

## تأثیر تمرینات ورزشی خانواده محور بر میزان افزایش شادکامی و سرزندگی ذهنی افراد

یگانه فریدنیا<sup>۱</sup>، زهرا قنبری کردیجانی<sup>۲\*</sup>، معصومه دهقان<sup>۳</sup>

۱. کارشناسی مشاوره و راهنمایی، دانشگاه فرهنگیان، ارومیه، ایران

۲. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۳. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

### چکیده:

هدف از تحقیق حاضر تأثیر ۸ هفته تمرینات ورزشی خانواده محور بر میزان سرزندگی ذهنی و شادکامی خانواده ها میباشد. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش گردآوری داده‌ها نیمه تجربی می‌باشد که آزمودنی‌ها به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم گردیدند، ابزار گردآوری داده‌ها شامل دو پرسشنامه مربوط به شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) و پرسشنامه سرزندگی ذهنی رایان و همکاران (۱۹۹۷) بود که مطابق جامعه هدف تغییراتی در آنها ایجاد شد و روایی آن به تایید اساتید دانشگاهی رسید. این پژوهش در شهر تهران انجام شد. جامعه آماری شامل دو قسمت می‌باشد، یک گروه شامل افرادی بود که بصورت انفرادی اقدام به تمرینات ورزشی میکردند و گروه دوم شامل افرادی است که بصورت جمعی با خانواده های خود به ورزش رفته و فعالیت ورزشی با خانواده خود انجام میدادند که به صورت نمونه گیری در دسترس ۲۵ نفر از آنان در گروه کنترل و ۲۵ نفر از افراد در گروه آزمایش تقسیم شدند. از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف جهت بررسی توزیع طبیعی داده‌ها استفاده شد. برای بررسی تجانس واریانس از آزمون لون و جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها و مقایسه میانگین گروه‌های آزمودنی از آزمون تحلیل کوواریانس به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ استفاده گردید. بر اساس نتایج آزمون تحلیل کوواریانس به دست آمده از مقایسه دو گروه مربوط به ورزش به صورت انفرادی و ورزش همراه با خانواده، می‌توان بیان نمود که تمرینات ورزشی همراه با خانواده، اثر بیشتر و معنادارتری را نسبت به تمرینات انفرادی بر شادکامی و سرزندگی افراد دارد؛ بنابراین پیشنهاد میگردد که دولت ها و همچنین مدیران سازمانهای ورزشی در راستای گسترش تمرینات ورزشی به شیوه خانواده محور توجه بیشتری داشته باشند و با افزایش زیرساخت های لازم جهت حضور افراد به همراه اعضای خانواده خود در سالن ها و اماکن ورزشی سبب افزایش روحیه بیشتر و همچنین ارتقاء شادکامی و سرزندگی بیشتر افراد جامعه گردند.

واژگان کلیدی: تمرینات ورزشی، مشارکت با خانواده، افزایش روحیه، شادکامی.

\* ایمیل نویسنده مسئول: [zahra.ghanbari.k@ut.ac.ir](mailto:zahra.ghanbari.k@ut.ac.ir)

#### مقدمه:

رشد اجتماعی و عاطفی سالم در نوجوانی، پایه و اساس سلامت روان و تاب‌آوری در طول زندگی است (فردریش<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). با وجود نقش حیاتی و اهمیت بسزای سلامت روان افراد (لین<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). تخمین زده می‌شود که از هر پنج جوان در کانادا، یک نفر قبل از سن ۲۵ سالگی با چالش‌های سلامت روان روبرو شود. علیرغم شیوع گسترده بیماری‌های روانی، دسترسی به خدمات بهداشت روانی مناسب و تخصصی وجود ندارد و کمتر از ۲۰ درصد از جوانان درمان مناسب را دریافت می‌کنند (ویلیامز<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). ۷۵ درصد از اختلالات روان‌پزشکی در سنین ۲۵ سالگی و ۵۰ درصد در سنین ۱۲ تا ۲۵ سالگی بروز می‌کنند (پاتل و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). علاوه بر این، پرخوری، افسردگی، بی‌اشتهایی، اختلالات رفتاری و روان‌پریشی بسیار زودرس زیر ۱۲ سال به‌طور فزاینده‌ای اختلالات رایج هستند (گرکو<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱، گرکو و همکاران، ۲۰۱۹). مطالعات نشان داده‌اند تنهایی باعث بروز مشکلات روانی می‌شود؛ برای مثال در پژوهشی تعداد ۱۰۱۳ نفر از مردم آمریکا در طول دوران پاندمی کرونا در مقایسه با قبل از پاندمی در سطح ملی مورد بررسی قرار گرفتند (کیلگور و همکاران، ۲۰۲۰). در آن مطالعه، نویسندگان ارتباط مثبت قابل توجهی بین تنهایی، افکار خودکشی و افسردگی یافتند و بر اهمیت پرداختن به تنهایی به‌عنوان یک نگرانی مهم سلامت عمومی برای مقابله مؤثر با پاندمی تأکید کردند.

مفهوم سرزندگی ذهنی<sup>۶</sup> که بر اساس نظریه خودمختاری است، به‌عنوان انرژی احساس شده توسط خود فرد تعریف می‌شود (دسی و رایان<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰؛ رایان و فردریک<sup>۸</sup>، ۱۹۹۷). سرزندگی ذهنی یک ساختار پیچیده و پویا است که هم از عوامل جسمانی و هم از عوامل روان‌شناختی تأثیر می‌پذیرد، به این معنی که فرد پر از انرژی است (دسی و رایان، ۲۰۰۱). سلامه - یونس<sup>۹</sup> (۲۰۱۱) نیز سرزندگی ذهنی را به‌عنوان حالت احساس زنده‌بودن، داشتن احساسات مثبت تعریف کردند که به‌عنوان یک جنبه از رفاه عاطفی و جسمانی در نظر گرفته می‌شود و از یک منبع داخلی به دست می‌آید (سینگ<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). مطالعات انجام‌شده در ادبیات موضوع نشان می‌دهد که سرزندگی ذهنی به‌طور مثبت با بهزیستی (رایان و فردریک، ۱۹۹۷)، رضایت از زندگی (سلامه و یونس، ۲۰۱۱) و شادی ذهنی (آکین، ۲۰۱۲) و به‌طور منفی با علائم افسردگی و اضطراب مرتبط است (نیمیک<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۶) بنابراین می‌توان گفت که سرزندگی ذهنی به ارزیابی کیفیت زندگی افراد اشاره دارد (دینر<sup>۱۲</sup> و همکاران ۲۰۰۸؛ پاتوت و دینر<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۴). افرادی که سرزندگی ذهنی بالایی دارند، زندگی خود را با دیدگاهی لذت‌بخش و رضایت‌بخش درک کرده و زندگی خود را به‌طور مثبت و با شادابی تجربه می‌کنند (لئونوتوپولو و تریلیوا<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۲).

<sup>1</sup> Friedrich

<sup>2</sup> Lin

<sup>3</sup> Williams

<sup>4</sup> Patel et al

<sup>5</sup> Greco

<sup>6</sup> subjective vitality

<sup>7</sup> Deci and Ryan.

<sup>8</sup> Ryan and Frederick

<sup>9</sup> Salama-Younes

<sup>10</sup> Singh

<sup>11</sup> Niemiec

<sup>12</sup> Diener

<sup>13</sup> Pavot and Diener

<sup>14</sup> Leontopoulou and Trilivia

همچنین می‌توان حالت انرژی، درگیری، تاب‌آوری، مراقبه، خود ارزشی، مدیریت، استقلال، عاطفه مثبت و احساس هدف دانست و همه این مؤلفه‌های مثبت می‌توانند به یک زندگی رضایت‌بخش منجر شوند (گرگ و سارکار<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). به‌عنوان یک فاکتور روانی مثبت، سرزندگی ذهنی ارتباط قوی با سازگاری روانی بهتر و سلامت جسمانی دارد (بوستیک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲). نتایج تحقیقات گذشته حاکی از آن است که سطح بالای سرزندگی به‌طور مثبت با فعالیت بیشتر در ارتباط است به این معنی که افرادی که دارای سرزندگی ذهنی بالا هستند فعال‌تر هستند (سالگورو، مارتینز - گارسیا، مولینرو، مارکز<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). یکی دیگر از فاکتورهای سلامت روان شادکامی می‌باشد. به‌طور کلی، شادی به یک تفسیر ذهنی از زندگی فرد یا موقعیتی که فرد در آن زندگی می‌کند، اشاره دارد (به‌عنوان مثال، دینر و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳؛ کیس<sup>۴</sup> ۱۹۹۸) که شادکامی یک ارزیابی جامع از احساسات لحظه‌ای فرد و ارزیابی شناختی گسترده از زندگی آن‌ها است. به دلیل ارتباط قوی با سلامت و کیفیت زندگی یک فرد، شادی موضوع موردعلاقه محققان برای مطالعه جمعیت‌های مختلف بوده است (کیم و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱). در همین راستا مک کونویل<sup>۵</sup> (۲۰۰۳) از ورزش و فعالیت بدنی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل در ایجاد انگیزه و سلامت روانی نام برده است (فریدنیا و همکاران<sup>۶</sup>، ۱۴۰۳). هدف اصلی افرادی که در مسابقات ورزشی شرکت می‌کنند، پیروزی است؛ اما با توجه به شادی تجربه‌شده توسط ورزشکاران پیروز، باور بر این است که چیزی که به مردم انگیزه می‌دهد نه‌تنها میل به پیروزی است بلکه احساس پیروزی است که منجر به شادی می‌شود (اوزاری<sup>۶</sup> و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۲۳). حتی شرکت در رویدادهای ورزشی به‌عنوان یک شرکت‌کننده می‌تواند برای سلامت روانی فرد مفید باشد (کیم<sup>۷</sup> و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۲۱). ورزش، به‌عنوان یک پدیده اجتماعی (پولیدو، بوروراس پونستی<sup>۸</sup>، ۲۰۱۹) و بخشی از فرهنگ جهانی، همیشه ابزاری بوده است که همه افراد را صرف‌نظر از زبان، نژاد و مذهب، گرد هم می‌آورد و به افراد این امکان را می‌دهد که سلامت جسمی و روانی، رشد اخلاقی و شخصی خود را حفظ کنند، به بلوغ برسند، اعتمادبه‌نفس داشته باشند و اجتماعی شوند (اوزاری و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۲۳). با وجود تاثیرات مثبت فراوان ورزش انفرادی بر سلامت جسم و روان (فریدنیا و همکاران<sup>۹</sup>، ۱۴۰۳) مشارکت ورزشی به دلیل ماهیت اجتماعی مشارکت، ابزاری مؤثر برای ترویج نتایج مثبت اجتماعی و روانی است (برگ<sup>۹</sup> و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۱۵). از طرفی با نگاه به چند سال اخیر و از زمان ظهور انسان هوشمند، خانواده به یکی از نهادهای اصلی در تاریخ جامعه تبدیل شده است (مونز و پرادوز<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۳) در واقع بزرگ شدن در خانواده‌ای که تمایل به ورزش دارد، احتمال شرکت در ورزش‌های باشگاهی را افزایش می‌دهد (استرندبو<sup>۱۱</sup> و همکاران<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۰). ویشر<sup>۱۲</sup> و همکاران (۲۰۰۹) تأکید کردند که بیش از ۹۰٪ والدین به‌عنوان یک مدل نقش برای مشارکت ورزشی در نظر گرفته می‌شوند و بیش از ۷۵ درصد والدین حداقل حمایت عاطفی را در مورد مشارکت ورزشی

<sup>1</sup> Garg and Sarkar

<sup>2</sup> Bostic

<sup>3</sup> Salguero, Martínez-García, Molinero, and Marquez

<sup>4</sup> Keyes

<sup>5</sup> Macconville

<sup>6</sup> ÖZSARI

<sup>7</sup> Kim

<sup>8</sup> Pulido, Borràs y Ponseti

<sup>9</sup> Berg

<sup>10</sup> Álvarez Muñoz, J. S. & Hernández Prados

<sup>11</sup> Åse Strandbu

<sup>12</sup> Visscher

فرزندان خود فراهم می‌کنند (رومرو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). کروسویچ<sup>۲</sup> و همکاران نشان دادند که اگر والدین خودشان ورزش کنند، خانواده به پرورش ورزش و فعالیت بدنی می‌پردازد و کودکان از سنین پایین درگیر می‌شوند. این امر این واقعیت را تأیید می‌کند که یکی از عوامل مهم خارجی که بر انگیزه دانش آموزان برای ورزش تأثیر می‌گذارد، الگو قرار دادن والدین است (بزخینیا<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴؛ کروسویچ و همکاران، ۲۰۲۱). اوکتیم و چینگوز<sup>۴</sup> (۲۰۲۳) در پژوهشی تأثیر انگیزه شرکت کنندگان در ورزش بر میزان شادکامی آن‌ها بررسی نمودند و دریافتند انگیزه شرکت در ورزش تأثیر معناداری بر میزان شادی دانشجویان دارد. در خاتمه با توجه به یافته‌های به دست آمده از تحقیق، مشاهده شد که بین انگیزه شرکت در ورزش و شادی رابطه وجود دارد و انگیزه شرکت در ورزش بر میزان شادکامی افراد تأثیر داشته است (اوکتیم و چینگوز، ۲۰۲۳). همچنین لی و رن<sup>۵</sup> (۲۰۲۴) در پژوهشی نتیجه گرفتند هم ورزش بدنی و هم حمایت اجتماعی بر حس انسجام در کودکان عقب‌مانده تأثیر دارند و ورزش بدنی می‌تواند از طریق اثر میانجی حمایت اجتماعی بر احساس انسجام در کودکان عقب‌مانده تأثیر بگذارد (لی و رن، ۲۰۲۴).

کیم و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی دیگر بیان کردند انواع خاصی از فعالیت‌ها (به عنوان مثال فعالیت‌های فضای باز، ورزشی، اجتماعی، فرهنگی و مدنی) به ویژه با رضایت از زندگی و شادی مرتبط هستند. در این راستا، این مطالعه تأیید کرد که رابطه فعالیت اوقات فراغت با رضایت از زندگی و شادی در انواع فعالیت‌های اوقات فراغت متفاوت است. علاوه بر این، این مطالعه اهمیت ارائه انواع برنامه‌های تفریحی و رویدادهای فرهنگی و اجتماعی را برای تقویت و حفظ فعالیت بدنی کافی که منجر به بهبود رضایت از زندگی و شادی می‌شود، برجسته نمود (کیم و همکاران، ۲۰۲۳). رومرو و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که رفتار و نگرش‌های والدین و دیگر متغیرهای اجتماعی - جمعیتی و ورزشی (دسته ورزشی، جنسیت والدین، جنسیت بازیکنان، سن بازیکنان، منطقه جغرافیایی و نوع ورزش) می‌تواند بر عملکرد ورزشی ورزشکاران تأثیر بگذارد (رومرو و همکاران، ۲۰۲۰).

با توجه به موارد بیان شده و مرور ادبیات تحقیق، این موضوع به خوبی قابل تأیید است که انجام ورزش و شرکت در فعالیت‌های مختلف بدنی سبب افزایش روحیه و سرزندگی افراد میشود و مقدار شادکامی را بیشتر می‌نماید، اما چیزی که در اینجا نامشخص بوده و به عنوان خلع پژوهش یاد میشود این است که آیا تمرینات ورزشی که انفرادی انجام میشود، اثر بیشتری را در ارتقاء شادی و سرزندگی افراد دارد؟ و یا خیر، تمرینات ورزشی اگر با خانواده صورت گیرد تأثیر بیشتر و معنادارتری در ارتقاء روحیه و شادی افراد نسب به تمرینات ورزشی انفرادی دارد!

بنابراین این تحقیق پس از استناد به اهمیت ورزش در راستای ارتقاء شادکامی و روحیه افراد، به دنبال پاسخ به این سوال است که اگر تمرینات ورزشی همراه با خانواده صورت گیرد آیا میتواند اثر بیشتری را نسبت به تمرینات ورزشی انفرادی در راستای افزایش شادکامی و سرزندگی ذهنی افراد بگذارد؟

<sup>1</sup> ELISA ISABEL SÁNCHEZ-ROMERO

<sup>2</sup> Krutsevich

<sup>3</sup> Bezverkhnia

<sup>4</sup> Tuncay Öktem and Yunus Emre Çingöz

<sup>5</sup> Menglong Li and Yujia Ren

### روش پژوهش:

پژوهش حاضر یک تحقیق کاربردی است و به صورت روش نیمه تجربی انجام شده است. این پژوهش در شهر تهران انجام شد. جامعه آماری شامل دو قسمت می باشد، یک جامعه شامل افرادی می باشد که بصورت معمولی و انفرادی اقدام به تمرینات ورزشی میکنند و جامعه دوم شامل افرادی است که بصورت جمعی با خانواده های خود به ورزش رفته و فعالیت ورزشی با خانواده خود می کردند که در راستای تحقق اهداف تحقیق، به صورت نمونه گیری در دسترس جامعه مربوط به خانواده ها و همچنین جامعه مربوط به ورزشکارانی که به صورت انفرادی ورزش می کردند، انتخاب گردیدند. تعداد نمونه ها در هر دو گروه کنترل و آزمایش شامل ۵۰ نفر از افراد می باشد که باتوجه به سخت بودن دسترسی به کلیه اعضای نمونه، به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند که ۲۵ نفر آنان در گروه آزمایش و ۲۵ نفر در گروه کنترل تقسیم شدند. ابزار سنجش شامل دو مدل پرسشنامه، پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) که توسط آرجیل و همکاران (۱۹۸۹) ساخته شد و پرسشنامه سرزندگی ذهنی رایان و همکاران (۱۹۹۷) استفاده گردید؛ که پس از انتخاب این پرسشنامه ها، یکسری تغییرات مطابق راهنمایی اساتید دانشگاهی و با توجه به ویژگی جامعه آماری در آن اعمال شد. برای تعیین میزان پایایی بخش های مختلف از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که این ضریب برای مجموع متغیرها ۰/۹۱ به دست آمد. سپس پرسشنامه مذکور به دو گروه کنترل و آزمایش قبل از شروع فرایند تمرینات ورزشی به شیوه انفرادی و خانواده محور داده شد تا اطلاعات در مورد شادکامی و سرزندگی افراد قبل از شروع فرایند تمرینات ورزشی ثبت گردد، سپس بعد از جمع آوری اطلاعات مربوط از دو گروه کنترل و آزمایش، نوبت به تمرینات ورزشی خانواده محور رسید که این بخش از تحقیق فقط در مورد گروه آزمایش مورد استفاده قرار گرفت و فرایند مربوطه در رابطه با ورزش با خانواده در گروه کنترل تحقیق انجام نشد تا بتوان نتایج بهره گیری از تمرینات با خانواده گروه آزمایش با نتایج عدم استفاده گروه کنترل با همدیگر سنجیده. پرسشنامه مورد استفاده جمعاً دارای ۳۹ سؤال بود که ۵ سؤال آن مربوط به جمع آوری اطلاعات جمعیت شناختی و سایر اطلاعات کیفی می باشد و ۲۹ سؤال آن به سنجش عناوین مربوط به شادکامی و ۷ سوال مربوط به سرزندگی افراد می باشد. لازم به ذکر است که شادکامی از نظر آرجیل و همکاران (۱۹۹۷) دارای ۳ گویه تحت عنوان عاطفه مثبت داشتن، سطح رضایت و نداشتن احساس منفی می باشد که فرضیه های فرعی تحقیق بر اساس آن ۳ گویه مربوط به شادکامی و یک مولفه مربوط به سرزندگی ذهنی طراحی گردیده است. سپس داده های جمع آوری شده به شیوه کوواریانس تحلیل گردید و از نرم افزار اس پی اس<sup>۱</sup> نسخه ۲۰ استفاده شد.

### چگونگی اجرای تمرینات ورزشی خانواده محور

در راستای چگونگی طراحی نوع ورزش مربوط به خانواده محور از کمک و راهنمایی ۲ نفر از کارشناسان امور ورزشی کمک گرفته شد. بدین گونه که تعداد ۲۵ نفر موجود در گروه آزمایش که مقرر گردید تمرینات ورزشی را بصورت خانواده ای تجربه کنند و با اعضای خانواده خویش به ورزش بروند، به نحوی بودند که به ۳ گروه تقسیم شدند که یکی از گروه ها خانواده ۷ نفری و دو گروه دیگر خانواده ۹ نفری بودند. این خانواده ها بنا به شرایط موجود و نیز تشخیص کارشناسان ورزشی، هفته ای دو جلسه و در هر جلسه به مدت ۲ ساعت ورزش دسته جمعی می کردند که این ورزش ها شامل وارم آپ اولیه، دویدن، بازی کردن والیبال و فوتسال بود که در واقع در آن گروه ها خواهر، همسر و پدر و مادرشان حضور داشتند و به صورت دسته

<sup>۱</sup> SPSS

جمعی این ورزش ها و فعالیت های ورزشی را انجام میدادند که در جدول شماره ۱ اطلاعات مربوط به جمعیت شناسی مشارکت کنندگان درج گردیده است. همچنین لازم به ذکر است که این ورزش ها به مدت ۶ هفته یعنی ۱۲ جلسه انجام پذیرفت.

۲۵ نفر موجود در گروه انفرادی در واقع افرادی بودند که خودشان به تنهایی در سالن های ورزشی از جمله سالن بدن سازی و یا آمادگی جسمانی تمرین میکردند (در واقع تمرینات آنان با خانواده های خودشان نبود).

#### یافته های پژوهش:

#### توصیف متغیرهای پژوهش:

اطلاعات مربوط به جنسیت، سن، تعداد اعضای خانواده موجود در گروه آزمایش که ۲۵ نفر بودند در جدول شماره یک نشان داده شده است.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی مشارکت کنندگان

نوع	فراوانی	درصد
تعداد مشارکت کنندگان	۵۰	۱۰۰٪
جنسیت		
زن	۲۱	۴۲٪
مرد (کل افراد)	۲۹	۵۸٪
سن		
زیر ۲۵ سال	۱۴	۲۸٪
بین ۲۶-۳۵	۱۷	۳۴٪
کل افراد	۱۰	۲۰٪
بالای ۴۵	۹	۱۸٪
اعضای خانواده		
پدر	۳	۱۲٪
مادر	۳	۱۲٪
خواهر	۶	۲۴٪
برادر (گروه آزمایش)	۷	۲۸٪
زن و شوهر	۶	۲۴٪
سایر اعضای خانواده	۶	۲۴٪

### آزمون طبیعی بودن توزیع داده‌ها:

در این پژوهش جهت تحلیل یافته‌ها ابتدا داده‌های پژوهش (که در عملیات میدانی از طریق پرسش‌نامه جمع‌آوری شده بودند)، استخراج شده‌اند. در بررسی توصیفی داده‌ها، شاخص‌های آماری مربوط به هر یک از متغیرهای تحقیق محاسبه گردید. در بخش آمار استنباطی از آزمون‌های کولموگروف - اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن متغیرها و آزمون تحلیل کوواریانس جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده گردیده است. در این تحقیق به دلیل اینکه هدف سنجش مقدار معناداری دو متغیر اصلی شادکامی و سرزندگی ذهنی با یکدیگر بوده است، به همین دلیل هر دو باهم دیگر مورد تحلیل واقع شده اند که نتایج آن در جدول زیر قابل مشاهده است.

جدول ۲. آزمون کولموگروف-اسمیرنوف

گروه	کنترل		آزمایش	
	آماره آزمون	سطح معنی‌داری	آماره آزمون	سطح معنی‌داری
پیش‌آزمون - شادکامی	۱/۰۲۱	۰/۲۴۸	۰/۸۴۴	۰/۴۷۵
پیش‌آزمون - عاطفه مثبت	۰/۸۱۷	۰/۵۱۷	۰/۸۱۷	۰/۵۱۷
پیش‌آزمون - سطح رضایت	۱/۱۱۵	۰/۱۶۶	۱/۰۱۹	۰/۲۵۰
پیش‌آزمون - نداشتن احساس منفی	۱/۴۵۹	۰/۵۱۰	۱/۹۴۹	۰/۲۲۰
پیش‌آزمون - سرزندگی ذهنی	۱/۱۸۴	۰/۱۲۱	۱/۰۴۳	۰/۲۲۷
پس‌آزمون - شادکامی و سرزندگی ذهنی	۱/۰۱۷	۰/۲۵۳	۰/۷۵۹	۰/۶۱۳
پس‌آزمون - عاطفه مثبت	۰/۸۹۱	۰/۴۰۶	۱/۰۴۳	۰/۲۲۷
پس‌آزمون - سطح رضایت	۰/۸۱۳	۰/۵۲۳	۰/۹۳۵	۰/۳۴۶
پس‌آزمون - نداشتن احساس منفی	۱/۲۵۹	۰/۰۸۴	۱/۳۴۸	۰/۰۵۳
پس‌آزمون - سرزندگی ذهنی	۰/۹۷۵	۰/۲۹۸	۱/۵۲۵	۰/۳۲۴

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، کلیه متغیرهای تحقیق بر اساس آزمون کولموگروف - اسمیرنوف از توزیع طبیعی برخوردارند، چرا که مقادیر به دست آمده ( $p > 0/05$ ) را نشان می‌دهند. بنابراین با اطمینان ۹۵٪ می‌توان ادعا نمود که تمام متغیرهای پژوهش از یک توزیع نرمال پیروی می‌کنند؛ لذا برای تجزیه و تحلیل فرضیه‌های پژوهش از آزمون‌های پارامتری استفاده می‌شود.

تمرینات ورزشی خانواده محور بر میزان سرزندگی ذهنی و شادکامی خانواده‌ها تأثیر دارد؛ برای بررسی این مفروضه از آزمون لون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ذکر گردیده است.

جدول ۳. آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس‌ها برای دو گروه پژوهش

متغیر	F	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	Sig
شادکامی و سرزندگی ذهنی	۱۲/۹۷۲	۴۸	۱	۰/۴۱۲

همان گونه که مشاهده می‌شود فرض تساوی واریانس‌ها برای همه متغیرهای پژوهش برقرار است ( $p > 0.05$ ) با توجه به مجموع پیش فرض‌های مطرح شده مشاهده می‌گردد که داده‌های این پژوهش قابلیت ورود به تحلیل کوواریانس دارا می‌باشند و می‌توان تفاوت‌ها دو گروه را در متغیرهای وابسته مورد بررسی قرار داد.

جدول ۴. جدول نتایج تحلیل کوواریانس برای میزان شادکامی افراد

منبع	SS	Df	Ms	F	Sig	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۱/۴۷۶	۱	۱/۴۷۶	۲۸/۴۹۶	۰/۰۰۰	۰/۴۳۵
گروه	۰/۲۶۵	۱	۰/۲۶۵	۵/۱۲۰	۰/۰۳۰	۰/۱۲۲
خطا	۷/۳۸۴	۱	۷/۳۸۴	۱۴۲/۵۵۹	۰/۰۰۰	۰/۷۹۴
کل	۱/۹۱۶	۵۰	۰/۰۵۲			

مطابق با نتایج جدول ۴، با حذف تأثیر متغیر پیش‌آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات شادکامی افراد برحسب عضویت گروهی «گواه و آزمایش» در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ( $P < ۰,۰۵$ )؛ بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که فرض صفر رد شده و تمرینات ورزشی خانواده محور بر میزان شادکامی افراد تأثیر مثبت دارد. میزان این تأثیر معنادار بودن عملی ۰/۱۲ بوده است، یعنی ۱۲ درصد کل واریانس شادکامی افراد با شرکت در تمرینات ورزشی خانواده محور تغییر کرده است.

جدول ۵. جدول نتایج تحلیل کوواریانس مؤلفه سرزندگی ذهنی

منبع	SS	Df	Ms	F	sig	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۱۲/۱۵۵	۱	۱۲/۱۵۵	۶۰/۵۵۱	۰/۰۰۰	۰/۶۲۱
گروه	۰/۰۳۹	۱	۰/۰۳۹	۴/۱۹۶	۰/۰۴۱	۰/۳۵
خطا	۳/۶۰۰	۱	۳/۶۰۰	۱۷/۹۳۴	۰/۰۰۰	۰/۳۲۶
کل	۷/۴۲۷	۵۰	۰/۲۰۱			

مطابق با نتایج جدول ۵، با حذف تأثیر متغیر پیش‌آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات سرزندگی ذهنی افراد برحسب عضویت گروهی «گواه و آزمایش» در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ( $P < ۰,۰۵$ )؛ بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که فرض صفر رد شده و تمرینات ورزشی خانواده



محور بر میزان سرزندگی ذهنی افراد تأثیر مثبت دارد. میزان این تأثیر معنادار بودن عملی ۰/۳۵ بوده است، یعنی ۳۵ درصد کل واریانس سرزندگی ذهنی افراد با شرکت در تمرینات ورزشی خانواده محور تغییر کرده است.

جدول ۶. جدول نتایج تحلیل کوواریانس مؤلفه عاطفه مثبت

منبع	SS	Df	Ms	F	sig	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۲۱/۰۶۷	۱	۲۱/۰۶۷	۱۵۳/۴۵۴	۰/۰۰۰	۰/۸۰۶
گروه	۰/۰۰۴	۱	۰/۰۰۴	۸/۰۲۷	۰/۰۳۴۰	۰/۴۱
خطا	۳/۷۸۸	۱	۳/۷۸۸	۲۷/۵۸۹	۰/۰۰۰	۰/۴۲۷
کل	۵/۰۸۰	۵۰	۰/۱۳۷			

مطابق با نتایج جدول ۶، با حذف تأثیر متغیر پیش‌آزمون و باتوجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات عاطفه مثبت افراد برحسب عضویت گروهی «گواه و آزمایش» در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ( $P < ۰,۰۵$ )؛ بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که فرض صفر رد شده و تمرینات ورزشی خانواده محور بر میزان ایجاد عاطفه مثبت افراد تأثیر مثبت دارد. میزان این تأثیر معنادار بودن عملی ۰/۴۱ بوده است، یعنی ۴۱ درصد کل واریانس عاطفه مثبت افراد با شرکت در تمرینات ورزشی خانواده محور تغییر کرده است.

جدول ۷. جدول نتایج تحلیل کوواریانس مؤلفه سطح رضایت

منبع	SS	Df	Ms	F	sig	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۱۲/۲۰۱	۱	۱۲/۲۰۱	۵۹/۷۹۸	۰/۰۰۰	۰/۶۱۸
گروه	۰/۰۰	۱	۰/۰۰	۵/۰۰۲	۰/۰۴	۰/۱۸
خطا	۴/۱۳۵	۱	۴/۱۳۵	۲۰/۲۶۶	۰/۰۰۰	۰/۳۵۴
کل	۷/۵۵۰	۵۰	۰/۲۰۴			

مطابق با نتایج جدول ۷، با حذف تأثیر متغیر پیش‌آزمون و باتوجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات حساسیت برند برحسب عضویت گروهی «گواه و آزمایش» در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ( $P < ۰,۰۵$ )؛ بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که فرض صفر رد شده و تمرینات ورزشی خانواده محور بر میزان سطح رضایت افراد تأثیر مثبت دارد. میزان این تأثیر معنادار بودن عملی ۰/۱۸ بوده است، یعنی ۱۸ درصد کل واریانس سطح رضایت افراد با شرکت در تمرینات ورزشی خانواده محور تغییر کرده است.

جدول ۸. جدول نتایج تحلیل کوواریانس مؤلفه احساس منفی

منبع	SS	Df	Ms	F	sig	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۲۴/۲۸۴	۱	۲۴/۲۸۴	۱۲۸/۴۵۲	۰/۰۰۰	۰/۷۷۶
گروه	۰/۱۹۳	۱	۰/۱۹۳	۶/۰۱۹	۰/۰۳۱۹	۰/۲۲۷
خطا	۱۱/۴۶۷	۱	۱۱/۴۶۷	۶۰/۶۵۴	۰/۰۰۰	۰/۶۲۱
کل	۶/۹۹۵	۵۰	۰/۱۵۹			

مطابق با نتایج جدول ۸، با حذف تأثیر متغیر پیش‌آزمون و باتوجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات احساسات منفی برحسب عضویت گروهی «گواه و آزمایش» در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ( $P < 0.05$ )؛ بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که فرض صفر رد شده و تمرینات ورزشی خانواده محور بر کاهش احساسات منفی افراد تأثیر مثبت دارد. میزان این تأثیر معنادار بودن عملی ۰/۲۲ بوده است، یعنی ۲۲ درصد کل واریانس احساسات منفی افراد با شرکت در تمرینات ورزشی خانواده محور تغییر کرده است.

### بحث و نتیجه‌گیری:

نتایج حاصل از برآورد فرضیه اول تحقیق نیز تأثیر مثبت و معنا داری را نشان داد (اندازه اثر = ۰/۱۲). این تأثیر موید این می باشد که تمرینات ورزشی خانواده محور اثر بیشتری را بر میزان شادکامی افراد نسبت به تمرینات انفرادی می گذارد. این پژوهش با نتایج تحقیق اوکتم و چینگوز (۲۰۲۳) همسو می باشد. با توجه به یافته‌های آنان، مبنی بر این که بین انگیزه شرکت در ورزش و شادکامی رابطه وجود دارد و انگیزه شرکت در ورزش بر میزان شادکامی پایدار و در شخصیت افراد تأثیر دارد، می توان چنین نتیجه گرفت ورزش به شکل موثری در تحول جنبه اجتماعی شخصیت یا صلاحیت و شایستگی اجتماعی فرد اثر داشته است که حاصل آن ارتقای سطح شادکامی افراد جامعه می باشد. همچنین ورزش خانواده محور با تلاش در افزایش شادکامی پایدار و با ایجاد تغییر در ویژگی شخصیتی افراد، در مواجهه با مشکلات و سازگاری بهتر با دغدغه های روزمره زندگی نقش مهم و ارزشمندی ایفا می کند (مارتیلا<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). هومی و ژبانی<sup>۲</sup> (۲۰۲۳) در مطالعه خود ارتباط مثبت بین ورزش و سلامت و شادکامی را بررسی کرده و خاطر نشان کردند که فعالیت های بدنی خانواده محور برای بهبود مشارکت حداکثری افراد جامعه در فعالیت بدنی، ارتقای زندگی بهتر و شادتر برای ساکنان لازم است. اوزاری و همکاران (۲۰۲۳) نیز در همین راستا به همبستگی مثبت بین جوانمردی و شادکامی اشاره کردند از اینرو تحقیق حاضر با پژوهش آنان نیز همسو می باشد. یافته های این پژوهش حاکی از آن است که فعالیت ورزشی در کنار خانواده نه تنها در افزایش شادکامی کوتاه مدت موثر است بلکه در طولانی مدت نیز سطح شادی افراد را تداوم بخشیده و می تواند مزایای زیادی بر روی رفتار و خلق و خوی جوانمردی آن ها داشته باشد. زندگی هر فردی از بسیاری جهات به نوع برخورد شخص با دیگران و یا از رفتارهای اجتماعی او نشئت می گیرد (جب<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰) و بسیاری از تنش ها و ناهنجاری ها در سطح زندگی و جامعه به این مقوله بر می گردد. از سوی دیگر، شادکامی می‌تواند یک عامل محافظتی برای سلامت رفتار باشد و افراد با شادکامی بالاتر ممکن است خلق و خو و رفتار مناسب تری از خود بروز دهند (ایووان<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

<sup>1</sup> Marttila

<sup>2</sup> LIU Huimei & ZHANG Xinyi

<sup>3</sup> Jebb

<sup>4</sup> Iwon et al.

نتایج حاصل از برآورد فرضیه دوم تحقیق نیز تأثیر مثبت و معناداری را نشان داد (اندازه اثر = ۰/۳۵) بوده است، این تأثیر بیانگر این می باشد که تمرینات ورزشی همراه با خانواده اثر بیشتری را بر سرزندگی ذهنی افراد نسبت به تمرینات انفرادی میگذارد. این نتیجه با نتایج تحقیقات لین و همکاران (۲۰۲۳)، کوکیچ و همکاران (۲۰۲۳)، کلیک (۲۰۱۹) همسو و منطبق است. لین و همکاران در پژوهش خود عنوان کردند که تماشای ویدیو آنلاین ورزشی با سلامت روان دانشجویان کالج مرتبط است و افرادی که مشارکت ورزشی بالاتر دارند، نسبت به گروه غیر مشارکت کننده سلامت روان بهتری نشان می دهند و از سرزندگی ذهنی بالاتری برخوردارند. ورزش روشی مؤثر برای درمان مسائل مربوط به سلامت روان هست و می توان فواید ورزش برای سلامت روان را حتی مؤثرتر از دارو یا مشاوره دانست (صابری و همکاران، ۱۴۰۳). اغلب افرادی که به طور منظم ورزش می کنند، این کار را صرفاً به این دلیل انجام می دهند که احساس خوبی را در آن ها ایجاد می کند و می تواند خلق و خوی، تمرکز و هوشیاری افراد را تقویت کند (جب و همکاران، ۲۰۲۳) و منتج به سرزندگی ذهنی آنان شود. کوکیچ و همکاران نیز بیان کردند که با مقایسه سطح فعالیت بدنی دانشجویان تربیت بدنی با دانشجویان روانشناسی، سرزندگی ذهنی در دانش آموزانی که از نظر بدنی به اندازه کافی فعال بودند، بالاتر بود. در این خصوص می توان اینطور بیان کرد تأثیر مشارکت ورزشی خانواده محور بر سرزندگی ذهنی به مکانیسم های بیولوژیکی، روانی و اجتماعی نسبت داده شده است (فنگ و شی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). از نظر مکانیسم های بیولوژیکی، مؤلفه فعالیت های بدنی در ورزش منجر به کاهش سطوح هورمون های استرس زا مانند کورتیزول و اپی نفرین می شود (گودرزی و همکاران ۱۴۰۰)، در حالی که سطوح نورآدرنالین، سروتونین و هورمون های اندورفین را افزایش می دهد و کاهش هورمون های مذکور با علائم افسردگی همراه است (خان<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین خان، اظهار می کند؛ تمرینات بدنی از دو راه مستقیم در اصلاح خلق و خو و در نتیجه افزایش سرزندگی ذهنی تأثیر دارد؛ یکی رهاشدن آندروفین و دوم با کاهش سطوح کورتیزول هورمونی که با فشار عصبی در خون ترشح می شود. همچنین خان و همکاران، به این نتیجه رسیدند که تمرینات مناسب بدنی در افزایش سطوح سروتونین، هورمون مؤثر در اصلاح خلق و خو و سرزندگی ذهنی تأثیر بسزایی دارند. وضعیت سلامت روان و ذهن می تواند نقش فعالیت بدنی را در تأثیر بهزیستی ذهنی واسطه کند، یعنی ورزش خانواده محور باعث بهبود عملکرد ذهنی و مغزی، افزایش بهره وری ذهنی می شوند. لذا می توان بیان کرد که با تأثیرات مثبت ورزش بر عملکرد ذهن، مشخص می شود که فعالیت های ورزشی به عنوان یک عامل مهم در بهبود تمرکز، کارایی انسان ها می تواند به کار گرفته شود و علاوه بر این موجب کاهش مشکلات روانی و زدودن عوامل ایجاد تشویش خاطر و اضطراب شده و سرزندگی ذهنی افراد را افزایش می دهد (جب و همکاران، ۲۰۲۳). کلیک نیز نشان داد که افرادی که فعالانه ورزش می کنند، سرزندگی ذهنی و درک کیفیت زندگی بالایی دارند. بر اساس یافته های این پژوهش، نشان داده شد که ورزش و تعامل با خانواده به کاهش دغدغه های روانی و کاهش خطر افسردگی و افزایش سرزندگی ذهنی و بروز رفتارهای مناسب و نتیجتاً به ارتقا کیفیت زندگی افراد جامعه کمک می کند.

<sup>1</sup> Feng & Shi

<sup>2</sup> Khan et al

نتایج حاصل از برآورد فرضیه سوم تحقیق حاضر نیز تاثیر مثبت و معناداری را نشان داد (اندازه اثر = ۰/۴۱). این تاثیر بیانگر این می باشد که تمرینات ورزشی همراه با خانواده اثر بیشتری را بر میزان ایجاد عاطفه مثبت افراد نسبت به تمرینات انفرادی می گذارد. این نتایج با تحقیقات ژو و همکاران (۲۰۲۳)، فورسا و همکاران (۲۰۲۰) و استندبو و همکاران (۲۰۱۹) هماهنگ و همسو است. ژو و همکاران در پژوهش خود نتیجه گرفتند که روابط خانوادگی بر مشارکت در فعالیت ورزشی تأثیرگذار بوده و روابط مثبت خانوادگی باعث ایجاد عاطفه مثبت بین آنها می شود. در تبیین نتایج این فرضیه باید چنین گفت که ورزش را اساس زندگی سالم می دانند و فعالیت بدنی آنها همراه خانواده، یکی از راههایی است که افراد می توانند به کمک آن بر فشارهای جسمی، روحی، روانی و اجتماعی ناشی از زندگی روزمره فائق آیند (اندرسون<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). از نظر مکانیسم های عاطفی و اجتماعی، مشارکت افراد در ورزش های گروهی خانوادگی فرصت های بیشتری را برای تعاملات اجتماعی فراهم می کند و می تواند احساس پذیرش اجتماعی و سطح حمایت عاطفی را افزایش دهد (برند<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). علاوه بر این، مکانیسم های روان شناختی عاطفی که زیربنای تأثیرات مثبت مشارکت ورزش خانواده محور است می تواند به افزایش سطح عزت نفس، و تصویر مثبت، ناشی از افزایش خودکارآمدی و افزایش سطح عاطفی مثبت، منجر شود (کواسکوا<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). فورسا و همکاران هم مشارکت والدین در ورزش و اهمیت باشگاه ها و سازمان های ورزشی را در درک تجربیات عاطفی مثبت کودکان و والدین نشان دادند. سبک زندگی سالم در خانواده روز به روز در سراسر جهان محبوب و مطلوب تر می شود، به ویژه در میان نسل های جوان (گیبنی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). فعالیت بدنی والدین و کودکان با افزایش بسیاری از جنبه های بهزیستی ذهنی و تنظیم خلق و بروز روابط عاطفی مثبت همراه است (ون وودنبرگ و همکاران، ۲۰۲۰). فعالیت بدنی به افزایش فراوانی تعاملات بین فردی کمک می کند و در نتیجه انزوای اجتماعی را کاهش می دهد و روابط عاطفی را توسعه می دهد (برند و همکاران، ۲۰۲۰). استندبو و همکاران به این نتیجه دست یافتند که رابطه مثبت و روشنی بین فرهنگ ورزش خانوادگی و مشارکت در ورزش های سازمان یافته و در نتیجه ایجاد ارتباط عاطفی بین افراد وجود دارد. تحقیقات نشان داده است که مشارکت در فعالیت بدنی می تواند به افراد در کاهش تنهایی و افزایش مشارکت اجتماعی و روابط عاطفی کمک کند (گیبنی و دوپل، ۲۰۱۷). مشارکت در فعالیت ورزشی خانوادگی برای ایجاد یک تجربه مثبت عاطفی مهم است و ایجاد عاطفه مثبت می تواند با ورزش خانوادگی ترویج و تقویت شود و در خانواده محیطی را فراهم می کند که حمایت عاطفی را تقویت می کند

نتایج حاصل از برآورد فرضیه چهارم تحقیق نیز تاثیر مثبت و معناداری را نشان داد (اندازه اثر = ۰/۱۸). این تاثیر موید این می باشد که تمرینات ورزشی خانواده محور اثر بیشتری را بر میزان سطح رضایت افراد نسبت به تمرینات انفرادی می گذارد. این نتیجه با نتایج تحقیق هچبرز و وینک (۲۰۲۴) و کیم و همکاران (۲۰۲۳) همسویی دارد. برآوردهای هوبر و وینک حاکی از تأثیر قوی تغییرات در احساسات افراد مشارکت کننده در فعالیت های ورزشی بر انتقال احساس رضایت از زندگی به دیگران است. کیم و همکاران نیز نشان دادند که فعالیت های ورزشی با رضایت از زندگی و شادی مرتبط هستند. در تبیین فرضیه چهارم پژوهش باید چنین گفت که ورزش می تواند به افراد در رهایی از استرس کمک کند. مشخص شده است که فعالیت بدنی منظم باعث می شود افراد استرس خود را در زندگی کاهش دهند و کاهش استرس نیز به افزایش رضایت از

<sup>1</sup> Anderson et al

<sup>2</sup> Brand et al

<sup>3</sup> Kvaskova

<sup>4</sup> Gibney et al

زندگی منجر می شود. (هاروی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). بر اساس نتایج این تحقیق، فعالیت بدنی علاوه بر تأثیرگذاری بر استرس افراد، بر سلامتی و افزایش احساس خوب و سطح رضایت افراد تأثیر مطلوب می گذارد. رضایت از زندگی یک قضاوت شناختی هوشیارانه از زندگی است که در آن ملاک های قضاوت مربوط به خود فرد است (مبروک<sup>۲</sup> و همکاران ۲۰۲۲ و خیرالاهی و همکاران ۲۰۲۳). در واقع رضایت از زندگی یک بعد ذهنی از کیفیت زندگی و ابعاد مختلف آن است و شرکت در ورزش خانواده محور می تواند به افراد در کسب اعتماد اجتماعی با ارائه تجربیات مثبت و توانمندسازی آن ها و افزایش اعتماد به نفس و نتیجتاً بر افزایش میزان سطح رضایتمندی افراد موثر باشد (برند و همکاران، ۲۰۲۰). بسته به نوع فعالیت بدنی و پارامترهای تمرینی مختلف همراه با خانواده، فعالیت بدنی می تواند تنوعی از مزایای مرتبط با کیفیت زندگی را ایجاد کند. این عوامل میتواند شامل بهبود عملکردهای جسمانی، بهزیستی ذهنی<sup>۳</sup>، مدیریت فشار روانی، لذت از فعالیت بدنی و مزایای فردی متنوع باشد (هاروی و همکاران، ۲۰۲۰). از لحاظ نظری بهزیستی ذهنی شامل سه ساختار عمده است که شامل وجود حالت های عاطفی مثبت، عدم وجود حالت های عاطفی منفی و سطوح بالای رضایت از زندگی است (کاپرایانسکا و نزلک<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹). از آنجایی که کیفیت زندگی یک ساختار روانشناختی است، بهبود آن منتج به افزایش سطح رضایت افراد می شود. نتایج حاصل از برآورد فرضیه پنجم تحقیق نیز تأثیر مثبت و معنا داری را نشان داد (اندازه اثر = ۰/۲۲). این تأثیر بیانگر این می باشد که تمرینات ورزشی خانواده محور اثر بیشتری را بر کاهش احساس منفی افراد نسبت به تمرینات انفرادی می گذارد. نتایج این تحقیق منطبق بر نتایج تحقیق تینگاز و همکاران (۲۰۲۲) است. تینگاز و همکاران در تحقیقی بین دانش آموزان - ورزشکاران دریافتند همبستگی مثبت و معناداری بین فعالیت بدنی، افزایش شادکامی و کاهش احساس منفی وجود دارد و احساسات روانی مثبت نقش واسطه ای کاملی در رابطه بین فعالیت بدنی و شادکامی ایفا و منجر به کاهش احساس منفی می شود؛ بنابراین دوره های ورزشی منظم و همراه با خانواده منجر به کاهش احساس منفی افراد می شود و در واقع بین شادکامی و بهزیستی روانشناختی و کاهش احساس منفی ارتباط معنا داری وجود دارد (گیبینی و همکاران، ۲۰۱۷). فعالیت بدنی بصورت مثبت و معنادار تغییرات مربوط به بهزیستی روانشناختی را پیش بینی و تقویت می کند. لذا ورزش و فعالیت های خانواده محور با تقویت و ارتقاء شادکامی می تواند به افزایش بهزیستی روانشناختی و کاهش احساسات منفی افراد کمک کند. به عنوان جمله پایانی می توان بیان کرد که در جوامع مختلف از ورزش خانواده محور به عنوان وسیله ای برای بهبود سلامتی، ارتقا شادکامی و احساس خوب بودن استفاده می شود. از محدودیت های پژوهش می توان به دشواری یافتن خانواده های داوطلب و هماهنگی آنها جهت شرکت در تمرینات اشاره نمود. همچنین هزینه های اجاره سالن و عدم همکاری مسئولان سالن های ورزشی جهت اجاره سالن به صورت مختلط و خانوادگی از دیگر محدودیت های تحقیق حاضر بود. در پایان پیشنهادات کاربردی زیر جهت ارتقای سطح شادکامی و سرزندگی ذهنی افراد از طریق ورزش های خانواده محور ارائه می گردد:

۱. ایجاد فضای شاد و نشاط آور در ارتباطات خانوادگی و بها دادن به فعالیت های دسته جمعی ورزشی برای پرورش عواطف مثبت به برنامه ریزی و مدیریت صحیح نیاز دارد.

<sup>1</sup> Harvey et al.

<sup>2</sup> Mabrouk

<sup>3</sup> Being-Well Subjectiv

<sup>4</sup> Cypryńska and Nezlek

۲. فراهم سازی زمینه های لازم برای تقویت روحیه و افزایش سلامت روان و افزایش میزان شادکامی در خانواده ها که این امر مستلزم بالا بردن سطح آگاهی از طریق آموزش و همچنین برنامه ریزی و مدیریت صحیح می باشد.
۳. ارائه برنامه های آموزشی، توجیهی و ترویجی توسط مربیان و متولیان امر ورزش در پلتفرم های اجتماعی مجازی به منظور آگاه تر کردن خانواده ها از نتایج ورزش خانواده محور
۴. به مدیران باشگاه های ورزشی پیشنهاد می گردد که تسهیلات ویژه ای مانند درصد تخفیف و یا استفاده یک جلسه رایگان به منظور تشویق و ایجاد انگیزه برای افرادی که به صورت خانوادگی ثبت نام می کنند، ارائه نمایند.
۵. به مسئولان و متولیان ورزش پیشنهاد می گردد که امکانات ورزشی مناسب بیشتری را در اماکن عمومی مانند پارک ها فراهم نمایند تا شرایط ورزش خانوادگی را برای تمام افراد جامعه تسهیل نمایند.

#### تشکر و قدردانی:

بدین وسیله، مراتب سپاس و قدردانی خود را از کلیه خانواده هایی که در انجام این پژوهش همکاری نمودند، به عمل می آوریم.

#### منابع:

- فریدنیا، حسین، هاتفی افشار، لعیا، & دهقان قهفرخی، امین. (۱۴۰۲). شناسایی عوامل مؤثر در استعدادیابی ورزشی دانش آموزان ابتدایی (با رویکرد قهرمان پروری برای آینده). پژوهش در ورزش تربیتی.
- فریدنیا، رفیعی، طهورا، & جلیلی نیکو. (۲۰۲۳). تاثیر تمرینات ورزشی عمومی به شیوه فانکشنال بر انگیزه شرکت در کلاس های ورزشی پرستاران نظامی. پرستار و پزشک در رزم. 40-47, 11(40),
- گودرزی سلخوری، دایی، روح الله، فریدنیا، & بیگتاشخانی. (۲۰۲۲). تاثیر ۸ هفته تمرینات پیلاتس بر تغییر درد و زاویه کایفوزیس در سلامت بانوان منطقه دو شهر تهران. جامعه شناسی سبک زندگی. 190-210, 7(18),
- Álvarez Muñoz, J. S. & Hernández Prados, M. Á. (2023). Types of Family Leisure Activities in Families With Adolescents. *Journal of Family Issues*, 0192513X221150995.
- Anderson CL, Feldman DB. Hope and physical exercise: the contributions of hope, self-efficacy, and optimism in accounting for variance in exercise frequency. *Psychol Rep.* (2019) 123:1145–59. 10.1177/0033294119851798 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].
- Arslan, G., Yıldırım, M., & Aytac, M. (2022). Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students. *Death studies*, 46(5), 1042-1051.
- Bezverkhnia, G. V. (2004). Motivaciia do zaniat'fizichnoiul kul'turoiu i sportom shkoliariv 5–11-kh klasiv [Motivation for physical education and sports of pupils 5-11 classes]. *Cand. Diss*, 59, 23.
- Bostic, T. J. (2002). *Constructive thinking, mental health, and physical health: An explanatory model of correlated constructs in health psychology*. Saint Louis University.
- Berg, B. K., Warner, S., & Das, B. M. (2015). What about sport? A public health perspective on leisure-time physical activity. *Sport Management Review*, 18(1), 20-31.

- Brand R, Timme S, Nosrat S. When pandemic hits: Exercise frequency and subjective well-being during COVID-19 pandemic. *Front Psychol.* (2020) 11:570567. 10.3389/fpsyg.2020.570567 [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].
- Cypriańska, M., and Nežlek, J. B. (2019). Everyone can be a winner: The benefits of competing in organized races for recreational runners. *J. Posit. Psychol.* 14, 749–755. Doi: 10.1080/17439760.2018.1557244.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 227-268.
- Diener, E., Kesebir, P., & Lucas, R. (2008). Benefits of accounts of well-being—For societies and for psychological science. *Applied Psychology*, 57, 37-53.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- ElferinkGemser, y R.M. Malina (Eds.), *Youth Sports. Participation, Trainability and Readiness* (pp. 103-116). Coimbra University Press: Portugal. [https://doi.org/10.14195/978-989-26-0507-4\\_7](https://doi.org/10.14195/978-989-26-0507-4_7)
- Faridniya, H., Azizian Kohan, N., Kheirollahi Meidani, H., & Behrooz Damirchi, F. (2023). The Effect of Applying Guerrilla Marketing Techniques on the Emerging Sports Brand Equity. *Research in Sport Management and Marketing*, 4(3), 17-28.
- Faridniya, H., Sefidgar, A., Bagheri Ragheb, G., & Saberi, A. (2024). The Impact of Gamified Exercise Activities on Increasing Motivation for Participation in Sports Classes: A Case Study of Public Library Staff in Tehran Province. *Library and Information Sciences*, 26(4), 259-280.
- Feng XS, Shi P. Can the parental socio-economic status promote the children to participate in physical exercise? An empirical study based on the survey data of CGSS 2017. *Eur Rev Med Pharmacol Sci.* (2022) 26:4188-4296. 10.26355/eurrev\_202206\_29055 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].
- Friedrich, M. J. (2017). Depression is the leading cause of disability around the world. *Jama*, 317(15), 1517-1517.
- Furusa, M. G., Knight, C. J., & Hill, D. M. (2021). Parental involvement and children's enjoyment in sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(6), 936-954.
- Garg, N., & Sarkar, A. (2020). Vitality among university students: exploring the role of gratitude and resilience. *Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance*, 7(3), 321-337.
- Gibney S, Doyle G. Self-rated health literacy is associated with exercise frequency among adults aged 50+ in Ireland. *Eur J Public Health.* (2017) 27:755–61. 10.1093/eurpub/ckx028 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].
- Greco, G., Andriani, O., D'Arcangelo, E., & de Ronzi, R. (2022). Sports activities as primary prevention of youth deviant behaviours: an educational intervention research. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(2), 479-488.
- Greco, G., Cataldi, S., & Fischetti, F. (2019). Effectiveness of a short after-school intervention on physical fitness in school-aged children. *Ricerche di Pedagogia e Didattica. Journal of Theories and Research in Education*, 14(1), 143-164.
- Harvey C, Ratcliffe P, Gulliford MC. Well-being, physical activity and long-term conditions: cross-sectional analysis of Health Survey for England 2016. *Public Health.* (2020) 185:368–74. 10.1016/j.puhe.2020.06.013 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].
- Hubers, F., & Webbink, D. (2024). Altruistic behavior and soccer: the effect of incidental happiness on charitable giving. *The Scandinavian Journal of Economics*.
- Iwon K, Skibinska J, Jasielska D, Kalwarczyk S. Elevating Subjective Well-Being Through Physical Exercises: An Intervention Study. *Front Psychol.* 2021 Dec 17;12:702678. Doi: 10.3389/fpsyg.2021.702678. PMID: 34975608; PMCID: PMC8719442.
- Jebb AT, Morrison M, Tay L, Diener E. Subjective well-being around the world: Trends and predictors across the life span. *Psychol Sci.* (2020) 31:293–305. 10.1177/0956797619898826 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 121-140.
- Khan, A.; Ahmed, R.; Burton, N.W. Prevalence and correlates of depressive symptoms in secondary school children in Dhaka city, Bangladesh. *Ethn. Health* 2020, 25, 34–46. [Google Scholar] [CrossRef] [Green Version].
- KILIÇ, S. K. (2019). Leisure time participation, subjective vitality and life quality of university students. *International Journal of Sport Culture and Science*, 7(2), 13-28.
- Killgore, W. D., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., & Dailey, N. S. (2020). Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry research*, 290, 113117.

- Kim, A. C. H., Ryu, J., Lee, C., Kim, K. M., & Heo, J. (2021). Sport participation and happiness among older adults: A mediating role of social capital. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1623-1641.
- Kim, J., Park, C., Fish, M., Kim, Y. J., & Kim, B. (2023). Are certain types of leisure activities associated with happiness and life satisfaction among college students?. *World Leisure Journal*, 1-14.
- Komatsu, H., Yagasaki, K., Saito, Y., & Oguma, Y. (2017). Regular group exercise contributes to balanced health in older adults in Japan: a qualitative study. *BMC geriatrics*, 17, 1-9.
- Krutsevich, T., Marchenko, O., Trachuk, S., Panhelova, N., Napadij, A., & Dovgal, V. (2021). The configuration of educational factors in the family in terms of their impact on the formation of interest in sports in middle school children.
- Kukić, F., Koropanovski, N., Vesković, A., & Petrović, N. (2023). Physical activity as a means to improve subjective vitality of university students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 94(4), 1101-1109.
- Kvaskova, L.; Recka, K.; Jezek, S.; Macek, P. Time spent on daily activities and its association with life satisfaction among Czech adolescents from 1992 to 2019. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 9422. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed].
- Leontopoulou, S., & Triliva, S. (2012). Explorations of subjective wellbeing and character strengths among a Greek University student sample. *International Journal of Wellbeing*, 2(3).
- Li, M., & Ren, Y. (2024). Relationship among physical exercise, social support and sense of coherence in rural left-behind children. *Journal of Psychiatric Research*, 169, 1-6.
- Lin, Y. H., Chen, C. Y., Lin, Y. K., Lee, C. Y., & Cheng, C. Y. (2023). Effects of Online Video Sport Spectatorship on the Subjective Well-Being of College Students: The Moderating Effect of Sport Involvement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4381.
- LIU, H., & ZHANG, X. (2023). Sport, Health and Happiness in the Context of the 19th Hangzhou Asian Games. *Japan Journal of Lifelong Sport*, 19(2), 1-20.
- Mabrouk, A.; Mbithi, G.; Chongwo, E.; Too, E.; Sarki, A.; Namuguzi, M.; Atukwatse, J.; Ssewanyana, D.; Abubakar, A. Mental health interventions for adolescents in sub-Saharan Africa: A scoping review. *Front. Psychiatry* 2022, 13, 937723. [Google Scholar] [CrossRef].
- Marttila E, Koivula A, Räsänen P. Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. *Telemat Thomson RM, Igelström E, Purba AK, Shimonovich M, Pearce A, Leyland A, et al.. How do changes in individual or household income impact on mental health for working-age adults? A systematic review. J Epidemiol Commun H. (2021) 75:71-71. 10.1136/jech-2021-SSMabstracts.152 [CrossRef] [Google Scholar]. (2021) 59:101556. 10.1016/j.tele.2020.101556 [CrossRef] [Google Scholar].*
- Niemiec, C. P., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., Bernstein, J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). The antecedents and consequences of autonomous self-regulation for college: A self-determination theory perspective on socialization. *Journal of adolescence*, 29(5), 761-775.
- Öktem, T., & Çingöz, Y. E. (2023). The Effect of Motivation to Participate in Sports on Happiness Level in University Students. *Education Quarterly Reviews*, 6(1).
- ÖZSARI, A., Mehmet, K. A. R. A., ÇETIN, M. Ç., & KARA, N. Ş. (2023). The Relationship Between Sportsmanship and Happiness: A Research on Martial Arts Athletes. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 6(1), 248-258.
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *The lancet*, 369(9569), 1302-1313.
- Pavot, W., & Diener, E. (2004). The subjective evaluation of well-being in adulthood: Findings and implications. *Ageing International*, 29, 113-135.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, 65(3), 529-565.
- Salama-Younes, M. (2011). Positive mental health, subjective vitality and satisfaction with life for French physical education students. *World Journal of Sport Sciences*, 4(2), 90-97.
- Salas, D. P., Rotger, P. B., & Verdager, F. P. (2019). La influencia y actuación de los padres en el fútbol cadete. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(1), 51-56.



- Salguero, A., Martínez-García, R., Molinero, O., & Márquez, S. (2011). Physical activity, quality of life and symptoms of depression in community-dwelling and institutionalized older adults. *Archives of gerontology and geriatrics*, 53(2), 152-157.
- Sánchez-Romero, E. I., Ponseti, F. J., Pulido, D., & Borràs, P. A. (2020). Analysis of parental behaviour and attitude in sports and its relation with the sports performance.
- Singh, S., Sharma, A., & Rani, R. (2023). Effect of Age and Gender on Subjective Vitality of Adults. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 11(2), 214-218.
- Strandbu, Å., Bakken, A., & Stefansen, K. (2020). The continued importance of family sport culture for sport participation during the teenage years. *Sport, Education and Society*, 25(8), 931-945.
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Guvendi, B. (2022). The Relationship Between Mindfulness and Happiness in Student-Athletes: The Role of Self-Compassion—Mediator or Moderator?. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 75-85.
- Van Woudenberg, T., Bevelander, K. E., Burk, W., and Buijzen, M. (2020). The reciprocal effects of physical activity and happiness in adolescents. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 17:147. Doi: 10.1186/s12966-020-01058-8.
- Visscher, C., Elferink-Gemser, M. T., & Lemmink, K. A. P. M. (2009). Role of parental support in sports success of talented young Dutch athletes. In M. J. Coelho e Silva, A. J. Figueiredo, M.T.
- Williams, K. K., Evans, C., Mazaniello-Chézol, M., & Adams, A. M. (2024). Mitigating mental health and wellbeing challenges among young populations: A scan of youth-led initiatives across Canada to inform psychosocial program development. *Children and Youth Services Review*, 156, 107323.
- Zhou, R., Cui, J., & Yin, X. (2023). Perceived family relationships and social participation through sports of urban older adults living alone: An analysis of the mediating effect of self-respect levels. *Frontiers in Public Health*, 11, 1095302.

## The effect of family sports training on increasing happiness and mental vitality of people

Yeganeh Faridnia<sup>1</sup>, Zahra Ghanbari Kordijani<sup>2\*</sup>, Masoumeh Dehghan<sup>3</sup>

1. Bachelor of Psychology and Guidance , University Of Farhangian, Orumieh, Iran

2. Master of Sport Management, University Of Tehran, Tehran, Iran

3. PHD Student of Sports Management, University Of Kharazmi, Tehran, Iran

---

### Abstract:

Accordingly, the aim of this study is to investigate the influence of 8 weeks of family-oriented exercise activities on the level of subjective vitality and happiness of families. In terms of both practical objective and data collection method, this study is considered a semi-experimental one. Participants were divided into two groups, experimental and control, with data collected via two questionnaires: the Oxford Happiness Questionnaire (1989) and the Ryan et al. Subjective Well-being Questionnaire (1997). These methods were adjusted according to the statistical population and their validity was confirmed by university professors. This research was conducted in Tehran City. The statistical population consisted of two segments, first group who exercised individually and the other group comprising individuals who engaged in exercise with their families. A convenience sample of 25 participants each was allocated to the control and experimental groups. The Kolmogorov-Smirnov test was employed to assess data normality.

Variance homogeneity was examined using Levenes test and in order to perform data analysis and comparison of group means, ANCOVA test was carried out using SPSS version 20 software. Based on the results of the ANCOVA test comparing the two groups related to individual and family exercise, it can be confirmed that family-oriented exercise activities have a more significant on individuals' happiness and subjective vitality compared to individual exercise activities. Hence, it is recommended that governments and sports organizations; managers prioritize the expansion of family-oriented exercise initiative, And by increasing the necessary infrastructure for the presence of people with their family members in the halls and places of worship, they will increase the morale and promote the happiness and vitality of the people of the society.

---

**Keywords:** Exercises, Participation with family, Increasing morale, Happiness.

\* Correspondence: [zahra.ghanbari.k@ut.ac.ir](mailto:zahra.ghanbari.k@ut.ac.ir)

