

## مقایسه تأثیر دو شیوه تمرینی ایروبیک و هیپ-هپ بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان پسر

بهزاد بهزادنیا<sup>۱</sup> ✉، محمد کشتی‌دار<sup>۲</sup>، حسن محمدزاده<sup>۳</sup>، سعید ایل‌بیگی<sup>۲</sup>

۱- کارشناس تربیت‌بدنی

۲- عضو هیات علمی دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه بیرجند

۳- عضو هیات علمی دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه ارومیه

تاریخ دریافت مقاله: ۹۰/۱۲/۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۱/۸/۲۷

## چکیده

**هدف تحقیق:** هدف پژوهش حاضر مقایسه تأثیر دو شیوه تمرینی ایروبیک و هیپ-هپ بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان پسر دانشگاه ارومیه بود. **روش تحقیق:** روش تحقیق حاضر از نوع طرح‌های شبه آزمایشی با طرح سری‌های زمانی با چند گروه و شامل دو گروه تجربی و یک گروه کنترل بود. ۶۰ نفر از بین افراد واجد شرایط در دانشگاه ارومیه با میانگین سنی  $21/46 \pm 1/79$  به صورت تصادفی ساده انتخاب و در سه گروه ۲۰ نفره، جایگزین شدند. آزمودنی‌ها در گروه‌های تجربی به مدت ۳ ماه هفته‌ای ۳ جلسه در برنامه تمرینی شرکت نمودند. به منظور جمع‌آوری اطلاعات از مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) استفاده شد. نتایج: نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان داد که تمرینات ایروبیک و هیپ-هپ بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر معنی‌داری ( $p < 0/001$ ) داشت. **نتیجه‌گیری:** بطور کلی در این تحقیق نشان داده شد که تمرینات هیپ-هپ به‌طور موثرتری به نسبت ایروبیک می‌تواند بر بهزیستی روانی دانشجویان تأثیرگذار باشد. با وجود اختلاف در میزان تأثیرات این دو نوع تمرین بر بهزیستی، انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه احتمالاً می‌تواند پاسخ روشن‌تری به‌ارمغان آورد که چه نوع تمریناتی به‌طور موثرتری بر بهزیستی دانشجویان تأثیرگذار است.

**واژه‌های کلیدی:** بهزیستی روان‌شناختی، ایروبیک، هیپ-هپ، دانشجویان

## Comparison the influence of Aerobic and Hip-hop training methods on the psychological well-being in male Students

### Abstract

The current study aims was at comparing the effects of two training methods Aerobics and Hip-hop on the psychological well-being of male students in Urmia University. The research method was of a quasi-experimental nature in the form of a time-series design using some groups, two experimental groups and group control. Sixty subjects ( $21.46 \pm 1.79$  years old) in Urmia university were randomly selected and assigned to three groups of 20. The subjects in the experimental groups participated in training program three times a week for a total of three months. To collect the data Ryff's scale psychological well-being (1989) was used. The results of repeated measure analysis of variance showed that the two training methods, Aerobics and Hip-hop, exerted a significant effect on the psychological well-being ( $p < 0/001$ ). In general, it was revealed in the current research that Hip-hop training programs can have a more effective influence on the psychological well-being of the students compared with the Aerobic training programs. Despite the difference in the effects of the two methods of training on psychological well-being, the need for more studies in this area can shed more light on the issue and provide a more enlightened response about what training program can affect the psychological well-being of students.

**Key words:** Psychological well-being, Aerobics, Hip-hop, University students

✉ نویسنده مسئول: بهزاد بهزادنیا

تلفن تماس: ۰۹۱۴۱۴۶۶۷۲۱

## مقدمه

در طول دهه‌های اخیر تمرکز مطالعات و تحقیقات در زمینه درک و مفهوم‌سازی جنبه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر<sup>۱</sup> از جمله بهزیستی روانی و همچنین یافتن شیوه‌های دستیابی به آنها، دلایل ایجاد و نیز تداوم این ویژگی‌ها، به‌طور فزاینده‌ای رو به رشد است (۱،۲). در همین راستا دیدگاه‌ها و نظریات گوناگونی در رابطه با عوامل مرتبط بهزیستی<sup>۲</sup> وجود داشته است. بر این اساس مطالعات روان‌شناختی از دهه ۱۹۸۰ به بعد تنها به جنبه‌های منفی سلامت و رفع آنها توجه نشده است، و همانطور که در تعریف سازمان جهانی بهداشت<sup>۳</sup> وجود داشت به جنبه‌های مثبت سلامت و تقویت آنها نیز توجه شده و فردی واجد شرایط سلامت می‌داند که از جنبه‌های اجتماعی، روانی و زیستی در شرایط مطلوبی قرار داشته باشد (۲). بر این اساس ویژگی مهم روانی که فرد واجد سلامت، می‌بایست از آن برخوردار باشد احساس بهزیستی است (۳،۴). در حقیقت بهزیستی انسان در گرو تعامل و همراهی مقولات متضادی چون: افسردگی و لذت، بلندپروازی و امیدواری در مقابل رنج و ناامیدی است (۴،۳). ریف<sup>۴</sup> (۱۹۸۹) بهزیستی را بر مبنای زندگی آرمانی و به معنای شکوفاسازی توانمندی‌های انسانی مفهوم‌سازی کرده و به هر آنچه که برای فرد با ارزش است و مطابق با خود واقعی وی می‌باشد، مربوط می‌داند و خاطر نشان کرد که این دیدگاه در بردارنده ملاک‌های مشابه و مکمل سلامت روان‌شناختی مثبت است (۳). ابعاد نظری سلامت روان‌شناختی مثبت در دیدگاه اخیر شامل: استقلال<sup>۵</sup>، تسلط محیطی<sup>۶</sup>، رشد فردی<sup>۷</sup>، ارتباط مثبت با دیگران<sup>۸</sup>، هدفمندی در زندگی<sup>۹</sup> و پذیرش خود<sup>۱۰</sup> می‌باشند (۴،۳). به‌طور کلی تمام این عوامل در ارتباط با یکدیگر بوده و تغییر در هر کدام از این ابعاد با تغییر در سایر آنها ارتباط دارد (۶،۵،۴،۳). در تحقیقات نشان داده شده است که عوامل زیادی می‌تواند در ارتباط با بهزیستی روان‌شناختی افراد باشد، در این میان می‌توان به نقش تاثیر گذار فعالیت‌های جسمانی بر بهزیستی روان‌شناختی اشاره کرد. محققان نشان دادند که ارتباطی قوی بین فعالیت‌های جسمانی ارتقاء دهنده سلامت و بهزیستی روان‌شناختی وجود دارد؛ همچنین ارتقاء بهزیستی ممکن است به دلیل تجربه ابعاد بهزیستی در طول فعالیت جسمانی ارتقاء دهنده سلامت

باشد (۸،۷). علاوه بر این، طی تحقیقاتی نشان داده شده است، شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند باعث ارتقاء بهزیستی ذهنی و همچنین برخورد بهتر با عوامل استرس‌زای دانش‌آموزی، گردد (۹). در همین راستا، تعدادی از محققان به بررسی شیوه‌های تمرینی، از جمله ایروبیک و تاثیرات احتمالی آن بر بهزیستی روان‌شناختی اشاره کردند. ورزش ایروبیک<sup>۱۱</sup> به عنوان فعالیتی با شدت متوسط و مدت نسبتاً طولانی به همراه موسیقی است که انرژی مورد نیاز از طریق دستگاه هوایی تامین می‌شود (۱۰). حرکات در ورزش ایروبیک به چهار شکل مختلف قابل اجرا است و به دلیل ماهیت خاص این رشته، اشکال مختلف آن می‌تواند در گروه‌های سنی مختلف انجام شود.

هوی و همکاران (۲۰۰۹)، تاثیرات مثبت ایروبیک با تماس پایین<sup>۱۲</sup> را بر بهزیستی روانی و شاخص‌های فیزیولوژیک در افراد بزرگسال گزارش کردند (۱۱)، بعلاوه طی تحقیقات مشابهی تاثیرات مثبت ایروبیک را بر بهزیستی گزارش کرده‌اند (۱۲). شواهد تحقیقی دیگر نشان داده‌اند که ورزش هیپ-هپ نیز می‌تواند بر بهزیستی تاثیرگذار باشد. هیپ-هپ<sup>۱۳</sup>، مجموعه‌ای از فعالیت‌ها با شدت‌های مختلف است که با استفاده از حرکات هماهنگ اندام‌ها همراه با موسیقی انجام می‌شود. (۱۴،۱۳). هیپ-هپ، شکلی از فرهنگ مردم را به حالت نمایش کوتاه ورزشی به تصویر می‌کشد که از آمریکایی‌های آفریقایی تبار (سیاه‌پوستان آمریکا)، گرفته شده است (۱۵). با توجه به ماهیت، زیبایی و حرکات خاص در این ورزش که با موسیقی همراه است، علاقه و طرفداران زیادی را در سراسر جهان به خود جلب کرده است (۱۴،۱۳). انجام حرکات هیپ-هپ به دلیل ماهیتش تقریباً در دامنه سنی ۱۰-۲۵ سال انجام می‌شود. بیولاک

<sup>1</sup> Positive Psychology

<sup>2</sup> Well-being

<sup>3</sup> World Health Organization (WHO)

<sup>4</sup> Ryff

<sup>5</sup> Autonomy

<sup>6</sup> Environmental mastery

<sup>7</sup> Personal growth

<sup>8</sup> Positive relations with others

<sup>9</sup> Purpose in life

<sup>10</sup> Self-acceptance

<sup>11</sup> Aerobic Dance

<sup>12</sup> Low impact

<sup>13</sup> Hip hop Dance

بدون شک به دست آوردن اطلاعات در زمینه بهزیستی روان‌شناختی و راهکارهای ارتقاء آن می‌تواند نقش موثری در روشن کردن نقاط ضعف و قوت موجود در عوامل بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان داشته باشد. از طرفی دیگر به نظر می‌رسد شناخت بهتر و دقیق‌تر راهکارهای اثرگذار بر سطح بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان به منظور افزایش سلامت روانی آنان ضروری به نظر می‌رسد. برخی از جنبه‌های عملکردی جسمانی بیشترین تأثیر را بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی داشته و به طور کلی دوره جوانی یک دوران بهینه برای رشد مهارت‌های زندگی و شایستگی‌های افراد می‌باشد (۲۰)، که می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی و شیوه زندگی افراد را تحت‌الشعاع خود قرار دهد. بر این اساس پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سؤال بود که آیا تمرینات ایروبیک و هیپ-هپ بر بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند تأثیر داشته باشد؟ و اگر تأثیر گذار است، چه تفاوتی در میزان اثر این دو شیوه تمرینی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان پسر وجود دارد؟

### روش شناسی تحقیق

تحقیق حاضر از نوع طرح‌های شبه آزمایشی با طرح سری‌های زمانی با چند گروه بود.

### شرکت‌کنندگان

جامعه پژوهش حاضر ۴۳۲ نفر از دانشجویانی بود که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۸۹-۸۸ در واحد تربیت بدنی عمومی یک در دانشگاه ارومیه ثبت نام کرده بودند. سپس، با استفاده از پرسشنامه ثبت اطلاعات دموگرافیک افراد واجد شرایط (n=۲۹۴) جهت یکسان‌سازی جامعه بطور هدفمند بر اساس نتایج حاصل از پرسشنامه ثبت اطلاعات جمعیت شناختی انتخاب شدند و ۶۰ نفر به صورت تصادفی ساده از این جامعه تقریباً همگن شد و در دو گروه تجربی و یک گروه کنترل در دامنه سنی ۱۹-۲۴ (گروه آزمایش یک ۲۰ نفر، آزمایش دو ۲۰ نفر و گروه کنترل ۲۰ نفر) جایگزین شدند.

تحقیق حاضر از نوع طرح‌های شبه آزمایشی با طرح سری‌های زمانی با چند گروه بود (جدول ۱)، که محققین سعی کرده‌اند تا با استفاده از دو شیوه تمرینی ایروبیک و

طی یک دوره سه ماهه نشان داد که هیپ-هپ برنامه‌ای مناسب و امید بخش برای ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی، اجتماعی و جسمانی در میان جوانان است و به عنوان یک امتیاز در کنار زندگی آنان مطرح است (۱۶). همچنین نشان داده شده است، شرایط انگیزشی حاکم در کلاس‌های هیپ-هپ دلالت بر زمینه‌ای دارد که می‌تواند کمک به بهزیستی افراد و نگهداری این حالت شود (۱۷). بهزادینیا، امیری و آفازاده (۲۰۱۰)، نشان دادند که بهزیستی لذت‌گرایانه دانشجویان دختران در اثر یک دوره سه ماهه تمرینات هیپ-هپ ارتقا یافت. آنها همچنین نشان دادند که تمرینات هیپ-هپ باعث ارتقا رضایتمندی از زندگی و افزایش عاطفه مثبت و همچنین کاهش عواطف منفی در افراد شرکت‌کننده در هیپ-هپ شد (۱۸). ورزش‌های ایروبیک و هیپ-هپ هر کدام شکلی از حرکات موزون<sup>۱</sup> می‌باشند. حرکات موزون یک فرم منحصر به فرد از حرکات است؛ بیش از یک حرکت جسمانی صرف، حرکات موزون یک سری از حرکات زیبایی شناختی<sup>۲</sup> نیز است. حرکات موزون یک منبع با ارزش و به عنوان پلی به سوی رشد شناختی، هیجانی و سلامت روان‌شناختی در بچه‌ها، نوجوانان و جوانان می‌باشد که با عملکرد تحصیلی در دانشجویان مرتبط است (۱۹). آموزش حرکات موزون به افراد می‌تواند نقش مهمی در بهزیستی داشته باشد، که باعث تعامل بین ذهن و جسم شده و همچنین باعث سودمندی حالات هیجانی، شناختی و جسمانی می‌شود (۱۹).

بطور کلی در این تحقیق محققین بر آن هستند تا با استفاده از یک دوره ۱۲ هفته‌ای تمرینات ایروبیک و هیپ-هپ مشخص کنند که آیا این روش‌های تمرینی بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیرگذار است؟ کدام یک تأثیر بیشتر و مؤثرتری دارد؟ چرا که هر شیوه تمرینی مشخصات خاص به خود را داشته و تأثیرات متفاوتی می‌تواند در افراد و خصوصاً در دانشجویان داشته باشد. بررسی پیشینه تحقیق نشان داد که ادبیات پژوهشی در این زمینه محدود بوده، که یافته‌های آن می‌تواند برای روان‌شناسان در حوزه تمرین قابل بحث باشد. به‌علاوه، در رابطه با فعالیت هیپ-هپ و تأثیر آن بر حالات روان‌شناختی و همچنین فیزیولوژیک، تحقیقات محدود بوده؛ که با توجه به تأثیرات اجتماعی که فرهنگ هیپ-هپ در بسیاری از کشورها بر روی جوانان داشته است (۱۳، ۱۴)، تأثیرات احتمالی بررسی آن ضروری به نظر می‌رسد.

<sup>1</sup> Dance

<sup>2</sup> Aesthetic

جدول ۱. طرح تحقیق حاضر (سری‌های زمانی با چند گروه)

پس آزمون دو	بی تمرینی	پس آزمون یک	متغیر مستقل	پیش آزمون	گروه آزمایش یک
T <sub>3</sub>	۲ هفته بی تمرینی	T <sub>2</sub>	X (۱۲ هفته ایروبیک)	T <sub>1</sub>	گروه آزمایش یک
T <sub>3</sub>	۲ هفته بی تمرینی	T <sub>2</sub>	X (۱۲ هفته هیپ-هپ)	T <sub>1</sub>	گروه آزمایش دو
T <sub>3</sub>	-	T <sub>2</sub>	- (بدون تمرین)	T <sub>1</sub>	گروه کنترل

به‌علاوه نتایج تحلیل عاملی تاییدی توسط آنها نشان داد که:

$$\chi^2 = (17) 32.46, CFI=0.99, GFI=0.98, AGFI=0.95, \\ RMSR=0.02, RMSEA=0.04$$

پایایی درونی مقیاس با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ در این تحقیق برای مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ۰/۷۱ (ارتباط مثبت با دیگران ۰/۶۰، استقلال ۰/۷۶، تسلط محیطی ۰/۶۸، رشد فردی ۰/۸۱، هدفمندی در زندگی ۰/۷۵ و پذیرش خود ۰/۸۲) بدست آمد که نشان‌دهنده پایایی بالایی است و می‌توان به نتایج حاصل از آن اعتماد نمود.

### روش اجرا

پروتکل تمرینی در این پژوهش برگرفته از برنامه تمرینی استاندارد بود که قبلاً توسط استیونس<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) و ایرن<sup>۲</sup> (۱۹۹۷) طراحی (۲۳،۲۲) و با توجه به شرایط موجود، محققین آن را برنامه‌ریزی کردند. آزمودنی‌ها به مدت ۱۲ هفته، هفته‌ای ۳ جلسه و هر جلسه به مدت ۶۰ دقیقه فعالیت ایروبیک و هیپ-هپ را انجام دادند. در هر جلسه، ابتدا ۱۵ دقیقه گرم کردن بصورت گروهی همراه با موزیک با توضیحات مربی درباره برنامه تمرینی همان روز شروع می‌شد. سپس با آموزش حرکات توسط مربی تمرینات ایروبیک را در کلاس اول (گروه آزمایش اول) و تمرینات هیپ-هپ را در کلاس دوم (گروه آزمایش دوم) به مدت ۳۰ دقیقه انجام دادند و در نهایت ۱۵ دقیقه سرد کردن و آرام‌سازی انجام گرفت. در طول کلاس‌های تمرینی در مدت زمان ۶۰ دقیقه موزیک خاص هر کلاس پخش می‌شد. لازم به ذکر است که، تمرینات در سالن‌های مخصوص برای تمرینات ایروبیک و هیپ-هپ انجام شد، که این سالن‌ها شامل وسایلی از قبیل آینه، سیستم صوتی و تشک بود.

هیپ-هپ در طی ۳ ماه به مقایسه سطح تغییرات بهزیستی روان‌شناختی آزمودنی‌ها پردازند. گروه کنترل در این مدت هیچ‌گونه فعالیت نظام‌دار مشخصی را انجام ندادند. برای بررسی میزان تغییرات ناشی از دوره‌های تمرینی آزمودنی‌ها در هر سه گروه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی را در سه مرحله تکمیل کردند. مرحله اول قبل از برنامه تمرینی و شروع کار بود (پیش آزمون)، مرحله دوم پس از اتمام دوره‌های سه ماهی تمرینی (پس آزمون یک) و مرحله آخر دو هفته بعد از آخرین جلسه تمرین به منظور بررسی ثبات وضعیت تمرینی در دانشجویان شرکت‌کننده در تمرین بود (پس آزمون دو).

### ابزار تحقیق

برای جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش از دو پرسشنامه استفاده شد، که پرسشنامه اول در برگیرنده‌ی اطلاعات و ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها شامل سن، سابقه ورزش، سابقه بیماری، سطح آشنایی با هیپ-هپ و ایروبیک و رشته تحصیلی بود. در قسمت بعد به منظور بررسی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان از مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) استفاده شد (۳). این مقیاس شامل ۸۴ سؤال است که شش مولفه استقلال، تسلط محیطی، رشد فردی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود و همچنین بهزیستی روان‌شناختی را اندازه‌گیری می‌کند و هر فاکتور با ۱۴ سؤال براساس یک طیف شش ارزشی (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) سنجیده می‌شد. روایی پرسشنامه را تعدادی از صاحب نظران و اساتید دانشگاه در این پژوهش تایید نمودند. پایایی درونی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی توسط ریف (۱۹۸۹) برای خرده مقیاس‌های استقلال، تسلط محیطی، رشد فردی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۶، ۰/۸۵، ۰/۸۸، ۰/۸۸، ۰/۹۱ به‌دست آمد. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ توسط شکری و همکاران (۱۳۸۷) در جامعه ایرانی به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۴، ۰/۸۰، ۰/۸۵، ۰/۹۱، ۰/۸۷ به‌دست آمد (۲۱).

<sup>1</sup> Stevens

<sup>2</sup> Irene

## نتایج تحقیق

میانگین و انحراف استاندارد سن آزمودنی‌های تحقیق  $21/46 \pm 1/79$  بود. همچنین در این تحقیق ابتدا آزمودنی‌ها بر اساس پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک همگن شدند و سپس افراد انتخاب شده به طور تصادفی ساده در سه گروه ۲۰ نفری جایگزین شدند و به منظور اطمینان از توزیع طبیعی گروه‌ها، آزمون تحلیل واریانس یک طرفه از نمرات بهزیستی در مرحله پیش‌آزمون به عمل آمد، که نتایج حاصل از آن نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین آزمودنی‌ها در نمره بهزیستی روان‌شناختی و خرده مقیاس‌های آن وجود نداشت. سپس با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنف از نمرات بهزیستی روان‌شناختی و خرده مقیاس‌های آن در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون یک و دو نشان داده شد که کلیه متغیرها در تمام مراحل نرمال بوده و می‌توان از آزمون‌های پارامتریک جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده نمود.

نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر در گروه ایروبیک در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون یک و دو نشان داد که تفاوت معنی‌داری در بهزیستی روان‌شناختی ( $F_{(2,38)} = 112/745$ ;  $P < 0/001$ ) و خرده مقیاس‌های ارتباط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط محیطی، و پذیرش خود در سه مرحله آزمون وجود داشت و در خرده مقیاس‌های رشد فردی و هدفمندی در زندگی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. از طرف دیگر، نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر در گروه هیپ-هپ در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون یک و دو نشان داد که تفاوت معنی‌داری در بهزیستی روان‌شناختی ( $P < 0/001$ ;

$F_{(2,38)} = 231/594$ ) و خرده مقیاس‌های ارتباط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط محیطی، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود وجود داشت و در خرده مقیاس رشد فردی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت (جدول ۲).

همچنین نتایج آزمون تعقیبی LSD در گروه ایروبیک و هیپ-هپ برای مقایسه‌های مراحل آزمون در بهزیستی روان‌شناختی و خرده مقیاس‌های آن در جدول ۳، نشان داده شده است. تفاوت معنی‌داری بین میانگین نمرات پیش‌آزمون با پس‌آزمون یک، پیش‌آزمون با پس‌آزمون دو و پس‌آزمون یک با دو در گروه ایروبیک در بهزیستی روان‌شناختی و خرده مقیاس‌های ارتباط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط محیطی و پذیرش خود (در خرده مقیاس پذیرش خود در بین مراحل پس‌آزمون یک با دو اختلاف وجود نداشت) وجود داشت. همچنین، نشان داده شد که تفاوت معنی‌داری بین میانگین نمرات مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون یک در گروه هیپ-هپ در بهزیستی روان‌شناختی و خرده مقیاس‌های آن وجود داشت.

نتایج آزمون تحلیل واریانس یکطرفه نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین سه گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون یک در بهزیستی روان‌شناختی ( $P < 0/001$ );  $F_{(2,59)} = 37/853$ ) و خرده مقیاس‌های ارتباط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط محیطی، رشد فردی و پذیرش خود وجود داشت. تفاوت معنی‌داری بین سه گروه در خرده مقیاس هدفمندی در زندگی وجود نداشت. نتایج آزمون تحلیل واریانس یکطرفه در مرحله پس‌آزمون دو نشان داد که بین سه گروه آزمایش و کنترل در بهزیستی روان‌شناختی و خرده مقیاس‌های ارتباط مثبت با دیگران،

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر در دو گروه ایروبیک و هیپ-هپ

هیپ هپ			ایروبیک			شاخص آماری متغیرها
df	sig	F	df	sig	F	
۲و۳۸	۰/۰۰۱	۲۳۱/۵۹۴	۲و۳۸	۰/۰۰۱	۱۱۲/۷۴۵	بهزیستی روان‌شناختی
۲و۳۸	۰/۰۰۱	۱۳۱/۵۰۴	۲و۳۸	۰/۰۰۱	۴۱/۳۴۵	ارتباط مثبت با دیگران
۲و۳۸	۰/۰۰۱	۱۱۷/۲۱۶	۲و۳۸	۰/۰۰۱	۲۸/۱۴۵	استقلال
۲و۳۸	۰/۰۰۱	۵۹/۷۸۰	۲و۳۸	۰/۰۰۱	۴۴/۱۸۱	تسلط محیطی
۲و۳۸	۰/۰۶۳	۲/۹۸۱	۲و۳۸	۰/۰۵۵	۳/۱۲۸	رشد فردی
۲و۳۸	۰/۰۰۳	۶/۶۹۱	۲و۳۸	۰/۳۸۲	۳/۱۲۸	هدفمندی در زندگی
۲و۳۸	۰/۰۰۱	۴۵/۹۷۳	۲و۳۸	۰/۰۰۱	۴۴/۱۸۱	پذیرش خود

جدول ۳. نتایج آزمون LSD تعقیبی برای مقایسه های مراحل آزمون در مراحل پیش آزمون و پس آزمون یک و دو در گروه ایروبیک و هیپ-هپ بر بهزیستی روان شناختی و خرده مقیاس های آن

متغیرها	گروه‌ها	شاخص میانگین‌ها	اختلاف میانگین	سطح معناداری
بهزیستی روانشناختی	پیش آزمون پس آزمون یک	۳/۶۴۷ ۳/۸۵۲	-۰/۲۰۵	**/۰۰۱
	پیش آزمون پس آزمون دو	۳/۶۴۷ ۳/۸۲۲	-۰/۱۷۵	**/۰۰۱
	پس آزمون یک پس آزمون دو	۳/۸۵۲ ۳/۸۲۲	۰/۰۳۰	**/۰۰۱
ارتباط مثبت با دیگران	پیش آزمون پس آزمون یک	۳/۵۸۹ ۳/۸۷۱	-۰/۲۸۲	**/۰۰۱
	پیش آزمون پس آزمون دو	۳/۵۸۹ ۳/۸۲۲	-۰/۲۳۳	**/۰۰۱
	پس آزمون یک پس آزمون دو	۳/۸۷۱ ۳/۸۲۲	۰/۰۴۹	*/۰۱۲
استقلال	پیش آزمون پس آزمون یک	۳/۶۰۰ ۳/۹۲۳	-۰/۳۲۳	**/۰۰۱
	پیش آزمون پس آزمون دو	۳/۶۰۰ ۳/۸۵۶	-۰/۲۵۶	**/۰۰۱
	پس آزمون یک پس آزمون دو	۳/۹۲۳ ۳/۸۵۶	۰/۰۶۸	*/۰۰۷
تسلط محیطی	پیش آزمون پس آزمون یک	۳/۶۶۱ ۳/۹۴۶	-۰/۲۸۶	**/۰۰۱
	پیش آزمون پس آزمون دو	۳/۶۶۱ ۳/۸۹۶	-۰/۲۳۵	**/۰۰۱
	پس آزمون یک پس آزمون دو	۳/۹۴۶ ۳/۸۹۶	۰/۰۴۹	۰/۰۰۹
رشد فردی	پیش آزمون پس آزمون یک	۳/۵۹۳ ۳/۶۱۹	-۰/۰۲۶	۲/۴۲
	پیش آزمون پس آزمون دو	۳/۵۹۳ ۳/۶۴۴	-۰/۰۵۱	۰/۰۳۷
	پس آزمون یک پس آزمون دو	۳/۶۱۹ ۳/۶۴۴	-۰/۰۲۵	۰/۱۴۶
هدفمندی در زندگی	پیش آزمون پس آزمون یک	۳/۸۱۸ ۳/۸۴۰	-۰/۰۲۲	۰/۱۸۹
	پیش آزمون پس آزمون دو	۳/۸۱۸ ۳/۸۴۳	-۰/۰۲۶	۰/۲۹۴
	پس آزمون یک پس آزمون دو	۳/۸۴۰ ۳/۸۴۳	-۰/۰۰۳	۰/۸۷۵
پذیرش خود	پیش آزمون پس آزمون یک	۳/۶۰۳ ۳/۸۶۳	-۰/۳۰۴	**/۰۰۱
	پیش آزمون پس آزمون دو	۳/۶۰۳ ۳/۸۶۳	-۰/۲۶۱	**/۰۰۱
	پس آزمون یک پس آزمون دو	۳/۸۶۳ ۳/۹۰۷	۰/۰۴۳	۰/۰۸۱
بهزیستی روانشناختی	پیش آزمون پس آزمون یک	۳/۶۸۱ ۴/۰۳۹	-۰/۳۵۸	**/۰۰۱
	پیش آزمون پس آزمون دو	۳/۶۸۱ ۴/۰۳۹	-۰/۳۵۱	**/۰۰۱
	پس آزمون یک پس آزمون دو	۴/۰۳۹ ۴/۰۴۶	۰/۰۰۷	۰/۴۷۷
ارتباط مثبت با دیگران	پیش آزمون پس آزمون یک	۳/۵۹۲ ۴/۱۱	-۰/۵۱۸	**/۰۰۱
	پیش آزمون پس آزمون دو	۳/۵۹۲ ۴/۱۴۲	-۰/۵۵۰	**/۰۰۱
	پس آزمون یک پس آزمون دو	۴/۱۱ ۴/۱۴۲	-۰/۰۳۲	*/۰۱۵
استقلال	پیش آزمون پس آزمون یک	۳/۶۲۹ ۴/۰۳۶	-۰/۴۷۸	**/۰۰۱
	پیش آزمون پس آزمون دو	۳/۶۲۹ ۴/۰۳۶	-۰/۴۰۷	**/۰۰۱
	پس آزمون یک پس آزمون دو	۴/۰۳۶ ۴/۱۰۷	۰/۰۷۱	*/۰۰۲
تسلط محیطی	پیش آزمون پس آزمون یک	۳/۷۱۸ ۴/۱۹۲	-۰/۴۷۴	**/۰۰۱
	پیش آزمون پس آزمون دو	۳/۷۱۸ ۴/۲۱۴	-۰/۴۹۶	**/۰۰۱
	پس آزمون یک پس آزمون دو	۴/۱۹۲ ۴/۲۱۴	-۰/۰۲۱	۰/۲۱۳
رشد فردی	پیش آزمون پس آزمون یک	۳/۷۹۲ ۳/۸۶۷	-۰/۰۷۵	*/۰۴۷
	پیش آزمون پس آزمون دو	۳/۷۹۲ ۳/۸۴۹	-۰/۰۵۷	*/۰۸۱
	پس آزمون یک پس آزمون دو	۳/۸۶۷ ۳/۸۴۹	۰/۰۱۸	۰/۵۲۲
هدفمندی در زندگی	پیش آزمون پس آزمون یک	۳/۷۷۸ ۳/۹۰۳	-۰/۱۳۰	*/۰۳۶
	پیش آزمون پس آزمون دو	۳/۷۷۸ ۳/۹۴۷	-۰/۱۶۹	*/۰۰۹
	پس آزمون یک پس آزمون دو	۳/۹۰۳ ۳/۹۴۷	۰/۰۳۹	*/۰۳۶
پذیرش خود	پیش آزمون پس آزمون یک	۳/۶۱ ۴/۰۹۶	-۰/۴۸۶	**/۰۰۱
	پیش آزمون پس آزمون دو	۳/۶۱ ۴/۰۴۳	-۰/۴۳۲	**/۰۰۱
	پس آزمون یک پس آزمون دو	۴/۰۹۶ ۴/۰۴۳	۰/۰۵۳	۰/۳۳۷

### بحث و نتیجه گیری

هدف تحقیق حاضر مقایسه اثر دو شیوه تمرینی ایروبیک و هیپ-هپ در بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان پسر دانشگاه ارومیه بود. نتایج در سه بخش اثر تمرینات ایروبیک و هیپ-هپ و همچنین مقایسه این دو شیوه در بهزیستی روان‌شناختی نشان داد که، در ابتدا نتایج تحقیق حاضر نشان داد که ۱۲ هفته تمرین ایروبیک بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر مثبتی داشت، و این شیوه تمرینی بر بهزیستی روان‌شناختی در مرحله پس‌آزمون تأثیر مثبتی داشته است که با یافته‌های شیفر و همکاران (۲۰۰۹) و هوی، چوی و وو (۲۰۰۹) که نشان داده بودند تمرینات ایروبیک تأثیر مثبتی بروی بهزیستی روان‌شناختی افراد بر جای می‌گذارد (۱۱،۱۲)، و همچنین با نتایج تعدادی دیگر از پژوهشگران (۲۴،۲۵،۲۶،۲۷) که تأثیرات مثبتی در نتیجه تمرینات ایروبیک را بر حالات روان‌شناختی گزارش کرده بودند، همخوان است. در فاصله بین پس‌آزمون یک تا دو (دوره بی‌تمرینی) بهزیستی و خرده مقیاس‌های ارتباط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط محیطی و پذیرش خود کاهش معنی‌داری داشته است که به‌نظر می‌رسد حضور در محیط کلاس‌های ایروبیک و جو حاکم در این کلاس‌ها می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر داشته باشد. بعلاوه، تمرینات ایروبیک بر بهزیستی روان‌شناختی و عوامل آن تأثیرات ماندگاری به نسبت مرحله پیش‌آزمون داشته است که این یافته با نتایج تحقیق شیفر و همکاران (۲۰۰۹)، که ثبات تمرینات ایروبیک را بر بهزیستی روان‌شناختی گزارش

استقلال، تسلط محیطی و پذیرش خود تفاوت وجود داشت. تفاوت معنی‌داری بین سه گروه در خرده مقیاس‌های هدفمندی در زندگی و رشد فردی وجود نداشت (جدول ۴).

همانطوری که در جدول ۵، نشان داده شده است، نتایج آزمون تعقیبی توکی نشان داد که در مرحله پس‌آزمون یک تفاوت معنی‌داری بین گروه ایروبیک با گروه کنترل و گروه هیپ-هپ با گروه کنترل در بهزیستی روان‌شناختی و خرده مقیاس‌های ارتباط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط محیطی و پذیرش خود وجود داشت.

همچنین، نتایج آزمون تعقیبی توکی در مرحله پس‌آزمون دو نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین گروه ایروبیک با گروه کنترل و گروه هیپ-هپ با گروه کنترل در بهزیستی روان‌شناختی و خرده مقیاس‌های ارتباط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط محیطی و پذیرش خود وجود داشت. تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های ایروبیک و هیپ-هپ با گروه کنترل در خرده مقیاس‌های رشد فردی و هدفمندی در زندگی مشاهده نشد. همچنین در مرحله پس‌آزمون دو نشان داده شد که بین دو گروه ایروبیک و هیپ-هپ در بهزیستی روان‌شناختی و خرده مقیاس‌های ارتباط مثبت با دیگران و تسلط محیطی تفاوت معنی‌داری وجود داشت. بین دو گروه ایروبیک و هیپ-هپ در خرده مقیاس‌های استقلال، رشد فردی، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود در مرحله پس‌آزمون یک تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. در شکل ۱، تفاوت بین بهزیستی روان‌شناختی در سه گروه ایروبیک، هیپ-هپ و کنترل نشان داده شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه در دو گروه ایروبیک و هیپ-هپ

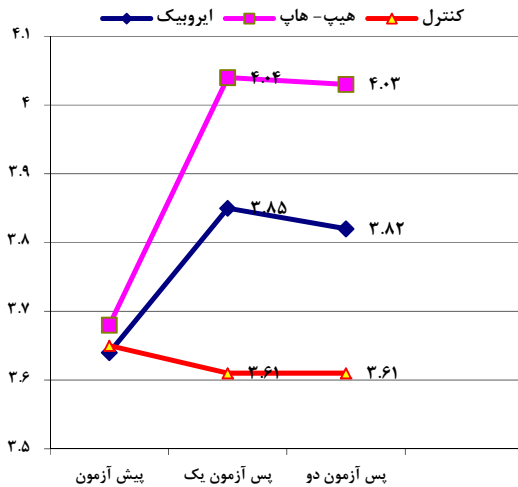
هیپ-هپ			ایروبیک			شاخص آماری
df	sig	F	df	sig	F	
۲۵۹	۰/۰۰۱	۳۶/۳۴۶	۲۵۹	۰/۰۰۱	۳۷/۸۵۳	بهزیستی روان‌شناختی
۲۵۹	۰/۰۰۱	۲۱/۶۹۵	۲۵۹	۰/۰۰۱	۱۵/۰۵۱	ارتباط مثبت با دیگران
۲۵۹	۰/۰۰۱	۱۲/۹۲۲	۲۵۹	۰/۰۰۱	۱۹/۸۶۶	استقلال
۲۵۹	۰/۰۰۱	۲۴/۶۴۹	۲۵۹	۰/۰۰۱	۲۲/۹۸۴	تسلط محیطی
۲۵۹	۰/۰۷۹	۲/۶۵۰	۲۵۹	۰/۰۴۴	۳/۲۹۸	رشد فردی
۲۵۹	۰/۱۸۱	۱/۷۶۱	۲۵۹	۰/۳۵۵	۱/۰۵۳	هدفمندی در زندگی
۲۵۹	۰/۰۰۱	۱۱/۲۷۵	۲۵۹	۰/۰۰۱	۲۰/۵۴۶	پذیرش خود

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی توکی برای تعیین اختلاف بین هر کدام از گروه‌های ایروبیک، هیپ-هپ و کنترل در مرحله پس آزمون یک و دو در بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های آن

متغیرها	گروه‌ها	شاخص میانگین‌ها	اختلاف میانگین	سطح معناداری
بهزیستی روانشناختی	کنترل	۳/۶۱۵	-۰/۲۳۶	**/۰۰۱
	هیپ-هپ	۳/۶۱۵	-۰/۴۳۰	**/۰۰۱
	ایروبیک	۳/۸۵۲	-۰/۱۹۴	**/۰۰۱
ارتباط مثبت با دیگران	کنترل	۳/۵۱۴	-۰/۳۵۶	*/۰۰۵
	هیپ-هپ	۳/۵۱۴	-۰/۵۹۶	**/۰۰۱
	ایروبیک	۳/۸۷۱	-۰/۲۳۹	*/۰۸۱
استقلال	کنترل	۳/۵۴۳	-۰/۳۸۰	**/۰۰۱
	هیپ-هپ	۳/۵۴۳	-۰/۵۶۳	**/۰۰۱
	ایروبیک	۳/۹۲۳	-۰/۱۸۳	*/۱۲۰
تسلط محیطی	کنترل	۳/۶۱۳	-۰/۳۳۲	**/۰۰۱
	هیپ-هپ	۳/۶۱۳	-۰/۵۷۸	**/۰۰۱
	ایروبیک	۳/۹۴۶	-۰/۲۴۶	*/۰۱۵
رشد فردی	کنترل	۳/۶۴۳	۰/۰۲۴	*/۹۷۱
	هیپ-هپ	۳/۶۴۳	-۰/۲۲۴	*/۰۹۹
	ایروبیک	۳/۶۱۹	-۰/۲۴۸	*/۰۶۰
هدفمندی در زندگی	کنترل	۳/۷۶۵	-۰/۰۷۵	*/۷۲۷
	هیپ-هپ	۳/۷۶۵	-۰/۱۴۲	*/۳۲۲
	ایروبیک	۳/۸۴۰	-۰/۰۶۷	*/۷۷۲
پذیرش خود	کنترل	۳/۶۱۰	-۰/۲۹۵	**/۰۰۱
	هیپ-هپ	۳/۶۱۰	-۰/۴۸۶	**/۰۰۱
	ایروبیک	۳/۹۰۷	-۰/۱۸۹	*/۰۴۲
بهزیستی روانشناختی	کنترل	۳/۶۱۹	-۰/۲۰۲	**/۰۰۱
	هیپ-هپ	۳/۶۱۹	-۰/۴۱۹	**/۰۰۱
	ایروبیک	۳/۸۲۱	-۰/۲۱۷	**/۰۰۱
ارتباط مثبت با دیگران	کنترل	۳/۴۹۷	-۰/۳۲۴	*/۰۰۵
	هیپ-هپ	۳/۴۹۷	-۰/۶۴۵	**/۰۰۱
	ایروبیک	۳/۸۲۱	-۰/۳۲۰	*/۰۰۵
استقلال	کنترل	۳/۵۴۳	-۰/۳۱۳	*/۰۰۶
	هیپ-هپ	۳/۵۴۳	-۰/۴۹۳	**/۰۰۱
	ایروبیک	۳/۸۵۶	-۰/۱۸۰	*/۱۶۸
تسلط محیطی	کنترل	۳/۶۰۹	-۰/۲۸۶	*/۰۰۴
	هیپ-هپ	۳/۶۰۹	-۰/۶۰۴	**/۰۰۱
	ایروبیک	۳/۸۹۶	-۰/۳۱۷	**/۰۰۱
رشد فردی	کنترل	۳/۶۵۳	۰/۰۱۰	*/۹۹۶
	هیپ-هپ	۳/۶۵۳	-۰/۱۹۵	*/۱۳۶
	ایروبیک	۳/۶۴۳	-۰/۲۰۵	*/۱۱۲
هدفمندی در زندگی	کنترل	۳/۷۷۱	-۰/۰۷۲	*/۷۲۵
	هیپ-هپ	۳/۷۷۱	-۰/۱۷۵	*/۱۵۸
	ایروبیک	۳/۸۴۳	-۰/۱۰۳	*/۵۱۸
پذیرش خود	کنترل	۳/۶۳۹	-۰/۲۲۴	*/۰۲۹
	هیپ-هپ	۳/۶۳۹	-۰/۴۰۳	**/۰۰۱
	ایروبیک	۳/۸۶۳	-۰/۱۷۹	*/۰۹۸



(۱۳،۱۴) و همچنین گفته‌های کوستد و دودا (۲۰۰۹)، که نشان داده بودند شرایط انگیزشی حاکم بر کلاس‌های هیپ-هپ باعث ارتقا بهزیستی افراد شده (۱۷) تفسیر شود که می‌تواند تأثیر داشته باشد.



شکل ۱. بهزیستی روان‌شناختی در سه گروه ایروبیک، هیپ-هپ و کنترل

در نهایت، یافته‌ها نشان داد که تفاوت معنی‌داری در بهزیستی روان‌شناختی و خرده مقیاس‌های تسلط محیطی و پذیرش خود در مرحله پس‌آزمون یک در بین دو گروه ایروبیک و هیپ-هپ وجود داشت. تفاوت معناداری بین دو گروه در خرده مقیاس‌های ارتباط مثبت با دیگران، استقلال، رشد فردی و هدفمندی در زندگی یافت نشد. همچنین در مرحله پس‌آزمون دو تفاوت معنی‌داری در بهزیستی روان‌شناختی و خرده مقیاس‌های ارتباط مثبت با دیگران و تسلط محیطی وجود داشت و بین دو گروه در خرده مقیاس‌های استقلال، رشد فردی هدفمندی در زندگی و پذیرش خود وجود نداشت. به طور کلی به نظر می‌رسد که تمرینات هیپ-هپ تأثیرات پایدار و ماندگار بیشتری بر بهزیستی روان‌شناختی افراد به نسبت ایروبیک داشت.

براساس نتایج فوق و همچنین نتایج ریف (۱۹۸۹، ۱۹۹۵، ۲۰۰۶) می‌توان چنین نتیجه گرفت که بهزیستی انسان در گرو رویارویی در مقابل مسائل زندگی روزمره و تجربیاتی است که از این مسائل به دست آورده، که می‌تواند بر دید، افکار و نگرش فرد در مناسبات زندگی تأثیر داشته باشد، که

کرده بودند (۱۲)، همخوان است. از طرف دیگر، به نظر می‌رسد از دلایل تأثیرگذاری که باعث عدم تأثیرگذاری تمرین ایروبیک بر خرده مقیاس‌های رشد فردی و هدفمندی در زندگی بوده است این باشد که براساس یافته‌های ریف (۱۹۸۹) و ریف و کیز (۱۹۹۵) (۴،۳)، حضور در این دوره تمرینی ایروبیک نتوانسته باعث خلق شرایط مطلوبی در جهت ارتقای توانایی‌های جدید دانشجویان باشد و همچنین تغییری در احساس هدف و معناداری درونی در دانشجویان ایجاد نکرده است. همچنین، از دیگر دلایل تأثیرگذاری که احتمالاً می‌تواند منجر به بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان شده می‌توان با توجه به گفته‌های کاروسو و ژین (۱۹۹۲) به ماهیت این ورزش، یعنی غیررقابتی و بدون تهدید بودن آن اشاره کرد (۲۴)، که می‌تواند تأثیرگذار باشد اما به هر حال برای بهتر مشخص اینکه آیا تمرینات ایروبیک می‌تواند تأثیر مثبت و ماندگاری بر بهزیستی دانشجویان داشته باشد یا خیر نیاز به تحقیقات بیشتری می‌باشد.

از طرف دیگر، نتایج نشان داد که ۱۲ تمرین هیپ-هپ بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر مثبتی داشت و این شیوه تمرینی در مرحله پس‌آزمون یک تأثیر مثبتی بر بهزیستی دانشجویان داشته که یافته‌های بیولاک (۲۰۰۸)، کوستد و دودا (۲۰۰۹) و بهزادینیا، امیری و آقازاده (۲۰۱۰)، که نشان داده بودند که تمرینات هیپ-هپ تأثیر مثبتی روی بهزیستی افراد بر جای می‌گذارد (۱۶، ۱۷، ۱۸)، همخوان است. عدم تأثیر بر خرده مقیاس رشد فردی در این شیوه تمرینی نیز می‌تواند مشابه با تمرینات ایروبیک باشد. یافته‌های تحقیق نشان داد که در فاصله بین پس‌آزمون یک تا دو (بی‌تمرینی) بهزیستی روان‌شناختی و خرده مقیاس‌های رشد فردی و پذیرش خود کاهش کمی و غیرمعنادار داشته، خرده مقیاس استقلال کاهش معنادار داشت، که این تغییرات می‌تواند ناشی از جو و شرایط کلاس‌های تمرینی هیپ-هپ به عنوان یک عامل اثرگذار مهم در بهزیستی روان‌شناختی باشد، که یکی دیگر از محدودیت‌های این تحقیق بوده و پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی مورد توجه قرار گیرد. از طرف دیگر، دیگر دلایل تأثیرگذار بر بهزیستی در این گروه می‌تواند با توجه به گفته‌های امت و پرایس (۲۰۰۶) و خی و همکاران (۲۰۰۷) که به ماهیت این ورزش یعنی جذابیت و تأثیرات اجتماعی خاصی که روی مد و فرهنگ‌های مردم گذاشته

دانشجویان مورد مطالعه قرار داده است، زود هنگام است که نتیجه‌ای قطعی بگیریم که کدام شیوه تمرینی می‌تواند تاثیر بهتر و ماندگاری بر بهزیستی در این گروه داشته باشد. از این رو توصیه می‌شود برای پژوهش‌های بعدی علاوه بر مد نظر قرار دادن دانشجویان، از نمونه و مدت زمان بیشتری استفاده شود تا به تبیین نظریه دقیق‌تری در این باره بیانجامد. تلویحات این تحقیق برای متخصصان روانشناسی تمرین و همچنین برنامه‌ریزان و مربیان تعلیم و تربیت و تربیت بدنی می‌تواند قابل بحث باشد.

### تشکر و قدردانی

محققان از هیأت محترم آمادگی جسمانی شهرستان ارومیه و مربیان محترم این هیأت و کلیه افراد دیگری که همکاری خالصانه‌ای در جهت اجرای این پروژه داشتند، صمیمانه قدردانی می‌نمایند.

در این تحقیق نشان داده شده که تمرینات ایروبیکی و هیپ-هپ به عنوان تجربه‌ای جدید در زندگی افراد می‌تواند تاثیرات مثبتی بر بهزیستی روان‌شناختی داشته باشد. همچنین با توجه به سطوح بالاتر بهزیستی گروه هیپ-هپ می‌توان به ماهیت این رشته ورزشی (۱۳،۱۴) بر اساس تاثیرات اجتماعی، که احتمالاً این تاثیرات بر دانشجویان این گروه نیز وجود داشته، و همچنین شرایط انگیزشی حاکم در این کلاس (۱۷)، در مقایسه با تمرینات ایروبیکی اشاره کرد، که باعث ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی این افراد شده است. همچنین از دیگر دلایل تأثیر گذار دیگر که می‌توان به آن اشاره کرد، می‌توان به ماهیت این تمرینات و اینکه از دلایلی که باعث اختلاف در میزان تأثیرگذاری آنها شده به جنبه جدید بودن هیپ-هپ و همچنین جذابیت این رشته ورزشی اشاره کرد، که در ایجاد اختلاف در میزان تأثیرپذیری این تمرینات نقش داشت.

به‌طور کلی و با توجه به دیدگاه‌های ریف (۱۹۸۹) ریف و کیز (۱۹۹۵) (۴،۳)، به نظر می‌رسد که بالا رفتن حس ارتباط مثبت و موثر با دیگران در گروه‌های آزمایش یک و دو (ایروبیکی و هیپ-هپ) می‌تواند ناشی از حضور در این تمرینات بوده که باعث خلق ارتباطی گرم و رضایت‌بخش با دیگران شده است، که این تغییرات در بهزیستی روان‌شناختی براساس دیدگاه‌های ریف (۱۹۸۹) ناشی از تغییرات در زندگی دانشجویان به دور از یک زندگی یکنواخت که همراه با لذت و امیدواری باشد، که در این گروه‌ها می‌تواند ناشی از شرکت در کلاس‌های تمرینی باشد، دانست.

هر چند هر دو تمرین بر بهزیستی تاثیرگذار بود، با وجود اختلاف در میزان تاثیرات، انجام تمرینات در مدت زمان بیشتر و در محیط‌های با شرایط کنترل‌شده مناسب‌تر احتمالاً می‌تواند پاسخ روشن‌تری به ارمغان آورد که چه نوع تمریناتی به طور موثرتری بر بهزیستی دانشجویان تاثیرگذار است. نتایج این تحقیق همچنین، ضرورت توجه به عوامل موثر در ویژگی‌های بهزیستی دانشجویان و همچنین راهکارهایی جهت این کار در دانشجویان را مورد تاکید قرار می‌دهد. علاوه بر این، همسو با ادبیات پژوهش، ضرورت توجه به فعالیت‌های تاثیرگذار بر بهزیستی افراد، بیش از پیش اهمیت می‌یابد. بنابراین، از آنجا که این پژوهش احتمالاً نخستین پژوهشی است که دو شیوه تمرینی ایروبیکی و هیپ-هپ را در بهزیستی روان‌شناختی

## منابع

- 12- Schiffer, T., Klienret, J., Sperlich, B., Stefanie, S., & Struder, H. K. (2009). Effects of aerobic dance and fitness programme on physiological and psychological performance in men and women. *Fitness*, 5, 2, 37-46.
- 13- Xie, P. F., Osumare, H., & Ibrahim, A. (2007). Gazing the hood: Hip-Hop as tourism attraction. *Tourism Management*, 28, 452-460.
- 14- Emmett, G., & Price, III. (2006). Hip-Hop culture. *ABC-CLIO*, Publisher, Santa Barbara, California.
- 15- Stewart, T. (2005). Exploring the culture of hip-hop. Cornell Institute for Public Affairs, (CIPA). Cornell University.
- 16- Beaulac, J. (2008). A promising community-based hip-hop dance intervention for the promotion of psychosocial and physical well-being among youth living in a disadvantaged neighbourhood. *University OF Ottawa*, NR48649.
- 17- Quested, E., & Duda, J. L. (2009). Perceptions of the Motivational Climate, Need Satisfaction, and Indices of Well- and Ill-Being among Hip Hop Dancers. *Journal of Dance Medicine of Science*, 13, 1, 10-19.
- 18- Behzadnia, B., Amiri, H., & Aghazade, A. (2010). Effect of Hip-Hop dancing on the Hedonic Well- being of Girls Students. *International Conference of Sport Psychology, Trikalla*, 47-48.
- 19- Carter, L. C. (1984). The state of dance in education: Past and present. *Theory into Practice*, 23(4), 293-299.
- 20- Brooks, F., & Magnusson, J. (2007). Physical activity as Liesure: The meaning of physical activity for the health and well-being of adolescent women. *Health Care for Women International*, 28:69-87.
- ۲۱- شکری، امید؛ کدیور، پروین؛ فرزاد، ولی ا... (۱۳۸۷). بررسی ساختار عاملی نسخه‌های فارسی سه، نه و ۱۴ سؤالی مقیاس‌های بهزیستی روانشناختی ریف در دانشجویان. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، سال چهاردهم، (۲)، ۱۶۱-۱۵۲.
- 22- Irene, E. (1997). Creative Dance Potentiality for Enhancing Psychomotor, Cognitive, and Social-Affective Functioning in seniors and Young Children. *Thesis. Simon Frazer University*. National library of Canada.
- 1- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive psychology in practice. New Jersey, *John Wiley & Sons, Inc, Hoboken*.
- 2- Seligman, M. E. P. (2006). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life (3<sup>rd</sup> Ed. First E, 1990. 2<sup>nd</sup> Ed, 1998). *The New York Times Book Review: Vintage Books*.
- 3- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or it is explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- 4- Ryff, C. D. & Keyes C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-27.
- 5- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- 6- Ryff, C. D., & Singer, B. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103-1119.
- 7- Leah, J. B. (2009). Health Enhancing Physical Activity and Eudaimonic Well-being. Dean of the College of Kinesiology. *University of Saskatchewan*. S7N 5B2.
- 8- Huta, V., & Ryan, R. M. (2009). Pursuing pleasure versus virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, DOI: 10.1007/s10902-009-9171-4 Online First™. Manuscript submitted for publication.
- ۹- کشتی‌دار، محمد. بهزادنییا، بهزاد. ایمانپور، فهیمه (۱۳۹۰). مقایسه نقش فوق برنامه ورزشی دراسترس تحصیلی و بهزیستی ذهنی دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی. *پژوهش در علوم ورزشی*، زیر چاپ.
- 10- Putman, D. (2007). The effect of bength height and step cadence in aerobic step dance on force impact and metabolic cost. *European Journal of Sport Science*, 7(21), 10-17.
- 11- Hui., E. Chui, B. T. & Woo, J. (2009). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 49, 1, e45-e50.

- 23- Stevens, J. S. M. A. (2008). Comparison of Physical Activity levels in a 6<sup>th</sup> Grade Hip-hop Dance and Floor Hockey Unit of Instruction. Dissertation. *The Ohio State University*.
- 24- Caruso, C. M., & Gill, D. L. (1992). Strengthening physical selfperceptions through exercise. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 32, 416-427.
- 25- Estivill, M. (1995). Therapeutic aspects of aerobic dance participation. *Health Care for Women International*, 16, 341-350.
- 26- Plummer, O.K., & Koh, Y.O. (1997). Effect of aerobics on self-concept of college women. *Perceptual and Motor Skills*, 65, 271-275.
- 27- Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 3, 57-66.
- 28- Karageorghis, C., & Priest, D. L. (2008). Music in Sport and Exercise: An Update on Research and Application. *The Sport Journal*. Vol: 11, N: 3, ISSN: 1543-9518. Available: <http://www.thesportjournal.org/article>.