



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد
رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

مقایسه دو شیوه تمرینی ایروبیک و هیپ-هاپ بر بهزیستی روانشناختی
دانشجویان پسر

استاد راهنما
دکتر محمد کشتی‌دار

اساتید مشاور
دکتر سعید ایل‌بیگی
دکتر حسن محمدزاده

نگارش
بهزاد بهزادنیا

تابستان ۸۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ
مِنْ طِينٍ مِمَّا يَخْتَارُ
ثُمَّ عَلَّمَهُ الْقُرْآنَ
وَجَعَلَ مِنْهُ أَهْلًا
لِلْحَمْدِ لِلَّهِ الْعَلِيِّ
الْكَبِيرِ

چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه تاثیر دو شیوه تمرینی ایروبیک و هیپ-هپ بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان پسر دانشگاه ارومیه بود. روش تحقیق حاضر شبه آزمایشی با طرح سری‌های زمانی با چند گروه می‌باشد که شامل دو گروه تجربی و یک گروه کنترل بود، که در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون یک و دو، مورد آزمون قرار گرفتند. جامعه آماری پژوهش حاضر ۴۳۲ از دانشجویانی بودند که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۸۹-۸۸ در واحد تربیت بدنی عمومی یک در دانشگاه ارومیه ثبت نام کرده بودند و از بین افراد واجد شرایط ۶۰ نفر (میانگین سنی $1/79 \pm 1/46$) به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. آزمودنی‌ها در گروه‌های تجربی به مدت ۳ ماه هفته‌ای ۳ جلسه در برنامه تمرینی شرکت نمودند. آزمودنی‌های گروه کنترل در این مدت هیچگونه برنامه تمرینی نداشتند. به منظور جمع‌آوری اطلاعات از مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) استفاده شد. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان داد که تمرینات ایروبیک و هیپ-هپ بر بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های آن تأثیر معنی‌داری ($p < 0/01$) داشت. همچنین نتایج تحلیل واریانس یکطرفه نشان داد که تفاوت معنی‌داری ($p < 0/01$) بین میانگین‌های سه گروه ایروبیک، هیپ-هپ و کنترل در بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های آن در مرحله پس‌آزمون یک و دو وجود داشت. نتایج آزمون تعقیبی توکی نشان داد که بین دو گروه ایروبیک و هیپ-هپ در مرحله پس‌آزمون دو در بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های ارتباط مثبت با دیگران، تسلط محیطی، رشد فردی و هدفمندی در زندگی اختلاف وجود داشت و بین عوامل استقلال و پذیرش خود بین دو گروه در این مرحله تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ($p > 0/05$). بطور کلی در این تحقیق نشان داده شد که تمرینات هیپ-هپ به طور موثرتری به نسبت ایروبیک می‌تواند بر بهزیستی روانی دانشجویان تاثیر گذار باشد. با وجود اختلاف در میزان تاثیرات این دو نوع تمرین بر بهزیستی، انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه احتمالاً می‌تواند پاسخ روشن‌تری به ارمغان آورد که چه نوع تمریناتی به طور موثرتری بر بهزیستی دانشجویان تاثیر گذار است.

کلید واژه‌ها: بهزیستی روان‌شناختی، ایروبیک، هیپ هپ، دانشجویان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول (طرح تحقیق)
۲	۱-۱- مقدمه
۴	۲-۱- بیان مساله
۷	۳-۱- ضرورت و اهمیت تحقیق
۹	۴-۱- اهداف تحقیق
۹	۱-۴-۱- هدف کلی
۹	۲-۴-۱- اهداف اختصاصی تحقیق
۹	۵-۱- فرضیه های تحقیق
۱۰	۶-۱- پیش فرضهای تحقیق
۱۰	۷-۱- متغیرهای تحقیق
۱۰	۱-۷-۱- متغیر مستقل
۱۰	۲-۷-۱- متغیر وابسته
۱۰	۳-۷-۱- متغیرهای کنترل
۱۰	۸-۱- قلمرو و محدودیت‌های تحقیق
۱۱	۱-۸-۱- قلمرو تحقیق
۱۱	۲-۸-۱- محدودیت‌های تحقیق
	۹-۱- تعاریف واژه‌ها و اصطلاحات
۱۴	فصل دوم (مبانی نظری و پیشینه تحقیق)
۱۵	۱-۲- مبانی نظری تحقیق
۱۵	۱-۱-۲- بهزیستی روانشناختی
۱۹	۱-۱-۱-۲- استقلال

۲۰ تسلط محیطی ۲-۱-۱-۱
۲۰ ارتباط مثبت با دیگران ۳-۱-۱-۲
۲۲ هدفمندی در زندگی ۴-۱-۱-۲
۲۳ پذیرش خود ۵-۱-۱-۲
۲۴ رشد فردی ۶-۱-۱-۲
۲۶ فعالیت جسمانی و بهزیستی روانشناختی ۲-۱-۲
۳۰ حرکات موزون ۳-۱-۲
۳۲ موسیقی در ورزش ۴-۱-۲
۳۵ ایروبیک ۵-۱-۲
۳۷ هیپ-هاپ ۶-۱-۲
۴۰ اثرات اجتماعی هیپ-هاپ ۱-۶-۱-۲
۴۱ زیبایی شناختی هیپ-هاپ ۲-۶-۱-۲
۴۲ پیشینه‌ی تحقیق ۲-۲
۴۳ تحقیقات انجام گرفته در زمینه بهزیستی روانشناختی ۱-۲-۲
۴۸ تحقیقات انجام گرفته در زمینه ایروبیک ۲-۲-۲
۵۰ تحقیقات انجام گرفته در زمینه هیپ-هاپ ۳-۲-۲
۵۱ جمع بندی ۳-۲
۵۳	فصل سوم (روش شناسی تحقیق)
۵۴ مقدمه ۱-۳
۵۴ روش تحقیق ۲-۳
۵۵ جامعه آماری ۳-۳
۵۵ نمونه روش نمونه گیری ۴-۳
۵۵ روش جمع آوری اطلاعات ۵-۳
۵۵ ابزار اندازه‌گیری و نحوه جمع آوری تحقیق ۱-۵-۳
۵۶ پایایی درونی ابزار اندازه‌گیری در پژوهش ۶-۳

۵۷نحوه اجرای پژوهش	۷-۳
۵۸روش تجزیه و تحلیل آماری یافته‌های تحقیق	۷-۳
۵۹	فصل چهارم (تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق)	
۶۰مقدمه	۱-۴
۶۰توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها	۲-۴
۶۱همگن کردن گروه‌ها در بهزیستی روانشناختی	۳-۴
۶۲آزمون نیکویی برازش متغیرها	۴-۴
۶۳بررسی گروه کنترل در مراحل آزمون	۵-۴
۶۴آزمون فرضیه‌های تحقیق	۶-۴
۶۴آزمون فرضیه اول	۱-۶-۴
۶۷آزمون فرضیه دوم	۲-۶-۴
۷۰آزمون فرضیه سوم	۳-۶-۴
۷۵	فصل پنجم (بحث، نتیجه‌گیری و پیشنهادات)	
۷۶مقدمه	۱-۵
۷۶خلاصه تحقیق	۲-۵
۷۸نتایج حاصل از فرض‌های پژوهش	۳-۵
۷۸بحث و نتیجه‌گیری	۴-۵
۸۵نتیجه‌گیری کلی	۵-۵
۸۷پیشنهاد‌های تحقیق	۶-۵
۸۷پیشنهاد‌های برخواسته از تحقیق	۱-۶-۵
۸۸پیشنهادات برای تحقیقات آینده	۲-۶-۵
۸۹منابع و مأخذ	
۹۸پیوست‌ها	

فهرست نمودارها

صفحه	عنوان
۱۸	شکل ۱-۲- ابعاد شش گانه بهزیستی روانشناختی ریف
۲۹	شکل ۲-۲- درونی سازی در نظریه خود مختاری
۶۰	نمودار ۱-۴- تعداد دانشجویان مورد نظر در هر رده سنی
۶۶	نمودار ۲-۴- بهزیستی روانشناختی و خردهمقیاس های
۶۹	نمودار ۳-۴- بهزیستی روانشناختی و خردهمقیاس های
۷۴	نمودار ۴-۴- بهزیستی روانشناختی و خردهمقیاس های

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۳۳	جدول ۱-۲. انگیزش موسیقی برای قسمت های مختلف تمرین در شدت های مختلف تمرین ...
۵۴	جدول ۱-۳. طرح تحقیق حاضر(سریهای زمانی با چند گروه)
۵۷	جدول ۲-۳. نتایج ضریب آلفای کرونباخ برای بهزیستی روانشناختی و زیرمقیاس های آن
۶۰	جدول ۱-۴. میانگین و انحراف استاندارد مربوط به سن آزمودنی ها
۶۱	جدول ۲-۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس یکطرفه برای نمرات بهزیستی
۶۲	جدول ۳-۴. آزمون کلموگروف اسمیرنف برای تعیین نرمال بودن
۶۳	جدول ۴-۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر در
۶۴	جدول ۵-۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر برای تاثیر تمرینات ایروبیک ...
۶۵	جدول ۶-۴. نتایج آزمون LSD تعقیبی برای مقایسه های مراحل آزمون
۶۷	جدول ۷-۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر برای تاثیر تمرینات هیپ-هپ
۶۸	جدول ۸-۴. نتایج آزمون LSD تعقیبی برای مقایسه های مراحل آزمون
۷۰	جدول ۹-۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس یکطرفه برای تعیین تفاوت
۷۱	جدول ۱۰-۴. نتایج آزمون تعقیبی توکی برای تعیین اختلاف بین هر کدام از گروه ها
۷۲	جدول ۱۱-۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس یکطرفه برای تعیین تفاوت
۷۳	جدول ۱۲-۴. نتایج آزمون تعقیبی توکی برای تعیین اختلاف بین هر کدام از گروه ها

فصل اول

طرح تحقیق

مفهوم بهزیستی^۱ و عوامل مرتبط به آن از دیرباز مورد توجه مطالعات انسانی بوده است و دیدگاه‌ها و نظریات گوناگونی در این زمینه وجود داشته است. علاقمندی پژوهشی بی‌شماری درباره توصیف وضعیت بهزیستی روانشناختی دانشجویان در کشورهای مختلف وجود دارد. در گذشته مطالعات روانشناختی بیشتر بر روی بیماری‌های روانی تمرکز داشته است و همچنین بیشتر به درمان توجه کرده است. به عبارتی دیگر تعریف سلامت مترادف با فقدان بیماری روانی و علائم مرتبط با آن تلقی می‌شده است. از دهه ۱۹۸۰ به بعد در تعریف سلامت تغییر زیادی بوجود آمد. روانشناسی سلامت تنها به جنبه‌های منفی و رفع آنها توجه ندارد؛ بلکه همانطور که در تعریف سازمان جهانی بهداشت^۲ وجود دارد؛ به جنبه‌های مثبت سلامت و تقویت آنها نیز توجه دارد؛ بنابراین فردی واجد شرایط سلامت است که از جنبه‌های اجتماعی، روانی و زیستی در شرایط مطلوبی قرار داشته باشد (بوم^۳ و همکاران، ۲۰۰۱). ویژگی مهم روانی که فرد واجد سلامت، می‌بایست از آن برخوردار باشد؛ احساس بهزیستی است (مایرز و دینر^۴، ۱۹۹۵). بهزیستی روانشناختی^۵ به طور گسترده‌ای مورد بررسی و به روشهای مختلفی مفهوم سازی شده است. آنها همچنین بهزیستی را احساس مثبت و احساس رضایتمندی عمومی از زندگی می‌دانند که شامل خود و دیگران در حوزه‌های مختلف خانواده و شغل است. بهزیستی روانشناختی را برخی از محققان از نظر مولفه‌ها یا فرآیندهای ویژه‌ای نظیر فرآیندهای عاطفی مفهوم سازی می‌کنند (روتمن^۶ و همکاران، ۲۰۰۳). عده‌ای نیز بر فرآیندهای جسمانی تاکید کرده و خاطر نشان می‌سازند که بین سلامت جسمانی بالا و کیفیت بالای زندگی، رابطه وجود دارد (اپستین^۷، ۱۹۹۲). ریف^۸ (۱۹۸۹)، بهزیستی را بر مبنای زندگی آرمانی و به معنای شکوفاسازی توانمندی‌های انسانی مفهوم‌سازی کرده و به هر آنچه که برای فرد با ارزش است و مطابق با خود واقعی وی می‌باشد، مربوط می‌شود.

عوامل زیادی در بهزیستی روانشناختی افراد تاثیر گذار می‌باشد. بر این اساس بسیاری از محققان از راهکارهایی جهت ارتقاء بهزیستی افراد استفاده کرده‌اند. بسیاری از آنان به شرایط فرهنگی- اجتماعی، شغلی و محیطی و همچنین نقش تاثیرگذاری که محیط می‌تواند بر روی آنها داشته باشد، اشاره دارند. بنابراین مسائلی را که می

¹ Well-being

² World Health Organization (WHO)

³ Baum

⁴ Myers & Diener

⁵ Psychological Well-being

⁶ Rootman et al

⁷ Epstien

⁸ Ryff

تواند باعث این تاثیرات شود را مطرح می کنند که در این میان می توان به نقش ورزش و فعالیت بدنی اشاره کرد.

در سال های اخیر طی تحقیقاتی نشان داده شده که مداخله ورزشی باعث بهبود بهزیستی روانی و کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی می شود. این تحقیقات نشان می دهند که تمرینات بدنی و فعالیت های ورزشی اثرات مثبتی روی بهزیستی روانی دارد (رین بوت و دودا^۹، ۲۰۰۶، هوی، چوی و ووو^{۱۰}، ۲۰۰۹ و لی بسنسکی^{۱۱}، ۲۰۰۹). تحقیقات در حوزه ورزش های مختلفی از جمله ایروبیک و هیپ هاپ^{۱۲} و همچنین فعالیت های بدنی دیگر بکار رفته است. نتایج حاکی از آن است که این تمرینات تاثیرات مثبتی بر روی بهزیستی افراد شرکت کننده در این نوع فعالیت ها داشته است (بیولاک^{۱۳}، ۲۰۰۸، کوستد و دودا^{۱۴}، ۲۰۰۹، بهزادینیا، امیری و آقازاده، ۲۰۱۰، و شیفر^{۱۵} و همکاران، ۲۰۰۹).

هیپ هاپ یک پدیده فرهنگی جدید می باشد که از کشور آمریکا سرچشمه گرفته است، که این تاثیر در موزیک، مد و زبان و در صحنه های باشگاهی (کلوپ ها) در کشورهای مختلف دیده می شود. هیپ-هاپ یک پدیده بین المللی می باشد که تاثیراتش بطور فزاینده ای در باشگاه ها، لباس و نگرش جوانان اروپا و آسیا بوجود آمد (خی^{۱۶} و همکاران ۲۰۰۷). یکی از مولفه های اصلی هیپ-هاپ شکلی از موزیک می باشد که در سال ۱۹۷۰ در برونکس^{۱۷} واقع در نیویورک تاسیس و فرهنگ آن در محیط های مختلف گسترش داده شده است. با توجه به جنبه های فیزیولوژیک و روانشناسی که در این رشته قابل مشاهده است و با توجه به این که هیپ-هاپ یک فعالیت هوازی می باشد؛ اهمیت این رشته را هر چه بیشتر در جامعه و بخصوص در میان نوجوانان و جوانان آشکار می سازد. در این تحقیق هیپ هاپ را از جنبه فعالیت بدنی که مربوط بی-بوی^{۱۸} می باشد، بررسی می کنیم.

⁹. Reinboth & Duda
¹⁰. Hui, Chui, & Woo
¹¹. Leah Besenski
¹². Hip hop
¹³. Beaulac
¹⁴. Quested & Duda
¹⁵. Schiffer et al
¹⁶. Xie et al
¹⁷. Bronx

^{۱۸}. بی-بوی به قسمت ورزشی هیپ-هاپ مربوط می شود، و نه قسمت های دیگر از جمله دیوار نویسی و مابقی کارهای هیپ-هاپ، که شامل یکسری حرکات و نمایش هایی است که در فصل دوم به آنها اشاره شده است.

از دیگر عواملی که در تحقیقات نشان داده شده که بر روی بهزیستی روان شناختی تاثیر گذار است، ورزش ایروبیک می باشد (شيفر و همکاران، ۲۰۰۹). ورزش ایروبیک^{۱۹} به عنوان فعالیتی با شدت متوسط و مدت نسبتاً طولانی که باعث فعال شدن عضلات بزرگ شده و انرژی مورد نیاز از طریق دستگاه هوایی تامین می شود، تلقی می شود (پوتمن^{۲۰}، ۲۰۰۷). ایروبیک به مانند هیپ هاپ یک فعالیت سازماندهی شده به همراه موزیک می باشد که به صورت ریتمیک و همراه با حرکت و پویایی انجام می شود. در حرکات هیپ-هاپ فرد باید از حرکات با دست بیشتری (مثل: تعادل روی دست ها از قبیل بالانس، ادی^{۲۱} و سایر حرکات دیگر و حرکات تعادلی که با استفاده از قسمت های مختلف بدن از جمله سر انجام می شود) استفاده کند؛ ولی در حرکات ایروبیک فرد از حرکات ایستاده و با پای بیشتری استفاده باید استفاده کند. ضرب آهنگ در هیپ هاپ به نسبت ایروبیک در سطح بالاتری قرار دارد و همچنین در قوانین مربوط به این رشته ها می توان به یک سری از حرکات مثل حالت قرار گیری سر که در ورزش هیپ هاپ فرد می تواند سر را به پایین تر از کمر حرکت داده و حتی روی سر نیز بایستد؛ ولی در حرکات ایروبیک این حرکات خطا محسوب می شود، اشاره کرد. در حال حاضر مسابقات رسمی ایروبیک از چندین سال پیش در سطح بین المللی به صورت رسمی برگزار می گردد و رشته ورزشی هیپ-هاپ نیز در کشورهای مختلف و بصورت جهانی در چند سال اخیر رواج یافته و برگزار می گردد. در کشور ما از سال ۱۳۸۵ فدراسیون آمادگی جسمانی و ایروبیک شروع به فعالیت نموده است و این دو رشته ورزشی زیر نظر این فدراسیون فعالیت می کنند و همچنین به دلیل جنبه های روانشناختی خاص این رشته ها در حال حاضر در بین جوانان طرفداران و علاقه مندان زیادی پیدا کرده است.

۱-۲- بیان مسأله

در طول دهه های اخیر تمرکز مطالعات و تحقیقات در زمینه درک و مفهوم سازی جنبه های روانشناسی مثبت-نگر از جمله بهزیستی روانی و همچنین یافتن شیوه های دستیابی به آنها، دلایل ایجاد و نیز تداوم این ویژگی ها، به طور فزاینده ای رو به رشد است. در همین راستا روانشناسان بر جسته ای از جمله ریف بر مفهوم سازی و عوامل مرتبط با بهزیستی روانشناختی مطالعات و تحقیقات متعددی انجام داده اند (ریف، ۱۹۸۹). وی خاطر نشان کرد

¹⁹. Aerobic

²⁰. Putman

²¹. ادی یکی از حرکات در بی-بوی بوده که به عنوان یک حرکت با امتیاز کامل می باشد. در فصل دوم انواع حرکات به صورت کامل بیان شده است.

که ابعاد نظری سلامت روانشناختی مثبت شامل: استقلال^{۲۲}، تسلط محیطی^{۲۳}، رشد فردی^{۲۴}، ارتباط مثبت با دیگران^{۲۵}، هدفمندی در زندگی^{۲۶} و پذیرش خود^{۲۷} می‌باشد. در حال حاضر الگوی مزبور به طور وسیعی در سراسر دنیا مورد مطالعه و استفاده قرار گرفته است (ریف و کیز^{۲۸}، ۱۹۹۵).

بر این اساس مقوله بهزیستی روانشناختی به این دلیل اهمیت دارد که در صورت نادیده گرفته شدن منجر به ناامیدی، نداشتن انگیزه برای هرگونه تلاش و کاهش فعالیت‌های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و بهداشتی می‌شود و در ابعاد عمیق‌تر در توسعه اجتماعی- اقتصادی یک کشور تأثیر گذار است. به عبارت دیگر با ارتقاء بهزیستی در جهت ارتقاء سلامتی جامعه قدم برداشته‌ایم و این همان چیزی است که در محور توسعه قرار دارد و هدف نهایی تمام دولتهاست. تحقیقات زیادی در زمینه بررسی فعالیت بدنی بر بهزیستی روانشناختی انجام شده است لیکن اکثر این تحقیقات بصورت تجربی کار نکرده‌اند و تحقیقات کمی بر اثرات تجربی فعالیت بدنی بر بهزیستی تاکید کرده‌اند (ادواردز و استین^{۲۹}، ۲۰۰۸). در تحقیق ریف و سینگر^{۳۰} (۲۰۰۸)، یک تناقض غیره منتظره یافت می‌شود، آنها در ابتدا ادعا کرده بودند که با بکارگیری فعالیت در رفتارهای سلامت، ارتباط موثری با بهزیستی فضیلت‌گرا^{۳۱} برقرار می‌شود، ولی یافته‌ها نشان داد که ارتباط معناداری بین فعالیت جسمانی ارتقاء دهنده سلامت با بهزیستی فضیلت‌گرا وجود ندارد. در این تحقیق همچنین نشان داده شد که بهزیستی روانشناختی در ارتباط با سطح‌های پایینی از فعالیت جسمانی می‌باشد. اما به هر حال پژوهش‌های بیشتری لازم است تا مشخص گردد که فعالیت بدنی به چه شکل و در چه سطحی در جوامع با فرهنگ‌های مختلف بر بهبود بهزیستی افراد در گروه‌های سنی مختلف، می‌تواند تأثیرگذار باشد. همچنین، جوامع و فرهنگ‌ها چه نقشی را در بهزیستی افراد جامعه می‌تواند داشته باشد. یک شیوه‌ای که اخیراً بکار گرفته می‌شود؛ بررسی تأثیر عوامل محیطی- اجتماعی، در عملکرد بهینه، و بهزیستی افراد را ناشی از نظریه خود-مختاری^{۳۲} بودن می‌داند (دسی و راین^{۳۳}، ۲۰۰۲ و کوستد و دودا، ۲۰۰۹). گفته می‌شود، افرادی که خودمختار هستند؛ معمولاً در فعالیت‌هایشان

22. Autonomy

23. Environmental mastery

24. Personal growth

25. Positive relations with others

26. Purpose in life

27. Self-acceptance

28. Keyes

29. Edwards & Steyn

30. Ryff & Singer

31. Eudemonic well-being

32. Self determination

33. Deci & Ryan

مستقل و بصورت آزادانه‌تری انتخاب‌هایشان را انجام می‌دهند. به طور قطع اهداف نظریه خود-مختاری در اجتماع و محیط می‌تواند یک شرایطی را برای پروراندن تنظیم رفتار خود-مختاری خلق نماید. برای این منظور باید به تلاش افراد، جهت رسیدن به مرحله استقلال با استفاده از مشارکت های ورزشی در اجتماع، موقعیت داد و همچنین برای استقلال دانشجویان شرایطی را خلق کرد تا بتوانند خلاقیت‌هایشان را نشان دهند (دسی و راین، ۲۰۰۲ و کوستد و دودا، ۲۰۰۹).

نظریه خود-مختاری بر عوامل سازنده رفتار انسان تاکید دارد و اعتقاد بر آن است که هر فرد دارای سه نیاز روانی شایستگی، استقلال و وابستگی است، که ارضاء آنها از ضروریات رشد فردی میباشد. در این نظریه، شرایطی که تسهیل کننده و موجب بهبود رضایت از زندگی در محیط‌های متعدد خانه، مدرسه و جامعه می‌باشد، مورد بررسی قرار می‌گیرد (دسی و راین، ۲۰۰۲). دسی و راین (۲۰۰۲)، ادعا کردند که رضایتمندی از این نیازها شرایط خاصی را بوجود می‌آورد که باعث ارتقای بهزیستی می‌شود. ویلسون^{۳۴} و همکاران (۲۰۰۶)، نشان دادند محیط یا فعالیت های که باعث رضایتمندی از نیازهای پایه ای می‌شود از بهزیستی حمایت، و در مقابل زمینه هایی که باعث جلوگیری از رضایتمندی نیاز پایه می‌شود، باعث جلوگیری از بهزیستی می‌شود.

کوستد و دودا (۲۰۰۹)، همچنین نشان دادند که این سه نیاز ارتباط معنی داری با خستگی جسمانی و عاطفی ندارد، به طوری که خستگی جسمانی و عاطفی روی بهزیستی تأثیر گذار بوده و حتی در شرایط خستگی باعث عدم بهزیستی می‌شود. در این تحقیق همچنین نشان داده شد که تمرین با شدت متوسط بر افزایش سطح بهزیستی روانشناختی افراد تأثیر گذار است.

ترینور و همکاران^{۳۵} (۲۰۱۰)، نشان دادند نحوه استفاده از اوقات فراغت بطور کلی با بهزیستی ارتباطی ندارد؛ و همچنین استفاده از فعالیت‌های اوقات فراغت که بدون جهت و هدایت نشده است، می‌تواند ارتباط منفی با بهزیستی داشته باشد. کشتی‌دار و بهزادینیا (۱۳۸۸)، در تحقیق خود عنوان کردند که برای ارتقا بهزیستی افراد در جامعه باید برنامه های فعالیت‌های اوقات فراغت را بصورت هدفمند توسط سازمان‌های خاص این مورد برنامه‌ریزی کرد. ادواردز و استین (۲۰۰۸)، در تحقیق خود نشان دادند برنامه مهارت‌های روانشناختی ورزشی نباید تنها بوسیله فرد اجرا شود؛ بلکه باید با حمایت‌های گروهی (فعالیت های گروهی) انجام شود که باعث بهبود بهزیستی روانشناختی خواهد شد.

³⁴. Wilson et al

³⁵. Trainor et al

به طور کلی با توجه به تحقیقات انجام گرفته در زمینه بهزیستی روانشناختی، نشان داده شده است که عوامل زیادی می تواند بر بهزیستی روانشناختی افراد تأثیر گذار باشد، که در این میان به نقش حرکات موزون با توجه به اینکه این تمرینات تأثیرات خاصی می تواند بر بهزیستی روانشناختی داشته باشد، اشاره کمی شده است. در میان تحقیقات گذشته نشان داده شده است تمرینات ایروبیک و هیپ-هاپ می تواند بر بهزیستی روانشناختی افراد تأثیر گذار، ولی با توجه به تحقیقات انجام گرفته تا کنون هیچ تحقیقی به مقایسه روش های تمرینی و همچنین به صورت تجربی و این که کدام روش می تواند تأثیر بهتری بر بهزیستی افراد و خصوصاً دانشجویان داشته باشد، صورت نگرفته است. به طور کلی تحقیقات کمی در رابطه با فعالیت هیپ-هاپ انجام شده و همچنین با توجه به تأثیرات اجتماعی که فرهنگ هیپ-هاپ در بسیاری از کشورها بر روی جوانان داشته است (امت و پرایس^{۳۶}، ۲۰۰۶؛ خی و همکاران، ۲۰۰۷)، بررسی و تأثیرات احتمالی آن ضروری به نظر می رسد.

برخی از جنبه های عملکردی جسمانی بیشترین تأثیر را بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی داشته، به طور کلی دوره جوانی، یک دوران بهینه برای رشد مهارت های زندگی و شایستگی های افراد می باشد (بروکس و مگنوسون^{۳۷}، ۲۰۰۷)، که می تواند بهزیستی روانشناختی و شیوه زندگی افراد را تحت الشعاع خود قرار دهد. در همین راستا توجه به ویژگی های بهزیستی دانشجویان به جهت اهمیت این دوره سنی و نقش تأثیر گذار آنها باید مورد توجه قرار گیرد.

لذا در این تحقیق سعی شده است که تلاشی در جهت مشخص کردن عوامل مرتبط به بهزیستی روانشناختی دانشجویان صورت گیرد. بنابراین سؤال اساسی که منجر به انجام این تحقیق شده است، این است که کدام یک از شیوه های تمرینی ایروبیک و هیپ-هاپ به طور موثرتری می تواند منجر به بهزیستی روانشناختی دانشجویان پسر شود؟

۱-۳- ضرورت و اهمیت تحقیق

با توجه به رشد روانشناسی مثبت^{۳۸} در سال های اخیر ضروری به نظر می رسد که طی یک تحقیقی بتوان راهکارهای ارتقاء را در این حوزه شناسایی و به انجام رساند. با توجه به اینکه دانشجویان هر کشور عهده دار مشاغل کلیدی در آینده ای نزدیک خواهند بود و به عنوان سرمایه های مهم یک کشور محسوب می شوند، لزوم

³⁶. Emmett & Price

³⁷. Brooks & Magnusson

³⁸. Positive Psychology

برنامه ریزی و سرمایه گذاری در حوزه سلامت و بهزیستی روانی آنها احساس می شود؛ که با توجه به جنبه های روانشناختی آنان اهمیت این موضوع که با استفاده از چه راهکارهایی می توان به آنان در توسعه ی جنبه های جسمانی و روانی کمک کرد، دو چندان می شود. راهنمایی و هدایت دانشجویان در وظایف شخصی، اجتماعی و کمک به شکل گیری شخصیت آنان به عنوان یک شهروند موثر، یکی از دلایل کلیدی توجه به برنامه ریزی های بلند مدت برای این قشر از جامعه است. همچنین برای کاهش بیماریها و عواقب ناشی از بی تحرکی افراد در جامعه باید هر چه بیشتر به نقش دانشجویان در آینده ی جامعه نگاه کرد.

بنابر ادبیات این پژوهش و نیز تحقیقات بیولاک (۲۰۰۸)، کوستد و دودا (۲۰۰۹) و بهزادنی، امیری و آقازاده (۲۰۱۰)، که به بررسی بهزیستی هیپ- هاپ کاران پرداخته و همچنین شیفر و همکاران، (۲۰۰۹) و هوی، چوی و ووو (۲۰۰۹) که به بررسی بهزیستی افراد شرکت کننده در فعالیت ایروبیک پرداخته اند؛ محقق در این تحقیق بر آن است تا با توسعه این کارها بصورت تجربی نتایج مربوط به بهزیستی را در یک دوره ۱۲ هفته ای، که به آزمودنی ها دو شیوه ایروبیک و هیپ- هاپ آموزش می دهد، به دست آورده و سطح بهزیستی افراد شرکت کننده در این دو ورزش را بررسی و همچنین با توجه به کار ادواردز و استین (۲۰۰۸)، که بیان کرده بود انجام فعالیت های گروهی باعث بهبود بهزیستی می شود؛ پژوهشگر بر آن است تا از طریق فعالیت های گروهی هیپ- هاپ و ایروبیک به بررسی میزان بهزیستی روانشناختی هر کدام از گروه های شرکت کننده در این کلاس ها پرداخته و مشخص نماید که کدام گروه بعد از این دوره تمرینی از میزان بهزیستی بهتری برخوردارند و همچنین دلایل احتمالی آنها را بررسی نماید. این تحقیق مشخص خواهد کرد که آیا روش های تمرینی مذکور بر بهزیستی روانشناختی تأثیر گذار است؟ کدام روش تأثیر بیشتر و موثرتری بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان برجای خواهد گذاشت؟ چرا که هر شیوه تمرینی مشخصات خاص به خود را داشته و تأثیرات متفاوتی می تواند در افراد و خصوصا در دانشجویان داشته باشد. بررسی پیشینه تحقیق نشان داد که تحقیقی در این زمینه صورت نگرفته است و از این منظر می توان این تحقیق را جزء اولین تحقیقات انجام گرفته در خصوص بررسی و مقایسه شیوه های اثر گذار بر بهزیستی روانشناختی دانست. در این تحقیق قصد داریم با فرض این که شاید تمرینات ایروبیک و هیپ- هاپ می تواند در بهزیستی تأثیر گذار باشد و همچنین میزان تأثیرات احتمالی این دو شیوه تمرینی را در بهزیستی روانشناختی دانشجویان مقایسه کنیم، و همچنین این تحقیق مسیری برای مشخص کردن راهکارهای احتمالی در ارتقاء بهزیستی دانشجویان در کشور باشد.

در این تحقیق محقق بر آن است تا بهزیستی روانشناختی را در اثر تمرینات ایروبیک و هیپ- هاپ در دانشجویان پسر بررسی کند. بدون شک به دست آوردن اطلاعات در زمینه بهزیستی روانشناختی و راهکارهای

ارتقاء آن می‌تواند نقش موثری در روشن کردن نقاط ضعف و قوت موجود در عوامل بهزیستی روانشناختی دانشجویان داشته باشد. از طرفی دیگر به نظر می‌رسد شناخت بهتر و دقیق تر راهکارهای اثر گذار بر سطح بهزیستی روانشناختی دانشجویان به منظور افزایش سلامت روانی آنان ضروری به نظر می‌رسد.

در جامعه ما، خصوصاً در مورد دانشجویان تحقیقاتی کمی بر روی بهزیستی دانشجویان صورت گرفته و همچنین با توجه به نقش تاثیرگذار فعالیت بدنی بر بهزیستی روانی و این که با چه راهکارهایی می‌توان حالات بهزیستی روانشناختی دانشجویان را بهبود بخشید، لازم به نظر می‌رسد.

مسلم است که در آغاز سال های جوانی تغییراتی در فشار های روانی بوجود می‌آید، فشار در دوره های جوانی افزایش یافته و ۳۰ تا ۴۰ درصد دانشجویان دانشگاه تجارب بالای درد روانشناسی را داشته‌اند (آدلاف^{۳۹} و همکاران، ۲۰۰۱). به نقل از لی بسنسکی، (۲۰۰۹)، بنابراین پژوهش‌های مربوط به فعالیت جسمانی و سلامت روانشناختی دانشجویان، به طوری که این سن در مرحله ای از زندگی است که رفتارها و عادات فعالیت جسمانی در طول عمر را تعیین می‌کند، مهم و ضروری به نظر می‌رسد.

یکی از وظایف والدین و همچنین روانشناسان در قبال دانشجویان درک ضرورت و اقدام به افزایش بهزیستی این دسته از افراد می‌باشد، در حالی که تمرکز تحقیقات از دیر باز روی اثر درمان بر جنبه‌های روانی بوده است، اما به نظر می‌رسد که امروزه نیاز به توجه بیشتر از نیاز به درمان بر بهزیستی فرد احساس می‌شود. در آخر این که نتایج این تحقیق ضرورت توجه به روش‌های تمرینی که می‌تواند در بهزیستی روانی دانشجویان تأثیر گذار را مشخص کند.

۴-۱- اهداف تحقیق

۴-۱-۱- هدف کلی

مقایسه اثر دو شیوه تمرینی ایروبیک و هیپ- هاپ بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان پسر دانشگاه ارومیه.

۴-۲- اهداف اختصاصی

تعیین اثر یک دوره تمرینی ایروبیک بر بهزیستی روانشناختی و خرده‌مقیاس‌های آن در دانشجویان پسر دانشگاه ارومیه.

³⁹. Adlaf et al

تعیین اثر یک دوره تمرینی هیپ-هپ بر بهزیستی روانشناختی و خرده‌مقیاس‌های آن در دانشجویان پسر دانشگاه ارومیه.

۱-۵- فرضیه های تحقیق

تمرینات ایروبیکی بر بهزیستی روانشناختی و خرده‌مقیاس‌های آن در دانشجویان پسر تأثیر معنی‌داری دارد.
تمرینات هیپ-هپ بر بهزیستی روانشناختی و خرده‌مقیاس‌های آن در دانشجویان پسر تأثیر معنی‌داری دارد.

بین اثر تمرینات ایروبیکی و هیپ‌هپ بر بهزیستی روانشناختی و خرده‌مقیاس‌های آن در دانشجویان پسر تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

۱-۶- پیش فرض های تحقیق

آزمودنی‌ها در پاسخ‌های خود حقیقت را به جای خواسته‌های شخصی ملاک قرار داده‌اند.
آزمودنی‌ها سوالات پرسشنامه را به درستی درک کرده و با صداقت و صحت به آنها جواب داده‌اند.
کلیه آزمودنی‌ها با علاقه و حوصله به پرسشنامه‌ها پاسخ داده‌اند.
پرسشنامه‌ها از روایی و پایایی لازم برای سنجش متغیرهای تحقیق برخوردار هستند.

۱-۷- متغیرهای تحقیق

۱-۷-۱- متغیر مستقل

تمرینات هیپ‌هپ

تمرینات ایروبیکی

۱-۷-۲- متغیر وابسته

شاخص بهزیستی روانشناختی

۱-۷-۳- متغیرهای کنترل

عواملی مانند سن، جنس، سابقه ورزش، سابقه بیماری و همچنین سابقه انجام تمرینات ایروبیکی و هیپ-هپ بوده است.

۸-۱ - قلمرو و محدودیت‌های تحقیق

۱-۸-۱ - قلمرو تحقیق

آزمودنی‌های تحقیق حاضر، کلیه دانشجویان پسر غیرورزشکار با دامنه سنی ۱۹ الی ۲۴ بودند که هیچگونه سابقه انجام تمرینات ایروبیک و هیپ-هاپ را نداشتند.

۲-۸-۱ - محدودیت‌های تحقیق

لحاظ‌دادن پاره‌ای از ملاحظات در پاسخ‌گویی به پرسشنامه توسط دانشجویان با وجود مطمئن ساختن آزمودنی‌ها از رعایت اصل امانت داری. عدم کنترل تفاوت‌های وراثتی آزمودنی‌ها

۹-۱ - تعاریف واژه‌ها و اصطلاحات

بهبودی روان شناختی: ریف (۱۹۸۹)، بهبودی روانشناختی را ترکیبی از سطوح بالای نشانه‌های استقلال، تسلط محیطی، رشد فردی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود تعریف می‌کند که مکمل سلامت روانشناختی مثبت هستند که با استفاده از مقیاس بهبودی روانشناختی ریف^{۴۰}، (۱۹۸۹) سنجیده می‌شود.

استقلال: کسی که در برابر فشارهای اجتماعی بر اساس راه حل‌های فردی و ارزیابی خودش از طریق معیارهای شخصی عمل می‌کند و یک فرد خود مختار و مستقل می‌باشد (ریف، ۱۹۸۹).

تسلط محیطی: توانایی فردی در ایجاد محیط متناسب با شرایط روانی مورد توجه خود. داشتن حس تسلط و کفایت در مدیریت محیط اطراف و کنترل بر فعالیت‌ها (ریف، ۱۹۸۹).

رشد فردی: این احساس یعنی داشتن احساس رشد دائم و پیوسته و همچنین پذیرش تجارب جدید و تجربه تحول در رفتار خود می‌باشد (ریف، ۱۹۸۹).

⁴⁰ . Ryff's Scales of Psychological Well-being

ارتباط مثبت با دیگران: توانایی عشق ورزیدن با برقراری روابط گرم با دیگران و داشتن روابط صمیمی، رضایت بخش و قابل اعتماد با دیگران (ریف، ۱۹۸۹).

هدفمندی در زندگی: داشتن احساس هدفمندی و یک احساس زندگی معنادار و حس جهت‌گیری در زندگی گذشته و حال (ریف، ۱۹۸۹).

پذیرش خود: داشتن نگرش مثبت نسبت به خود و نگرش مثبت نسبت به گذشته و احساس خودشکوفایی و همچنین شناخت و پذیرش ابعاد چندگانه وجود خود (ریف، ۱۹۸۹).

ایروبیکی: ورزش ایروبیکی به عنوان یک فعالیت با شدت متوسط و مدت نسبتاً طولانی همراه با موزیک خاص خود می‌باشد. ایروبیکی باعث فعال شدن عضلات بزرگ شده که انرژی مورد نیاز برای این ورزش از طریق دستگاه هوازی تامین می‌شود (پوتمن، ۲۰۰۷).
در این تحقیق ایروبیکی تحت عنوان یک فعالیت هوازی متوسط همراه با موزیک که در این تحقیق شرکت‌کنندگان آن را به صورت زنجیره‌های ساده و در جلسات آخر زنجیره‌های پیچیده‌تر زیر نظر مربی بصورت گروهی انجام می‌دهند.

هیپ هاپ: یک سری از فعالیت‌ها با شدت‌های مختلف که با استفاده از حرکات هماهنگ اندام‌ها همراه با موزیک همراه است. هیپ-هاپ شکلی از فرهنگ مردم را به حالت نمایش کوتاه ورزشی به تصویر می‌کشد و برای انجام این نمایش از حرکات خاص این ورزش استفاده می‌شود. هیپ-هاپ چهار عنصر اصلی دارد که شامل هنر دیوار نویسی، بی‌بوی، دی‌جی و تشریفات خاصی که در این رشته انجام می‌شود (استیوارت، ۲۰۰۵؛ خی و همکاران، ۲۰۰۷).

در این تحقیق از گروه حرکات بی-بوی در تمرینات برای این گروه استفاده شده است، که این گروه حرکات شامل حرکات آپراک تاپراک، غلت‌ها، بالانس، ادی‌ها، پرچم‌ها و تعدادی حرکات دیگر خاص این رشته می‌باشد که همراه با موزیک خاص خود زیر نظر مربی بصورت گروهی و انفرادی انجام می‌دهند.