

تأثیر تمرینات هیپ-هاپ بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر غیرورزشکار

بهزاد بهزادینیا^۱، دکتر محمد کشتی‌دار، دکتر سعید ایل‌بیگی، دکتر حسن محمدزاده

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

مقدمه

در دهه‌های اخیر، روان‌شناسی مثبت‌نگر^۲ به عنوان تلاشی جهت بررسی توانمندی‌های انسان است که هم اکنون این علم مطالعات مناسبی برای بهزیستی^۳ 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). جامعه علمی، در طول دهه‌های اخیر، شاهد مطالعات و تحقیقاتی در زمینه درک و مفهوم‌سازی جنبه‌های مختلف روان‌شناسی مثبت‌نگر به ویژه بهزیستی بوده است. بهزیستی روان‌شناختی به طور گسترده‌ای مورد بررسی و به روش‌های مختلفی مفهوم‌سازی شده است. ریف^۴ (۱۹۸۹) 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 (۳). ابعاد نظری سلامت روان‌شناختی مثبت در دیدگاه اخیر شامل: استقلال^۵، تسلط محیطی^۶، رشد فردی^۷، ارتباط مثبت با دیگران^۸، هدفمندی در زندگی^۹ و پذیرش خود^{۱۰} می‌باشد (۴). از سوی دیگر مطالعات متعددی در سال‌های اخیر اثر مثبت ورزش و فعالیت‌های بدنی را بر بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی را مورد تأیید قرار داده‌اند (۷، ۶، ۵). نتایج تحقیقات نشان دادند ارتقاء بهزیستی ممکن است به دلیل این باشد که ابعاد بهزیستی در طول فعالیت جسمانی ارتقاء دهنده سلامت تجربه شوند و خاطر نشان کردند که ارتباط قوی بین فعالیت‌های جسمانی ارتقاء دهنده سلامت با بهزیستی روان‌شناختی وجود دارد (۸، ۷). در همین راستا تحقیقات متعدد اثر ورزش‌های مختلف را بر بهزیستی روان‌شناختی مورد بررسی قرار داده‌اند. کوستد و دودا^{۱۱} (۲۰۰۹)، 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^{۱۲} دلالت بر زمینه‌ای دارد که منجر به بهزیستی افراد و نگهداری این حالت می‌شود (۹). هیپ‌هاپ، یکی از فعالیت‌های ورزشی است که از یک‌سری فعالیت با شدت‌های مختلف تشکیل شده که با استفاده از حرکات هماهنگ اندام‌ها همراه با موزیک انجام می‌شود (۱۰). هیپ-هاپ یک پدیده فرهنگی جدید می‌باشد که از کشور آمریکا سرچشمه گرفته است (۱۱). با توجه به ماهیت، زیبایی و حرکات خاص در این ورزش که با موزیک همراه است، علاقه و طرفداران زیادی را در سراسر جهان به خود جلب کرده است (۱۱، ۱۰). طی تحقیقات متعدد بر این نکته تأکید نموده‌اند که فرهنگ هیپ-هاپ اثرات اجتماعی مثبتی بر روی جوانان داشته است (۱۰). انجام حرکات هیپ-هاپ به دلیل ماهیتش تقریباً در دامنه سنی ۱۰-۲۵ سال انجام می‌شود. بیولاک^{۱۳} (۲۰۰۸) طی یک دوره سه ماهه نشان داد که هیپ-هاپ یک برنامه مناسب و امید بخش برای ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی، اجتماعی و جسمانی در میان 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 واسطه‌ای برای ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی، اجتماعی و جسمانی جوانان باشد (۱۲). بهزادینیا، امیری و آقازاده (۲۰۱۰)، در پژوهش خود بر روی دختران دانشجو نشان دادند که بهزیستی لذت‌گرایانه در اثر یک دوره سه ماهه تمرینات هیپ-هاپ در این گروه افزایش می‌یابد. آنها همچنین نشان دادند که تمرینات هیپ-هاپ موجب ارتقا رضایت‌مندی از زندگی و افزایش عاطفه مثبت و کاهش عواطف منفی در افراد شرکت کننده گردید (۱۳). بررسی پیشینه تحقیق نشان داد که تحقیقات انجام شده کم‌شماری در رابطه با فعالیت هیپ-هاپ و بخصوص تأثیرات احتمالی آن بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان صورت گرفته است. در

۱. Behzadnia_behzad@yahoo.com (Tel: +۹۸)

۱. کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، عضو انجمن کالج اروپایی علوم ورزشی، Email:

۹۱۴ ۶۷۲۱)

^۲. Positive psychology

^۳. Well-being

^۴. Ryff

^۵. Autonomy

^۶. Environmental mastery

^۷. Personal growth

^۸. Positive relations with others

^۹. Purpose in life

^{۱۰}. Self-acceptance

^{۱۱}. Quested, Duda

^{۱۲}. Hip hop Dance

^{۱۳}. Beaulac

همین راستا پژوهش حاضر با هدف پاسخگویی به این سؤال است که آیا تمرینات هیپ-هپ بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر تاثیر دارد؟

روش شناسی

تحقیق حاضر شبه آزمایشی با طرح سریهای زمانی با چند گروه می‌باشد (جدول، ۱). جامعه آماری پژوهش حاضر 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 بطور 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-هپ و رشته تحصیلی بود، جهت یکسان سازی 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. ابزار تحقیق مقیاس بهزیستی روان‌شناختی (RSPWB) ریف (۱۹۸۹) 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). علاوه بر اینکه پایایی و روایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) توسط شکر و همکاران (۱۳۸۷)، در جامعه دانشجویی تایید شده بود (۱۴)، در این پژوهش نیز روایی پرسشنامه را تعدادی از صاحب‌نظران و اساتید دانشگاه تایید نمودند. پایایی آن بوسیله ضرایب 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^۱ (۲۰۰۸) بود (۱۶)، و با توجه به شرایط موجود، محقق آن را برنامه ریزی کرد. این برنامه به مدت ۳ ماه هفته‌ای ۳ جلسه و هر جلسه ۶۰ دقیقه به طول انجامید. هر جلسه تمرین شامل ۱۵ دقیقه گرم کردن در ابتدا بود و سپس ۳۰ دقیقه تمرین هیپ-هپ بود و در آخر ۱۵ دقیقه سرد کردن و آرام سازی انجام شد.

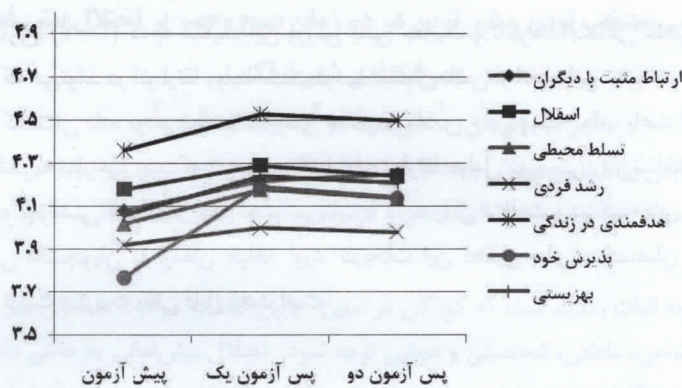
جدول ۱. طرح تحقیق حاضر (سریهای زمانی با چند گروه)

| پیش آزمون | متغیر مستقل | پس آزمون یک | پس آزمون دو |
|----------------|--------------------|----------------|----------------|
| T _۱ | X (۱۲ هفته هیپ-هپ) | T _۲ | T _۳ |
| T _۱ | - | T _۲ | T _۳ |

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. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان داد که تفاوت معنی‌داری ($F_{(2,38)} = 48/723; P < 0/001$) در بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های آن، به غیر از هدفمندی در زندگی، در گروه هیپ-هپ در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون یک و دو وجود دارد. نتایج آزمون LSD تعقیبی نشان داد که اختلاف معنی‌داری در بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های آن، به غیر از خرده‌مقیاس هدفمندی در زندگی، بین میانگین نمرات مراحل پیش-آزمون با پس‌آزمون یک و همچنین پیش‌آزمون با پس‌آزمون دو وجود دارد. نتایج نشان داد که اختلاف معنی‌داری در بین مراحل آزمون در خرده‌مقیاس هدفمندی در زندگی وجود نداشت. همچنین نشان داده شد که در فاصله بین پس‌آزمون یک تا دو (بی‌تمرینی)، میانگین بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های استقلال، تسلط محیطی، رشد فردی و پذیرش خود کاهش یافته، که در خرده‌مقیاس‌های استقلال و رشد کاهش بصورت معنادار بود؛ در این فاصله خرده‌مقیاس ارتباط مثبت با دیگران افزایش معناداری داشت ($P < 0/016$). در نمودار ۱، بهزیستی روان‌شناختی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون یک و دو در گروه هیپ-هپ نشان داده شده است. نتایج آزمون t مستقل نشان داد که در مرحله پس‌آزمون یک ($t = 3/64; P < 0/001$) و پس‌آزمون دو ($t = 2/67; P < 0/011$) در بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های آن، به غیر از خرده‌مقیاس هدفمندی در زندگی در پس‌آزمون دو، بین دو گروه اختلاف معنی‌داری وجود دارد. با وجود این که ۱۲ هفته تمرین تأثیری در خرده‌مقیاس هدفمندی در زندگی نداشت، اما در مرحله پس‌آزمون یک بین میانگین هیپ-هپ و کنترل اختلاف معناداری وجود داشت ($t = 2/05; P < 0/047$).

^۱. Stevens



نمودار ۱. بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های آن در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون یک و دو در گروه تجربی (هیپ-هپ).

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 می‌دهد، هدف از پژوهش حاضر تعیین اثر ۱۲ هفته تمرین هیپ-هپ بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر غیرورزشکار بود. بر اساس نتایج حاصل از یافته‌های پژوهش نشان داده شد 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 داشت. نتایج نشان داد که هیپ-هپ بر خرده‌مقیاس هدفمندی در زندگی تأثیری نداشت، که با توجه به گفته‌های فرانکل^۱ (۱۹۷۲) وجود معنا را در زندگی فرد بر اساس پرداختن به فعالیت‌های مورد علاقه‌اش می‌داند (۱۸)، به نظر می‌رسد که این فعالیت‌ها در اولویت علاقمندی ثانویه افراد این گروه‌ها می‌باشد و با توجه به میانگین بالای نمرات در هر دو گروه به نظر می‌رسد که شیوه 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 داد که با وجود عدم تأثیر تمرین در خرده‌مقیاس هدفمندی در زندگی در طول دوره تمرینی، اما میانگین نمرات گروه هیپ-هپ در مرحله پس‌آزمون یک به نسبت کنترل در سطح بالاتری قرار داشته و معنادار بوده، که به نظر می‌رسد تمرین کاملاً بر هدفمندی در زندگی بی‌تأثیر نبوده و این ۱۲ هفته تمرین باعث ارتقا میانگین این خرده‌مقیاس به نسبت گروه کنترل شده است. نتایج این تحقیق با یافته‌های تحقیقات گذشته (۱۳، ۱۲، ۹)، که اثرات مثبت هیپ-هپ را بر بهزیستی گزارش کرده بودند، همخوان است. نتایج این تحقیق نشان داد که تمرینات هیپ-هپ بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر تأثیر مثبت و ماندگاری داشت. تأثیرات مثبت هیپ-هپ بر عوامل بهزیستی روان‌شناختی را می‌توان بر اساس گفته‌های ریف (۱۹۸۹)، ریف و کیز (۱۹۹۵) بر اساس تأثیرگذاری بر معیار و عقاید فرد در زندگی‌اش دانست که در نتیجه باعث ارتقا استقلال فرد، ارتقا کنترل و تسلط فرد بر محیط اطرافش، تأثیر بر پیوندها و ارتباطات نزدیک با دیگران، بر آگاهی و پذیرش اوصاف فرد و عشق نسبت به خود تأثیر مثبتی داشته، باعث یک احساس کارایی و همچنین تغییرات در زندگی افراد شده که باعث کسب تجارب جدید در زندگی فرد شده که همراه با لذت و امیدواری بوده، که می‌تواند ناشی از شرکت در هیپ-هپ باشد، دانست (۱۷، ۴). به طور کلی 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 در این تحقیق نشان داده شده که ۱۲ هفته تمرین هیپ-هپ به عنوان تجربه‌ای جدید در زندگی افراد می‌تواند تأثیرات مثبتی بر بهزیستی روان‌شناختی داشته باشد از سوی دیگر با توجه گفته‌های مازلو (۱۹۷۰)، 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 (۱۶)؛ با توجه به این مسئله به نظر می‌رسد نیازهای جسمانی و سلامت جسمانی افراد در ابتدا بر اثر این تمرینات ارضاء شده و به این دلیل نیازهای سطوح بالاتر از جمله استقلال فرد شکل گرفته و ارتقا یافته است؛ از این رو، با توجه به گفته ریف و سینگر (۲۰۰۶)، که نشان داده بودند زیرمجموعه‌های بهزیستی روان‌شناختی با یکدیگر همپوشی بالایی دارند و تغییر در هر یک از این ابعاد می‌تواند تغییر در سایر ابعاد بهزیستی روان‌شناختی را به همراه داشته باشد، 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. از دیگر دلایل تأثیر گذاری که می‌تواند منجر به بهزیستی روان‌شناختی افراد حاضر در این کلاس‌ها شده می‌توان با توجه به گفته‌های امت و

^۱. Frankl

پرایس، (۲۰۰۶) و خی و همکاران، (۲۰۰۷) که به ماهیت این ورزش یعنی جذابیت و تاثیرات اجتماعی خاصی که روی مد و فرهنگ های مردم گذاشته است اشاره کرد که می تواند در اثر ارتقا روابط مثبت فرد با دیگران ناشی از انجام این تمرینات باشد (۱۱،۱۰) و همچنین گفته های کوستد و دودا (۲۰۰۹)، که نشان داده بودند شرایط انگیزشی حاکم بر کلاس های هیپ-هاپ باعث ارتقا بهزیستی افراد شده، اشاره کرد که می تواند تاثیر گذار باشد. به نظر می رسد که تمام این دلایل باعث ارتقا عوامل بهزیستی روان شناختی در این گروه از افراد می شود (۹). هر چند ۱۲ هفته تمرین بر بهزیستی تاثیر گذار بود، انجام تمرینات با مدت زمان متفاوت و در گروه های دیگر پاسخ روشن تری 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.

منابع و مأخذ

۱. Linley, P. A., & Joseph, S. (۲۰۰۴). Positive psychology in practice. New Jersey, *John Wiley & Sons, Inc, Hoboken*.
۲. Seligman, M. E. P. (۲۰۰۶). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (۳rd Ed. First E, ۱۹۹۰. ۳rd Ed, ۱۹۹۸). *The New York Times Book Review: Vintage Books*.
۳. Myers, D. G., & Diener, E. (۱۹۹۵). Who is happy? *Psychological Science*, ۶, ۱۰-۱۹.
۴. Ryff, C. D. (۱۹۸۹). Happiness is everything, or it is explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۵۷, ۱۰۶۹-۱۰۸۱.
۵. Reinboth, M., & Duda, J. L. (۲۰۰۶). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: a longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, ۷(۳):۲۶۹-۸۶.
۶. Hui, E. Chui, B. T. & Woo, J. (۲۰۰۹). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. ۴۹, ۱, ۴۴۵-۴۵۰.
۷. Leah, J. B. (۲۰۰۹). Health Enhancing Physical Activity and Eudaimonic Well-being. Dean of the College of Kinesiology. *University of Saskatchewan*. SvN ۵B۲.
۸. Huta, V., & Ryan, R. M. (۲۰۰۹). Pursuing pleasure versus virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, DOI: ۱۰.۱۰۰۷/s۱۰۹۰۲-۰۰۹-۹۱۷۱-۴Online First™. Manuscript submitted for publication.
۹. Quested, E., & Duda, J. L. (۲۰۰۹). Perceptions of the Motivational Climate, Need Satisfaction, and Indices of Well- and Ill-Being Among Hip Hop Dancers. *Journal of Dance Medicine of Science*, ۱۳, ۱, ۱۰-۱۹.
۱۰. Emmett, G., & Price, III. (۲۰۰۶). *Hip-Hop culture. ABC-CLIO*, Publisher, Santa Barbara, California.
۱۱. Xie, P. F., Osumare, H., & Ibrahim, A. (۲۰۰۷). Gazing the hood: Hip-Hop as tourism attraction. *Tourism Management*, ۲۸, ۴۵۲-۴۶۰.
۱۲. Beulac, J. (۲۰۰۸). 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*, NR۴۸۶۴۹.
۱۳. Behzadnia, B., Amiri, H., & Aghazade, A. (۲۰۱۰). Effect of Hip-Hop dancing on the Hedonic Well-being of Girls Students. ۱۱th *National Conference of Sport Psychology, Trikala*, Article in Press.
۱۴. شکری، امید؛ کدیور، پروین؛ فرزاد، ولی اسد... (۱۳۸۷). بررسی ساختار عاملی نسخه های فارسی سه، نه و ۱۴ سؤالی مقیاس های بهزیستی روانشناختی ریف در دانشجویان. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، سال چهاردهم، (۲)، ۱۶۱-۱۵۲.
۱۵. Stevens, J. S. M. A. (۲۰۰۸). Comparison of Physical Activity levels in a ۶th Grade Hip-hop Dance and Floor Hockey Unit of Instruction. Dissertation. *The Ohio State University*.
۱۶. Maslow, A. H. (۱۹۷۰). *Motivation and personality*. New York, *Harper & Row*, ۲nd Edition, (First Edition ۱۹۵۴).
۱۷. Ryff, C. D. & Keyes C. L. M. (۱۹۹۵). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۶۹, ۲۱۹-۲۲۷.
۱۸. Frankl, V. (۱۹۷۲). The Feeling of Meaninglessness: A Challenge to Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, ۳۲, ۸۵-۸۹.