مقایسه عزت‌نفس و بهزیستی روانی در جانبازان ورزشکار گروهی، انفرادی و غیرورزشکار استان بوشهر

علی پولادی ریشهری[1]، شاهین افشارپور[2*]، محمود بهرامخانی[3]

[1]دکترای روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور بوشهر، [2] کارشناس‌ارشد روان‌شناسی، آموزش و پرورش بوشهر، [3]کارشناس‌ارشد روان‌شناسی، آموزش و پرورش قزوین

*نویسنده پاسخگو: تلفن: ۰۷۷۱۴۵۴۰۴۱۶- تلفن همراه: ۰۹۱۷۷۷۳۰۸۸۱
Email: shahinafsharpoor @gmail.com

چکیده

هدف: این پژوهش به منظور مقایسه عزت‌نفس و بهزیستی روانی در جانبازان ورزشکار گروهی، انفرادی و غیرورزشکار استان بوشهر انجام شد.

مواد و روش‌ها: از ۲۲۴۲ جانباز بالای ۲۵ درصد استان بوشهرتعداد ۳۲۷ نفر آزمودنی به صورت تصادفی انتخاب شد و در سه گروه جانبازان ورزشکار گروهی ۱۰۹نفر، انفرادی ۱۰۹ نفر و غیرورزشکار ۱۰۹نفر قرارگرفتند. سپس پرسشنامه عزت‌نفس کوپر اسمیت و بهزیستی روانی دیکن توسط آن‌ها تکمیل گردید.

یافته‌ها: نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه نشان داد که بین سه گروه مورد مطالعه در متغیرهای عزت‌نفس و بهزیستی روانی تفاوت معنی‌داری وجودداشت. آزمون تعقیبی توکی نشان‌داد که گروه‌های ورزشکار نسبت به گروه غیرورزشکار نمره بالاتری در هر دو متغیر داشتند.

نتیجه‌گیری: جانبازان ورزشکار در مقایسه با جانبازانی که ورزش نمی‌کردند عزت‌نفس و بهزیستی روانی بالاتری داشتند.

کلید واژه: بهزیستی روانی، عزت‌نفس، ورزش، جانباز.

تاریخ دریافت:۱۳۸۹/۱۰/۱۷
تاریخ پذیرش:۱۳۹۰/۱/۲۲

[Downloaded from ijwph.ir on 2026-11-22]

مقدمه

اصولا هر جامعه‌ای از اقشار و گروه‌های گوناگونی بوجود می‌آید که هر کدام با توجه به وضعیت خویش در مراحل زندگی دچار افت و خیزهای فراوانی می‌شوند. در این راستا، تلاش و کوشش افراد و همچنین جدیت آن‌هاست که باعث می گردد گروهی کامیاب گشته و پله های ترقی و پیشرفت را یکی پس از دیگری طی‌کرده و به قله رفیع موفقیت دست‌یابند و در مقابل، طیفی دیگر در پی مصائب و گرفتاری‌های روزگار کمرخم نموده و درمانده از حل و فصل مشکلات گردیده و بدین ترتیب به دست فراموشی ایام سپرده می‌شوند. اساس ادامه زندگی فعال و بقاء پویا، حرکت و عرض اندام است، لذا بایستی در امر زمینه‌سازی و ایجاد محیطی مناسب برای جانبازان حداکثر تلاش را به خرج داد.

دانش روان‌شناسی به عنوان بخش مهمی از فرایند تعلیم و تربیت همواره درپی آن بوده‌است تا با مشارکت خود در علوم مختلف زمینه‌های لازم را برای زیست بهتر و تقویت ابعاد وجودی انسان فراهم آورد. براین اساس سلامت جسمانی و روانی هر کدام به سهم خود می‌توانند در سلامت عمومی انسان تأثیر داشته‌باشند. به‌همین دلیل در سال‌های اخیر توجه به بهداشت روانی گسترش یافته‌است و تحقیقات فراوانی در این زمینه صورت گرفته‌است. کوپر اسمیت عزت‌نفس[I] را یک قضاوت شخصی در مورد ارزش و و مقبولیت خود می‌داند که در نگرش او ظاهر می‌شود. عزت‌نفس از نظر راجرز، عبارت‌است از ارزیابی مداوم شخص نسبت به ارزشمندی خود یا قضاوت شخص نسبت به ارزشمندی وجود خود می‌باشد که این صفت عمومیت داشته و در همه مردم وجوددارد و حالتی است ثابت و دائمی(۱). ویلیام جیمز، عزت‌نفس را تابع کسری از موفقیت‌ها بر انتظارات خود می‌داند به‌طوری که هرچه موفقیت‌های شخص بیشتر از انتظاراتش باشد، عزت‌نفس او نیز بیشتر خواهدبود و درصورتی که عکس آن صادق باشد، عزت‌نفس کمتری خواهدداشت(۲). سیف در تعریف عزت‌نفس چنین آورده‌است: «نیاز به احترام به خود، به عبارت دیگر عزت‌نفس عبارت است از نیاز به کسب موفقیت و تأیید یا نیاز به ایجاد تصور مثبت درباره خود و دیگران و این که دیگران او را فردی قابل احترام بدانند.» به‌طورکلی از تعاریف فوق می‌توان نتیجه‌گرفت که عزت‌نفس یکی از ویژگی‌های شخصیت فرد است که بر ارزشیابی و قضاوت نسبتاً پایدار فرد (مثبت یا منفی) نسبت به خود دلالت می‌کند(۳).

علی‌رغم پیشرفتی که در حیطه سلامت و بهزیستی وجوددارد، هنوز تعریف یکسانی از سلامت روان شناختی و بهزیستی روانی[II] ارائه نشده‌است و در واقع هیچگونه اتفاق نظری در این خصوص وجودندارد. به عنوان مثال درحالی که بعضی از اندیشمندان، بهزیستی را معادل شادی و تعادل عاطفی می‌دانند نظریه‌پردازان دیگر این سازه را متشکل از ابعاد و مؤلفه‌هایی خاص مثل معناداربودن زندگی، نیرومندی روانی و شادی می‌پندارند(۴). بعضی دیگر موارد مشمول احساس بهزیستی را رضایت کلی از زندگی، احساس انسجام و پیوستگی در زندگی و تعادل عاطفی بر می‌شمرند(۵). سلامت روان‌شناختی ذهنی در اواخر دهه ۱۹۵۰ میلادی در پژوهش درباره شاخص‌های مهم کیفیت زندگی ظهور یافت. پژوهش هیتر، کنی، کانولو، لونسباری نشان‌داد که هر چند افراد در محیط‌های عینی(خارجی) زندگی می‌کنند، ولی براساس جهان ذهنیشان (درونی‌شان) به رویدادها پاسخ می‌دهند. بنابراین سلامت روان‌شناختی ذهنی به عنوان یکی از شاخص‌های مهم کیفیت زندگی مطرح شده‌است(۶).

سلامت روان‌شناختی ارزیابی‌های فردی از زندگی کنونی و سال‌های قبل را دربرمی‌گیرد. این ارزیابی‌ها شامل واکنش هیجانی افراد به حوادث، حالات روانی و قضاوت‌های آن‌ها درخصوص میزان رضایتشان از زندگی، کمال و بسندگی و رضایت از زمینه‌های خاص زندگی مانند ازدواج و کار است. به طورکلی سلامت روان‌شناختی به مطالعه آن چه که مردم آن را شادمانی و رضایت می‌نامند، می‌پردازد(۷).

این مفهوم، ارزیابی‌های شخصی از زندگی را در بر می‌گیرد و شامل جنبه‌های هیجانی[III] و شناختی[IV] می‌باشد. عواملی مانند استرس‌های فیزیکی[V]، شخصیت[VI]، تاریخچه تاریخچه استرس‌ها، تشویق‌های دیگران به‌ویژه والدین و وقایع استرس‌زای زندگی در میزان عزت‌نفس ورزشکاران تأثیر دارند. این عوامل علاوه‌بر تأثیر مثبت بر عزت‌نفس ورزشکاران بر بهبود ورزشکاران پس از آسیب‌های فیزیکی ورزشی نیز تأثیر دارد(۸).

[I] Self esteem

[II] well-being
[III] Emotion
[IV] Cognitive
[V] Physical stress
[VI] personality

[Downloaded from ijwph.ir on 2026-11-22]

بخردی(۹) به مقایسه ویژگی‌های شخصیتی معلولین و جانبازان ورزشکار (رشته والیبال نشسته) با معلولین و جانبازان غیرورزشکار گیلان پرداخت. وی بیان‌کرد که بین عزت‌نفس جانبازان و معلولین ورزشکار با غیرورزشکاران تفاوتی وجودندارد. معین‌نعمتی(۱۰) به بررسی عوامل مؤثر بر موفقیت ورزشی ورزشکاران معلول جسمی موفق شهر تهران در ورزش‌های انفرادی از دیدگاه آنان پرداخت و عزت‌نفس را از عوامل مهم موفقیت ورزشکاران انفرادی می‌داند. غریاق‌زندی(۱۱) به بررسی و مقایسه سلامت روان جانبازان ورزشکار و غیرورزشکار شهر تهران پرداخت و بیان‌کرد که سلامت روانی در جانبازان ورزشکار بیشتر از جانبازان غیرورزشکار است و همچنین سلامت روانی ورزشکارانی که گروهی ورزش می‌کنند بیشتز از جانبازان ورزشکار انفرادی است. حداد(۱۲) ضمن پژوهشی بر روی دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه تهران به این نتیجه رسید که میانگین سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار کمتر از میانگین سلامت روانی دانشجویان دختر غیرورزشکار است. در همین راستا در پژوهش حاضر تلاش شده‌است که عزت‌نفس و بهزیستی روانی در سه گروه از جانبازان (ورزشکار گروهی، انفرادی و غیرورزشکار) مقایسه گردد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع علی مقایسه‌ای می باشد. پژوهشگر تلاش می‌کند به بررسی متغیرهای عزت‌نفس و بهزیستی روانی بپردازد. جامعه آماری پژوهش حاضر، جانبازان بالای (۲۵درصد) ساکن در استان بوشهر می‌باشند. مطابق با آمارهای رسمی ارائه‌شده توسط بنیاد شهید و جانبازان استان بوشهر تعداد کل جانبازان بالای ۲۵درصد ساکن در استان بوشهر ۲۲۴۲ نفر می‌باشند. براساس فرمول کوکران تعداد ۳۲۷ نفر آزمودنی به صورت تصادفی انتخاب شد که در سه گروه جانبازان ورزشکار گروهی (۱۰۹ نفر)، انفرادی (۱۰۹ نفر) و غیرورزشکار (۱۰۹ نفر) قرارگرفتند. لازم به ذکراست که به دلیل کم‌بودن تعداد ورزشکاران گروهی نمونه‌گیری به عمل نیامد و تمامی آنان به عنوان نمونه درنظر گرفته‌شدند.

جهت سنجش میزان عزت‌نفس از آزمون عزت‌نفس کوپراسمیت استفاده‌گردید. این تست از ۵۸ سئوال تشکیل‌شده که شامل ۴ خرده مقیاس عزت‌نفس خانوادگی (والدین) عزت‌نفس تحصیلی (آموزشگاه) عزت‌نفس کلی و عزت‌نفس اجتماعی است.

پورشافعی ضریب اعتبار (۰.۸۳)، گلبرگی با اجرای مجدد آزمون بر روی ۱۸۰ نفر ضریب‌اعتبار (۰.۸) و نجبایی ضریب آلفای‌کرانباخ را (۰.۸۴)را برای این آزمون به‌دست‌آورده‌اند. ضریب پایایی حاصله از این آزمون (۰.۸۰) بوده‌است(۱۳). با توجه به ضرایب فوق می‌توان ادعا نمود که مقیاس مزبور از دقت و قابلیت تکرارپذیری و پیش‌بینی بالایی برخورداراست و می‌توان با اطمینان از آن استفاده‌نمود.

جهت بررسی بهزیستی روانی از نشانگر بین‌المللی بهزیستی روانی در بزرگسالان استفاده‌شد که توسط مرکز کیفیت زندگی دانشگاه دیکن در سال ۲۰۰۶ توسط مک‌کامینز ساخته‌شده‌است. این مقیاس نه سؤال دارد و یک حیطه کلی رضایت‌مندی عمومی از زندگی و هشت حیطه فرعی بهزیستی روانی را اندازه‌گیری می‌کند. برای پاسخگویی به این پرسشنامه از مقیاس ۱۰ گزینه‌ای لیکرت حدود صد پژوهشگر از بیش از ۴۰ کشور جهان مقیاس بین‌المللی برای برآورد بهزیستی روانی را هنجارگزینی کردند. پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ (۰.۸۴۵) می‌باشد. همچنین حسینی ضریب آلفای کرونباخ (۰.۷۶) برای این پژوهش به‌دست آورد استفاده‌شده و به صورت گزینه‌های صفر تا ده و در یک پیوستار از کاملا ناراضی تا کاملا راضی نمره‌گذاری می‌شود. نمره هر آزمودنی در هر حیطه رضایت‌مندی کلی از زندگی یا رضایت‌مندی‌های مختلف در حیطه‌های جزئی زندگی را مشخص می‌کند(۱۴).

برای تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از نرم‌افزار آماری spss17 استفاده‌شده‌است. روش‌های آماری به‌کاررفته شامل آمار توصیفی، همبستگی، تحلیل واریانس و آزمون تعقیبی توکی می‌باشد.

یافته‌ها

با توجه به جدول شماره ۲ میانگین عزت‌نفس در ورزشکاران گروهی (۳۸.۲۰) بود که بالاترین میانگین را در این سه گروه به خود اختصاص داده‌بود. میانگین عزت‌نفس جانباران ورزشکار انفرادی (۳۶.۱۴) بود. کمترین میانگین عزت‌نفس (۳۲.۲۳) مربوط به جانبازان غیرورزشکار بود.

میانگین بهزیستی روانی مربوط به گروه‌های مورد مطالعه نیز از بیشترین به کمترین عبارت بودند از: جانبازان

[Downloaded from ijwph.ir on 2026-11-22]

ورزشکار انفرادی، جانبازان ورزشکار گروهی و غیرورزشکاران.

جدول ۱: داده‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها

منابع تغییر		فراوانی	درصد
گروه	ورزشکاران جانباز گروهی	۱۰۹	۳۳.۳۳
	ورزشکاران جانباز انفرادی	۱۰۹	۳۳.۳۳
	جانبازان غیرورزشکار	۱۰۹	۳۳.۳۳
میزان تحصیلات	دیپلم و پایین‌تر	۱۰۱	۳۰.۸
	فوق‌دیپلم و لیسانس	۲۰۶	۶۲.۹
	فوق‌لیسانس و بالاتر	۲۰	۶.۱۱
سن	۴۵-۳۵	۳۶	۱۱.۰۹
	۵۵-۴۶	۲۲۳	۶۸.۱۹
	۵۶ به بالا	۶۸	۲۰.۷۹

جدول ۲: میانگین وانحراف معیار سه گروه در عزت‌نفس وبهزیستی روانی

گروه	متغیر	میانگین	انحراف معیار
جانبازان غیرورزشکار	عزت نفس	۳۲.۲۳	۳.۳۴۳
جانبازان ورزشکار گروهی		۳۸.۲۰	۳.۲۵۷
جانبازان ورزشکار انفرادی		۳۶.۱۴	۵.۴۰۳
جانبازان غیرورزشکار	بهزیستی روانی	۷.۸۸	۱.۷۹۴
جانبازان ورزشکار گروهی		۹.۰۴	۱.۲۶۱
جانبازان ورزشکار انفرادی		۹.۷۶	۱.۴۲۰

به منظور تعیین این که آیا داده های به دست آمده در متغیرهای مورد مطالعه در بین سه گروه از لحاظ آماری معنادار بود یا خیر، از آزمون تحلیل واریانس یک راهه استفاده شدکه نتایج این آزمون در جدول ۳ آمده است.

نتایج آزمون تحلیل واریانس با توجه به جدول ۳ نشان داد که بین سه گروه در متغیر عزت نفس($P=۰.۰۰۴$ و $F(۲و۳۲۴)=۵۹.۶۸$) و بهزیستی روانی($P=۰.۰۱$ و $F(۲و۳۲۴)=۱۷.۴۶$) تفاوت معناداری وجودداشت. برای پیگیری چگونگی تفاوت گروه‌ها در متغیرهای مذکور از آزمون تعقیبی توکی استفاده‌شد. نتایج این آزمون در جدول ۴ آمده‌است.

جدول ۳: خلاصه آزمون تحلیل واریانس یک راهه

منابع تغییر	درجه آزادی			F	P-Value
	میان	درون	کل		
عزت نفس	۲	۳۲۴	۳۲۶	۵۹.۶۸	۰.۰۰۴
بهزیستی روانی	۲	۳۲۴	۳۲۶	۱۷.۴۶	۰.۰۱

جدول ۴: خلاصه نتایج آزمون توکی

گروه‌ها / متغیر	ورزشکار گروهی –ورزشکار انفرادی		ورزشکار گروهی -غیرورزشکار		ورزشکار انفرادی -غیرورزشکار	
	تفاوت	P-Value	تفاوت	P-Value	تفاوت	P-Value
عزت نفس	۴.۰۶۴	۲.۷۵	۵.۹۷۲	۰.۰۰۲	۱.۹۰۸	۰.۰۴
بهزیستی روانی	۰.۲۷۵	۰.۷۵۶	۱.۱۵۵	۰.۰۱۲	۰.۸۸۰	۰.۰۳۲

نتایج آزمون توکی با توجه به جدول ۴ نشان داد که بین دو گروه جانبازان ورزشکار تفاوت معنی‌داری در هیچ یک از متغیرهای پژوهش وجودنداشت. با توجه به جدول ۴ در متغیر عزت‌نفس بین گروه جانبازان ورزشکار گروهی و غیرورزشکار ($P= ۰.۰۰۲$) و بین دو گروه جانبازان ورزشکار انفرادی و غیرورزشکار ($P= ۰.۰۴$) تفاوت معناداری وجود داشت. بر طبق این تفاوت‌ها هر دو گروه جانبازان ورزشکار گروهی و انفرادی نسبت به گروه غیرورزشکار نمرات بالاتری داشتند.

مقایسه متغیر بهزیستی روانی در بین دو گروه جانبازان ورزشکار گروهی و غیرورزشکار ($P= ۰.۰۱۲$) و بین دو گروه جانبازان ورزشکار انفرادی و غیرورزشکار ($P=۰.۰۳۲$) تفاوت معناداری نشان داد. بر طبق این تفاوت هر دو گروه جانبازان ورزشکار نسبت به گروه غیرورزشکار نمره بالاتری در این متغیر داشتند.

بحث

پژوهش حاضر با هدف مقایسه عزت‌نفس و بهزیستی روانی در سه گروه از جانبازان ورزشکار گروهی، انفرادی و غیرورزشکار انجام گرفته‌بود. براساس اطلاعات موجود

[Downloaded from ijwph.ir on 2026-11-22]

(جدول شماره ۴) می‌توان نتیجه گرفت که بین عزت‌نفس جانبازان ورزشکار گروهی و جانبازانی که ورزش نمی‌کنند تفاوت معنی‌داری دیده وجوددارد. عزت‌نفس جانبازان ورزشکار گروهی بالاتر از میانگین عزت‌نفس در جانبازان غیرورزشکار است و این فرضیه تایید می‌گردد. این فرضیه با پژوهش‌های بوکر(۱۵)، اسمیت(۱۶)، آنجل(۸)، خیابانچیان(۱۷)، نیسی‌شوشتری(۱۸)، حسین‌زاده(۱۹)، استیری(۲۰) همسو می‌باشد. همچنین با توجه به جدول شماره ۴ می‌توان نتیجه گرفت که بین عزت‌نفس جانبازان ورزشکار گروهی و جانبازانی که ورزش نمی‌کنند تفاوت معنی‌داری دیده‌می‌شود و بین عزت‌نفس جانبازان ورزشکار گروهی و انفرادی نیز تفاوت معنی‌داری دیده‌می‌شود. عزت‌نفس جانبازان ورزشکار گروهی بالاتر از میانگین عزت‌نفس در جانبازان ورزشکار انفرادی است و این فرضیه تایید می‌گردد. نتایج این فرضیه با پژوهش‌های خورند(۲۱)، فروغی(۲۲)، میرمنصوری(۲۳) همسو می‌باشد. براساس اطلاعات موجود در جدول ۴ می‌توان نتیجه‌گرفت که بین عزت‌نفس جانبازان ورزشکار انفرادی و جانبازانی که ورزش نمی‌کنند تفاوت معنی‌داری دیده می‌شود. عزت‌نفس جانبازان ورزشکار انفرادی بالاتر از میانگین عزت‌نفس در جانبازان غیر ورزشکار است واین فرضیه تایید می گردد.این امر مبین این است که ورزش به طور کلی ورزش اعم از انفرادی یا گروهی بودن آن باعث تقویت و افزایش عزت‌نفس در بین جانبازان می‌گردد. این فرضیه با پژوهش‌های دیشمن(۲۴)، والترز(۲۵)، خواجه‌ای(۲۶)، اقدسی(۲۷) و معتمدی(۲۸) همسو می باشد. شرکت در فعالیت‌های ورزشی باعث ایجاد فرصت خودارزیابی، ارتباط و مقایسه با همسالان و همگنان و رقابت سالم می‌شود، که به نوبه خود به رشد عزت‌نفس و خودپنداری کمک می‌کند. ورزش زمینه‌ای برای بروز استعدادها و درک بهتر توانایی‌ها است و شاخص‌هایی مثل اعتماد به‌نفس، عزت‌نفس، جامعه‌پذیری و سازگاری اجتماعی را بهبود بخشد. این شاخص‌ها نیز به نوبه‌خود، خودپنداره فرد را تقویت می‌کنند. ورزشکاران معتقدند که نیرومندتر، خوش‌تیپ‌تر و لایق‌ترند، و بیشتر مورد قبول دیگرانند. این اعتقادات به نوبه خود در شکل‌گیری خودپنداره مثبت نقش مؤثری دارد. درمورد جانبازان نیز اگر به ورزش منظم و مداوم بپردازند، باعث می‌شود تا احساس سلامتی در آن‌ها بیشتر شود و همچنین موجب تقویت خودپنداری، پذیرش واقع‌بینانهٔ خود و عوارض ناشی از جانبازی و تقویت خودکفایی و خودیاری می‌شود. همان‌طور که در جدول شماره ۴ مشاهده می‌گردد ، بین بهریستی روانی جانبازان ورزشکار گروهی و جانبازانی که ورزش نمی‌کنند تفاوت معنی‌داری وجوددارد. این بدان معنی‌است که ورزش‌کردن می‌تواند یکی از عوامل افزایش بهزیستی روانی در بین جانبازان باشد. این فرضیه با نتایج پژوهش‌های حداد(۱۲)، احمدی(۲۹) و درخشان مبارکه(۳۰) همسو می‌باشد. و ملاحظه می‌گردد که بین بهزیستی روانی جانبازان ورزشکار گروهی و انفرادی تفاوتی دیده نمی‌شود. نتایج بیانگر این است که صرف تنها گروهی یا انفرادی بودن نوع ورزش درجانبازان نمی‌تواند تفاوتی در بهزیستی روانی آن‌ها ایجاد کند. این فرضیه با پژوهش‌های ابراهیمی(۳۱) همسو می‌باشد. همچنین مشاهده می‌گردد که بین بهزیستی روانی جانبازان ورزشکار انفرادی و جانبازانی که ورزش نمی‌کنند تفاوت معنی‌داری وجوددارد و این بدان معنی‌است که ورزش کردن می‌توان یکی از عوامل افزایش بهزیستی روانی در بین جانبازان باشد. هرچند که ورزش‌های گروهی شرایط بهتری را جانبازان فراهم می‌کنند که حمایت‌های درون گروهی می‌تواند یکی از عوامل موثر در این زمینه باشد. این فرضیه با نتایج تحقیقات غریاق زندی و خورند(۱۱و۲۲) همسو می‌باشد.

سلامت روان مفهومی است که چگونگی تفکر، احساس و عملکرد ما را در مواجهه با موقعیت‌های زندگی نشان می‌دهد و به درک ما از خود و زندگی مان بستگی دارد. همچنین بسته به میزان برخورداری از سلامت روان عملکرد ما در کنترل استرس، برقراری ارتباط با دیگران، ارزیابی‌ها و انتخاب‌ما متفاوت است. از ضروری‌ترین نیازهای بشر که جزو شرطهای اصلی بهزیستی روانی به‌شمار می‌رود، آرامش خاطر، احساس امنیت، شادابی و نشاط است و ورزش یکی از راه‌های دست‌یابی به این امر مهم می‌باشد. ورزش، از طرفی با ایجاد محیطی فرح‌انگیز و نشاط‌آور؛ و از سوی دیگر با کاستن فشارهای عضلانی و از بین‌بردن سستی و کسالت، فشارهای روانی را مهار و باعث احساس شادی و نشاط می‌شود. به همین دلیل ورزش را «رابط جسم و ذهن» می‌نامند.

در ایجاد احساس نشاط و شادابی حین ورزش، ترشح مخدرهای طبیعی گروه اندروفین‌ها در مغز و غدهٔ هیپوفیز نقش مهمی را ایفامی‌کنند. هنگام ورزش‌کردن، ترشح میانجی‌های عصبی ـ شیمیایی مثل اندروفین، انکفالین و

[Downloaded from ijwph.ir on 2026-11-22]

سروتونین در خون افزایش‌یافته و با اثرات ضددرد و شادی‌بخش خود، قادرند در فرد نشاط و سرور ایجادکنند. برنامه‌های منظم و متعادل ورزشی، مثل راه‌رفتن سریع به مدت بیست دقیقه در هر روز تولید اندروفین‌ها را برمی‌انگیزد و احساس نشاط را تقویت می‌کند(۳۲).

منابع

1- Gholi A, investigate the relationship between self-esteem with Conformity .Tehran, Allameh Tabatabai University, MA thesis, 1375,28-29

2- Bibanghard I, methods increased self-esteem in children and adolescents. Tehran, Publication PTA. eighth edition, 1384,41

3- Saif A, A. Learning and Education Psychology. Tehran, Agah Publications, 1386, 189

4- Diener E, Diener M, factors perdicting the SWB of nation, j of personality and soc psychol، (1995), 69,851-864.

5- Karademas C, Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism, Personality and Individual Differences, (2006) 40, 1281-1290.

6- Patrick H, Knee R. Canevello C, Lonsbary A, The Role of Need Fulfillment in Relationship Functioning and Well-Being: A Self-Determination Theory Perspective, J of Personality and Soc Psychol, (2007), 92, 434-457.

7- Steenbarger B, subjecting well – being :why its important, j of soc psychol, (2007), 63,364-385.

8- Angela, H. Nippert, Aynsley M. Smith ، Psychologic Stress Related to Injury and Impact on Sport Performance, Phys Med and Rehabilitation Clin of North Am، .(2008),9, 399-418.

9- Bekhradi M, compare personality characteristics and disabled veteran athletes (Wii sitting volleyball) and disabled veterans with untrained. Gilan: Guilan University, Master Thesis, 1376

10- Moien namati A, H.factors affecting the success of physical disability sport athletes succeed in Tehran from the viewpoints of their individual sports. Tehran, Master thesis, Faculty of Physical Education, 1381

11- Ghryaq Zandi H, public health veterans compared athletes and non athletes in Tehran. Tehran, Shahid Beheshti University, Master Thesis, 1380

12- Haddad N, investigate the relationship between mental health and physical fitness athletes and untrained female students in academic year 1375-1376 Tehran University. Tehran, Tehran University, PhD thesis, Faculty of Humanities, 1376

13- Meftah S, shyness and self-esteem relationship with academic achievement second guidance of Tehran, Tehran: Teacher Training University, MA thesis, Department of Psychology and Educational Sciences, 1381

14- Hosseini Z, investigate the relationship between mental health and perfectionism associated nurses in Bushehr. Tehran: Payam Noor University, Master Thesis, Faculty of Humanities, 1387

15- Anne Bowker, Relationship Between Sports Participation and Self-Esteem During Early Adolescence, The Can J of Behave Sci. (2006),28,362-373

16- Lone Percy, Smith، Per Cayé-Thomasen. Mette Gudman. Jørgen Hedegaard Jensen. Jens Thomsen,Self-esteem and social well-being of children with cochlear implant compared to normal-hearing children, Int J of Pediatric Otorhinolaryngol, (2008),72, 1113-1120.

17- Khyabanchyan N , compare self esteem of girls high school athletes and untrained city, Tehran: Islamic Azad University, MA thesis, Central Tehran Branch, 1375

18- Nisi shoshtari A ,j , self-esteem compared athletes and untrained students Shahid Chamran University, Tehran: Tehran University, Master Thesis, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, 1380

19- Hossinzadeh M, compared self concept between athletes students and untrained students in high school students Gonabad, Tehran: Tehran University, Master Thesis, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, 1381

20- 20-Astiri Z, compare selection of personality characteristics between female athletes and non athlete students Ferdowsi University of Mashhad, Tehran Teacher Training University, Master Thesis, Department of Physical Education and Sport Sciences.

21- Khorand M ,T, Compatibility of personality in two groups of athletes and untrained veterans in province Mazandaran, Tehran: Tarbiat Mdrspayan Letter MA, 1374

22- Foroughi H, compared locus of control, self esteem and academic achievement of athletes and non athlete students (third year high school boys state district 6 of Tehran, Tehran: Tarbiat Modarres University, MA thesis, 1375,

23- Mir mansoori R, personality traits of male athletes in individual and team disciplines, and compare, Tehran: Tarbiat Modarres University, Master Thesis, 1373

24- Dishman ، Rod K. Derek P. Hales, Karin A. Pfeiffer, Gwen Felton, Ruth Saunders, Dianne S. Ward, Marsha Dowda, Russell R. Pate ،Physical Self-Concept and Self-Esteem Mediate Cross-

[Downloaded from ijwph.ir on 2026-11-22]

29- Ahmadi M, R , compared mental health boys high school athletes and untrained city of Sanandaj, Tehran: Tehran University, Master Thesis, Faculty of Physical Education, 1379
30- Drkhshan mbarkeh M, relationship between exercise levels to address mental health and personality characteristics Corps middle managers working in medium lines, Tehran: Shahid Beheshti University, MS thesis. Faculty of Education and Psychology, 1376
31- Ebrahimi E, compared the relationship between coping styles with stress, emotional and mental health innovation in female student athletes and non athletes Teacher Training University in Tehran / Tehran: Tehran Teacher Training University, MA thesis, Department of Psychology and Educational Sciences, 1384
32- Edward P. Sarafino, Health Psychology. Translator Mirzaei et al, publisher growth 1384.362
Sectional Relations of Physical Activity and Sport Participation With Depression Symptoms Among Adolescent Girls,j Health Psychol, (2006), 25, 396-407.
25- S, T, Walters. Martin, J, E, Does aerobic exercise really enhance self-esteem in children? Prospective evaluation in3rd-5th graders. J Sport Behave, (2000), 23(1), 51-60.
26- Khwajai R, study the effect of exercise and physical activity in untrained male students self esteem, Gilan University, Rasht: Gilan University, Master Thesis, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, 1378
27- Aqdasi M,T, compared self-esteem of students and untrained athletes, Tehran: Tarbiat Modarres University, Master Thesis, Faculty of Humanities, 1380
28- Motamedi B, self-esteem compared male and female students, high school athletes and untrained Quchan, Tehran: Teacher Training University, Master Thesis, 1373

[Downloaded from ijwph.ir on 2026-11-22]