

بررسی مطالعات انجام شده در زمینه اثر بخشی تمرینات ورزشی بر میزان شادکامی (مرور نظام مند)

محمدحسین مویدنیا^{۱*}

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه اصفهان، mh.moaiednia@ui.ac.ir

خلاصه

شادکامی از شاخه های نوین روانشناسی و همچنین یکی از مفاهیم اساسی در روان شناسی مثبت نگر است، که به عنوان سپری انسان را در برابر فشارهای روانی محافظت می کند. اهمیت شادکامی تا حدی است که بسیاری از روان شناسان مثبت نگر، هدف روان شناسی مثبت را ارتقای شادکامی افراد معرفی کرده اند. متخصصان حوزه سلامت عواملی را در ایجاد سلامتی، شادکامی و سلامت روانی مهم دانسته که یکی از مهم ترین آن ها پرداختن به ورزش و فعالیت های بدنی است، با اینکه مداخلات مبتنی بر تمرینات ورزشی بر میزان شادکامی افراد تاثیر مطلوبی داشته ولی میزان تاثیر آن متفاوت و نیز برحسب نوع ورزش متفاوت گزارش شده است. لذا به نظر می رسد که جهت خلاصه سازی و ارزیابی جامع نتایج مطالعات در این راستا و از آنجایی که تاکنون مطالعه ای مروری در این زمینه صورت نگرفته، انجام مطالعه نظام مند جهت بررسی تاثیر مداخلات و تمرینات ورزشی بر شادکامی مفید و ضروری می باشد. بر همین اساس مطالعه حاضر طی مروری نظام مند با هدف بررسی مطالعات انجام شده در زمینه اثر بخشی تمرینات ورزشی بر میزان شادکامی انجام گردید. در این پژوهش مروری، به منظور دستیابی به پژوهش های انجام شده در زمینه اثربخشی فعالیت های بدنی و ورزشی بر شادکامی در ایران به جستجوی الکترونیکی با استفاده از کلید واژه های فعالیت بدنی، ورزش و شادکامی در بانک های اطلاعاتی پایگاه جهاد دانشگاهی کشور (SID)، مگیران، نورمگز و گوگل اسکولار در طول دوازده سال گذشته (۱۳۹۰ تا ۱۴۰۲) پرداخته شد. مقالات پژوهشی به صورت هدفمند بر اساس معیارهای ورود به پژوهش انتخاب شدند. بر همین اساس تعداد ۲۱ مقاله پژوهشی که واجد شرایط بودند مورد بررسی قرار گرفت و در تمامی مطالعات بررسی شده مشخص گردید که انجام تمرینات ورزشی، به اشکال مختلف بر روی متغیر شادکامی افراد مورد مطالعه تاثیر مثبت معنادار داشته است.

کلمات کلیدی: شادکامی، فعالیت بدنی، ورزش، مرور نظام مند

۱. مقدمه

یکی از چالش های فرا روی انسان در دنیای امروز احساس بهزیستی و شادکامی است، علی رغم پیشرفت های چشم گیر در فن آوری و تامین آسایش انسان، احساس شادکامی وی افزایش نیافته است. [۱] شادکامی از شاخه های نوین روانشناسی و همچنین یکی از مفاهیم اساسی در روان شناسی مثبت نگر است، که به عنوان سپری انسان را در برابر

فشارهای روانی محافظت می‌کند. [۲]. شادکامی به عنوان احساس مثبت به خویشتن و زندگی شخصی تعریف می‌شود که مفهومی گسترده دارد و دو مولفه شناختی و عاطفی را شامل می‌شود. مولفه عاطفی به معنای لذت است که نمایانگر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجان‌های مثبت است و مولفه شناختی همان رضایت از زندگی است که بیانگر شادکامی و بهزیستی روانی است. [۳] طبق بسیاری از نظریه‌های هیجان، شادکامی یکی از شش هیجان بزرگ یعنی تعجب، ترس، خشم، شادکامی، تنفر و نگرانی است. [۴]. شفرد^۱ (۲۰۰۲؛ به نقل از کار^۲، ۲۰۰۴) بر این باور است که شادکامی، ادراک تنیدگی را کاهش و توانایی شخص را برای کار و فعالیت افزایش می‌دهد. [۵] رجا^۳ (۲۰۰۷)، شادکامی را مجموعه‌ای از عواطف و ارزیابی شناختی از زندگی تعریف کرده است و درجه‌ای از کیفیت زندگی افراد می‌داند که به طور کلی مثبت ارزیابی می‌کنند. [۶] شادکامی، نام علمی ارزیابی زندگی افراد است. افراد زندگی‌شان را در یک قضاوت کلی (رضایتمندی از زندگی یا احساس خرسندی) یا به صورت تحلیل یکی از حیطه‌های خاص زندگی‌شان (ازدواج یا کار) یا احساسات هیجانی اخیر خود در رابطه با آنچه برایشان رخ داده است بررسی و ارزیابی می‌کنند. [۷]

اهمیت شادکامی تا حدی است که بسیاری از روان‌شناسان مثبت‌نگر، هدف روان‌شناسی مثبت را ارتقای شادکامی افراد معرفی کرده‌اند. [۸] اهمیت نقش شادی و شادکامی در بهداشت روانی، سلامت جسمانی، کارآمدی، بهره‌وری و مشارکت‌های اجتماعی موجب افزایش توجه محققان حوزه‌های روان‌شناسی، علوم زیستی و علوم اجتماعی به عوامل موثر بر شادی شده است. [۹] در این راستا به مجموعه‌ای از عوامل روانی، جسمانی، اجتماعی، اقتصادی، مذهبی، معنوی و فرهنگی اشاره شده است. [۱۰]

متخصصان حوزه سلامت عواملی را در ایجاد سلامتی، شادکامی و سلامت روانی مهم دانسته که یکی از مهم‌ترین آن‌ها پرداختن به ورزش و فعالیت‌های بدنی است، در زمینه ورزش و فعالیت بدنی به عنوان روشی کم‌هزینه و در دسترس شواهد متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد انجام فعالیت بدنی منظم، به ارتقای سلامت روان، کاهش علائم افسردگی و نگرانی، رضایت‌مندی از زندگی و ارتقای کیفیت زندگی منجر می‌شود. [۱۱]. [۱۲]. بنا براین می‌توان گفت که ورزش و فعالیت بدنی نقش بسیار مهمی در سلامت عمومی مردم دارد و عنصری حیاتی در جوامع امروزی است که باعث افزایش کیفیت زندگی و رشد و توسعه اجتماعی می‌شود. [۱۳]. از جمله عوامل متأثر از میزان فعالیت‌های بدنی میزان شادکامی افراد است، چنانچه نتایج تحقیقات بیانگر تاثیر معنی‌دار ورزش بر میزان شادی زنان بوده است. [۱۴] نتایج پژوهش بابایی و جمالی تاثیر معنی‌دار تمرینات هوازی بر ارتقای متغیرهای شادکامی و کاهش اضطراب در دانش‌آموزان را نشان داد. [۱۵] حمید و همکاران در پژوهش خود به این نتایج رسیدند که تمرینات ورزشی ایروبیک، باعث افزایش شادکامی و اشتیاق به برقراری ارتباط در زنان افسرده می‌شود [۱۶] همچنین تعدادی از مطالعات عنوان می‌کنند که ورزش و فعالیت بدنی سبب افزایش اندروفین پلازما شده و با احساس شادی همراه است. اندروفین‌ها داروهای طبیعی کاهش درد هستند که منجر به احساسات خوشایند می‌شوند. همچنین تمرینات ورزشی موجب افزایش هورمون سروتونین می‌شود. [۱۷]

با اینکه مداخلات مبتنی بر تمرینات ورزشی بر میزان شادکامی افراد تاثیر مطلوبی داشته ولی میزان تاثیر آن متفاوت و نیز برحسب نوع ورزش گوناگون گزارش شده است. لذا به نظر می‌رسد که جهت خلاصه‌سازی و ارزیابی جامع نتایج مطالعات در این راستا و از آنجایی که تاکنون مطالعه‌ای مروری در این زمینه صورت نگرفته، انجام مطالعه نظام‌مند جهت بررسی تاثیر مداخلات و تمرینات ورزشی بر شادکامی مفید و ضروری می‌باشد لذا مطالعه حاضر طی مروری نظام‌مند با هدف بررسی مطالعات انجام شده در زمینه اثر بخشی تمرینات ورزشی بر میزان شادکامی انجام گردید.

¹ Sheferd² Car³ Rojas

۲. روش بررسی

در این پژوهش مروری، به منظور دستیابی به پژوهش‌های انجام شده در زمینه اثربخشی فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر شادکامی در ایران به جستجوی الکترونیکی با استفاده از کلیدواژه‌های فعالیت بدنی، ورزش و شادکامی در بانک‌های اطلاعاتی پایگاه جهاد دانشگاهی کشور (SID)، مگیران، نورمگز و گوگل اسکولار در طول دوازده سال گذشته (۱۳۹۰ تا ۱۴۰۲) پرداخته شد. مقالات پژوهشی به صورت هدفمند بر اساس معیارهای ورود به پژوهش؛ زمان انجام پژوهش، مکان انجام پژوهش (ایران)، مرتبط بودن با هدف پژوهش، برخورداری از چارچوب ساختاریافته پژوهش، تمام متن بودن مقاله و زبان فارسی برای بررسی انتخاب شدند و توسط تیم پژوهش مورد بررسی و تایید قرار گرفتند. کیفیت مقالات با استفاده از چک لیست بررسی مقالات کمی شامل: تطابق ساختار مقاله با نوع پژوهش، هدف پژوهش، جامعه پژوهش، فرآیند انتخاب نمونه، ابزارهای گردآوری اطلاعات، تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری مرتبط و متناسب با اهداف، مشخص بودن معیارهای ورود و خروج، رعایت اخلاق در پژوهش، ارایه یافته‌ها متناسب با اهداف پژوهش، بحث در مورد یافته‌ها با استناد به نتایج پژوهش‌های مرتبط بررسی شد. بر همین اساس تعداد ۲۱ مقاله پژوهشی که واجد شرایط فوق بودند مورد بررسی قرار گرفت و ویژگی‌های این مقالات در جدول ۱ ذکر گردید. همچنین یافته‌های حاصل از مقالات مرور شده نیز به تفکیک مورد بررسی قرار گرفت.

۳. یافته‌ها

اولین مقاله بررسی شده از لحاظ بازه زمانی مورد مطالعه مقاله‌ای با عنوان بررسی نقش ورزش در سلامت روان و شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر کرمان بود که توسط شکوهی مقدم و همکاران در سال ۱۳۹۰ انجام شده بود که با استفاده از آمار توصیفی، رگرسیون دو متغیره و چند متغیره و تی تست تحلیل شده بود. نتایج بیانگر آن بود که با اطمینان ($p < 0.01$) بین ورزش و سلامت روان و شادکامی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. همچنین از خرده مقیاس‌های سلامت روان، بین اضطراب و افسردگی با شادکامی رابطه منفی و معناداری وجود دارد، در حالیکه بین کارکردهای جسمانی و کارکرد اجتماعی با شادکامی رابطه معناداری وجود ندارد. همچنین نتایج حاکی از این بود که میزان ورزش و سلامت روان آزمودنی‌ها در دو گروه دختر و پسر تفاوت معناداری با هم دارد اما بین شادکامی دختران و پسران تفاوت معناداری دیده نشده است. [۱۸]. صادقی، قاسمی و میرعلایی در سال ۱۳۹۲ به پژوهشی با عنوان تاثیر دو روش تمرینی ریباندتراپی و تمرینات هوازی روی علائم بالینی و شادکامی مبتلایان به آسم پرداختند. در این مطالعه که جهت تحلیل داده‌ها از روش آماری تحلیل واریانس برای داده‌های تکراری در سطح معناداری پنج صدم استفاده شد یافته‌ها نشان داد تغییرات درون گروهی در هر دو متغیر و تعامل گروه‌ها در شادکامی معنادار بوده است ولی در مورد علائم بالینی تعامل معنادار نمی‌باشد. [۱۹] در مطالعه‌ای دیگر با عنوان بررسی تاثیر یک دوره تمرین هوازی بر شادکامی، مهارت ارتباط اجتماعی و رضایت از زندگی در زنان که توسط عشقباز و همکاران در سال ۹۳ انجام شده بود نتایج چنین بود که ورزش‌های هوازی بر شادکامی و رضایت از زندگی زنان در گروه آزمایش موثر بوده است. اما این ورزش‌های هوازی اثر معناداری بر مهارت‌های اجتماعی و ابعاد آن در گروه نمونه مورد پژوهش نداشته است. [۲۰]. صفری و حسینی در سال ۹۵ پژوهشی کاربردی را در زمینه اثر بخشی تاثیر هشت هفته تمرین هوازی بر فشار خون و شادکامی بر روی کارکنان زن غیرفعال دانشگاه آزاد اسلامی واحد نورآباد ممسنی انجام دادند که نتایج تحقیق حاضر تفاوت درون گروهی در میزان شادکامی را بعد از هشت هفته در گروه تمرین ایروبیک نشان داده است، علاوه بر این تفاوت بین گروهی در میزان شادکامی پس از هشت هفته برتری گروه تجربی را نسبت به گروه کنترل نشان داده شده است. در مجموع نتایج تحقیق نشان داد که هشت هفته تمرین هوازی بر فشار خون سیستول، فشار خون میانگین و شادکامی آزمودنی‌ها تاثیر معنادار داشته ولی بر فشار

خون دیاستول تاثیر معنا داری نداشته است. [۲۱] پورکمالی و همکارانش در دانشگاه اصفهان در همین سال پژوهشی را با عنوان مقایسه ی اثربخشی ماساژدرمانی، تکنیک الکساندر و دوساهو بر شادکامی، سازگاری اجتماعی، امید، سلامت روان و کیفیت زندگی سالمندان مبتلا به پارکینسون انجام دادند که نتایج نشان داد که بین اثربخشی سه مداخله ی پژوهش بر متغیرهای وابسته، در مرحله ی پس آزمون، تفاوت معناداری دیده نمی شود ولی در مرحله ی پیگیری، دوساهو نسبت به سایر مداخلات پژوهش اثربخشی بیشتری بر میزان شادکامی داشته است. براساس نتایج این پژوهش، درمان دوساهو که نوعی روش توانبخشی روانی ژاپنی است نسبت به سایر درمان های مشابه، می تواند به عنوان درمان مؤثرتری در افزایش شادکامی در بلند مدت محسوب گردد. [۲۲] در فصلنامه اعتیادپژوهی به تحقیقی با موضوع تاثیر یک دوره تمرین هوازی منتخب بر خودکارآمدی، شادکامی و ذهن آگاهی معنادان اشاره شده است که در سال ۱۳۹۶ توسط حیدری و دهقانی زاده نگارش شده است. از نتایج این تحقیق آزمایشی اثر معنادار تمرین های هوازی منتخب در ارتقای متغیرهای خودکارآمدی، شادکامی و ذهن آگاهی بود که نشان داد تمرین های هوازی موجب بهبود کارکردهای روان شناختی معنادان می شود. [۲۳] جعفری و بهبودی در مطالعه ای با عنوان اثربخشی تمرینات ورزش هوازی در کاهش احساس تنهایی و ارتقاء سطح شادکامی در سالمندان که سال ۱۳۹۶ انجام دادند که نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چندمتغیری حاکی از آن شد که احساس تنهایی در سالمندانی که در برنامه تمرینات ورزش هوازی شرکت داشتند به طور معناداری کاهش پیدا کرده است و سطح شادکامی آنان هم بالا رفته است که موید این نتیجه است که انجام فعالیت های ورزشی تغییراتی را در فرآیندهای شناختی و عاطفی سالمندان ایجاد می کند که می توانند به تغییر خلق و خوی و روابط اجتماعی مطلوبتری منجر شود. این نتایج نشان می دهند که تمرینات ورزش هوازی میتواند احساس تنهایی سالمندان را کاهش دهد و سطح شادکامی آنان را افزایش دهد. همچنین این مطالعه نشان داد که بین ایجاد زمینه برای شادی و نشاط در سالمندان با دوری از افسردگی و تنهایی رابطه معناداری وجود دارد. و زمانی که سالمندان فعالیت بیشتری داشتند حالت های خوشایند بین فردی را بیشتر درون سازی می کنند و شادابی بیشتری را تجربه میکنند. [۲۴] تاجیک قلعه و همکارانش در مطالعه ای که در نشریه پژوهش پرستاری ایران در سال ۱۳۹۷ با عنوان بررسی تاثیر ورزش تای چی بر شادکامی مردان سالمند به چاپ رسیده است نشان داد که بعد از ۸ هفته مداخله ورزش تای چی، تفاوت آماری معنی داری در میانگین نمرات حیطه های مختلف شادکامی از جمله رضایت از زندگی، حرمت نفس، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر، خلق مثبت، بین دو گروه کنترل و آزمون مشاهده می شود که حاکی از اثر مداخله بر شادکامی سالمندان بود. [۲۵] در همین سال در پژوهشی دیگر با عنوان تأثیر تمرینات پيلاتس و ايروبيک بر شادکامی و تمایل به فعالیت بدنی در زنان غيرفعال که توسط صابری و همکاران انجام گردید یافته ها نشان از آن داشت که نمرات شادکامی بعد از مداخله، به ترتیب گروه ترکیبی بالاترین بعد از آن ایروبیک و پيلاتس و کنترل قراردارد؛ اما در نمرات میل به فعالیت بدنی، به ترتیب گروه ایروبیک بالاترین و بعد از آن پيلاتس و ترکیبی و کنترل قرار دارد. همچنین که نتایج تحلیل واریانس و آزمون توکی نشان داد که مداخله انجام شده باعث افزایش معنادار در هردو متغیر میل به فعالیت بدنی و شادکامی شده ؛ اما اینکه در کدام گروه تغییر نسبت به دیگری برتری داشته تفاوتی یافت نشد. این یافته ها نشان داد که تاثیر هشت هفته تمرین ایروبیک و پيلاتس بر شادکامی و میل به فعالیت در مقایسه ی نتایج پیش آزمون و پس آزمون معنی دار بوده، این یافته را می توان اینطور توجیه نمود که شاید مدت اجرای تمرین (هشت هفته) جهت حصول تغییرات معنی دار کافی و بسنده بوده است. [۲۶] در پژوهشی دیگر امامی و دهقان به بررسی عملکرد تحصیلی و شادکامی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایزه که در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ مشغول به تحصیل بودند با سطح فعالیت بدنی کم، متوسط و شدید پرداختند و چنین نتیجه گرفتند که عملکرد تحصیلی و شادکامی دانشجویان دختر با سطح فعالیت بدنی کم، متوسط و شدید به صورت معنی داری متفاوت است، همچنین دانشجویانی که سطح فعالیت بدنی بالاتری داشتند نمره شادکامی و عملکرد تحصیلی بالاتری نشان دادند. [۲۶] از دیگر مطالعات در سال ۱۳۹۷ پژوهشی بود که توسط کیوانی و همکارانش در زمینه

بررسی اثر یک دوره پیاده روی بر کیفیت زندگی و شادکامی زنان سالمند انجام گرفت. در این تحقیق که شرکت کنندگان گروه آزمایش زنان سالمند آسایشگاه سالمندان شهرستان بروجن بودند به مدت هشت هفته با شدت متوسط و سه جلسه در هفته و به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه تمرینات را انجام دادند. در نهایت نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که یک دوره پیاده روی بر افزایش میزان کیفیت زندگی و افزایش شادکامی زنان سالمند تاثیر معناداری دارد. همچنین نتایج آزمون تی همبسته بر میزان کیفیت زندگی و شادکامی اختلاف معناداری را از پیش آزمون تا پس آزمون در گروه تجربی نشان داد. [۲۷] در دو فصلنامه روان شناسی ورزش نیز به مطالعه ای با عنوان اثر ورزش ایروبیکی بر افسردگی، اضطراب، جهت گیری زندگی و شادکامی مادران کودکان ADHD که توسط حاجبی، شکیب و رضایی انجام شده اشاره شده است که نشان می دهد که تفاوت بین میانگین نمرات شادکامی در مرحله پس آزمون بعد از بررسی نمرات پیش آزمون در دو گروه آزمایش و شاهد، معنی دار بود و ورزش ایروبیکی بر افزایش میزان شادکامی مادران کودکان ADHD اثر داشت و میزان تاثیر آن بر شادکامی، در مرحله پس آزمون ۰.۴۹۷ بود. یعنی در حدود ۵۰ درصد از واریانس نمرات کل باقیمانده مربوط به عضویت گروهی و یا تاثیر شیوه مداخله بود. همچنین نتایج آزمون تی وابسته نشان داد تفاوت میانگین شادکامی در هر دو گروه آزمایش و شاهد در پس آزمون و پیگیری در سطح ۵ درصد معنادار نبود. بنابراین می توان نتیجه گرفت که افزایش شادکامی پس از آموزش ایروبیکی (۳۰ روز بعد) پایدار بوده است. [۲۸] حاتمی پور و همکارانش در مطالعه ای که در زمینه تاثیر تمرین های تای چی چوان بر شادکامی، کیفیت خواب و فشار خون زنان سالمند در نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری در سال ۱۳۹۸ به چاپ رساندند اشاره کردند که بین گروه های مداخله و کنترل از نظر شادکامی، کیفیت خواب و فشار خون تفاوت معناداری وجود داشته است. به عبارت دیگر تمرین های تای چی چوان باعث افزایش شادکامی و کاهش کیفیت خواب نامطلوب و فشار خون سیستولیک زنان سالمند شده است لذا از روش مذکور به عنوان یکی از روش های ایمن و مقرون به صرفه طب مکمل برای بهبود سلامت سالمندان استفاده شود. [۲۹] در سال ۱۳۹۹ نیز رضا زاده، رحمتی و مظاهری به بررسی تاثیر تمرینات TRX بر سروتونین، شادکامی و نمره آزمون APFT سربازان مرزبانی استان سیستان و بلوچستان پرداختند در این مطالعه تمرینات TRX سه جلسه در هفته و برای هشت هفته انجام شد و هر دو هفته به شدت تمرینات افزوده گردید. همچنین مقادیر سروتونین، شادکامی، برخی ابعاد آنتروپومتریکی و میزان آمادگی جسمانی توسط آزمون استاندارد APFT قبل و بعد از تمرینات اندازه گیری شد. یافته ها حاکی از آن بود که در گروه تجربی مقادیر سروتونین ۷۱.۷ درصد، شادکامی ۲۹.۵ درصد و نمره آزمون APFT ۱۶.۳ درصد افزایش معنی دار داشته است. در حالی که در گروه شاهد مقادیر سروتونین ۲۴.۲ درصد کاهش معنی دار را نشان می دهد. یافته ها حاکی از افزایش معنی دار سروتونین، شادکامی و نمره APFT در گروه تجربی نسبت به گروه شاهد بوده است. همچنین بین تغییرات سروتونین و شادکامی ارتباط مستقیم و نسبتاً قوی مشاهده شد. [۳۰]. مرزونی در تحقیقی در سال ۱۴۰۰ با عنوان بررسی تاثیر ۱۲ جلسه تمرین پلیومتریک بر میزان شادکامی دختران فعال که در دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی دانشگاه مازندران به انجام رسانده بود نشان داد که میزان شادکامی در دختران فعال در گروه تجربی بعد از انجام تمرینات پلیومتریک به مدت ۱۲ جلسه نسبت به قبل از اجرای تمرین، تفاوت معناداری داشت. همچنین نتایج آزمون T مستقل نشان داد میزان شادکامی در گروه تمرینی در مقایسه با گروه کنترل افزایش معناداری داشته است. [۳۱]. از دیگر مطالعات انجام شده در سال ۱۴۰۰ مقاله ای با عنوان تاثیر ورزش بر عزت نفس و شادکامی دانشجویان اتاق عمل بود که توسط نوروزی ضامنجان و همکارانش در مجله طب مکمل به چاپ رسیده است. از نتایج این مقاله باید اشاره کرد که با وجود اینکه از لحاظ میانگین شادکامی در دو گروه کنترل و آزمایش قبل از آزمایش تفاوت آماری معناداری مشاهده نشد ولیکن میانگین و انحراف معیار نمرات شادکامی پس از آزمایش در گروه کنترل و آزمایش تغییر معناداری کرده است که نشان می دهد که به دنبال ورزش شادکامی دانشجویان افزایش پیدا می کند. [۳۲] ابراهیمی و الفتی نیز در همین سال در پژوهشی با موضوع اثر هشت هفته تمرینات هوازی به صورت مجازی بر شادکامی، ارتباطات اجتماعی و پیشرفت تحصیلی در دانش

آموزان دختر غیرفعال در دوران کرونا که بر روی ۱۴۰ نفر از دانش آموزان همه مدارس متوسطه دخترانه شهر کرمانشاه انجام دادند بدین نتیجه رسیدند که مداخله مبتنی بر ۸ هفته تمرین هوازی به صورت مجازی، منجر به تفاوت معنی داری بین گروه های تجربی و کنترل در میزان شادکامی و بین دو گروه تجربی و کنترل در میزان شادکامی و عملکرد تحصیلی شد؛ اما بین دو گروه تجربی و کنترل در ارتباط اجتماعی تفاوت معناداری وجود نداشت. در مجموع این محققان اذعان داشتند که شرکت در تمرینات ورزشی به صورت مجازی نیز می تواند در شرایط های سخت مانند کرونا، باعث ایجاد حس وابستگی و تعلق در دانش آموزان شود که این حس باعث می شود فرد احساس ذهنی شادی داشته باشد و بر عملکرد تحصیلی او نیز تأثیر مثبت بگذارد. [۳۳] بابایی بناب و جمالی قراخلو نیز در مقاله ای پژوهشی که به بررسی تأثیر ۱۲ هفته تمرین هوازی بر میزان اضطراب و شادکامی دانش آموزان دختر دوره ی متوسطه انجام دادند چنین نتیجه گرفتند که انجام تمرینات هوازی باعث افزایش میزان شادکامی در دانش آموزان می شود پس می توان به درمانگران پیشنهاد کرد که به منظور کاهش اضطراب و افزایش شادکامی در دانش آموزان از مداخله ی ورزش استفاده کنند. [۳۴] در از دیگر مقالات بررسی شده که در سال ۱۴۰۱ در زمینه اثربخشی ورزش یوگا بر شادکامی و سلامت روان شناختی دانش آموزان ابتدایی توسط کافی و منظری توکلی مورد پژوهش قرار گرفت گروه آزمایش به مدت ۲ ماه در تمرینات حاضر شدند درحالیکه گروه کنترل هیچگونه از تمرینات یوگا را انجام نمی دادند. از یافته های تحلیل کوواریانس این مطالعه باید اشاره کرد که ورزش یوگا به طور معنی داری موجب افزایش شادکامی و سلامت روان شناختی دانش آموزان ابتدایی می شود چراکه میانگین نمرات سلامت روان و شادکامی دانش آموزان ابتدایی بعد از تمرینات آموزشی یوگا نسبت به قبل از آموزش تفاوت معنی داری داشته است. [۳۵] درمطالعه ای دیگر در همین سال که توسط جلیلی شیشوان در باب اثربخشی مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه های بین نسلی بر شادکامی و بهزیستی در ورزشکاران بدنسازی انجام گرفت محقق نشان داد که تفاوت معناداری بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و همچنین تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایشی و گواه در شادکامی و بهزیستی ذهنی ورزشکاران بدنسازی وجود داشت. همچنین انجام مداخلات ورزشی بر متغیر شادکامی و بهزیستی ذهنی اندازه اثر بزرگتر را داشته است. درضمن ورزشکاران بدنساز شرکت کننده در جلسات مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه های بین نسلی در مقایسه با گروه کنترل و درمقایسه با قبل از مداخله درمجموع بهزیستی ذهنی و شادکامی بیشتری را تجربه کرده اند. [۳۶] احمدی بالادهی نیز در مقاله ای با عنوان ارزیابی نقش ورزش صبحگاهی بر افزایش عزت نفس و شادکامی کارکنان ستاد فرماندهی انتظامی استان مازندران که در سال ۱۴۰۲ منتشر کرد چنین نتیجه گرفت که ورزش صبحگاهی در عزت نفس کارکنان اثرگذاری مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین یافته های دیگرش نشان داد که ورزش صبحگاهی در شادکامی کارکنان اثرگذاری مثبت و معناداری وجود دارد. [۳۷] در مطالعه ای دیگر که با هدف تعیین تاثیر ورزش پیلاتس بصورت برخط بر کیفیت خواب و شادکامی پرستاران بخش مراقبت های ویژه توسط نعمتیان و همکاران در همین سال انجام گرفت نتایجی به شرح ذیل بدست آمد: علیرغم آنکه در شروع مطالعه بین دو گروه تفاوت آماری معناداری وجود نداشت. اما در پایان مداخله میانگین نمره کل کیفیت خواب و شادکامی در گروه مداخله بهبود معنی داری را نشان دادند. چراکه ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و و فرد حس میکند که به موقعیت های بهتری دست یافته است. [۳۸]

۴. نحوه مداخله در مطالعات

در مجموع مطالعات انجام شده بیشترین فراوانی تکرار در تمرینات و فعالیت ورزشی به تمرینات هوازی مربوط بود که در ۷ مورد به آن پرداخته شده بود. بعد از آن مطالعات با موضوع پیلاتس، ایروبیک، تای چی و پیاده روی با دو مورد تکرار در جایگاه دوم قرار داشت و مابقی مداخلات ورزشی هر مورد یک بار تکرار شده بود.

۵. ابزار سنجش

در تمامی مطالعات بررسی شده برای سنجش شادکامی از پرسشنامه شادکامی آکسفورد که توسط آرگایل و همکاران (۲۰۰۲) با هدف تشخیص شادکامی طراحی شده است استفاده شده است. این پرسشنامه دارای ۲۹ گویه است دامنه هر یک از گویه ها از ۰ تا ۳ متغیر است. نمره کل آزمودنی در مقیاس ۰ تا ۸۷ می باشد. نمره بالاتر نشان دهنده احساس شادکامی بیشتر است. روایی این پرسشنامه از طریق روایی محتوا بارها مورد تایید قرار گرفته و پایایی آن با ضریب آلفا کرونباخ بسیار بالا تعیین شده است.

۶. نتیجه گیری

در تمامی مطالعات بررسی شده مشخص گردید که انجام تمرینات ورزشی، به اشکال مختلف بر روی متغیر شادکامی افراد مورد مطالعه تاثیر مثبت معنادار داشته است که با طرق مختلف از جمله مطالعات زیستی همراستا می باشد. بعنوان نمونه درباب مکانیزم اثر ورزش بر روی شادکامی برخی محققان مانند برور (۲۰۰۹) به این نتیجه رسیدند که تمرینات ورزشی می تواند میزان سروتونین را افزایش دهد و تمرین کمک میکند که آندروفین به بدن برسد. [۳۹] علاوه براین، کلپ^۲ و همکاران اظهار می کنند که تمرینات بدنی از دو راه مستقیم در اصلاح خلق و خو تاثیر دارد. یکی رها شدن آندروفین و دوم کاهش سطوح کورتیزول. [۴۰] همچنین بر اساس نظر متخصصان فیزیولوژی، آندروفین ها داروهای طبیعی کاهش درد هستند که سبب به وجود آمدن احساسات خوشایند می شوند. تمرینات بدنی موجب افزایش سطوح ترشح آندورفین میشود. از طرفی دیلورنزو^۳ (۱۹۹۹) و برخی محققان دیگر به این نتیجه رسیدند که تمرینات مناسب بدنی در افزایش سطوح سروتونین تاثیر بسزایی دارند. بنابراین به نظر می رسد تمرین کمک می کند آندروفین و سروتونین بیشتری به بدن برسد و برای مدت طولانی تری در طول تمرین حفظ شود. شدت این تمرین ها می تواند حتی در یک مدت زمان بسیار کوتاه باعث آزاد شدن سریع آندورفین ها در بدن شوند. که این امر باعث بهبود خلق و خو، رفتار و روحیه بهتر افراد شود. [۴۱] علاوه بر این، فرضیه ایجاد اختلالات خلقی بر اثر آمین های زیستی بیان می دارد که افسردگی با کمبود مفرط سروتونین و شادکامی با زیادی سروتونین رابطه دارد. تحقیقات نشان می دهند که میزان نوروترانسمیترهای سروتونین، نوراپی نفرین، دوپامین، گلوتامات، استیل کولین و گاما آمینوبوتیریک اسید در هنگام ورزش تغییر می کند که این میان نوروترانسمیتر سروتونین بیشترین تاثیر را بر بهبود خلق و خو دارد. [۴۲]

¹ Brewer² Clapp³ Dilorenzo

جدول ۱- مشخصات مقالات بررسی شده برای مطالعه

ردیف	سال اجرا	پژوهشگر	نوع تمرین ورزشی	حجم نمونه	جامعه آماری	روش پژوهش	روش نمونه گیری	نوع آزمون
۱	۱۳۹۰	شکوهی مقدم و همکاران	مختلف	۳۸۴	دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه شهر کرمان	توصیفی، همبستگی	خوشه ای چند مرحله ایی	رگرسیون و تی تست
۲	۱۳۹۲	صادقی و همکاران	ریباند و تراپی و تمرینات هوازی	۳۰	کلیه بیماران مبتلا به آسم	نیمه تجربی	در دسترس	تحلیل واریانس برای داده های تکراری
۳	۱۳۹۳	عشقباز و همکاران	هوازی	۳۰	کلیه زنان ۲۰ تا ۵۰ ساله بدون بیماری مراجعه کننده به باشگاه های خصوصی بدن سازی شهر اصفهان	شبه تجربی	تصادفی	MANOV A
۴	۱۳۹۵	صفری و حسینی	هوازی	۲۲	کارکنان زن دانشگاه آزاد واحد نورآباد ممسنی	نیمه تجربی	تصادفی ساده	آزمون تی وابسته و تحلیل واریانس چند متغیری
۵	۱۳۹۵	پورکمالی و همکاران	ماساژدرما نی، تکنیک الکساندرو و دوساهو	۴۲	کلیه مبتلایان به بیماری پارکینسون مراجعه کننده به بیمارستان های اصفهان	نیمه آزمایشی	در دسترس	تحلیل کوواریانس چند متغیری
۶	۱۳۹۶	جعفری، به بودی	هوازی	۳۰	۷۰ سالمند بالای ۶۰ سال در منطقه ۸ تهران	نیمه آزمایشی	تصادفی ساده	تحلیل کوواریانس چند متغیری
۷	۱۳۹۶	حیدری، ده	هوازی	۵۰	تمامی معتادان در	آزمایشی	تصادفی	تحلیل

کوارینانس	ساده		شهر یزد			قانی زاده		
آزمون تی مستقل	تصادفی ساده	نیمه آزمایشی	مردان سالمند عضو کانون بازنشستگان پاکدشت	۱۳۲	تای چی	تاجیک قلعه وهمکاران	۱۳۹۷	۸
ANCOV A	تصادفی ساده	نیمه آزمایشی	کلیه مادران دارای فرزند بیش فعال ساکن قم	۴۰	ایروبیک	حاجبی و همکاران	۱۳۹۷	۹
تی مستقل و تی زوجی	تصادفی	نیمه تجربی	۳۰ نفر از زنان سالمند آسایشگاه سالمندان شهرستان بروجن	۳۰	پیاده روی	کیوانی و همکاران	۱۳۹۷	۱۰
تحلیل واریانس و آزمون توکی	در دسترس	نیمه تجربی	زنان غیرفعال داوطلب شهر تبریز	۴۰	پیالتس و ایروبیک	صابری و همکاران	۱۳۹۷	
تحلیل واریانس و آزمون توکی	تصادفی ساده	توصیفی - علی مقایسه ای	کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایزه	۱۰۰	سطح فعالیت بدنی	امامی ریزی و دهقان قهفرخی	۱۳۹۷	۱۱
کوواریانس چندمتغیر ی	هدفمند و تصادفی	نیمه تجربی	زنان سالمند عضو کانون بازنشستگان آموزش و پرورش شهرستان ورامین در سال ۱۳۹۷	۶۰	تمرین های تای چی چوآن	حاتمی پور و همکاران	۱۳۹۸	۱۲
T مستقل و همبسته	در دسترس	نیمه تجربی	تمامی سربازان جوان غیر ورزشکار ستاد فرماندهی مرزبانی استان سیستان و بلوچستان	۳۰	تمرینات TRX	رضا زاده و همکاران	۱۳۹۹	۱۳
آزمون تی زوجی	در دسترس و تصادفی	نیمه تجربی	همه دانشجویان دختر رشته اتاق عمل دانشکده پرستاری	۸۰	پیاده روی	نوروزی و همکاران	۱۴۰۰	۱۴
تحلیل	تصادفی	نیمه تجربی	دانش آموزان	۱۴۰	هوازی	ابراهیمی و	۱۴۰۰	۱۵

کوواریانس چند متغیری	خوشه ای چند مرحله ای		مدارس متوسطه دخترانه کرمانشاه			الفتی		
آزمون تی وابسته و مستقل	تصادفی ساده	نیمه تجربی	کلیه دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی دانشگاه مازندران	۳۴	پلیومتری	قربانی مرزونی	۱۴۰۰	۱۶
تحلیل کوواریانس	در دسترس	نیمه تجربی	تمام دانش آموزان دختر دوره ی متوسطه ارومیه	۴۰	تمرین هوازی	بابایی بناب و قراخانو	۱۴۰۰	۱۷
تحلیل کوواریانس یک متغیری	در دسترس و تصادفی ساده	شبه آزمایشی	دانش آموزان ابتدایی شهرستان بابک	۶۰	یوگا	کافی و توکلی	۱۴۰۱	۱۸
آزمون تحلیل کواریانس	نمونه گیری تصادفی خوشه ای	نیمه آزمایشی	کلیه ورزشکاران بدنساز شهر	۳۰	مداخله ورزشی	جلیلی شیشوان	۱۴۰۱	۱۹
آزمون ضریب همبستگی و رگرسیون چندگانه	تصادفی طبقه ای	توصیفی از نوع پیمایشی	کلیه کارکنان حاضر به خدمت درستاد فرماندهی انتظامی استان مازندران	۲۲۳	ورزش صبحگاهی	احمدی بالادهی	۱۴۰۲	۲۰
مجذور کای، تی تست و من ویتنی	در دسترس و تصادفی ساده	شبه آزمایشی	کلیه پرستاران بخش مراقبت های ویژه بیمارستان مدنی کرج	۷۰	پيلاتس به صورت برخط	نعمتیان و همکاران	۱۴۰۲	۲۱

ماخذ: یافته های تحقیق

۷. قدردانی

بدین وسیله از استاد گرانقدر جناب آقای دکتر مهرداد کلانتری به دلیل تشویق و راهنمایی بنده برای این نگارش این مقاله سپاس گزارم.

۸. مراجع

- 1- Amani, R. (2016). Happiness in the Elderly: The Role of Self Esteem. *J Age Psychol* (1), 2(1):73-80.
- 2- Chou H, W. S. (2016). The effects of happiness types and happiness congruity on game app advertising and environments. *Electronic Commerce Research and Applications* , 20: 1-14.
- 3- Sun F, N. I. (2013). Physical activity in older people: a systematic review. *BMC Public Health* , 13:449.
- 4- Kashani Nassabk.k, Z. A. (2013). The effect of happiness cognitive-behavioral training on decreasing depression among elderly women. *Soc Behav Sci* , (84): 501-3.
- 5-Car, A. (2004). The Science of Happiness and Human Strengths. *Positive Psychology, New York: Brunner-Routledge Ltd* .
- 6- Rojas, M. (2007). Heterogeneity in the relationship between in com and happiness: a conceptual- referent- therapy explanation. *Journal of economic psychology* , 28: 1.
- 7- Diener, E. (2005). Frequently asked questions about subjective well-being (Happiness and Life satisfaction). *A primer for reporters and newcomers* .
- 8- Hitokoto H, U. Y .(۲۰۱۵). Interdependent happiness: Theoretical importance and measurement validity *Journal of Happiness Studies*. ۲۱۱ : (۱) ۱۶ ; ,
- 9- Heiman JR, L. S. (2011). Sexual satisfaction and relationship happiness in midlife and older couples in five countries. *Springer* , 40(4):741.
- 10- Chao W, J. L. (2020). Determinants of subjective health, happiness, and life satisfaction among young adults (18-24 years) in Guyana. *BioMed Research International* .
- 11- Seddighian SF, H. J. (2020). The effect of aerobic exercise training program on mental health and body image concern of women with obesity stigma (Persian). *Quarterly Journal of Health Psychology* . , 9(34):137-54.
- 12- Rashidi M, R.-P. A. (2017). The comparison of aerobic and anaerobic exercise effects on depression and anxiety in students (Persian). *Koomesh* (10), 19(2):333-40.
- 13- Arabameri E, E. S. (2009). The relationship between public Slalamt status, depression and body mass index in male and female athletes and non-athletes Tehran University (Persian). *Journal of Sports and Motor Development and Learning* , 1(3):79-83.

- 14- Ashghabaz M, A. M. (2014). The effect of an aerobic exercise course on happiness, social communication skills and life satisfaction in women [In Persian]. *Women and family studies* , 7 (25): 92-69.
- 15- Babaei Bonab S, J. Q. (2021). The Effect of 12 Weeks of Aerobic Exercise on Anxiety and Happiness of Female High School Students [In Persian]. *Depiction of Health* , 12(2): 149-157.
- 16- Hamid N, A. M. (2016). The effectiveness of aerobic exercise on happiness and desire to communicate in depressed women[In Persian]. *Knowledge and research in applied psychology* , 21(3): 10-90.
- 17- Salesi M, J. B. (2011). Effects of exercise and physical activity on happiness of postmenopausal female (Persian). *Iranian Journal of Ageing* , 6(20):7-14.
- 18- Shokohi Moghadam S, L. M. (۲۰۱۲). Investigating the role of sports in the mental health and happiness of middle school students in Kerman. *Journal of Health and Psychology*. ۶۹-۶۰ ,
- 19- Sadeghi M, G. G. (2014). The effects of rebound therapy and aerobic training on clinical symptoms and happiness, in asthmatic patients. *Journal for Research in Sport Rehabilitation* , 19.
- 20- Eshghbaz, A. N. (2015). Investigating the effect of an aerobic exercise course on happiness, social communication skills and life satisfaction in women. *Quarterly Journal of Women and Family Studies* , 69-92.
- 21- Safari O, H. F. (2017). The effectiveness of the effect of eight weeks of aerobic exercise on blood pressure Happiness of Inactive Female Employees Of Islamic Azad University, Noorabad Mamsani Branch. *The Journal of Breeze of Health* , 33-40.
- 22- Pourkamali T, Y. F) .2017. (The comparison of the Effectiveness of Massage Therapy, Alexander Technique, and Dohsa-hou Treatment on Happiness, Social Adjustment, Hope, Mental Health and Quality of life in Elderly with Parkinson. *Journal of Aging Psychology*. ۳۵-۲۳ ,
- 23- Heydari M, D. J. (2018). Effect of a Period of Selective Aerobic Exercises on Self-Efficacy, Happiness and Mindfulness in Addicts. *Research on Addiction* , 23-41.
- 24- Jafari A, B. M. (2018). The Efficacy of Aerobic Exercises in Reducing Loneliness and Promoting Happiness in Elderly. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing* , 9-17.
- 25- Tajik Ghaleh Alireza, N. R.-K. (2018). Effect of “Tai Chi” on Happiness in Elderly Men. *Iranian Journal of Nursing Research* , 1-6.

- 26- Yousef Saberi, B. G. (2018). Effects of Pilates and Aerobic Exercises on Happiness and Desire for Physical Activities in Inactive Women. *Scientific Journal of Nursing* , 52-61.
- 26- Emamirizi C ,Dehghan S. (2019). *Iranian Bimonthly of Education Strategies In Medical Sciences* , 153-158.
- 27- Kivani S, Z. H. (2018). The Effect of Walking Course on Quality of Life and Happiness in Elderly Women. *journal of sport sciences & educational applied researches without border* , 22-38.
- 28- Zargham Hajebi M, Z. S. (2019). The Effect of Aerobic Exercise on Depression, Anxiety, Life Orientation and Happiness of Mothers of ADHD Children. *Sport Physiology* , 79-90.
- 29- Hatamipour k, K. Z. (2019). The Effect of Tai Chi Chuan Exercises on Happiness, Sleep Quality and Blood Pressure of Elderly Women. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing* , 18-25.
- 30- Vahidian-Rezazadeh M, A. G. (2020). Effect of TRX Training on Serotonin, Happiness and Army Physical Fitness Test (APFT) Scores of Border Guard's Soldiers in Sistan and Baluchestan Province, South-West of Iran. *Journal of Military Medicine* , 183-192.
- 31- Marzoni, M. G. (2022). The effect of 12 sessions of plyometric training on happiness levels of active girls. *Journal of Sport Management and Motor Behavior* , 119-130.
- 32- Noruzi Zamenjani M, R. K. (2022). The Effect of Exercise on Self-Esteem and Happiness of Operating Room Students. *Complementary Medicine Journal.* , 372-383.
- 33- Ebrahimi B, O. F. (2022). The Effect of Eight Weeks of Virtual Aerobic Exercise on Happiness, Social Communication and Academic Achievement in Inactive Female Students During Corona. *Iranian Journal of Culture and Health Promotion* , 293-300.
- 34- Babaei Bonab S, Jamali Qarakhanlou B. (2021). The Effect of 12 Weeks of Aerobic Exercise on Anxiety and Happiness of Female High School Students. *Depiction of Health* , 149-157.
- 35- Kafi H, M. T. (2022). The Effectiveness of Yoga Exercise on the Happiness and Psychological Health of Primary School Children. *Iranian Journal of Pediatric Nursing (JPEN)* , 34-41.
- 36- Jalilishishavan A. (2022). Investigating the effectiveness of sports intervention based on intergenerational programs on happiness and mental well-being in bodybuilding athletes. *Journal of Organizational Behavioral Management in Sport Studies* , 93-100.

- 37- Ahmadi Baladehi M. (2023). Evaluation of the role of morning exercise on increasing self-esteem and happiness of employees of Mazandaran police command headquarters. *Journal of Management on Police Training* , 65-89.
- 38- Nematian F, N. R. (2023). The Effect of Online Pilates Exercise on the Quality of Sleep and Happiness of Nurses in the Intensive Care Unit. *Research In Sport Medicine and Technology* , 88-102.
- 39- Brewer WB. (2009). *Sport psychology*. Wiley-Blackwell,: International Olympic Committee.
- 40- Clapp et al. (1999). Acute effects of thirty minutes of high intensity intermittent exercise on patients with chronic fatigue syndrome. *Physical therapy* , 749-756.
- 41- Diloranzo et al. (1999). Long-term effects of aerobic exercise on psychological outcome. *Preventive medicine* , 75-85.
- 42- Arazi H, D. S. (2017). The Effect of Eight Week Aerobic Training on Plasma Levels of Serotonin and Depression in Addicted Men to Methamphetamine during Rehabilitation. *Alborz University Medical Journal* , 66-74.