

بررسی ارتباط بین فعالیت‌های ورزشی و هنری با بهزیستی‌ذهنی شهروندان منطقه یک تهران

فرزاد غفوری^۱، نرگس رضی پور جویباری^۲

^۱ دانشیار گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران

^۲ کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران

چکیده

هدف از این مطالعه، بررسی ارتباط بین فعالیت‌های ورزشی و هنری با بهزیستی‌ذهنی شهروندان منطقه یک تهران است. در این تحقیق اندازه نمونه انتخابی طبق جدول مورگان ۳۸۴ نفر بدست آمد و نمونه‌ها به صورت تصادفی خوشای انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری برای جمع آوری اطلاعات پرسشنامه محقق‌ساخته است که روایی صوری و محتوایی آن توسط ۱۰ نفر از اساتید مدیریت ورزشی و جامعه‌شناسی مورد تائید قرار گرفت. اندازه‌گیری بهزیستی‌ذهنی از طریق دو مؤلفه شادی و رضایت از زندگی انجام شد، همچنین در پرسشنامه از نمونه‌ها در مورد پرداختن به فعالیت‌های ورزشی و هنری در زمان فراغت‌شان سوال شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش همبستگی و آزمون‌های کای‌اسکوئر و ویکرامر استفاده کردیم. نتایج نشان داد که بین فعالیت‌های هنری و بهزیستی‌ذهنی نمونه‌ها ارتباط وجود دارد اما بین فعالیت‌های ورزشی و بهزیستی‌ذهنی ارتباطی نبود.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی‌ذهنی، فعالیت‌های ورزشی، فعالیت‌های هنری

۱- مقدمه

بهزیستی‌ذهنی^۱، چگونگی ارزیابی مردم از زندگی‌شان را به صورت علمی تحلیل می‌کند. این حوزه به مطالعه چیزی که مردم ممکن است آن را شادی^۲ یا رضایت بنامند، توجه می‌کند (دینر، اوشی و لوکاس^۳ ۲۰۰۳). افراد بهزیستی‌ذهنی بالا دارند اگر رضایت از زندگی^۴ و احساسات مثبت مکرر و احساسات منفی کمی را تجربه کنند و به طور معکوس افراد بهزیستی‌ذهنی پایینی دارند اگر آنها از زندگی راضی نباشند، لذت کمی را تجربه کنند و بی‌درپی عاطف منفی را احساس کنند (دینر و همکاران،^۵ ۱۹۹۷). برای مفهوم بهزیستی‌ذهنی نظریات مختلفی مانند دو تئوری پایین به بالا^۶ و بالا به پایین^۷ مطرح گردید. طبق نظریه پایین به بالا بهزیستی‌ذهنی مجموعه‌ای از بخش‌های کوچک بسیار است (دینر، اوشی و لوکاس^۸ ۱۹۸۴؛ دینر، سو، لوکاس و اسمیت^۹ ۱۹۹۹). در مقابل طبق نظریه بالا به پایین گمان می‌رود که ویژگی‌های کلی شخصیت بر طرز واکنش‌های فرد به یک رویداد اثر می‌گذارد (دینر،^{۱۰} ۱۹۸۴).

معمولًا بهزیستی‌ذهنی همراه با دیگر مفاهیم و حیطه‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد؛ یکی از این مفاهیم، فراغت^{۱۱} است. فراغت اغلب برای داشتن یک اثر سودمند در بهزیستی‌ذهنی درک می‌شود؛ اما این اثر به وسیله دیگر متغیرها مانند رضایت از نیازهای روانشناختی و رضایت از فراغت میانجی‌گری می‌شود (تنسلی و تنسلی،^{۱۲} ۱۹۸۶). زمانی که مردم نیازهای بیولوژیکی اساسی را که پیش بین‌های مهم بهزیستی‌ذهنی در میان فرهنگ‌های مختلف هستند، برآورده ساختند (اویشی و همکاران^{۱۳}، ۱۹۹۹)، تکمیل نیازهای روانی و نیز فعالیت‌های فراغتی ممکن است منبع مهم بهزیستی‌ذهنی آنها شود (دینر و همکاران، ۱۹۹۹). نیومن^{۱۴} (۲۰۱۴) درباره ارتقاء بهزیستی‌ذهنی از طریق فراغت پنج سازوکار روانشناختی را در نظر گرفته است که ممکن است فراغت از طریق آنها بهزیستی‌ذهنی را ارتقاء دهد. این سازوکارها عبارتند از: جداسازی از کار، بهبود منابع روانشناختی و فیزیکی، استقلال، تسلط، معنا و وابستگی. همچنین افراد در زمان فراغت به فعالیت‌های مختلف مانند فعالیت‌های ورزشی و هنری می‌پردازند که این فعالیت‌های فراغتی در بررسی‌های مربوط به بهزیستی‌ذهنی مورد توجه قرار گرفتند. برای مثال یافته‌های تحقیق پاولاوسکی و همکاران^{۱۵} (۲۰۱۱) درباره تاثیر فعالیت بدنی بر بهزیستی‌ذهنی کشورهای اروپایی نشان داد که شرکت در فعالیت بدنی تاثیر مثبت و معناداری بر بهزیستی‌ذهنی دارد که اگرچه برای همه گروه‌های سنی مثبت و معنادار گزارش شده است اما اندازه این تاثیرات در گروه‌های مختلف سنی متفاوت است. نتایج تحقیق روذریگز و همکاران^{۱۶} (۲۰۰۸) حاکی از آن است که ارتباط مستقیم بین رضایت‌مندی از زندگی و شرکت در فعالیت‌های ورزشی وجود دارد. ذر و همکاران^{۱۷} (۲۰۱۶) ارتباط بین ظرفیت و بافت اجتماعی فعالیت بدنی را با سلامت ذهنی، اضطراب و افسردگی در میان جوانان مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که حضور در ورزش‌های تیمی به طور معناداری با افزایش در سلامت ذهنی مرتبط بود. یافته‌های تجربی تحقیق ویتلی و بکرتن^{۱۸} (۲۰۱۶) نشان داد که تجارب فراغتی مثبت ناشی از شرکت در فعالیت‌های هنری، فرهنگی و

¹. Subjective well-being². Happiness³. Diener, Oishi & Lucas⁴. Life Satisfaction⁵. Diener et al⁶. Bottom-Up theory⁷. Top-Down theory⁸. Diener, Suh, Lucas & Smith⁹. Leisure¹⁰. Tinsley & Tinsley¹¹. Oishi et al¹². Newman¹³. Pawlowski et al¹⁴. Rodri'guez et al¹⁵. Dore et al¹⁶. Wheatley & Bickerton

ورزشی در رضایت بیشتر از زندگی و فراغت و شادی کلی آشکار است. نتایج تحقیق ژانگ و همکاران^۱ (۲۰۱۷) نشان داد که در در بین ۴ نوع فعالیت فراغتی اصلی شامل جداسازی-بازیابی، فعالیت‌های زیبایی شناختی، اجتماعی و فعالیت‌های هنری که چینی‌های مسن در شانگهای انجام می‌دهند فعالیت‌های اجتماعی و هنری بیشترین ارتباط را با بهزیستی ذهنی دارند. فوجیوارا و مک‌کرن^۲ (۲۰۱۵) درباره فعالیت‌های فرهنگی، آشکال هنری و سلامتی تحقیق کردند و دریافتند که بعد از کنترل طیفی از دیگر تعیین کننده‌های سلامتی، همه آشکال حضور فرهنگی و هنری بطور مثبتی با شادی و آرامش، ارتباط داشتند. یافته‌های تحقیق تایتس و سیناکوری^۳ (۲۰۱۳) درباره ترکیب هنر و سلامتی در زنان جوان سالم نشان داد که هم فرآیند و هم خلق یک یک اثر هنری به افزایش حس بهزیستی ذهنی در شرکت‌کنندگان خدمت می‌کنند که این خدمت از طریق متأثر کردن احساسات، خویشن‌شناصی و ارتباطات اجتماعی صورت می‌گیرد.

با توجه به تحقیقات انجام شده، فعالیت‌های ورزش و هنری در اوقات فراغت، هر دو می‌توانند به رشد فرد و پدید آوردن نتایج مثبت کمک کنند. مشاهدات محیطی درباره ورزش و هنر برای ما این سوال را مطرح کرد که آیا این دو فعالیت فراغتی متفاوت، با بهزیستی ذهنی شهروندان منطقه یک تهران ارتباط دارند؟ و در صورت وجود ارتباط، این ارتباط چگونه است؟

۲- روش تحقیق

۱-۱- جامعه و نمونه آماری

شهر تهران شامل ۲۲ منطقه است که مطالعه حاضر بر منطقه یک شهر تهران مرکز داشت. جامعه آماری کلیه شهروندان منطقه یک تهران بودند که طبق آمار سایت شهرداری منطقه یک ۳۷۹۹۶۲ نفر در سال ۱۳۹۵ بودند. با استفاده از جدول نمونه‌گیری مورگان اندازه نمونه انتخابی ۳۸۴ نفر تعیین گردید که به صورت تصادفی خوش‌ای انتخاب شدند. نمونه‌گیری و توزیع پرسشنامه به لحاظ مکانی جهت دسترسی به اقسام مختلف (مانند گروه‌های سنی، شغلی، تحصیلی) در پارک‌ها و مراکز خرید صورت گرفت. برای دسترسی به گروه‌های مختلف شغلی و تحصیلی در زمان عصر که معمولاً خارج از ساعات کاری و اداری است، انجام گرفت. جدول ۱ اطلاعات دموگرافیک نمونه‌ها را نشان می‌دهد.

۲-۲- گردآوری اطلاعات

گردآوری اطلاعات از طریق پرسشنامه صورت گرفت که روایی صوری و محتوایی پرسشنامه به وسیله ۱۰ نفر از اساتید مدیریت ورزشی و جامعه‌شناسی تأیید شده است و پایابی آن نیز به وسیله روش آلفای کرونباخ (۰/۸۳) مورد تأیید قرار گرفته است. بعد از توزیع پرسشنامه‌ها ۳۲۳ پرسشنامه کامل شده بازگردانده شد. جدول شماره یک نشان می‌دهد نسبت مردان و زنان در نمونه‌های تحقیق تقریباً مساوی بوده و بیشترین تعداد نمونه‌ها بین ۲۱ تا ۳۵ ساله بودند.

¹. Zhang et al

². Fujiwara & Mackreron

³. Titus & sinacore

جدول ۱. اطلاعات دموگرافیک نمونه‌ها. منطقه ۱، شهر تهران، ۱۳۹۵

تعداد٪
جنس
زن ۱۶۴
مرد ۴۹ ۱۵۹
سن (سال)
۱۳/۵ ۴۴ ۲۰-۱۶
۵۰/۸ ۱۶۵ ۳۵-۲۱
۲۳/۱ ۷۵ ۵۰-۳۶
۸/۹ ۲۹ ۶۵-۵۱
۳/۱ ۱۰ >۶۵

۲-۳-۲- اندازه‌گیری متغیرها

۱-۳-۲- بهزیستی ذهنی

برای اندازه‌گیری بهزیستی ذهنی از مقیاس‌های شادی و رضایت از زندگی استفاده شد. شادی و رضایت از زندگی به هم مرتبط هستند اما در بعضی جنبه‌ها تفاوت دارند. رضایت از زندگی یک شاخص از جز شناختی بهزیستی ذهنی است و شادی یک شاخص از جز عاطفی است که به وسیله وضعیت‌های روانی (حالات) گذرا و عواطف تحت تاثیر قرار می‌گیرد و بنابراین اغلب پایداری آن کمتر است (جرج^۱، ۲۰۱۰). گویه‌های مربوط به شادی برگرفته از پرسشنامه شادی آکسفورد است (گویه‌های ۵ تا ۱۵) و گویه‌های مربوط به رضایت از زندگی برگرفته از پرسشنامه رضایت از زندگی دینر است (گویه‌های ۱۶ تا ۲۰) که هر دو با تغییراتی در این تحقیق استفاده شدند همچنین برای دریافت دیگر اطلاعات مورد نیاز مرتبط با بهزیستی ذهنی، گویه‌هایی بدین منظور (گویه‌های ۱ تا ۴) طراحی شد.

۲-۳-۲- ورزش و هنر

برای ورزش در پرسشنامه از نمونه‌ها پرسیدیم که آیا به ورزش تفریحی (نه ورزش حرفه‌ای و قهرمانی) در اوقات فراغت خود می‌پردازند یا نه. تعیین نوع فعالیت ورزشی مدنظر ما نبود. برای هنر نیز از نمونه‌ها خواستیم که بیان کنند آیا به فعالیت‌های هنری در اوقات فراغت خود (نه فعالیت هنری به عنوان شغل و رشته تحصیلی) می‌پردازند یا نه. اینکه نمونه‌ها به چه نوع فعالیت هنری می‌پردازند مدنظر ما نبود.

۴-۲- روش آماری

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از نرم افزار SPSS استفاده شد. برای تعیین یافته‌های توصیفی از آمار توصیفی استفاده گردید. از روش‌های آماری استنباطی نیز برای بررسی سوال تحقیق استفاده کردیم. با توجه به روش آماری استفاده شده، سوال تحقیق به دو فرض مجزا تبدیل شد. از آنجایی که پرداختن به فعالیت‌های ورزشی و هنری در اوقات فراغت متغیرهای اسمی دو وجهی (بله یا خیر) اند و مقیاس اندازه‌گیری بهزیستی ذهنی به صورت فاصله‌ای است؛ بنابراین به منظور بررسی فاصله بین فعالیت‌های ورزشی و هنری با بهزیستی ذهنی نمونه‌ها از آزمون‌های کای اسکوئر و ضریب اتا (η^2) استفاده شد؛ اما به دلیل

¹. George

اینکه پس از اجرای آزمون مشخص شد که فراوانی مورد انتظار بیش از ۲۰ درصد خانه‌ها کمتر از ۵ بوده است، به منظور اجرای آزمون، مقادیر بهزیستی ذهنی بر اساس مقیاس رتبه‌ای تبدیل شدند. سپس با توجه به متغیرهای جدید از آزمون کای اسکوئر و وی‌کرامر استفاده شد.

۳- یافته‌ها

فرض ۱- فرضیه صفر: بین فعالیت‌های هنری شهروندان منطقه یک تهران و بهزیستی ذهنی آنها رابطه وجود ندارد.

در بررسی فرضیه یک، یافته‌ها نشان داد که بین فعالیت‌های هنری فراغتی شهروندان منطقه یک تهران و بهزیستی ذهنی آنها ارتباط معنادار ($\chi^2=9/222$, $Sig=0/010$) وجود دارد. همچنین بر اساس آزمون وی‌کرامر مشاهده می‌شود که شدت همبستگی بین فعالیت‌های هنری و بهزیستی ذهنی $0/169$ بوده و در سطح کمتر از $0/05$ معنادار است. جدول ۲.

فرض ۲- فرضیه صفر: بین فعالیت‌های ورزشی شهروندان منطقه یک تهران و بهزیستی ذهنی آنها رابطه وجود ندارد. نتایج آزمون فرض ۲ نشان داد که بین فعالیت‌های ورزشی فراغتی شهروندان منطقه یک و بهزیستی ذهنی آنها رابطه وجود ندارد ($\chi^2=2/352$, $Sig=0/309$), جدول ۲

جدول ۲. نتایج آزمون کای اسکوئر و وی‌کرامر فرض‌های ۱ و ۲

وی‌کرامر	درجه آزادی	کای اسکوئر	سلامت واقعی			فرابنی	پاسخ	آماره
			زیاد	متوسط	کم			
$0/169$ $Sig=0/010$	۲	$9/222$ $Sig=0/010$	۷۳	۲۰۷	۲۸	تعداد	خیر	هنر
			۹۶/۱	۹۶/۷	۸۴/۸	درصد	درصد	
	۲	$2/352$ $Sig=0/309$	۳	۷	۵	تعداد	بلی	ورزش تفریحی
			۳/۹	۳/۳	۱۵/۲	درصد	درصد	
$0/085$ $Sig=0/309$	۲	$2/352$ $Sig=0/309$	۵۵	۱۴۳	۲۶	تعداد	خیر	ورزش
			۷۲/۴	۶۶/۸	۷۸/۸	درصد	درصد	
	۲		۲۱	۷۱	۷	تعداد	بلی	تفریحی
			۲۷/۶	۳۳/۲	۲۱/۲	درصد	درصد	

یافته‌ها درباره تعداد مردان و زنانی که در اوقات فراغت خود به ورزش و هنر می‌پردازند نشان داد که از بین مردان 64 نفر ($40/3$ ٪) و از بین زنان 44 نفر ($26/8$ ٪) در اوقات فراغت خود به ورزش می‌پردازند. همچنین در فعالیت‌های هنری نیز 9 نفر ($5/5$ ٪) از زنان و 6 نفر ($3/8$ ٪) از مردان مشارکت دارند. جدول ۳.

جدول ۳. فعالیت‌های ورزشی و هنری بر اساس جنسیت

%	تعداد	جنسیت	فعالیت اوقات فراغت
$5/5$ $3/8$	۹	زنان	هنر
	۶	مردان	
$26/8$ $40/3$	۴۴	زنان	فعالیت‌های ورزشی
	۶۴	مردان	

۴- بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این تحقیق نشان داد که بهزیستی‌ذهنی با هنر ارتباط ضعیفی دارد و با ورزش ارتباط ندارد. مشخص شد که از بین ۳۲۳ نمونه تنها ۱۶ نفر (۶ زن و ۶ مرد) گزارش دادند که در اوقات فراغت خود به فعالیت‌های هنری می‌پردازند و ۱۰۸ نفر از نمونه‌ها (۴۴ زن و ۶۴ مرد) به ورزش می‌پردازند. با وجود اینکه ورزش بیشتر از فعالیت‌های هنری بین نمونه‌ها رواج دارد اما بهزیستی‌ذهنی با ورزش ارتباط برقرار نکرده است؛ به نظر می‌رسد آگاهی از انگیزه‌های افرادی که به ورزش و هنر می‌پردازند بتواند به یافتن علل ارتباط و عدم ارتباط بین متغیرها کمک کند. همچنین هم در هنر و هم ورزش بین تعداد زنان و مردان مشغول به هر یک از فعالیت‌ها اختلاف اندکی وجود داشت بنابراین برای هنر می‌توان نتیجه گرفت که به دلیل اختلاف اندک تعداد زنان و مردان فعال، جنسیت در ارتباط بین فعالیت هنری و بهزیستی‌ذهنی تاثیر گذار نبوده است. در حالیکه برای مثال یافته‌های تحقیق ژانگ و همکاران (۲۰۱۷) نشان داد زنان در اوقات فراغت بیشتر به حضور در فعالیت‌های اجتماعی و هنری تمایل دارند. پرسشنامه‌ها بین گروه‌های سنی مختلف توزیع گردید با این حال تعیین تاثیر سن در ارتباط بین متغیرها مدنظر ما نبود. در بخش ارتباط بین هنر و بهزیستی‌ذهنی یافته‌های این تحقیق با نتایج تحقیق ژانگ و همکاران (۲۰۱۷)، فوجیوارا و مک کرن (۲۰۱۵)، تایتس و سیناکوری (۲۰۱۲) و ویتلی و بکرتن (۲۰۱۶) همسو است و در بخش ارتباط بین ورزش و بهزیستی‌ذهنی با نتایج تحقیق ویتلی و بکرتن (۲۰۱۶)، رودریگز و همکاران (۲۰۰۸)، دُر و همکاران (۲۰۱۶) و پاولاسکی و همکاران (۲۰۱۱) ناهمسو است. علیرغم اینکه بسیاری از تحقیقات ارتباط مثبت بین ورزش و بهزیستی‌ذهنی را تأیید می‌کنند اما یافته‌های ما این موضوع را تایید نمی‌کند بنابراین به تحقیقات بیشتری نیاز است. با این حال می‌توان حدس زد که این عدم ارتباط در جامعه مورد تحقیق ما به خاطر تفاوت‌های فرهنگی جوامع، موقعیت منطقه‌ای ایران، زیرساخت‌ها و شرایط جامعه و میزان نوسانات جامعه در حوزه‌های مختلف حوزه‌های اجتماعی و سیاسی است. برای مثال به لحاظ فرهنگی دینر و همکاران (۲۰۰۳) بیان می‌کنند که متغیرهای فرهنگی تفاوت‌ها در سطوح بهزیستی‌ذهنی را توضیح می‌دهد و به سبب فاکتورهای عینی^۱ مانند ثروت ظاهر می‌شود. علاوه بر فرهنگ، ممکن است شرایط و زیرساخت‌های جامعه در عدم ارتباط بین ورزش و بهزیستی‌ذهنی تاثیرگذار باشد. از سال ۲۰۱۲ تا ۲۰۰۶ اجزای سلامتی در بیش از ۱۶۰ کشور مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد که ایران در بخش بهزیستی‌ذهنی جز سه کشور پایانی رده‌بندی است (دینر و تی^۲، ۲۰۱۴). احتمالاً بهزیستی‌ذهنی ضعیف جامعه ناشی از مسائلی مانند بیان عقیده، امنیت (چه در داخل کشور و چه در سطح منطقه‌ای و بین‌المللی) و رفاه است، مردم ارتقای بهزیستی‌ذهنی خود را در این موارد جستجو می‌کنند و در چنین وضعیتی می‌پرسند ورزش چه کمکی می‌تواند بکند؟! همچنین این رتبه پایین ایران در بخش بهزیستی‌ذهنی به توضیح درباره ارتباط ضعیف بین هنر و بهزیستی‌ذهنی کمک می‌کند، با چنین رتبه‌ای که احتمالاً به خاطر همان دلایل زیرساخت‌ها و شرایط اجتماعی و همچنین نوسانات داخلی، منطقه‌ای و بین‌المللی است مواردی مانند هنر تنها یک راه حل کوچک و شاید کوتاه‌مدت برای ارتقای بهزیستی‌ذهنی عده‌ای محسوب می‌شوند.

درباره ارتباط بین هنر و بهزیستی‌ذهنی، به نظر می‌رسد که فعالیت‌های هنری در اوقات فراغت، کمک می‌کند تا فرد به ابراز احساسات، افکار و ارزش‌های خود بپردازد تا علاوه بر یادگیری هنر مورد نظر، در ابعاد مختلف روانی، فکری و اجتماعی به نتایج مثبت برسد و این به ارتقای بهزیستی‌ذهنی فرد کمک می‌کند. برای مثال افراد از طریق هنر می‌توانند به لحاظ فکری ارزش‌ها و اندیشه‌های خود را نشان دهند. این مشابه با نظر هویی و همکاران^۳ (۲۰۰۴) است که بیان می‌کند نمونه هنری علاوه بر نشان دادن مهارت‌ها و توانایی‌های افراد، منعکس کننده ارزش‌ها و باورهای آنها است. علاوه بر استعداد و علاقه فرد به هنر، ممکن است دلیل دیگر گرایش فرد به هنر این باشد که بیان عقیده و احساسات به وسیله هنر برای افراد نسبت به ابراز گفتاری به

¹. Objective factors

². Diener & Tay

³. Howie et al

دلایل مختلف ارجحیت داشته باشد. این احتمال نیز وجود دارد که بیشتر افراد در مشاغلی درگیرند که برخلاف علاقه و استعدادهای آنهاست و یا محیط کاری‌شان به گونه‌ای است که به نظرات، خلاقیت‌ها و راهکارهای‌شان توجهی نمی‌شود. در چنین وضعیتی ممکن است فرد تمایل یابد در اوقات فراغت خود به فعالیت هنری بپردازد که به خلق کردن و اظهارنظر و استعداد توجه می‌کند همان‌گونه که یافته‌های تحقیق تایتس و سیناکوری (۲۰۱۲) نشان داد اثر هنری برای شرکت‌کنندگان راهی را فراهم کرد که احساس کنند مفید، مولد و با استعداد هستند.

علاوه‌بر این توضیحات، باید زندگی اجتماعی فرد و شرایط جامعه او را در نظر گرفت. ژانت ولف^۱ (۱۳۶۱) در کتاب تولید اجتماعی هنر بیان کرده است که اثر هنری با واسطه‌های چندی که مهمترین آنها شرایط هنری و قراردادهای زیبایی‌شناسی است، آگاهی جمعی و شرایط اجتماعی را به نمایش می‌گذارد. به نظر می‌رسد ابراز عقاید و احساسات در برخی از جوامع با مفهوم آزادی بیان ارتباط نزدیکی پیدا می‌کند. زمانی که در یک جامعه به اندیشه‌ها و آزادی بیان کمتر توجه شود و یا نگاه مثبتی به آنها وجود ندارد، فعالیت‌هایی مانند فراغت این امکان را به افراد می‌دهند که اندیشه‌ها، احساسات و نقدهای خود را رمزگونه و مفهومی بیان کنند و شرایط اجتماعی را به نمایش بگذارند. نیازهایی در همه انسان‌ها وجود دارد که تحقق آنها احساس فرد از سلامتی را افزایش می‌دهد (رایان و دسی، ۲۰۰۰). بهزیستی ذهنی به عنوان یکی از اجزای سلامتی ارتباط نزدیکی با نیازهای افراد دارد که با ارضای نیازها ارتقا می‌یابد آیا فعالیت هنری در اوقات فراغت جز نیازهایی است که فرد در پی ارضای آن است؟ شاید اینگونه باشد و نیاز ۱۶ نفر از نمونه‌های این تحقیق باشد که هنر را انتخاب کرده‌اند ولی این احتمال نیز وجود دارد که فعالیت هنری خود یک راه حل یا وسیله در پاسخ به نیازی باشد که با بهزیستی ذهنی در ارتباط است. لوکاج و گلدمون^۲ معتقدند که آثار هنری هر زمان متأثر از شرایط اقتصادی-اجتماعی همان زمان است (راودار، ۱۳۷۹). با در نظر گرفتن این موضوع پس این نیاز، شاید نیاز به ابراز عقیده و احساسات در ارتباط با موضوعات مختلفی مانند موضوعات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی است که ممکن است به دلیل شرایط و محدودیت محیطی افراد نتوانند به ابراز آنها بپردازنند و در این بین عده‌ای دریافتند که هنر می‌تواند به آنها در پاسخگویی به این نیاز و در نتیجه ارتقای بهزیستی ذهنی کمک کند. شاید در حال حاضر ورزش به اندازه هنر نتوانسته به رفع این نیاز کمک کند برای مثال فردی که منتقد شرایط اجتماعی است نمی‌تواند بوسیله ورزش تفریحی این موضوع را بیان کند اما هر به دلیل ویژگی‌های ذاتی خود این امکان را به فرد می‌دهد. قوانین و چارچوب‌های ورزش خیلی کم به افکار و عقاید فرد توجه می‌کند در حالیکه قوانین هنر مثلاً طرز به دست گرفتن قلم موی نقاشی محدودیتی برای بروز افکار ایجاد نمی‌کند. البته ورزش‌هایی مانند ورزش پهلوانی (ورزش باستانی ایران) به بیان عقاید و انتقادات توجه می‌کنند. انصاف پور (۱۳۵۳) می‌گوید زورخانه (محل اجرای ورزش پهلوانی) یکی از سازمان‌های اجتماعی پیشه‌وران (تولیدکنندگان صنعتی و زحمت‌کشان شهرها در نظام اقتصادی فنودالی) بوده که در آن خواسته‌های اجتماعی و نظریات اقتصادی خود را در برابر دولتهای حاکم و مردم مصرف‌کننده تنظیم می‌کرده‌اند؛ اما اکنون تعداد زورخانه‌ها بسیار کم شده و این ورزش از اصل خود فاصله گرفته است و تنها ظاهری از آن باقی مانده است.

قزلسفی (۱۳۸۲) می‌گوید از جمله ویژگی‌های بارز هنر در تقابل سیاست، شکل‌گیری آن چیزی است که تحت نام هنر اعتراض‌آمیز معروف شده است. وقتی فرد برای کمک مستقیم به بهبود شرایط اجتماعی با مانع و محدودیت مواجه می‌شود تلاش می‌کند که حتی در ابعاد کوچک‌تر و شخصی به وسیله هنر این دغدغه، نقد و نارضایتی را بیان کند این بدان معناست که فرد دانسته یا نادانسته در مورد آنچه که در اطرافش می‌گذرد احساس مسئولیت می‌کند و خود را سهیم در امور جامعه و امور جامعه را مربوط به خود می‌داند؛ سهیم و ارتباطی که ممکن است فرد احساس کند از او گرفته شده است. در واقع در چنین شرایطی مواردی مانند هنر که به ارضای نیاز بروز عقاید و احساسات مختلف افراد (مانند نظرات شخصی، اجتماعی و فرهنگی)

¹. Janet Wolff.

². Ryan & Deci

³. Lukacs & Goldmann

کمک می‌کند نه تنها با بهزیستی ذهنی ارتباط دارد بلکه یک کمک در حرکت عمومی به سمت تحقق نیاز اصلی است که چنین نیازهایی از آن نشأت گرفته‌اند و به نظر می‌رسد این حرکت عمومی از حرکت فردی آغاز می‌شود. علاوه بر این، به نظر می‌رسد فعالیت هنری در فراغت به افراد کمک می‌کند که نیازشان به ابراز خود درباره موضوعات مختلف را به گونه‌ای زیبایی‌شناختی و در آرامش با دیگران به اشتراک بگذارند. راجکت^۱ (۱۹۹۹) می‌گوید فرهنگ (ناشی از فراغت) مردم را به آرامش، صحبت کردن در مورد افکارشان و خودشان تشویق می‌کند. شاید در یک جامعه که اعضای آن تحمل ندارند مستقیماً نقد، نظرات و دیدگاه‌های مختلف روبرو شوند هنر بصورت غیرمستقیم، با بیان زیبایی‌شناختی و رمزگونه و با در نظر گرفتن اینکه برداشت‌های متفاوتی از یک اثر هنری صورت می‌گیرد، می‌تواند به بیان افکار و عقاید کمک کند.

با اینکه گفتیم احتمالاً با توجه به نیاز (نیاز به بیان افکار و نقد ها درباره شرایط اجتماعی)، ارتباطی بین ورزش و بهزیستی ذهنی پدید نیامده است؛ اما ورزش در پدید آمدن یا رشد این نیاز اثرگذار بوده است. به نظر می‌رسد افراد علاوه بر تأمین سلامت جسمی از طریق ورزش انتظارات دیگری نیز دارند که برآورده نشده است. پژوهشی از سوی سازمان ملی جوانان در خصوص اوقات فراغت تحت عنوان "پیمایش ملی جوانان و اوقات فراغت"^۲ ۱۱ استان در آن شرکت داشتند و در سال ۱۳۸۴ انجام شده است، یافته‌های این پژوهش نشان داد ۶۶ درصد جوانان معتقدند خواسته‌ها و نیازهای آنان در طراحی برنامه‌های فراغتی ملاک عمل نیستند. برای ورزش زنان نیز، کمبود فضا و تأسیسات و محدودیت‌های فرهنگی برای ورزش در فضای باز مانعی است برای اینکه زنان بدون استرس و محدودیت به ورزش مورد علاقه خود بپردازند. برای مثال طرح تحقیقاتی صدارتی (۱۳۸۷) نشان داد که موانع مشارکتی زنان در ورزش به ترتیب شامل عدم دسترسی به امکانات ورزشی، مناسب نبودن زمان برنامه‌های ورزشی مختص زنان، گرانی هزینه ثبت‌نام، نداشتن وقت و مخالفت خانواده بود. هم زنان و هم مردان در انجام فعالیت ورزشی در شهر تهران با مشکلاتی مواجه‌اند آلدگی هوا، کمبود فضای باز و سیز و ترافیک بالایی که منجر به عدم دسترسی می‌شود. این موانع و محدودیت‌های فرهنگی و کاستی‌ها در ورزش جامعه ممکن است به نوعی وارد نقدها و بحث‌های فرهنگی و اجتماعی افراد شود که نیاز به ابراز آنها دارند؛ بحث‌ها و نقدهایی که در حوزه‌هایی مانند هنر به شکل کاریکاتورهای ورزشی ظاهر می‌شوند.

با وجود فواید هنر و ارتباط آن با بهزیستی ذهنی آیا ممکن است فردی که به فعالیت هنری می‌پردازد و بهزیستی ذهنی خود را مثبت گزارش داده است دچار حالات منفی مانند انزوا و ضعف نفس باشد؟ به نظر افلاطون^۳ در رساله جمهور همان‌گونه که افراط در ورزش و فعالیت جسمانی می‌تواند موجب پرورش خشونت در فرد گردد افراط در موسیقی می‌تواند موجب نرمی و ضعف نفس فرد گردد (جمهور افلاطون). ممکن است افرادی که به هنر می‌پردازند بهزیستی ذهنی خود را مطلوب گزارش دهند و در کنار آن دچار ضعف نفس باشند که این موضوع پنهان بماند؛ بنابراین احتمالاً رائه پیشنهاد، تصمیم گیری و برنامه ریزی بر اساس ارتباط بین هنر و بهزیستی ذهنی اقدامی عجولانه و حساب نشده است. اینکه آیا واقعاً ارتباط بین هنر و بهزیستی ذهنی خبر خوبی است یا نه به تحقیق و بررسی بیشتر نیاز دارد.

به کارگیری روش همبستگی در این تحقیق که علیت را بیان نمی‌کند از محدودیت‌های تحقیق ما است هر چند ما تلاش کردیم تعدادی از علت‌های مهم را بیان کنیم. یک پیشنهاد کاربردی این می‌تواند باشد که از آنجایی که فعالیت هنری می‌تواند به رفع نیاز بروز افکار و احساسات کمک کند و موجب ارتقای بهزیستی ذهنی شود، فعالیت‌های مختلف هنری با استانداردهای بالاتر مورد توجه سازمان‌های مردم نهاد و آموزشگاه‌های خصوصی قرار گیرند و برای برنامه‌ریزی درست و دستیابی به نتایج مثبت، لازم است که این سازمان‌ها و آموزشگاه‌ها با بخش‌های علمی برای مثال روانشناسان همکاری کنند. برای تحقیقات آتی پیشنهاد می‌کنیم: با توجه به تفاوت‌های قابل ملاحظه شهر تهران با دیگر شهرهای ایران در موضوعاتی مانند فرهنگ، وجود

¹. Rojek

². Plato

امکانات و میزان درآمد، تحقیقی مشابه در دیگر شهرها صورت گیرد. بهزیستی‌ذهنی افرادی که هم به هنر و هم ورزش می‌پردازند با بهزیستی‌ذهنی افرادی که تنها به یکی از این فعالیت‌ها می‌پردازند، مقایسه شود. در بررسی ارتباط بین بهزیستی‌ذهنی با موضوعاتی مانند هنر و ورزش تبعات احتمالی منفی ناشی از پرداختن به هنر (مانند ضعف نفس) و ورزش (مانند پرورش خشونت) در نمونه‌ها مورد تحقیق قرار گیرد تا در واقع در پاسخگویی به این پرسش کمک شود که آیا بهزیستی‌ذهنی بالا همیشه خوب است و می‌توان به آن اعتماد کرد؟

منابع

۱. انصافپور، غلامرضا. (۱۳۵۳). تاریخ و فرهنگ زورخانه و گروههای اجتماعی زورخانه‌رو. وزرات فرهنگ و هنر.
۲. داودراد، اعظم. (۱۳۷۹). نقدی بر نظریه جبریت اجتماعی هنر به عنوان مساله مرکزی در جامعه شناسی. *هنرهای زیبا* (۸).
۳. سازمان ملی جوانان (۱۳۸۴). اوقات فراغت و سبک‌های زندگی جوانان.
۴. صدارتی، مریم. بررسی میزان دسترسی زنان به تولیدات و خدمات ورزشی در سراسر کشور. طرح تحقیقاتی، معاونت پژوهشی دانشگاه الزهرا؛ ۱۸۳۱.
۵. قزلسلی، محمدتقی. (۱۳۸۲). هنر و سیاست. *علوم انسانی و اجتماعی*. ۳(۹): ۲۱۳-۲۳۴.
۶. ولف، ژانت. (۱۳۶۱). تولید اجتماعی هنر. (ترجمه نیره توکلی). نشر مرکز افلاطون. (۱۳۹۰). جمهور. (ترجمه فواد روحانی، تهران). تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
8. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
9. Diener, e., & Tay, L. (2014). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2):,135–149, DOI: 10.1002/ijop.12136
10. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425.
11. Diener, E., Suh, E. M., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25–41.
12. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
13. Dore, I., Oloughlin, J. L., Beauchamp, G., Martineau, M., & Fournier, L. (2016). Volume and social context of physical activity in association with mental health, anxiety and depression among youth. *Preventive Medicine* 91 (2016) 344–350.
14. Fujiwara, D., & Mackerron, G. (2015). Cultural activities, art forms and wellbeing. Arts Council England.
15. George, L. K. (2010). Still happy after all these years: Research frontiers on subjective well-being in later life. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 65B(3), 331–339.
16. Howie, L., Coulter, M., & Feldman, S. (2004). Crafting the self: Older persons' narratives of occupational identity. *The American Journal of Occupational Therapy*, 58(4), 446–454. <http://dx.doi.org/10.5014/ajot.58.4.446>
17. Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555–578.

18. Oishi, S., Diener, E., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 980–990.
19. Pawlowski, T., Downward, P., & Rasciute, S. (2011). Subjective well-being in European countries on the age-specific impact of physical activity. *Eur Rev Aging Phys Act*, 8(2), 93–102.
20. Rodríguez, A., La'tkova', P., & Sun, Y.-Y. (2008). The relationship between leisure and life satisfaction: application of activity and need theory. *Social Indicators Research*, 86, 163–175.
21. Rojek, C. (1999). Deviant leisure: The dark side of free-time activity. In E. L. Jackson & T. L. Burton (eds), *Leisure Studies: Prospects for the Twenty-First Century* (pp. 81–96). State College, PA: Venture Publishing.
22. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68.
23. Tinsley, E.A., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and cause of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8(1), 1-45. doi: 10.1080/01490408609513056
24. Titus, j. e. , & sinacore, a. l. (2013). Art-making and well-being in healthy young adult women. *The Arts in Psychotherapy*, 40 (1), 29–36.
25. Wheatley, D., & Bickerton, C. (2016). Subjective well-being and engagement in arts, culture and sport. *J Cult Econ*, 41(1), 23–45.
26. Zhang, w., Qiushi, f., Lacanienta, j., & Zhihong, Zh. (2017). Leisure participation and subjective well-being: Exploring gender differences among elderly in Shanghai, China. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 69, 45–54.

پیوست

ویژگی های فردی:

سن: ۱۶ تا ۲۰ سال ۲۰ تا ۳۵ سال ۳۶ تا ۵۰ سال ۵۱ تا ۶۵ سال بیشتر ۶۵ سال
 جنسیت: زن مرد

آیا در اوقات فراغت خود به فعالیت هنری می پردازید؟-----

آیا در اوقات خود به ورزش تفریحی می پردازید؟-----

با توجه به گویه های زیر، لطفاً پاسخ خود را از میان یکی از گزینه های ((کاملا موافق، موافق، نظری ندارم، مخالفم، کاملا مخالفم)) انتخاب کنید.

ردیف	گویه	در فعالیت های فراغتی خانوادگی احساس خوبی دارم.	کاملا موافق	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملا موافق	مخالفم
۱	در فعالیت های فراغتی همراه با دوستان احساس خوبی دارم.							
۲	من به احساساتم توجه می کنم.							
۳	احساس می کنم درآمد نسبت به تلاش و تخصص عادلانه است.							
۴	احساس شادی می کنم.							
۵	دریاره آینده خوش بین هستم.							
۶	احساس می کنم بر زندگی ام کنترل دارم.							
۷	اثر خوبی بر دیگران می گذارم.							
۸	احساس سلامتی و تدرستی می کنم.							
۹	از گذشته خاطرات خوشی دارم.							
۱۰	حال شور و شوق دارم.							
۱۱	از بودن با دیگران لذت می برم.							
۱۲	فکر می کنم دنیا جای خوبی است.							
۱۳	جذاب هستم.							
۱۴	از آنچه هستم احساس رضایت می کنم.							
۱۵	شرایط زندگی ام عالی است.							
۱۶	از زندگی ام راضی ام.							
۱۷	تا اینجا چیزهایی را که در زندگی ام خواسته ام به دست آورده ام.							
۱۸	اگر می توانstem در زندگی ام به عقب برگردم به همین ترتیب زندگی می کردم.							
۱۹	زندگی ام با ایده آل هایم تطبیق دارد.							
۲۰								

The relationship between sports and artistic activities with the subjective well-being in the citizens of northern part of Tehran

Farzad Ghafouri¹ *Narges Razipour Juybari²

¹Associate Professor Department of Sport Management, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran

²Master of Sport Management, Allameh Tabatabai University, Iran

Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between sports and artistic activities with the subjective well-being in the citizens of northern part of Tehran. In this study, 384 subjects were selected according to the Morgan scale. The instrument was a self-developed questionnaire based on the literature. The validity and reliability of the questionnaire was confirmed by 10 scholars of sport management and sociology. Subjective well-being measurements were done through two components of happiness and life satisfaction. Also, in the questionnaire, subjects were asked about playing sport and artistic activities at their leisure time. To analyze the data, we used correlation and Chi-Square and Cramer's V tests. The results showed that there is a relationship between the artistic activities and the subjective well-being. But there was no relationship between sport activities and subjective well-being.

Keywords: Subjective well-being, Sport Activities, Art Activities
