



Comparison of Thrill Seeking, Happiness, and Psychological Toughness in Male Athletes and Non-athletes in Behbahan City

Asieh Seyyed¹, Mona Abdolhamid Tehrani², Kosar Amani³

1. Department of Sport Physiology, Be.C., Islamic Azad University, Behbahan, Iran .

<https://orcid.org/0009-0000-3477-0730>

2. Department of Physical Education, Om.C., Islamic Azad University, Omidiyeh, Iran .

<https://orcid.org/0000-0003-3821-9684>

3. Department of Sport Physiology, Be.C., Islamic Azad University, Behbahan, Iran.

<https://orcid.org/0000-0003-2371-608X>

Article Info

ABSTRACT

Article type:

Research Article

Article History:

Received:

February 8, 2025

Accepted:

March 17, 2025

Keywords:

Thrill Seeking,
Happiness,
Psychological
Toughness ,
Athletes and Non-
athletes.

Aim: Research shows that sensation seeking and hardiness can be associated with increased happiness as personality traits, because people with these traits are more likely to face challenges and new experiences, which leads to a sense of meaning and satisfaction with life. The aim of the present study was to compare sensation seeking, happiness, and psychological hardiness in male athletes and non-athletes.

Method: The statistical sample of this study is 200 people (100 athletes and 100 non-athletes), with an age range of 20-30 years. It should be noted that the athlete group includes people who regularly exercised 3 sessions per week. In order to collect information related to the subject, existing validated questionnaires were used, including three Oxford Happiness Questionnaires, Ahvaz Psychological Hardiness, and Arendt Sensation Seeking Scale. Two descriptive statistical methods were used to analyze the data, such as mean indices, standard deviation of the lowest and highest scores, and inferential statistics such as multivariate analysis of variance or MANOVA. SPSS version 26 was used to do this.

Results: The results of this study showed a significant difference in sensation seeking (0.138), happiness (0.124), and hardiness (0.332) between athletes and non-athletes. By examining the scores of sensation seeking, happiness, and hardiness of athletes and non-athletes, the results show that there is a significant difference between these two groups in terms of desire for novelty and intensity of sensory experience.

Conclusion: It seems that athletes have a higher level of excitement seeking, psychological toughness, and happiness due to their constant exposure to challenges, competitions, and stressful experiences in sports environments. As a result, their mental health improves with physical activity.

Cite this article:

Seyyed,A.,Abdolhamid Tehrani, M., & Amani, K. (2025). Comparison of thrill seeking, happiness, and psychological toughness in male athletes and non-athletes in Behbahan city. Quarterly Journal of physical activity and health.4(1), 60-76.

Corresponding author

Mona abdulhamide tehrani

Address: Department of Physical Education, Om.C., Islamic Azad University, Omidiyeh, Iran .

Email: mona.abdolhamidtehrani@iau.ac.ir

Extended Abstract

Introduction: The present study aimed to compare sensation seeking, happiness, and psychological hardiness between male athletes and non-athletes in Behbahan city. Regular participation in sports activities is widely recognized as one of the most effective approaches for enhancing both physical and psychological health. Psychological traits such as sensation seeking, happiness, and hardiness play a crucial role in maintaining emotional balance and coping effectively with life's stressors. Identifying potential differences between athletes and non-athletes in these variables can provide valuable insights for developing programs that promote mental well-being through physical activity.

Method: This research employed a descriptive-comparative design. The statistical population included all male athletes and non-athletes aged 20 to 30 years in Behbahan. Using convenience sampling, a total of 200 participants (100 athletes and 100 non-athletes) were selected. Data were collected using three standardized questionnaires: the Arnett Sensation Seeking Scale (ASSS), the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ), and the Ahvaz Psychological Hardiness Scale (APHS), all of which have demonstrated acceptable reliability and validity in previous studies. Data were analyzed using descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics, specifically Multivariate Analysis of Variance (MANOVA), through SPSS version 26.

Results: The findings revealed significant differences between athletes and non-athletes in sensation seeking, happiness, and psychological hardiness ($p < 0.01$). Athletes scored higher on all three variables, indicating that consistent engagement in physical exercise contributes to greater psychological resilience, higher levels of happiness, and a stronger tendency toward novelty and challenge. These outcomes highlight the positive psychological effects of sports participation and emphasize the potential role of physical activity in fostering optimism and mental stability.

Discussion and Conclusion: In conclusion, regular involvement in sports and physical activity significantly enhances psychological hardiness and overall well-being. Promoting active lifestyles among various social groups can contribute to reducing psychological distress and improving quality of life. The results of this study can be beneficial for psychologists, educators, and sports policy-makers aiming to develop strategies that strengthen mental health through structured physical activity programs.

Acknowledgements: We are grateful to all those who cooperated in this research.

Ethics approval and consent to participate: This study has been approved by the Ethics Committee of the Research Institute of Physical Education and Sports Sciences with code IR.SSRI.REC.1400.1020.

Conflict interests: The authors declared no conflict of interests.



مقایسه هیجان خواهی، شادکامی و سرسختی روانشناختی در مردان ورزشکار و غیر ورزشکار

شهرستان بهبهان

آسیه سید^۱، مونا عبدالحمید طهرانی^۲، کوثر امانی^۳

۱. گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد بهبهان، دانشگاه آزاد اسلامی، بهبهان، ایران.

<https://orcid.org/0009-0000-3477-0730>

۲. گروه تربیت بدنی، واحد امیدیه، دانشگاه آزاد اسلامی، امیدیه، ایران.

<https://orcid.org/0000-0003-3821-9684>

۳. گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد بهبهان، دانشگاه آزاد اسلامی، بهبهان، ایران.

<https://orcid.org/0000-0003-2371-608X>

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله :

مقاله پژوهشی

تاریخچه مقاله :

تاریخ دریافت:

۲۰ بهمن ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش :

۲۷ اسفند ۱۴۰۳

واژه های کلیدی :

شادکامی، هیجان خواهی، سرسختی روانشناختی، ورزشکار، غیر ورزشکار .

مقدمه: پژوهش‌ها نشان می‌دهد، هیجان خواهی و سرسختی می‌توانند به‌عنوان ویژگی‌های شخصیتی با افزایش شادکامی مرتبط باشند، زیرا افراد دارای این ویژگی‌ها تمایل بیشتری به مواجهه با چالش‌ها و تجربه‌های نو دارند که به احساس معنا و رضایت از زندگی می‌انجامد. هدف از مطالعه حاضر مقایسه هیجان خواهی، شادکامی و سرسختی روانشناختی در مردان ورزشکار و غیر ورزشکار می‌باشد.

روش: نمونه آماری این مطالعه ۲۰۰ نفر (۱۰۰ نفر ورزشکار و ۱۰۰ نفر غیرورزشکار)، با دامنه سنی ۲۰-۳۰ سال می‌باشد.

لازم به ذکر است که گروه ورزشکار شامل افرادی می‌باشد، که ۳ جلسه در هفته بطور منظم ورزش می‌کردند. به منظور گردآوری اطلاعات مرتبط با موضوع از پرسشنامه‌های روانی سنجی شده موجود شامل سه پرسشنامه شادکامی آکسفورد، سرسختی روانشناختی اهواز و مقیاس هیجان خواهی آرنست استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از دو روش آمار توصیفی چون شاخص‌های میانگین، انحراف معیار کمترین و بیشترین نمرات و از آمار استنباطی چون تحلیل واریانس چند متغییری یا MANOVA استفاده شد. برای انجام این کار از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج این مطالعه تفاوت معنی‌داری در هیجان خواهی (۰/۱۳۸)، شادکامی (۰/۱۲۴) و سرسختی (۰/۳۳۲)، بین افراد ورزشکار و غیر ورزشکار را نشان داد. با بررسی میانگین نمرات هیجان خواهی، شادکامی و سرسختی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار نتایج نشان می‌دهد بین این دو گروه به لحاظ میل به تازگی، شدت تجربه حسی تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

نتیجه گیری: به نظر می‌رسد افراد ورزشکار بدلیل مواجهه مداوم با چالش‌ها، رقابت‌ها و تجربه‌های تنش‌زا در محیط‌های ورزشی از سطح بالاتری از هیجان خواهی، سرسختی روان‌شناختی و شادکامی برخوردارند در نتیجه با انجام فعالیت بدنی سطح سلامت روان این افراد بهبود می‌یابد.

استناد :

سید، آسیه، عبدالحمید طهرانی، مونا، و امانی، کوثر (۱۴۰۴). مقایسه هیجان خواهی، شادکامی و سرسختی روانشناختی در مردان ورزشکار و غیر ورزشکار شهرستان بهبهان. فصلنامه فعالیت بدنی و تندرستی، ۴(۱)، ۶۰-۷۶.

مونا عبدالحمید طهرانی

نشانی: گروه تربیت بدنی، واحد امیدیه، دانشگاه آزاد اسلامی، امیدیه، ایران.

نویسنده

ایمیل: mona.abdolhamidetehrani@iau.ac.ir

مسئول:

مقدمه

در جوامع مدرن امروزی، گسترش زندگی ماشینی و کاهش چشمگیر فعالیت‌های بدنی ناشی از سبک زندگی کم‌تحرک، منجر به افزایش احساس انزوا، اضطراب و افسردگی در میان افراد شده است، به طوری که سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۲) این روند را یکی از عوامل تهدیدکننده سلامت روان در قرن حاضر معرفی کرده است. ورزش نه تنها به بهبود وضعیت جسمانی انسان کمک می‌کند، بلکه نقشی اساسی در حفظ و ارتقای سلامت روان ایفا می‌نماید. تأثیرات مثبت فعالیت‌های ورزشی بر روحیه و سلامت ذهنی بسیار گسترده و متنوع است از کاهش استرس، اضطراب و افسردگی گرفته تا افزایش احساس شادی، آرامش و توانایی مقابله با افکار منفی. ورزش همچون به عنوان یک راهکار طبیعی و مؤثر برای ارتقای کیفیت زندگی تلقی شود. افزون بر این، ارتباط مستقیمی میان ورزش و افزایش اعتمادبه‌نفس وجود دارد؛ زیرا دستیابی به اهداف ورزشی و بهبود توانایی‌های جسمی، احساس موفقیت و پیشرفت را در فرد تقویت می‌کند. هیجان‌خواهی^۱، یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که به تمایل فرد برای تجربه موقعیت‌های جدید، شدید و تحریک‌آمیز اشاره دارد. به عبارتی، هیجان‌خواهی نوعی تمایل ارثی برای شروع یک فعالیت مشتاقانه در پاسخ به محرک‌های جدید است. در نتیجه هیجان‌خواهی ویژگی ای است که با نیاز به احساس‌های متفاوت، تازه، پیچیده و نیز تجارب متفاوت و اشتیاق برای پذیرش خطرات جسمی و اجتماعی این تجارب تعریف می‌شود (Franken, 1998). فردی که زیاد هیجان‌خواه است، تحریک مغزی مداوم را ترجیح می‌دهد، از کارهای یکنواخت خسته می‌شود و همواره به دنبال آن است که از طریق تجارب مهیج، انگیزندگی خود را به سطح بالاتری برساند. بطور کلی، ساختار هیجان‌خواهی به مقدار تغییر و تنوعی مربوط می‌شود که دستگاه عصبی مرکزی فرد نیاز دارد، در نتیجه هیجان‌خواهان ترجیح می‌دهند که فعالیت‌های خود را پیوسته تغییر دهند، کانال‌های تلویزیون را عوض کنند، مواد مخدر مصرفی خود را تغییر دهند، دوستان و شرکای جنسی خود را عوض کنند و مواردی از این قبیل (ریو و همکاران، ۲۰۰۱). در نتیجه هیجان‌خواهی دارای ابعاد متفاوتی است مانند ماجراجویی، بازداری زدایی، حساسیت به یکنواختی و ملال. هیجان‌خواهی با تفاوت‌هایی در سیستم‌های نوروترانسمیتر مغز، به‌ویژه دوپامین، در ارتباط است. دوپامین در مدار پاداش مغز - به‌ویژه نواحی‌ای مانند nucleus accumbens و ventral tegmental area - آزاد می‌شود و لذت ناشی از تجربه‌های جدید یا خطرناک را

¹. Sensation Seeking

افزایش می‌دهد. افراد با فعالیت بالاتر در این مسیرها، بیشتر به دنبال محرک‌های هیجان‌انگیز می‌گردند (Kutlu, 2021). مطالعات ژنتیکی نشان داده‌اند که برخی ژن‌های مربوط به گیرنده‌های دوپامین، به‌ویژه (DRD4 گیرنده دوپامین نوع ۴)، با سطح هیجان‌خواهی ارتباط دارند. افراد دارای ژن DRD4-7R بیشتر تمایل به تجربه رفتارهای هیجان‌خواهانه دارند (Munafò, 2008). بین هیجان‌خواهی با تمایلات جنایت-کارانه و رفتارهای ضد اجتماعی، پرخاشگری، بی‌انضباطی و تکانشگری ارتباط مثبت و معناداری بدست آورده‌اند (ابوالقاسمی، ۱۳۸۴). از سویی هیجان‌خواهی می‌تواند نقش مهمی در انتخاب و مشارکت در فعالیت‌های بدنی افراد ایفا کند (Sandseter et al, 2024). براساس نتایج تحقیقات پسران در مقایسه با دختران نمرات بالاتری در هیجان‌خواهی دارند، به‌ویژه در سنین ۹ تا ۱۳ سال، همچنین پسران تمایل بیشتری به شرکت در بازی‌های پرخطر و فعالیت‌های فیزیکی چالش‌برانگیز نشان می‌دهند. براساس مطالعات انجام شده ورزش می‌تواند نقش محافظتی در برابر اثرات منفی هیجان‌خواهی ایفا کند، به‌ویژه در نوجوانان ورزشکار که تاب‌آوری بالاتری نشان می‌دهند (Jochimek et al. 2023). در مجموع، هیجان‌خواهی یک ویژگی چندوجهی است که می‌تواند هم به عنوان منبع انگیزه و خلاقیت عمل کند و هم با رفتارهای پرخطر و پیامدهای منفی همراه باشد. درک دقیق‌تر از این ویژگی و عوامل مؤثر بر آن می‌تواند به توسعه راهکارهای مؤثر برای ارتقای سلامت روان و پیشگیری از رفتارهای پرخطر کمک کند. در همین راستا چیت‌ساز و همکاران (۲۰۱۶) به بررسی و مقایسه هیجان‌خواهی در بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار پرداختند. یافته‌ها نشان داد که ورزشکاران دارای مقادیر قابل توجه بالاتری از هیجان‌خواهی درون فردی و بین فردی بودند. از سویی شادکامی و نشاط به عنوان یکی از نیازهای اساسی روانی انسان، همواره مورد توجه قرار گرفته است. شادکامی به قضاوت و ارزیابی فرد از کیفیت زندگی‌اش بستگی دارد و این ارزیابی از بیرون به فرد تحمیل نمی‌شود، بلکه یک حالت درونی است که تحت تأثیر هیجان‌های مثبت شکل می‌گیرد (Ryff and Singer, 2008). در الگوها و نظریه‌های ارائه شده پیرامون شادی، الگوی شلدون و لیمبومیرسک (۲۰۰۴) در توصیف شادکامی سه مؤلفه کلیدی را مطرح نموده‌اند. اولین مؤلفه نقطه شروع ثابت است که به آمادگی‌های ژنتیکی و ارثی اشاره دارد. به بیان دیگر، این عامل بیانگر سطح شادی، در زمان صفر بودن دیگر عوامل می‌باشد. دومین مؤلفه در برگیرنده‌ی متغیرهای جمعیت شناختی مانند سن، وضعیت تأهل، وضعیت استقلال و درآمد،

تسهیلات، امکانات و بافت خانه و خانواده و مذهب می باشد و از این نظر نسبت به عامل اول از ثبات کمتری برخوردار است (Sheldon, 2006). آخرین و سومین مؤلفه کنش های عمدی است که اشاره به فرآیندهای تلاش مدار و هدفمند زندگی فرد دارد و در برگیرنده ی جنبه های شناختی (مانند داشتن نگرش های مثبت و کمال گرا)، رفتاری (مانند ابراز علاقه به دیگران و ورزش کردن) و خواست های ارادی (مانند تعیین و دنبال کردن هدف های شخصی معنی دار) می باشد. از این رو، این عامل قابل تغییر است. شادکامی به عنوان یکی از مؤلفه های مهم سلامت روان، تحت تأثیر عوامل گوناگون از جمله فعالیت بدنی قرار دارد. شواهد پژوهشی نشان می دهند که ورزش منظم با بهبود خلق و خو، افزایش انرژی روانی، کاهش علائم افسردگی و اضطراب، و ارتقای کیفیت زندگی، موجب افزایش احساس شادکامی می شود. فعالیت بدنی همچنین با افزایش ترشح هورمون های مثبت نگر مانند اندورفین و دوپامین، زمینه را برای تجربه احساسات مثبت و رضایت از زندگی فراهم می سازد. همچنین فعالیت بدنی موجب افزایش دسترسی به تریپتوفان (پیش ساز سروتونین) در مغز می شود که نقش مهمی در بهبود خلق و جلوگیری از افسردگی دارد. کاهش سطح هورمون های استرس و بهبود پاسخ فیزیولوژیک بدن به فشارهای روانی یکی دیگر از دلایل اثربخشی نقش فعالیت بدنی بر احساس شادکامی در افراد است. فعالیت بدنی می تواند از طریق افزایش سطح $BDNF^1$ کمک به رشد و پایداری نورون های عصبی و اثرات ضد افسردگی را ایفا کند (Ren & Xiao, 2023). علاوه بر این، ورزش گروهی می تواند با تقویت تعاملات اجتماعی، حس تعلق و خودارزشی را نیز افزایش دهد. در مجموع، فعالیت بدنی نه تنها ابزاری برای بهبود سلامت جسمی، بلکه راهکاری مؤثر برای ارتقای بهزیستی روان شناختی و شادکامی فردی است (Buecker et al. 2021). در همین راستا فارسانی و همکاران (۲۰۲۰)، به بررسی مقایسه شادکامی در ورزشکار و غیر ورزشکار شهر دزفول پرداختند. یافته ها نشان داد که انجام فعالیت بدنی مستمر، اثرات مطلوبی بر شادکامی دارد (فارسانی، ۲۰۲۰). سرسختی روان شناختی به عنوان یک ویژگی شخصیتی نسبتاً پایدار، به شیوه ای اشاره دارد که افراد در مواجهه با رویدادهای دشوار زندگی، با احساس تعهد، کنترل و درک چالش ها به عنوان فرصت رشد، واکنش نشان می دهند (Maddi, 2006). فعالیت بدنی نه تنها بر سلامت جسمی تأثیر مثبت دارد، بلکه می تواند نقش مهمی در ارتقاء ویژگی های روان شناختی نظیر سرسختی ایفا کند. پژوهش های اخیر نشان داده اند که شرکت در تمرینات ورزشی منظم، به ویژه فعالیت های هوازی و گروهی،

می‌تواند. سطوح سرسختی روان‌شناختی را افزایش دهد. این تأثیر از طریق بهبود احساس کنترل، افزایش خودکارآمدی، و تقویت توانایی مقابله با استرس و ناکامی‌ها صورت می‌گیرد. فعالیت بدنی با فراهم کردن فرصت‌هایی برای مواجهه با چالش‌های قابل کنترل، به افراد کمک می‌کند نگرش‌های مثبت‌تری نسبت به دشواری‌ها در پیش بگیرند و از آن‌ها به عنوان فرصت‌هایی برای رشد استفاده کنند. این یافته‌ها حاکی از آن است که ورزش می‌تواند یک مداخله مؤثر برای تقویت تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی در گروه‌های مختلف جمعیتی باشد (Nezhad & Besharat, 2010).

روش

جامعه آماری این مطالعه متشکل از تمامی مردان ورزشکار و غیرورزشکار شهر بهبهان در دسترس تشکیل دادند. از میان این جامعه آماری نمونه آماری پژوهش در دو گروه شامل مردان ورزشکار (۱۰۰ نفر) و مردان غیر ورزشکار (۱۰۰ نفر) در نظر گرفته شد. در مجموع نمونه آماری ۲۰۰ نفر بود که به دو گروه ورزشکار (۱۰۰ نفر) و غیرورزشکار (۱۰۰ نفر) به روش غیرتصادفی از جامعه پژوهش انتخاب شد. به منظور گردآوری اطلاعات مرتبط با موضوع از پرسشنامه‌های روایی سنجی شده (شادکامی آکسفورد، سرسختی روان‌شناختی اهواز و مقیاس هیجان-خواهی آرنت) برای هر مؤلفه استفاده شد. پرسشنامه شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ گویه است که براساس طیف چهار درجه ای نمره گذاری می شود و میزان شادکامی فردی را می سنجد. این پرسشنامه شادکامی شامل ۳ مؤلفه درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی می باشد. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۱ ذکر شده است. مقیاس هیجان خواهی آرنت دارای ۲۰ گویه دارد و شامل دو خرده مقیاس میل به تازگی و شدت تجربه حسی می باشد. گویه های مربوط به این دو خرده مقیاس عبارتند از: ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۲۰ گویه های مربوط به میل به تازگی و گویه های مربوط به شدت: ۱، ۳، ۵، ۷، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۱۹ می باشد. شیوه نمره گذاری آزمون بر اساس مقیاس لیکرت (۱=هرگز تا ۴=خیلی زیاد) است. ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۶۵ بدست آمد (ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۸۴). پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی اهواز یک مقیاس پرسشنامه ای خودگزارشی با ۲۷ ماده است. آزمودنی موظف است که در هر ماده یکی از چهار گزینه هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و بیش تر اوقات

را انتخاب نماید. به هر یک از این گزینه ها به ترتیب مقادیر ۰، ۱، ۲، ۳ تعلق می گیرد، به جز گویه های ۶، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۷ و ۲۱ که دارای بار عاملی منفی بوده و به شیوه معکوس نمره گذاری می شوند (نریمانی و همکاران، ۲۰۰۵). کیامرثی و همکاران (۱۳۷۷)، ضرایب پایایی این پرسشنامه را به دو روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ به ترتیب ۸۴٪ و ۷۶٪ محاسبه کردند. در این کار پژوهشی با مراجعه به باشگاههای مردانه و مکانهای عمومی همچون مساجد، هییت ها، دانشگاهها و ادارات و..... پرسشنامه هایی توزیع شد. پس از مشخص شدن آزمودنی ها و توضیح در مورد اهمیت پژوهش حاضر، با قرار دادن پرسش نامه ها در اختیار آن ها، جمع آوری اطلاعات آغاز گردید. لازم به ذکر است که قبل از ارائه پرسشنامه ها پیرامون اهداف پژوهش، نحوه پاسخ دهی به پرسشنامه ها، لزوم همکاری صادقانه و همچنین عدم نیاز به ذکر مشخصات فردی، توسط پژوهشگر توضیحاتی ارائه و پس از آن پرسشنامه ها در اختیار آزمودنی ها قرار داده شد. همچنین سعی بر آن بود که پرسشنامه ها چک شده و از تحویل گرفتن پرسشنامه های ناقص و بدون جواب خودداری شود، و در صورت مواردی از این دست، پس از رفع ابهام، از آزمودنی ها خواسته شد که پرسشنامه ها را تکمیل و تحویل دهند. سپس پرسشنامه ها جمع آوری شده و داده های حاصل، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. دو روش آمار توصیفی چون شاخص های میانگین، انحراف معیار کمترین و بیشترین نمرات و از آمار استنباطی چون تحلیل واریانس چند متغیری یا MANOVA استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۱: توصیف آماری نمرات هیجان خواهی به تفکیک گروه

متغیر	مردان غیر ورزشکار		مردان ورزشکار	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
میل به تازگی	۱۷/۸۳	۵/۱۰۶	۲۲/۵۰	۴/۲۴۹
شدت تجربه حسی	۲۳/۱۷	۶/۷۸۰	۲۶/۱۷	۵/۳۴۳
نمره کلی هیجان خواهی	۷۲/۴۴	۱۱/۰۹۴	۸۷/۱۰	۱۲/۴۲۷

در جدول ۱، آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات هیجان خواهی و ابعاد آن به تفکیک برای مردان غیرورزشکار و مردان ورزشکار نشان داده شده است. همانطور که مشاهده می‌شود میانگین نمرات هیجان خواهی مردان ورزشکار نسبت به مردان غیر ورزشکار بالاتر است.

جدول ۲: توصیف آماری نمرات شادکامی به تفکیک گروه

مردان ورزشکار		مردان غیر ورزشکار		متغیر
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۴/۴۷۵	۲۵/۱۰	۵/۱۶۳	۲۲/۰۳	عاطفه مثبت
۸/۴۲۱	۲۷/۷۰	۷/۱۵۷	۲۳/۸۷	محدودیت نقش ناشی از سلامت فیزیکی
۴/۰۶۶	۲۱/۵۳	۳/۵۳۹	۱۹/۶۰	نداشتن احساس منفی
۱۳/۸۱۲	۱۲۰/۳۲	۱۱/۲۴۸	۱۰۱/۳۹	نمره کلی شادکامی

در جدول ۲، آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات شادکامی و ابعاد آن به تفکیک برای مردان غیر ورزشکار و مردان ورزشکار نشان داده شده است. همانطور که مشاهده می‌شود میانگین نمرات شادکامی مردان ورزشکار نسبت به مردان غیر ورزشکار بالاتر است.

جدول ۳: توصیف آماری نمرات سرسختی روانشناختی به تفکیک گروه

مردان ورزشکار		مردان غیر ورزشکار		متغیر
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۵/۰۵۲	۳۱/۸۳	۶/۱۱۲	۲۵/۸۷	سرسختی روانشناختی مثبت
۳/۶۳۰	۲۰/۹۲	۴/۷۰۲	۲۳/۴۰	سرسختی روانشناختی منفی
۱۰/۰۲۶	۵۲/۷۵	۹/۷۰۴	۴۹/۲۷	نمره کلی سرسختی روانشناختی

در جدول ۳، آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات سرسختی روانشناختی به تفکیک برای مردان غیر ورزشکار و مردان ورزشکار نشان داده شده است. همانطور که مشاهده می‌شود میانگین نمرات

سرسختی روانشناختی مثبت مردان ورزشکار نسبت به مردان غیر ورزشکار بالاتر است و در مقابل میانگین نمرات سرسختی روانشناختی منفی مردان غیر ورزشکار نسبت به مردان ورزشکار دیده بالاتر است .

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری برای مقایسه هیجان خواهی، شادکامی و سرسختی روانشناختی

روانشناختی مردان غیر ورزشکار و مردان ورزشکار

اثر	آزمونها	مقادیر	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	اثر پیلایی	۰/۵۰۲	۱۰/۴۷۵	۳	۱۹۷	۰/۰۰۱	۰/۴۵۱
	لامبدای ویلکز	۰/۵۱۲	۱۰/۴۷۵	۳	۱۹۷	۰/۰۰۱	۰/۴۵۱
	اثر هتلینگ	۰/۵۱۱	۱۰/۴۷۵	۳	۱۹۷	۰/۰۰۱	۰/۴۵۱
	بزرگترین ریشه روی	۰/۵۱۲	۱۰/۴۷۵	۳	۱۹۷	۰/۰۰۱	۰/۴۵۱

همانطور که مشاهده می گردد، سطح معنی داری هر چهار آماره چند متغیری مربوطه یعنی اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی، کوچکتر از ۰/۰۱ است. بدین ترتیب فرض صفر آماری رد و مشخص می گردد که بین نمرات هیجان خواهی، شادکامی و سرسختی روانشناختی در مردان ورزشکار و مردان غیر ورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .

جدول ۵: آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه هیجان خواهی، شادکامی و سرسختی روانشناختی در مردان

ورزشکار و مردان غیر ورزشکار

متغیر	منبع	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح معناداری	اندازه اثر
		مجذورات	آزادی	مجذورات			
هیجان خواهی	بین گروهی	۲۹۶/۴۵۸	۱	۱۲۱۴/۰۱۷	۲۹۹/۵۰۶	۰/۰۰۱	۰/۱۱۴
	درون گروهی	۱۱۰۲/۶۳۳	۱۹۹	۱۲۰/۴۴۲		۰/۰۰۱	
شادکامی	بین گروهی	۲۵۰/۸۱۷	۱	۱۵۴۱/۸۱۷	۳۰۱/۸۱۵	۰/۰۰۱	۰/۱۵۴
	درون گروهی	۱۱۵۶/۳۶۷	۱۹۹	۱۲۵/۶۴۴		۰/۰۰۱	
سرسختی روانشناختی	بین گروهی	۲۵۵/۶۰۰	۱	۲۰۱۰/۶۰۰	۳۰۲/۱۶	۰/۰۰۱	۰/۱۸۰
	درون گروهی	۱۵۱۰/۳۳۳	۱۹۹	۱۲۲/۶۴۴		۰/۰۰۱	

در جدول ۵، نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه هیجان خواهی، شادکامی و سرسختی روانشناختی در مردان ورزشکار و مردان غیر ورزشکار نشان داده شده است. با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۴، مقدار F بدست آمده، برای تمامی متغیرها در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی دار می باشد ($P < ۰/۰۱$). از این رو فرضیه پژوهش مبنی بر وجود تفاوت و مقایسه هیجان خواهی، شادکامی و سرسختی روانشناختی در مردان ورزشکار و غیر ورزشکار مورد تایید قرار می‌گیرد. با مقایسه میانگین نمرات دو گروه مشاهده می‌شود که میانگین نمرات هیجان خواهی، شادکامی و سرسختی روانشناختی در مردان ورزشکار بیشتر از مردان غیر ورزشکار است.

بحث و نتیجه گیری

سلامت روان به‌عنوان یکی از ارکان بنیادین توانمندسازی فردی و اجتماعی، در پرتو یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که مشارکت مستمر در فعالیت‌های بدنی ساختاریافته، علاوه بر کاهش معنادار اختلالات هیجانی و علائم روان‌شناختی، موجب ارتقای تاب‌آوری ذهنی، افزایش شادکامی و بهبود کیفیت زندگی می‌شود و از این رو نقشی اساسی در ارتقای بهداشت روان و سرمایه انسانی مردان ورزشکار و غیرورزشکار شهرستان بهبهان ایفا می‌کند. اولین فرضیه پژوهش مبنی بر وجود تفاوت بین هیجان خواهی مردان غیر ورزشکار شهر بهبهان و مردان ورزشکار مورد تایید قرار می‌گیرد. همسو با نتایج این تحقیق صمدزاده و همکاران (۲۰۱۱) مطالعه‌ای با عنوان مقایسه هیجان‌خواهی، عزت‌نفس و سلامت روان در ورزشکاران حرفه‌ای، آماتور و غیرورزشکاران انجام دادند. نتایج مطالعه آنها نشان داد ورزشکاران، به‌ویژه در سطوح حرفه‌ای و آماتور، تمایل بیشتری به جستجوی تجربه‌های هیجان‌انگیز دارند. این ویژگی می‌تواند نقش مهمی در انتخاب فعالیت‌های ورزشی و عملکرد آنها ایفا کند (Samadzadeh, 2011). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که افراد با هیجان‌خواهی بالا اغلب جذب ورزش‌هایی مانند اسنوبورد، صخره‌نوردی، پاراگلاйдینگ یا ورزش‌های رزمی می‌شوند. این رفتارها می‌توانند به عنوان راهی برای ارضای تمایل به تحریک‌های شدید تلقی شوند.

از سوی دیگر، پژوهش‌هایی نیز نشان داده‌اند که شرکت در فعالیت‌های بدنی منظم مانند دویدن یا تمرینات هوازی، می‌تواند از طریق تعدیل انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین و نوراپی‌نفرین، سطح هیجان‌خواهی افراطی را کاهش داده و در نتیجه از بروز رفتارهای پرخطر جلوگیری کند. در نتیجه فعالیت بدنی، بسته به نوع

و شدت آن، می‌تواند هم در افزایش و هم در کاهش جلوه‌های هیجان‌خواهی تأثیرگذار باشد. شناخت این رابطه می‌تواند در طراحی مداخلات پیشگیرانه برای جوانان و افراد دارای تمایلات پرخطر مفید باشد. تحقیقات در حوزه عصب‌شناسی رفتاری نشان داده‌اند که تفاوت‌های فردی در میزان هیجان‌خواهی تا حد زیادی با عملکرد سیستم دوپامین مغز مرتبط است. در همین راستا تیلر و همکاران، ۲۰۲۳ به بررسی تأثیر تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) بر سیگنال‌دهی دوپامین در مغز و رفتارهای مرتبط با هیجان‌خواهی پرداخت. نتایج مطالعه آنها نشان داد که HIIT می‌تواند با افزایش گیرنده‌های نوع ۲ دوپامین (D2R) در نواحی مغزی مانند هسته شل هسته دم^۱، سیگنال‌دهی دوپامین را تعدیل کند. این تغییرات ممکن است به کاهش تمایل به رفتارهای پرخطر و افزایش تاب‌آوری هیجانی مرتبط با هیجان‌خواهی کمک کند (Tyler, 2023). همچنین مطالعه ای به بررسی ارتباط فعالیت بدنی با سرسختی روان‌شناختی، هوش هیجانی و پریشانی روانی در میان ۱۰۹۵ دانشجوی دانشگاه‌های جنوبی اسپانیا پرداخته است. نتایج این یافته‌ها تأکید می‌کنند که فعالیت بدنی منظم می‌تواند به‌عنوان یک عامل مؤثر در تقویت سرسختی روان‌شناختی و بهبود سلامت روانی در میان دانشجویان عمل کند (San Román-Mata, 2020). در همین زمینه مطالعه دیگری که با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری متاآنالیز (MASEM)، به بررسی نقش میانجی‌گری سرسختی روان‌شناختی^۲ در رابطه بین فعالیت بدنی (PA) و سلامت روان پرداخته است. نتایج تحلیل داده‌های ۱۵ مطالعه با مجموع ۱۷۰۴۳ شرکت‌کننده نشان داد، فعالیت بدنی با شاخص‌های مثبت سلامت روان (مانند رضایت از زندگی و شادکامی) ارتباط مثبت و با شاخص‌های منفی سلامت روان (مانند افسردگی و اضطراب) ارتباط منفی دارد. علاوه بر این، سرسختی روان‌شناختی به‌طور معناداری در این رابطه میانجی‌گری می‌کند. به‌طور خاص، فعالیت بدنی می‌تواند از طریق افزایش سرسختی روان‌شناختی، به بهبود سلامت روان و کاهش علائم منفی آن کمک کند (Lin, 2024). با توجه به نتایج مطالعه حاضر فرضیه دیگر پژوهش مبنی بر وجود تفاوت بین شادکامی مردان غیرورزشکار شهر بهبهان و مردان ورزشکار مورد تایید قرار می‌گیرد. در همین راستا یعقوبی و همکاران (۲۰۱۱) به مقایسه سطح شادکامی بین افراد ورزشکار و غیر ورزشکار پرداختند. نتایج مطالعه آنان نشان داد فعالیت بدنی منظم می‌تواند نقش مهمی در افزایش سطح شادکامی ایفا کند. به نظر می‌رسد ورزش نه تنها به سلامت جسمانی بلکه به بهبود وضعیت روانی و افزایش احساس رضایت از زندگی

¹. Nucleus Accumbens Shell

². Resilience

نیز کمک می‌کند. تمرینات بدنی از چندین مسیر در اصلاح خلق و خو تاثیر دارند. یکی از آنها افزایش ترشح میزان آندروفین است. اندورفین‌ها، به‌ویژه- β اندورفین، نقش مهمی در تنظیم خلق‌و‌خو و کاهش استرس ایفا می‌کنند. این پپتیدهای طبیعی در پاسخ به استرس یا درد توسط هیپوتالاموس و غده هیپوفیز ترشح می‌شوند و از طریق مکانیسم‌های مختلفی بر بهبود خلق و خو تاثیر می‌گذارند.

یکی از مسیرهای آندروفین اتصال به گیرنده‌های اوپیوئیدی (μ -opioid receptors) است. بتاندورفین با اتصال به این گیرنده‌ها در سیستم عصبی مرکزی و محیطی، انتقال سیگنال‌های درد را مهار می‌کند و احساس آرامش و سرخوشی ایجاد می‌نماید. آندروفین همچنین از طریق مهار گابا که یک نوروترانسمیتر مهاری است (GABA) موجب افزایش دوپامین می‌شود. دوپامین با احساس لذت و پاداش مرتبط است و افزایش آن می‌تواند خلق‌و‌خو را بهبود بخشد. ترشح اندورفین‌ها در پاسخ به فعالیت‌های بدنی، مانند ورزش، باعث افزایش آستانه تحمل درد و کاهش احساس استرس نیز می‌شود (Pilozzi, 2020). این اثرات به بهبود کلی خلق و خو کمک می‌کنند. در کنار این تغییرات کاهش سطح هورمون کورتیزول نیز مشاهده می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند تنظیم محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (HPA)، یکی از مسیرهایی است که فعالیت بدنی با کنترل آن کمک به تنظیم و مواجهه با استرس شود. مطالعات همچنین نشان می‌دهند، افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند، واکنش‌پذیری کمتری به عوامل استرس‌زا دارند که این امر می‌تواند به کاهش ترشح کورتیزول در مواجهه با استرس منجر شود (Gerber, 2020).

از سویی ورزش‌های هوازی و مقاومتی منجر به افزایش ترشح ناقل‌های عصبی از جمله سروتونین می‌شود. سروتونین یک ماده‌ای شیمیایی در مغز است که با احساس شادی، آرامش و رضایت در ارتباط است (Zimmer, 2016). سطوح بالاتر سروتونین در مغز با کاهش علائم افسردگی، اضطراب و افزایش احساس شادکامی مرتبط است. مکانیسم‌های فیزیولوژیکی این تاثیر شامل افزایش سنتز تریپتوفان (پیش‌ساز سروتونین)، بهبود جریان خون مغزی و کاهش سطوح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول می‌باشد (Young, 2007). مسیرهای اثر گذاری سروتونین مربوط به بخش هیپوکامپ و آمیگدالا مغز است که در پردازش حافظه عاطفی و اضطراب نقش دارند. سطح بالای سروتونین باعث کاهش پاسخ آمیگدالا به تهدیدها می‌شود. سروتونین بر اساس نوع گیرنده‌هایی که به آن متصل می‌شود، اثرات متفاوتی دارد. گیرنده‌های مهم در خلق‌و‌خو:

۵ HT1A - نقش مهمی در مهار اضطراب و افسردگی دارد. تحریک این گیرنده منجر به اثرات ضدافسردگی می‌شود. سروتونین همچنین با کاهش ترشح هورمون‌های استرس مثل کورتیزول از طریق مهار محور HPA، به کاهش استرس مزمن و بهبود خلق کمک می‌کند. کاهش فعالیت این محور در پاسخ به سروتونین باعث احساس آرامش و کنترل بهتر هیجانات می‌شود. از سویی سروتونین با مدولاسیون فعالیت دوپامین و نوراپی‌نفرین در سیستم پاداش مغز، می‌تواند انگیزه، انرژی و لذت از فعالیت‌ها را افزایش دهد و در نتیجه خلق را بهبود بخشد. سروتونین باعث افزایش نورواندوژنز (تولید نورون‌های جدید) در هیپوکامپ می‌شود. این فرآیند با بهبود حافظه، انعطاف‌پذیری شناختی و خلق بهتر مرتبط است. مصرف داروهای SSRI که سطح سروتونین را بالا می‌برند، این روند را تحریک می‌کنند. سومین فاکتور مورد مطالعه در این تحقیق سرسختی است. با مقایسه میانگین نمرات دو گروه مشاهده می‌شود که میانگین نمرات سرسختی روانشناختی مثبت در مردان ورزشکار بیشتر از مردان غیرورزشکار است و میانگین نمرات سرسختی روانشناختی منفی در مردان غیر ورزشکار بیشتر از مردان ورزشکار دیده است. همسو با این مطالعه رضانی و همکاران (۲۰۲۰)، به مطالعه ای تحت عنوان مقایسه سلامت روانی، تاب‌آوری و سرسختی روانی در افراد ورزشکار و غیر ورزشکار پرداختند. نتایج آنها نشان داد بین سلامت روانی، تاب‌آوری و سرسختی روانی دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنادار وجود دارد. بر این اساس افراد ورزشکار از سلامت روانی، تاب‌آوری و سرسختی روانی بالاتری برخوردار بودند. مهرپرور و همکاران (۲۰۱۲) نیز به بررسی و مقایسه سطح سرسختی روان‌شناختی در میان دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار پرداختند. نتایج مطالعه آن‌ها نشان داد بین نوع فعالیت (ورزشکار یا غیرورزشکار) و سطح سرسختی روان‌شناختی رابطه معناداری وجود دارد. بر این اساس، شناگران دارای سطح بالاتری از سرسختی روان‌شناختی نسبت به سایر گروه‌ها بودند و می‌توانند بهتر با استرس‌های محیطی مقابله کنند (Mehrparvar, 2012). همچنین شهااتا محمد و همکاران (۲۰۲۱) مطالعه ای با عنوان بررسی و مقایسه سرسختی روان‌شناختی و علائم افسردگی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار انجام دادند. نتایج مطالعه آنها نیز نشان داد، دانشجویان ورزشکار دارای میانگین نمرات بالاتری در سرسختی روان‌شناختی نسبت به غیرورزشکاران هستند (Shehata Mohamed, 2021). در همین راستا پرمیاکووا و همکاران (۲۰۲۰)، به بررسی و مقایسه سطح سرسختی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن (تعهد، کنترل و چالش) در میان دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار در روسیه می‌پردازد. نتایج آنان نشان داد، دانشجویان ورزشکار

دارای سطح بالاتری از سرسختی روان‌شناختی نسبت به غیرورزشکاران بودند (Permiakova, 2020). از این رو با توجه مکانیسم‌های مطرح شده و یافته‌های علمی متعدد، به نظر می‌رسد که فعالیت بدنی منظم به دلیل تأثیرات مثبت بر ترشح هورمون‌های خوشحال‌کننده مانند اندورفین و سروتونین، به تقویت سلامت روانی و شادکامی افراد کمک می‌کند، به طوری که افراد فعال به طور معمول از اضطراب، افسردگی و استرس کمتری رنج می‌برند و سطح کلی رضایت از زندگی و شادکامی آن‌ها به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد.

تعارض منافع

هیچگونه تضاد منافی برای نویسندگان این مقاله وجود ندارد.

حمایت مالی

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد خانم کوثر امانی دانشجو رشته تغذیه ورزشی با کد اخلاق IR.IAU.BEHBAHAN.REC.1403.113 است و نویسنده هیچ گونه کمک مالی از موسسات خصوصی و دولتی دریافت نکرده است.

References

- Buecker, Susanne, Thomas, Simacek, Britta, Ingwersen, Sophia, Terwiel, and Bianca, A., Simonsmeier. (2021). 'Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: a meta-analytic review', *Health psychology review*, 15: 574-92.
- Craft, Lynette, L., and Frank, M. Perna. (2004). 'The benefits of exercise for the clinically depressed', *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*, 6: 104.
- Jochimek, Magdalena, Mariusz, Lipowski, Małgorzata, Lipowska, and Ariadna, Beata, Łada-Maško. (2023). 'Two Sides of the Same Coin: Sensation Seeking Fosters Both Resiliency and Tobacco and Alcohol Use Among 16-Year-Olds', *International Journal of Public Health*, 68: 1604777.
- Maddi, Salvatore R. (2006). 'Hardiness: The courage to grow from stresses', *The journal of positive psychology*, 1: 160-68.
- Nezhad, Mohammad Ali, Salehi, and Mohammad Ali, Besharat. (2010). 'Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes', *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5: 757-63.
- Ren, Jianchang, and Haili, Xiao. (2023). 'Exercise for mental well-being: Exploring neurobiological advances and intervention effects in depression', *Life*, 13: 1505.
- Ryff, Carol, D., and Burton, H. Singer. (2008). 'Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being', *Journal of happiness studies*, 9: 13-39.
- Sandseter, Ellen, Beate, Hansen, Ole, Johan, Sando, Rasmus, Kleppe, Håvard, Lorås, and Lise, Storli. (2024). 'Assessment of psychometric properties and measurement invariance of the sensation seeking scale for children in a Norwegian sample', *Frontiers in Psychology*, 15: 1341609.
- Nerimani, M., Ghaffari, M., Mozaffar, A., Ganji, H., & Abolghasemi, A. (2005). A comparison of self-control and sensation seeking in professional and non-professional athletes. *Research in Sport Sciences*, 9, 137–150.