

تأثیر تمرینات هیپ - هاپ بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر غیر ورزشکار

بهزاد بهزادنیا^۱، دکتر محمد کشتی‌دار^۲

چکیده

زمینه و هدف: در دهه‌های اخیر، روان‌شناسی مثبت‌نگر با تلاش در بررسی توانمندی‌های انسان، زمینه مناسبی برای مطالعات حوزه‌های بهزیستی و شادمانی فراهم نموده است. هدف پژوهش حاضر، تأثیر تمرینات هیپ - هاپ بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر غیر ورزشکار بود.

روش تحقیق: روش تحقیق حاضر، شبه آزمایشی با طرح سری‌های زمانی با چند گروه بود. ۴۰ نفر از بین افراد واجد شرایط از دانشگاه ارومیه با میانگین سنی $21/57 \pm 1/82$ به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل جای گرفتند. به منظور بررسی بهزیستی آن‌ها از مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون یک و پس‌آزمون دو استفاده شد. برنامه تمرینی شامل ۱۲ هفته تمرین به صورت هفت‌های ۳ جلسه و هر جلسه ۶۰ دقیقه بود. هر جلسه شامل ۱۵ دقیقه گرم کردن، ۳۰ دقیقه تمرین و ۱۵ دقیقه سرد کردن و آرام سازی بود. در این مدت گروه کنترل در هیچ برنامه تمرینی نظام‌دار دیگری شرکت نکردند.

نتایج: نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان داد که ($F_{(3,38)} = 394/595$; $P < 0/01$) در بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های آن، - به غیر از خرده‌مقیاس هدفمندی در زندگی - در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون یک و پس‌آزمون دو تفاوت معنی‌داری در گروه هیپ - هاپ وجود دارد. همچنین نتایج آزمون t مستقل نشان داد که در مرحله پس‌آزمون یک ($t = 11/714$; $P < 0/01$) و پس‌آزمون دو ($t = 11/722$; $P < 0/01$) در بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های آن به غیر از هدفمندی در زندگی در پس‌آزمون دو، بین دو گروه اختلاف معنی‌داری وجود دارد.

نتیجه گیری: نتایج تحقیق حاضر نقش مهم تمرینات هیپ - هاپ در ارتقای اجزای بهزیستی دانشجویان دختر را مورد تأکید قرار می‌دهند. این نتایج می‌توانند برای روان‌شناسان تمرین در حوزه دانشجویان، کاربرد داشته باشد.

کلید واژه‌ها: روان‌شناسی مثبت‌نگر، بهزیستی روان‌شناختی، هیپ - هاپ، دانشجویان.

مقدمه

در دهه‌های اخیر، روان‌شناسی مثبت‌نگر^۱ به بررسی توانمندی‌های انسان پرداخته و امروزه زمینه مناسبی برای مطالعات بهزیستی^۲ و شادمانی در حوزه‌های مختلف آموزشی، بهداشتی، درمانی و دانشگاهی فراهم نموده است (۱). روان‌شناسی مثبت‌نگر، حرکتی شناخته شده در جهت سوق دادن انسان به سمت رشد، شکوفایی و بالندگی است که نمی‌خواهد جایگزین هیچ یک از انواع درمان‌های روان‌شناختی شود (۲). فردریکسون^۳ و همکاران کاربرد بالقوه روان‌شناسی مثبت‌نگر در زمینه‌های متعدّد و مختلفی را شامل بهبود و اصلاح آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان؛ اصلاح، بهبود و ارتقای روش‌های روان‌درمانی؛ اصلاح و بهبود زندگی خانوادگی؛ اصلاح، بهبود و ارتقای میزان ویژگی‌های مثبت اخلاقی در نهادهای مختلف و نیز در کل جامعه عنوان کردند (۳). جامعه علمی، در طول دهه‌های اخیر، شاهد مطالعات و تحقیقاتی در زمینه درک و مفهوم‌سازی جنبه‌های مختلف روان‌شناسی مثبت‌نگر به ویژه بهزیستی بوده است. در گذشته، مطالعات روان‌شناختی بیشتر بر روی بیماری‌های روانی و درمان آن‌ها تمرکز داشته است. به عبارت دیگر تعریف سلامت مستلزم فقدان بیماری روانی و علائم مرتبط با آن تلقی می‌شده است. از دهه ۱۹۸۰ به بعد در تعریف سلامت تغییر زیادی به وجود آمد. در حال حاضر روان‌شناسی سلامت تنها به جنبه‌های منفی و رفع آن‌ها توجه ندارد؛ بلکه همان‌طور که در تعریف سازمان جهانی بهداشت^۴ وجود دارد؛ به جنبه‌های مثبت سلامت و تقویت آن‌ها نیز توجه دارد (۴). ویژگی روانی مهمی که فرد سالم باید داشته باشد؛ احساس بهزیستی است (۵). بهزیستی روان‌شناختی^۵ به طور گسترده‌ای بررسی و به روش‌های مختلفی مفهوم‌سازی شده است. ریف^۶ بهزیستی را بر مبنای زندگی آرمانی و به معنای شکوفاسازی توانمندی‌های انسانی مفهوم‌سازی کرده و خاطر نشان کرد که این دیدگاه در بردارنده ملاک‌های مشابه و مکمل سلامت روان‌شناختی مثبت هستند. ابعاد نظری سلامت روان‌شناختی مثبت از دیدگاه او شامل: استقلال^۷، تسلط محیطی^۸، رشد فردی^۹، ارتباط مثبت با دیگران^{۱۰}، هدفمندی در زندگی^{۱۱} و پذیرش خود^{۱۲} می‌باشند (۶). این عوامل با یکدیگر به گون‌های مرتبط هستند که تغییر در هر کدام موجب تغییر در سایر آن‌ها می‌شود (۷). در حال حاضر الگوی مزبور به طور وسیعی در سراسر دنیا مورد مطالعه و استفاده قرار گرفته است (۸). از سوی دیگر مطالعات متعددی در سال‌های اخیر اثر مثبت ورزش و فعالیت‌های بدنی بر بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی را مورد تأیید قرار داده‌اند (۹،۱۰،۱۱،۱۲). محققین نشان دادند که ارتقاء بهزیستی ممکن است به دلیل این باشد که ابعاد بهزیستی در

1. Positive psychology
2. Well-being
3. Fredrickson et al
4. World Health Organization (WHO)
5. Psychological Well-being
6. Ryff
7. Autonomy
8. Environmental mastery
9. Personal growth
10. Positive relations with others
11. Purpose in life
12. Self-acceptance

طول فعالیت جسمانی ارتقادهنده^۱ سلامت تجربه می‌شوند. آن‌ها، خاطر نشان کردند که بین فعالیت‌های جسمانی ارتقادهنده سلامت با بهزیستی روان‌شناختی ارتباطی قوی وجود دارد (۱۳، ۱۴). همچنین در تحقیقات نشان داده شده که شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند باعث ارتقای بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان و برخورد بهتر آن‌ها با عوامل استرس‌زا شود (۱۳).

در همین راستا تحقیقات متعددی اثر ورزش‌های مختلف بر بهزیستی روان‌شناختی را مورد بررسی قرار داده‌اند. کوستد و دودا^۲، درک شرایط انگیزشی بر شاخص‌های بهزیستی و عدم بهزیستی در ورزشکاران هیپ - هاپ، را بررسی کردند و نشان دادند که شرایط انگیزشی حاکم در کلاس‌های هیپ هاپ^۳ زمینه‌ی بهزیستی افراد و نگهداری این حالت آن‌ها می‌شود (۱۰). هیپ‌هاپ، یکی از ورزش‌ها است که از مجموعه فعالیت‌هایی با شدت‌های مختلف تشکیل شده و با حرکات هماهنگ‌اندام‌ها همراه با موزیک انجام می‌شود (۱۶). هیپ هاپ پدیده فرهنگی جدیدی می‌باشد که از کشور آمریکا سرچشمه گرفته است (۱۷). هیپ هاپ، شکلی از فرهنگ مردم را به حالت نمایش کوتاه ورزشی به تصویر می‌کشد که از آمریکایی‌های آفریقایی تبار (سیاه پوستان آمریکا)، گرفته شده است (۱۶). با توجه به ماهیت، زیبایی و حرکات خاص این ورزش که با موزیک همراه است، علاقه‌مندان و طرفداران زیادی را در سراسر جهان یافته است، به‌علاوه، هیپ - هاپ بر روی مد، موسیقی، زبان، باشگاه‌های بین‌الملل و نگرش جوانان در سراسر جهان و همچنین در بسیاری از فرهنگ‌ها تأثیر گذاشته است (۱۶، ۱۷). هیپ هاپ شکلی از حرکات موزون^۴ می‌باشد. حرکات موزون شکلی منحصر به فرد از حرکات هستند که فراتر از جنبه جسمانی صرف، شامل جنبه‌های زیبایی‌شناختی^۵ نیز می‌باشند. اندیشه حرکات موزون، حرکتی است در جهت انتقال به یک عمل ارادی که شامل یک سری حرکات جسمانی، هیجانی و شناختی است. حرکات موزون یک حرکات منحصر به فردی است که باعث خلاقیت، انگیزش، خویشتن‌داری^۶ و خود آگاهی^۷ می‌شود (۱۸). بنابراین اگر یکی از اهداف اصلی تربیت بدنی، ارتقای سبک زندگی مرتبط با سلامتی و کمک به سلامت روانی مثبت کودکان و نوجوانان باشد، پس حرکات موزونی مانند ایروبیک هم باید به عنوان یکی از عناصر اصلی در برنامه تربیت بدنی قرار گیرند (۱۹). به طور کلی، حرکات موزون شکلی از هنر روش‌های تمرینی رسمی است که می‌تواند به عنوان یک منبع با ارزش، پلی به سوی رشد شناختی، هیجانی و سلامت روان‌شناختی کودکان، نوجوانان و جوانان باشد که با عملکرد تحصیلی در دانشجویان مرتبط بوده و برای رشد و استقلال افراد، مورد نیاز است. آموزش حرکات موزون می‌تواند به دانشجویان برای موفقیت در همه ابعاد زندگی‌شان کمک نموده و به عملکرد بهتر زندگی آن‌ها کمک کند (۲۰). آموزش حرکات موزون باعث ارتقای سه بعد اصلی رشدی یعنی: شناختی، اجتماعی و فردی می‌شود (۱۸). محققین نشان داده‌اند که حرکات موزون باعث ارتقای کیفیت

1. Health-enhancing physical activity
2. Quested, Duda
3. Hip hop Dance
4. Dance
5. Aesthetic
6. Self-discipline
7. Self-awareness

زندگی در طول عمر می‌شود (۲۰). آموزش حرکات موزون سهم بزرگی در بهزیستی فرد داشته، باعث تعامل بین ذهن و جسم و سودمندی حالات هیجانی، شناختی و جسمانی افراد می‌شود (۱۸). همچنین حرکات موزون بر بهزیستی کلی ادراک شده، خودپنداره و عملکرد دانشجویان تأثیرات مثبتی داشته است (۲۰).

طی تحقیقات متعددی بر این نکته تأکید شده که فرهنگ هیپ هاپ اثرات اجتماعی مثبتی بر روی جوانان داشته است (۱۶). انجام حرکات هیپ هاپ به دلیل ماهیتش تقریباً در دامنه سنی ۱۰ - ۲۵ سال انجام می‌شود. بیولاک^۱ طی یک دوره سه ماهه نشان داد که هیپ هاپ برنامه‌های مناسب و امید بخش برای ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی، اجتماعی و جسمانی جوانان است که به عنوان یک امتیاز در کنار زندگی آنان مطرح می‌شود. وی پیشنهاد کرد که ورزش هیپ هاپ می‌تواند یک برنامه نوید بخش و واسطه‌های برای ارتقای بهزیستی روان‌شناختی، اجتماعی و جسمانی جوانان باشد (۱۱). بهزادنیآ، امیری و آقازاده^۲ در پژوهش خود بر روی دختران دانشجو نشان دادند که بهزیستی لذت‌گرایانه آن‌ها در اثر یک دوره سه ماهه تمرینات هیپ هاپ افزایش می‌یابد. آن‌ها همچنین نشان دادند که تمرینات هیپ هاپ موجب ارتقاء رضایتمندی از زندگی و افزایش عاطفه مثبت و کاهش عواطف منفی در افراد شرکت‌کننده گردید (۲۱). بررسی پیشینه تحقیق نشان می‌دهد که در باره‌ی فعالیت هیپ هاپ و مخصوصاً تأثیرات احتمالی آن بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان، تحقیقات اندکی صورت گرفته است. در همین راستا پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال بود که تمرینات هیپ هاپ بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر چه تأثیری دارند؟

روش‌شناسی

روش تحقیق حاضر شبه آزمایشی با طرح سری‌های زمانی با چند گروه بود (جدول ۱). جامعه آماری شامل دانشجویان دختر دانشگاه ارومیه بود که در واحد تربیت بدنی عمومی یک در نیمسال دوم سال تحصیلی ۸۹ - ۸۸ ثبت نام کرده‌اند (۳۸۹ نفر). از این تعداد، ۳۰۱ نفر به طور هدفمند بر اساس نتایج حاصل از پرسش‌نامه ثبت اطلاعات که دربرگیرنده‌ی اطلاعاتی شامل: سن، سابقه ورزش، سابقه بیماری جسمانی و روانی، وجود ناهنجاری جسمانی، سطح آشنایی با هیپ هاپ و رشته تحصیلی بود، جهت یکسان‌سازی جامعه انتخاب شدند. سپس ۴۰ نفر به صورت تصادفی ساده از این جامعه تقریباً همگن شده و در دو گروه تجربی و کنترل (هر کدام ۲۰ نفر) جایگزین شدند.

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

پیش آزمون	متغیر مستقل	پس آزمون یک	پس آزمون دو
T ₁	X (۱۲ هفته هیپ هاپ)	T ₂	T ₃

1. Beaulac
2. Behzadnia Amiri, & Aghazade

T ₃	T ₂	—	T ₁	گروه کنترل
----------------	----------------	---	----------------	------------

ابزار تحقیق مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف^۱ (RSPWB) بود که دارای شش خرده‌مقیاس استقلال، تسلط محیطی، رشد فردی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود و همچنین بهزیستی روان‌شناختی می‌باشد (۶). هر فاکتور با ۱۴ سؤال بر اساس یک طیف شش ارزشی (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) سنجیده می‌شود. علاوه بر این که پایایی و روایی این به وسیله شکر و همکاران در جامعه دانشجویی تایید شده بود (۲۲)، در این پژوهش نیز روایی پرسش‌نامه را تعدادی از صاحب‌نظران و استادان دانشگاه تایید نمودند. پایایی آن هم به وسیله ضریب آلفای کرونباخ 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) محاسبه گردید. برنامه تمرینی مورد استفاده در این پژوهش برگرفته از برنامه تمرینی استاندارد استیونس^۲ بود (۲۳) و با توجه به شرایط موجود، محقق آن را برنامه‌ریزی کرد. آزمودنی‌ها به مدت ۱۲ هفته به صورت هفت‌های ۳ جلسه و هر جلسه ۶۰ دقیقه فعالیت هیپ-هاپ را انجام دادند. ابتدا ۱۵ دقیقه گرم کردن به صورت گروهی انجام می‌شد و مربی درباره برنامه تمرینی همان روز توضیح می‌داد. سپس حرکات هیپ‌هاپ به وسیله مربی آموزش داده می‌شد و دانشجویان تمرینات آن را به مدت ۳۰ دقیقه انجام می‌دادند. در پایان هر جلسه هم ۱۵ دقیقه سرد کردن و آرام‌سازی انجام می‌گرفت. جهت بررسی طبیعی بودن توزیع نمرات در دو گروه کنترل و تمرین، آزمون کولموگروف اسمیرنوف از نمرات بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های آن در مرحله پیش‌آزمون انجام شد و مشاهده شد که توزیع داده‌ها نرمال بوده و می‌توان از آزمون‌های پارامتریک جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده نمود. جهت مقایسه نمرات پیش‌آزمون با پس‌آزمون یک و پس‌آزمون دو و بررسی میزان تأثیرات آنها، از آزمون تحلیل واریانس باندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شد. جهت مقایسه دو گروه تجربی و تمرین از آزمون t مستقل استفاده شد.

یافته‌های تحقیق

میانگین و انحراف استاندارد سن آزمودنی‌های تحقیق $21/57 \pm 1/82$ بود. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر در گروه کنترل تفاوت معنی‌داری را در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون یک و دو نشان نداد.

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل واریانس باندازه‌گیری‌های مکرر در گروه هیپ-هاپ در سه مرحله آزمون

سطح معنی داری	آماره		پس آزمون دو		پس آزمون یک		پیش آزمون		شاخص آماره
	df	F	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	

1. Ryff Scale Psychological well-being

2. Stevens

متغیرها									
۰/۰۰۱	۲و۳۸	۴۸/۷۲۳**	۰/۱۷	۴/۲۱	۰/۱۵	۴/۲۴	۰/۱۸	۴/۰۶	بهبودی روان‌شناختی
۰/۰۰۲	۲و۳۸	۷/۰۶۰*	۰/۴۲	۴/۲۵	۰/۴۲	۴/۲۲	۰/۴۹	۴/۰۸	ارتباط مثبت با دیگران
۰/۰۰۱	۲و۳۸	۱۴/۳۴۶**	۰/۴۲	۴/۲۴	۰/۳۹	۴/۲۹	۰/۳۷	۴/۱۸	استقلال
۰/۰۰۳	۲و۳۸	۶/۷۵۹*	۰/۳۵	۴/۱۴	۰/۲۹	۴/۱۸	۰/۲۵	۳/۰۲	تسلط محیطی
۰/۰۰۱	۲و۳۸	۲۴/۴۶۷**	۰/۲۲	۳/۹۸	۰/۲۳	۴/۰	۰/۲۴	۳/۹۲	رشد فردی
۰/۰۸۳	۲و۳۸	۲/۶۶۵	۰/۴۹	۴/۵	۰/۴۸	۴/۵۳	۰/۴۸	۴/۳۶	هدفمندی در زندگی
۰/۰۰۱	۲و۳۸	۳۶/۱۴۳**	۰/۴۰	۴/۱۴	۰/۳۴	۴/۱۹	۰/۴۲	۳/۷۷	پذیرش خود

نتایج نشان می‌دهد که در بهبودی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های آن، به غیر از هدفمندی در زندگی در گروه هیپ - هاپ در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون یک و دو تفاوت معنی‌داری ($P < 0.001$)؛ وجود دارد ($F_{(2,38)} = 48.723$) (جدول ۲).

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه‌های مراحل آزمون در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون یک و دو در گروه هیپ-هاپ

متغیرها	گروه‌ها	شاخص میانگین	اختلاف میانگین‌ها	سطح معناداری
بهبودی روان‌شناختی	پیش‌آزمون پس‌آزمون یک	۴/۰۶	۰/۱۷۶ -	*۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون پس‌آزمون دو	۴/۰۶	۰/۱۴۹ -	*۰/۰۰۱
	پس‌آزمون یک پس‌آزمون دو	۴/۲۴	۰/۰۲۷ -	۰/۱۰۵
ارتباط مثبت با دیگران	پیش‌آزمون پس‌آزمون یک	۴/۰۸	۰/۱۴۰ -	*۰/۰۲۳
	پیش‌آزمون پس‌آزمون دو	۴/۰۸	۰/۱۶۸ -	*۰/۰۱۱
	پس‌آزمون یک پس‌آزمون دو	۴/۲۲	۰/۰۲۹ -	*۰/۰۱۶
استقلال	پیش‌آزمون پس‌آزمون یک	۴/۱۸	۰/۱۰۶ -	*۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون پس‌آزمون دو	۴/۱۸	۰/۰۵۵ -	*۰/۰۲۴
	پس‌آزمون یک پس‌آزمون دو	۴/۲۹	۰/۰۵۱ -	*۰/۰۲۵
تسلط محیطی	پیش‌آزمون پس‌آزمون یک	۴/۰۲	۰/۱۵۳ -	*۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون پس‌آزمون دو	۴/۰۲	۰/۱۲۱ -	*۰/۰۲۶
	پس‌آزمون یک پس‌آزمون دو	۴/۱۸	۰/۰۳۲ -	۰/۵۴۷

متغیرها	گروه‌ها	شاخص میانگین	اختلاف میانگین‌ها	سطح معناداری
رشد فردی	پیش آزمون پس آزمون یک	۴/۹۲	۰/۰۷۸ -	*۰/۰۰۱
	پیش آزمون پس آزمون دو	۴/۹۲	۰/۰۵۴ -	*۰/۰۰۱
	پس آزمون یک پس آزمون دو	۴/۰	۰/۰۲۵	*۰/۰۱۵
هدفمندی در زندگی	پیش آزمون پس آزمون یک	۴/۳۶	۰/۱۷۰ -	۰/۱۱۱
	پیش آزمون پس آزمون دو	۴/۳۶	۰/۱۳۵ -	۰/۰۶۱
	پس آزمون یک پس آزمون دو	۴/۵۳	۰/۰۳۵	۰/۵۴۲
پذیرش خود	پیش آزمون پس آزمون یک	۳/۷۷	۰/۴۱۷ -	*۰/۰۰۱
	پیش آزمون پس آزمون دو	۳/۷۷	۰/۳۶۴ -	*۰/۰۰۱
	پس آزمون یک پس آزمون دو	۴/۱۹	۰/۰۵۳	۰/۳۳۷

* اختلاف میانگین‌ها در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار است.

نتایج آزمون LSD تعقیبی در جدول ۳، نشان می‌دهند که در بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های آن، به غیر از خرده‌مقیاس هدفمندی در زندگی، بین میانگین نمرات مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون یک و همچنین پیش‌آزمون با پس‌آزمون دو اختلاف معنی‌داری وجود دارد. نتایج نشان می‌دهند که در بین مراحل آزمون در خرده‌مقیاس هدفمندی در زندگی اختلاف معنی‌داری وجود نداشت. همچنین نشان می‌دهند که در فاصله بین پس‌آزمون یک تا دو (بی‌تمرینی)، میانگین بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های استقلال، تسلط محیطی، رشد فردی و پذیرش خود کاهش یافته‌اند که در خرده‌مقیاس‌های استقلال و رشد، معنادار بود. ضمناً خرده‌مقیاس ارتباط مثبت با دیگران، افزایش معناداری داشت ($p < ۰/۰۱۶$).

جدول ۴. نتایج آزمون t مستقل در مراحل پس‌آزمون یک و دو در دو گروه هیپ-هاپ و کنترل

متغیرها	شاخص‌های آماری	t	سطح معنی‌داری	اختلاف میانگین‌ها
پس آزمون یک	بهزیستی	۳/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۱۸۴
	ارتباط مثبت با دیگران	۲/۲۰	۰/۰۳۳	۰/۳۱۳
	استقلال	۲/۰۴	۰/۰۴۸	۰/۳۳۷
	تسلط محیطی	۲/۰۹	۰/۰۴۳	۰/۲۲۵
	رشد فردی	- ۲/۱۵	۰/۰۳۷	- ۰/۲۰۱
	هدفمندی در زندگی	۲/۰۵	۰/۰۴۷	۰/۳۹۵
	پذیرش خود	۶/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۵۸۶
پس آزمون دو	بهزیستی	۲/۶۷	۰/۰۱۱	۰/۱۴۱
	ارتباط مثبت با دیگران	۲/۱۲	۰/۰۴	۰/۳۱۸
	استقلال	۲/۰۲	۰/۰۵	۰/۳۴۲

۰/۲۴۲	۰/۰۳۵	۲/۱۸	تسلط محیطی
- ۰/۲۰۴	۰/۰۲۴	- ۲/۳۴	رشد فردی
۰/۲۶۹	۰/۰۵۸	۱/۹۵	هدفمندی در زندگی
۰/۵۰۳	۰/۰۰۱	۴/۶۲	پذیرش خود

نتایج آزمون t مستقل نشان می‌دهند که در مرحله پس‌آزمون یک ($p < ۰/۰۰۱$ ؛ $t = ۳/۶۴$) و پس‌آزمون دو ($p < ۰/۰۱۱$ ؛ $t = ۲/۶۷$) در بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های آن (به غیر از خرده‌مقیاس هدفمندی در زندگی در پس‌آزمون دو) بین دو گروه اختلاف معنی‌داری وجود دارد (جدول ۴). با وجود این که ۱۲ هفته تمرین تأثیری در خرده‌مقیاس هدفمندی در زندگی نداشت، اما در مرحله پس‌آزمون یک بین میانگین گروه تمرین و کنترل اختلاف معناداری وجود داشت ($p < ۰/۰۴۷$ ؛ $t = ۲/۰۵$).

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به رشد روان‌شناسی مثبت‌نگر در دهه‌های اخیر و همچنین توجه به فعالیت‌های خاص ورزشی که جنبه‌های این حوزه از جمله بهزیستی روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهند، هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر ۱۲ هفته تمرین هیپ-هپ بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر غیرورزشکار بود. نتایج پژوهش نشان داده که ۱۲ هفته تمرین هیپ-هپ بر بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های استقلال، تسلط محیطی، رشد فردی، ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود تأثیر مثبتی دارد. نتایج نشان داد که هیپ-هپ بر خرده‌مقیاس هدفمندی در زندگی تأثیری ندارد، که با توجه به گفته‌ی فرانکل^۱ که وجود معنا را در زندگی فرد بر اساس پرداختن به فعالیت‌های مورد علاقه‌اش می‌داند (۲۴)، به نظر می‌رسد که این فعالیت‌ها در اولویت دوم این افراد می‌باشد. با توجه به میانگین بالای نمرات هر دو گروه، به نظر می‌رسد که سبک زندگی این افراد به شکلی بوده که در زندگی هدفمند می‌باشند که بر این اساس می‌توان به زندگی دوران دانشجویی اشاره کرد. همچنین نتایج نشان می‌دهند که با وجود عدم تأثیر تمرین بر خرده‌مقیاس هدفمندی در زندگی در طول دوره تمرینی، میانگین نمرات گروه هیپ-هپ در مرحله پس‌آزمون یک نسبت به گروه کنترل در سطح بالاتری قرار داشته و معنادار بوده‌است. به نظر می‌رسد تمرین کاملاً بر هدفمندی در زندگی بی‌تأثیر نبوده و این ۱۲ هفته تمرین باعث ارتقای میانگین این خرده‌مقیاس به نسبت گروه کنترل شده است. نتایج این تحقیق با یافته‌های تحقیقات گذشته (۱۰، ۱۱، ۲۱)، که اثرات مثبت هیپ-هپ بر بهزیستی را گزارش کرده بودند، همخوانی دارند. نتایج این تحقیق نشان می‌دهند که تمرینات هیپ-هپ بر بهزیستی روان-شناختی دانشجویان دختر تأثیر مثبت و ماندگاری دارد.

تأثیرات مثبت هیپ-هپ بر عوامل بهزیستی روان‌شناختی را می‌توان بر اساس گفته‌های ریف، ریف و کیز^۲ بر اساس تأثیرگذاری بر معیار و عقاید فرد در زندگی‌اش دانست (۷۶)، که در نتیجه باعث ارتقای

1. Frankl
22. Ryff & Keyes

استقلال فرد، ارتقای کنترل و تسلط فرد بر محیط خود شده و بر پیوندها و ارتباطات نزدیک با دیگران، آگاهی و پذیرش اوصاف فرد و عشق نسبت به خود تأثیر مثبتی داشته، باعث احساس کارایی و همچنین تغییرات در زندگی و کسب تجارب جدید در زندگی فرد شده و همراه با لذت و امیدواری می‌باشد.

به طور کلی می‌توان چنین نتیجه گرفت که بهزیستی انسان در گرو رویارویی با مسائل زندگی روزمره و تجربیاتی است که از آن به دست می‌آورند که می‌تواند بر دید، افکار و نگرش او در مناسبات زندگی تأثیر داشته باشد، به طوری که در این تحقیق معلوم شده که ۱۲ هفته تمرین هیپ - هاپ به عنوان تجرب‌های جدید در زندگی افراد می‌تواند تأثیرات مثبتی بر بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها داشته باشد. همچنین با توجه به گفته‌های هوتا و راین و لی (۱۳،۱۴)، به نظر می‌رسد که ابعاد بهزیستی طی این تمرینات به شکل مطلوب و لذت‌بخشی تجربه شده و به همین سبب، بهزیستی فرد نسبت به قبل از تمرینات ارتقا یافته است. از سوی دیگر با توجه گفته‌های مازلو^۱، که عنوان کرده بود باید نیازهای فیزیولوژیک انسان که در پایین‌ترین سطح نیازهای انسان هستند برآورده شود تا بتوان به ارضای نیازهای سطوح بالاتر اقدام نمود (۲۵)؛ به نظر می‌رسد نیاز سلامت جسمانی افراد در ابتدا بر اثر این تمرینات ارضاشده و به این دلیل نیازهای سطوح بالاتر از جمله استقلال فرد شکل گرفته و ارتقا یافته است. با توجه به گفته ریف و سینگر که نشان داده بودند زیرمجموعه‌های بهزیستی روان‌شناختی با یکدیگر همپوشی بالایی دارند و تغییر در هر یک از این ابعاد می‌تواند تغییر در سایر آن‌ها را به همراه داشته باشد (۷)، می‌توان چنین نتیجه گرفت که این تغییر در هر یک از ابعاد بهزیستی روان‌شناختی به هر شکل می‌تواند سایر ابعاد را تحت تأثیر قرار داده و موجب تغییر در احساس بهزیستی انسان گردد. همچنین به نظر می‌رسد که شرایط حاکم بر کلاس‌های حرکات موزون به دلیل پخش موسیقی در زمان تمرینات باشد با توجه به یافته‌های کروت^۲، که تأثیرات مثبت موسیقی را بر بهزیستی گزارش کرده بودند (۲۶)، و همچنین کاراجورقیس و پریست^۳، که نشان داده بودند استفاده از موسیقی حین اجرای ورزش می‌تواند تأثیرات مثبتی از قبیل انگیزش تمرین و لذت‌بخشی آن را در پی داشته باشد (۲۷)، می‌تواند دلیل تأثیر بر بهزیستی باشد. از دیگر دلایلی که می‌تواند منجر به بهزیستی روان‌شناختی افراد حاضر در این کلاس‌ها شده باشد، می‌توان با توجه به گفته‌های امت و همکاران^۴، به ماهیت این ورزش یعنی جذابیت و تأثیرات اجتماعی خاصی که روی مد و فرهنگ‌های مردم گذاشته اشاره کرد که می‌تواند ناشی از ارتقای روابط مثبت فرد با دیگران در پی انجام این تمرینات باشد (۱۶،۱۷). همچنین باید به گفته‌های کوستد و دودا^۵ اشاره کرد که نشان داده بودند شرایط انگیزشی حاکم بر کلاس‌های هیپ - هاپ باعث ارتقای بهزیستی افراد می‌شود (۱۰). به نظر می‌رسد که مجموعه این دلایل باعث ارتقای عوامل بهزیستی روان‌شناختی در این گروه از افراد می‌شود.

1. Maslow
2. Krout
3. Karageorghis & Priest
4 Emmett
5 Quested, & Duda

هر چند ۱۲ هفته تمرین بر بهزیستی تأثیر گذار بود، انجام تمرینات با زمان متفاوت و در گروه‌های دیگر پاسخ روشن‌تری در مورد میزان این تأثیرات بر بهزیستی دانشجویان به ارمغان خواهد آورد. تلویحات این تحقیق برای متخصصان روان‌شناسی ورزش و همچنین برنامه ریزان و مربیان تعلیم و تربیت و تربیت بدنی قابل بحث است.

تشکر و قدردانی

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

منابع و مأخذ

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* (3rd Ed. First E, 1990. 2nd Ed, 1998). The New York Times Book Review: Vintage Books.
3. Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237 – 258.
4. Baum, A., Revenson, T. A., & Singer, J. E. (2001). *Handbook of health psychology*. Lawrence Erlbaum Associates, Publisher, Mahwah, New Jersey.
5. Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10 – 19.
6. 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.
7. Ryff, C. D. & Keyes C. L. M. (1995). The structure of psychological well – being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719 – 27.
8. Ryff, C. D., & Singer, B. (2006). Best news yet on the six – factor model of well – being. *Social Science Research*, 35, 1103 – 1119.
9. Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well – being in team sports: a longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7 (3):269 – 86.
10. 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.

11. 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.
12. 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.
13. 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 - 4Online First™. Manuscript submitted for publication.
14. Besensky L, J. (2009). Health Enhancing Physical Activity and Eudaimonic Well - being. Dean of the College of Kinesiology. University of Saskatchewan. S7N 5B2.
15. Behzadnia, B., Keshtidar, M., & Imanpour, F. (2010). Comparing academic stress and subjective well - being among female students: The role of Intramural. 11th National Conference of Sport Psychology, Trikala, Article in Press.
16. Emmett, G., & Price, III. (2006). Hip - Hop culture. ABC - CLIO, Publisher, Santa Barbara, California.
17. Xie, P. F., Osumare, H., & Ibrahim, A. (2007). Gazing the hood: Hip - Hop as tourism attraction. *Tourism Management*, 28, 452-460.
18. Carter, L. C. (1984). The state of dance in education: Past and present. *Theory Into Practice*, 23 (4), 293 - 299.
19. 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.
20. Carter, C. S. (2004). Effects of formal dance training and education on student performance, perceived wellness, and self concept in high school student. Dissertation, Doctor of Philosophy. University of Florida.
21. Behzadnia, B., Amiri, H., & Aghazade, A. (2010). Effect of Hip - Hop dancing on the Hedonic Well - being of Girls Students. 11th National Conference of Sport Psychology, Trikala, Article in Press.
۲۲. شکری، امید؛ کدیور، پروین؛ فرزاد، ولی (۱۳۸۷). بررسی ساختار عاملی نسخه‌های فارسی سه، نه و ۱۴ سوالی مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان. *مجله روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، سال چهاردهم، (۲)، ۱۶۱ - ۱۵۲.
23. Stevens, J. S. M. A. (2008). Comparison of Physical Activity levels in a 6th Grade Hip - hop Dance and Floor Hockey Unit of Instruction. Dissertation. The Ohio State University.

24. Frankl, V. (1972). The Feeling of Meaninglessness: A Challenge to Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 32, 85 – 89.
25. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York, Harper & Row, 2nd Edition, (First Edition 1954).
26. Krout, R. E. (2007). Music listening to facilitate relaxation and promote wellness: Integrated aspects of our neurophysiological responses to music. *The Arts in Psychotherapy*, 34, 134–141.
27. 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>.