مجله علوم زیست پزشکی پیشرفته | سال دهم | شماره ٤ | زمستان ۱۳۹۹

مقاله پژوهشی

مقایسه شادکامی و رضایت از زندگی در زنان یائسه ورزشکار و غیر ورزشکار

نجمه حمید[1*]، سپیده عبدلی کوتیانی[1]، منیجه شهنی ییلاق[2]

۱- گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

۲- گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهیدچمران اهواز، اهواز، ایران

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۶/۱۷ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۰۹/۲۰

چکیده

زمینه و هدف: هدف پژوهش حاضر مقایسه شادکامی و رضایت از زندگی زنان یائسه ورزشکار و غیر ورزشکار بوده است.

مواد و روش‌ها: طرح پژوهش حاضر از نوع علی- مقایسه‌ای پس رویدادی بوده است. در پژوهش حاضر، شادکامی و رضایت از زندگی زنان یائسه ورزشکار و غیر ورزشکار شهر دزفول موردبررسی قرار گرفت. جامعه آماری شامل کلیه‌ی زنان یائسه ورزشکار و غیر ورزشکار شهر دزفول بودند که با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای ۵۰ نفر از زنان یائسه ورزشکار انتخاب شدند. این افراد از لحاظ سن، جنسیت، وضعیت اجتماعی اقتصادی، عدم ابتلا به بیماری‌های حاد جسمانی و روان‌شناختی و سایر متغیرهای موردنظر در پژوهش کاملاً همتاسازی شده بودند. ابزار مورداستفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS) بوده است.

نتایج: داده‌های حاصل از پژوهش با استفاده از روش تحلیل واریانس چندمتغیری مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج حاصل نشان داد بین زنان ورزشکار و غیر ورزشکار در متغیر شادکامی و خرده مقیاس‌های آن شامل حرمت نفس، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر، خلق مثبت و متغیر رضایت از زندگی تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($p< ۰/۰۰۱$). میزان شادکامی و رضایت از زندگی در زنان یائسه ورزشکار به‌طور معنی‌داری نسبت به پیش‌آزمون و گروه کنترل بالاتر بوده است.

نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد که انجام فعالیت بدنی مستمر، اثرات مطلوبی بر شادکامی و رضایت از زندگی در زنان یائسه دارد و زنان یائسه می‌توانند با انجام تمرینات ورزشی مستمر، اثرات نامطلوب روانی ناشی از یائسگی را در خود تقلیل دهند.

کلمات کلیدی: شادکامی، رضایت از زندگی، یائسگی، ورزش

مقدمه

زندگی جنسی زنان برخلاف مردان که تنها یک نقطه عطف بارز دارد، از سه مرحله عبور می‌کند که هرکدام به نحوی بر جسم و روان زنان تأثیر می‌گذارد. قاعدگی اولین تغییری است که همواره باحالتی رازگونه و همراه با شرم بوده است. حاملگی و زایمان زیباترین حادثه زندگی و درنهایت یائسگی آخرین مرحله زندگی جنسی زنان است (۱). یائسگی پدیده‌ای به‌طور کامل، طبیعی است و درواقع نقطه‌ای از حیات یک زن است که به دلیل کاهش فعالیت تخمدان‌ها و کمبود استروژن، دوره‌های قاعدگی به پایان می‌رسد و به اتمام دوران باروری در زن می‌انجامد (۲). یائسگی را نمی‌توان بیماری یا وضعیتی وحشتناک قلمداد نمود، اما با تغییرات جسمی و روانی و عاطفی متعددی همراه است. برخی از این تغییرات جزئی بوده و برخی چشمگیرند. معمولاً این تغییرات در طول هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها تظاهر یافته، اوج گرفته و به‌تدریج محو می‌شوند. یائسگی دورانی است که در آن به علت کمبود هورمون استروژن سیکل‌های قاعدگی زن به پایان رسیده و این کمبود نه‌تنها منجر به آتروفی واژن، گرگرفتگی، از دست رفتن توده استخوانی و افزایش خطرات قلبی عروقی می‌گردد

*نویسنده مسئول: **نجمه حمید**، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران
Email: n.hamid@scu.ac.ir
http://orcid:0000- 0002-9863- 032

[Downloaded from jabs.fums.ac.ir on 2026-10-14]

[DOR: 20.1001.1.22285105.2020.10.4.6.2]

بلکه زنان را مستعد افسردگی و کاهش شادکامی و رضایت از زندگی می‌سازد (۳). در خلال دوره یائسگی بسیاری از زنان شرایط جسمی سختی را متحمل می‌شوند. گرم شدن بدن، افزایش وزن، خونریزی‌های شدید، تعریق ناگهانی، اختلالات وازوموتور، استئوپروز، علائم سوماتیک، گاهی خستگی، ضعف، سرگیجه و کم‌خوابی، هرکدام به‌تنهایی می‌توانند موجب کسالت و اغتشاش فکر شوند. ورزش مستمر به‌طور معنی‌داری این عوارض را کاهش می‌دهد (۴). از طرفی این دوران اکثراً با ناراحتی‌های ناشی از آرتروز، فشارخون و دیابت هم‌زمان است (۵). قبل از یائسگی خطر مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی- عروقی در زنان به میزان ۵ درصد کمتر از مردان است که علت آن هورمون استروژن است، ولی در دوران یائسگی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی افزایش می‌یابد و احتمال بروز آن با مردان برابر می‌شود (۶). از مشکلات روانی یائسگی نیز می‌توان به اضطراب، فشار روانی، تحریک‌پذیری، عصبانیت و افسردگی اشاره کرد (۷). اختلالات روحی و روانی فقط ناشی از سطح هورمونی به دنبال کاهش فعالیت تخمدان‌ها نیستند، بلکه می‌توانند ناشی از توالی به‌هم‌پیوسته‌ای از عوامل روانی، اجتماعی، اقتصادی و حمایتی باشد که زنان، بیشتر در معرض آن قرار می‌گیرند (۸) که از این جمله تغییرات می‌توان به ترک خانه توسط فرزندان، تغییر در روابط زناشویی و تغییرات شغلی را نام برد (۹-۷). افسردگی، شایع‌ترین مشکل خلقی حول‌وحوش یائسگی است. مطالعات نشان داده‌اند که علل این تغییر خلق ناشی از تغییرات سطوح estradiol و ارتباط سطح استروژن سرم با سطوح منو امینواکسیداز پلاکتی که یک نشانگر عملکرد آدرنرژیک و سروتونرژیک بوده، است. علاوه بر تغییرات هورمونی، عوامل دیگری نظیر اثر نامطلوب علائم vasomotor (گرگرفتگی و عرق ریزی) بر روی خلق، حوادث بد در زندگی اجتماعی مانند بیماری‌ها، بازنشستگی‌ها، فوت همسر، سندرم آشیانه خالی (empty nest syndrome) مربوط به ترک آخرین فرزند از خانه، چگونگی نگرش زنان نسبت به یائسگی و هم‌چنین میزان هوش هیجانی را در بروز و تشدید این تغییرات خلق مؤثر می‌دانند (۹). در علائم کمبود استروژن زن، نازک شدن آزاردهنده پوست و ریزش مو و هم‌چنین پرمویی ضعیف صورت قابل‌توجه هستند، بسیاری از زنان از درد مفاصل و علائم ادراری مثل تکرر و فوریت به دلیل آتروفی مجاری ادراری شاکی هستند. خشکی واژن و dyspareunia (آمیزش دردناک) سطحی، علائم آتروفی دستگاه تناسلی هستند. در علائم روانی، اغلب علائم شدیدتر از چیزی هستند که زنان اظهار می‌کنند؛ اما زنان اغلب تحریک‌پذیری، خلق پایین و لتارژی را بیان می‌کنند. کاهش میل جنسی نیز شایع است و ممکن است ناشی از کمبود سطح آندروژن باشد، به مدت چندین سال قبل از یائسگی میزان تولید استروژن و پروژسترون علیرغم وقوع سیکل‌های توأم با تخمک‌گذاری کاهش می‌یابند. کاهش فعالیت فولیکولی تخمدان فیدبک منفی مهار استرادیول بر روی سیستم هیپوتالاموس- هیپوفیز را کاهش می‌دهد و به افزایش تدریجی FSH منجر می‌شود (۱۰). همچنین، ورزش در تثبیت گردش خون طبیعی و سایر فعالیت‌های فیزیولوژیک بدن نقش بسیار مهمی دارد. در آیین مقدس اسلام حفظ بدن از خطرات و آسیب‌ها و تأمین سلامت و بهداشت آن یک وظیفه الهی محسوب می‌شود. صاحب‌نظران نیز معتقدند که در شرایط زندگی ماشینی، ورزش را می‌توان به‌عنوان وسیله‌ای مطلوب جهت تأمین تفریح سالم و تجویز قوای افراد و حفظ سلامت جسمی و روانی قرار داد. ضمن آن‌که ورزش به‌طور منظم باعث بهبود تراکم استخوان، افزایش انعطاف‌پذیری و توان عضلات شده و مانع از بین رفتن تناسب بدن می‌گردد (۱۰). طی سال‌های اخیر روان‌شناسان علاقه‌مند به حیطه‌های روان‌شناسی مثبت نگر توجه خود را به منابع بالقوه احساس‌های مثبت نظیر شادکامی معطوف کرده‌اند، این سازه دو جنبه دارد: یکی عوامل عاطفی که نمایانگر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجان‌های مثبت است و دیگری ارزیابی شناختی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیان‌گر شادکامی و بهزیستی روانی است (۱۱). Shepherd به نقل از Car، بر این باور است که شادکامی، ادراک تنیدگی را کاهش و توانایی شخص را برای کار و فعالیت افزایش می‌دهد (۱۲).

ورزش با کاهش استرس و افزایش احساس شادابی موجب احساس بهتر و رضایت بیش‌تر از زندگی در افراد می‌شود. بر اساس تئوری فعالیت (activity theory) که برای اولین بار در سال ۱۹۸۵ توسط دینر توصیف گردید، افرادی که در فعالیت‌های ورزشی یا فیزیکی مشارکت می‌کنند رضایت بیش‌تری از زندگی دارند (۱۳). رضایت از زندگی مقوله‌ای است که فرد بر اساس معیارهایی که خود تعیین نموده است، ارزیابی مثبتی از کل زندگی خود دارد (۱۴). در مورد رابطه فعالیت‌های ورزشی با رضایت از زندگی پژوهش‌های اندکی وجود دارد، اما در معدود پژوهش‌هایی که صورت گرفته است، نتایج نشان داده‌اند که

[Downloaded from jabs.fums.ac.ir on 2026-10-14]
[DOR: 20.1001.1.22285105.2020.10.4.6.2]

فعالیت‌های فیزیکی و ورزشی رابطه مثبتی با رضایت از زندگی دارد. ارتقای سلامتی و فراهم کردن احساس خوب بودن و شادکامی و رضایت‌مندی از زندگی در هر یک از دوره‌های زندگی یک زن کیفیت زندگی بهتری را برای او رقم‌زده و ثمرات زیادی را برای یک جامعه به بار خواهد آورد، حال جهت ارتقاء بهداشت روانی و جسمانی زنان می‌توان از روش‌های مختلف استفاده کرد. یکی از مفیدترین روش‌ها انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش کردن است. همان‌طور که پژوهش‌ها نشان می‌دهند، آن دسته از زنانی که به فعالیت‌های ورزشی منظم می‌پردازند کمتر دچار عوارض جسمانی نظیر پوکی استخوان، چاقی، غیره و نیز عوارض روانی مثل افسردگی و استرس می‌شوند، اما سؤال اساسی که در اینجا برای ما مطرح است این است که آیا انجام ورزش و فعالیت بدنی مستمر می‌تواند باعث از بین بردن این آثار روانی زیان‌بار در زنان یائسه شود؟

مواد و روش‌ها

طرح تحقیق به‌کاررفته در این پژوهش به‌صورت علی-مقایسه ای بوده است. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه‌ی زنان یائسه شهر دزفول با دامنه سنی ۴۹ تا ۵۹ سال بود. نمونه تحقیق ۱۰۰ نفر شامل ۵۰ زن یائسه ورزشکار و ۵۰ زن یائسه غیر ورزشکار بودند. در بخش نمونه‌گیری زنان یائسه ورزشکار از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده شد. بدین ترتیب که با مراجعه به یکی از باشگاه‌های ورزشی بانوان، لیست تمام باشگاه-های بانوان گرفته شد. تعداد کل باشگاه‌ها ۲۲ باشگاه بود و از میان آن‌ها تعداد ۱۰ باشگاه ورزشی به‌صورت تصادفی برگزیده شد و با مراجعه به آن‌ها لیست افراد واجد شرایط گرفته شد. این افراد ازلحاظ سن، وضعیت اجتماعی اقتصادی، عدم ابتلا به بیماری‌های جسمانی و روانی و سایر متغیرهای موردنظر در پژوهش کاملاً همگون بودند. هم‌چنین برای انتخاب نمونه‌های غیر ورزشکار از نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد، یعنی ازلحاظ متغیرهای موردنظر در پژوهش با نمونه زنان غیر ورزشکار همگون بودند. هر دو گروه برگه رضایت‌نامه را برای شرکت در پژوهش را تکمیل کردند. نتایج حاصل با استفاده از آزمون آنوا و مانوا بر اساس SPSS-24 تحلیل شد.

پرسشنامه شادکامی (OHQ): این ابزار توسط آرگیل و لو (۱۹۹۰) تهیه شد و برای اندازه‌گیری شادکامی مورداستفاده قرار گرفت. این ابزار، دارای ۲۹ ماده است و ۵ حیطه‌ی رضایت از زندگی، حرمت نفس، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر و خلق مثبت را می‌سنجد. روش نمره‌گذاری پرسشنامه شادکامی به این صورت است که هر ماده از این پرسشنامه دارای چهار گزینه است که گزینه‌های آن به ترتیب از صفر تا سه نمره‌گذاری می‌شوند. بدین‌صورت که به گزینه اصلاً، صفر نمره، گزینه کم یک نمره، گزینه متوسط دو نمره و گزینه زیاد سه نمره تعلق می‌گیرد و جمع نمرات مواد ۲۹ گانه، نمره کل مقیاس را تشکیل می‌دهد که حداکثر نمره نشان از شادکامی سطح بالا دارد (۱۵). Fransis, Brown, Lester & Philipchalk (۱۹۹۸) در پژوهشی بین فرهنگی برای روایی و پایایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان انگلیسی، آمریکایی، استرالیایی و کانادایی ضریب آلفای این پرسشنامه را بین ۰/۸۹ تا ۰/۹۰ گزارش نمودند (۱۶). در پژوهشی در ایران (۱۳۸۵) برای محاسبه ضرایب پایایی شادکامی از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد، به ترتیب برابر با ۰/۹۲ و ۰/۸۹ به دست آمد، به‌طورکلی حاکی از ضرایب پایایی مطلوب است (۱۷). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر بر روی زنان یائسه ورزشکار و غیر ورزشکار به روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که برای نمره کل پرسشنامه شادکامی ۰/۹۳ و برای خرده مقیاس‌های آن شامل حرمت نفس، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر و خلق مثبت به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۷، ۰/۷۴ و ۰/۷۲ به دست آمد.

پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS): این مقیاس توسط دینر و همکاران در سال ۱۹۸۵ تهیه شد. مقیاسی ۵ ماده‌ای است که رضایت کلی فرد از زندگی‌اش را می‌سنجد. هر گزاره دارای هفت گزینه از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم است که در مقیاس لیکرت از ۱ تا ۷ نمره‌گذاری می‌شود. به‌طوری‌که دامنه احتمالی نمره‌ها روی پرسشنامه از ۵ رضایت پایین تا ۳۵ رضایت بالا متغیر خواهد بود. مقیاس رضایت از زندگی جنبه مثبت تجارب افراد را به‌جای تمرکز بر هیجانات منفی اندازه‌گیری می‌کند. این مقیاس در ابتدا شامل ۴۸ سؤال بود که بعد از تحلیل عاملی به ۱۰ سؤال کاهش یافت. به خاطر شباهت معنایی بین ۱۰ سؤال نسخه نهایی به ۵ سؤال کاهش یافت (۱۳). در پژوهش‌های پیشین در ایران، پایایی باز آزمایی آزمون برابر ۰/۷۷ گزارش‌شده است (۱۸). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ بر روی زنان یائسه ورزشکار و غیر ورزشکار ۰/۸۷ به دست آمد.

[Downloaded from jabs.fums.ac.ir on 2026-10-14]
[DOR: 20.1001.1.22285105.2020.10.4.6.2]

نتایج

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار زنان ورزشکار و غیر ورزشکار در متغیرهای شادکامی و رضایت از زندگی را نشان می‌دهد.

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار نمره‌های شادکامی، در گروه ورزشکار به ترتیب ۵۴/۷۰ و ۱۴/۰۴ و رضایت از زندگی ۲۳/۲۲ و ۸/۸۱ است. همچنین در جدول ۲ در افراد غیر ورزشکار میانگین و انحراف معیار نمره‌های شادکامی به ترتیب ۲۴/۰۴ و ۱۴/۲۷ و رضایت از زندگی ۱۳/۳۴ و ۵/۵۲ است.

همان‌طور که جدول فوق نشان می‌دهد میانگین نمره رضایت از زندگی، حرمت نفس، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر و خلق مثبت در گروه ورزشکار به ترتیب، ۲۳/۲۲، ۱۶/۳۶، ۸/۳۰، ۶/۴۲ و ۴/۹۸ و گروه غیر ورزشکار به ترتیب ۱۳/۳۴، ۱۱/۷۶، ۷/۲۶، ۵/۹۴ و ۲/۴۰ است.

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، نتایج آزمون همگنی واریانس‌های دو گروه (آزمون لوین) در رابطه با شادکامی و خرده مقیاس‌های آن و رضایت از زندگی معنی‌دار نشد و درنتیجه همگن بودند و تحلیل ادامه پیدا می‌کند.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار زنان ورزشکار و غیر ورزشکار در متغیرهای شادکامی و رضایت از زندگی

متغیرها	زنان ورزشکار	زنان غیر ورزشکار
شادکامی	۱۴/۰۴ ±۵۴/۷۰	۴/۲۷ ±۲۴/۰۴
رضایت از زندگی	۸/۸۱ ±۲۳/۲۲	۵/۵۲ ±۱۳/۳۴

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار نمره زنان ورزشکار و گروه غیر ورزشکار در زیر مقیاس‌های شادکامی

متغیرها	زنان ورزشکار	زنان غیر ورزشکار
رضایت از زندگی	۸/۸۱ ±۲۳/۲۲	۵/۵۳ ±۱۳/۳۴
حرمت نفس	۴/۶۶ ±۱۶/۳۶	۳/۸۹ ±۱۱/۷۶
بهزیستی فاعلی	۲/۱۵ ±۸/۳۰	۲/۱۳ ±۷/۲۶
رضایت خاطر	۱/۸۴ ±۶/۴۲	۱/۷۱ ±۵/۹۴
خلق مثبت	۱/۳۴ ±۴/۹۸	۱/۲۷±۲/۴۰

جدول ۳- آزمون همگنی واریانس‌های لوین در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار در متغیرهای شادکامی و خرده مقیاس‌های آن و رضایت از زندگی

متغیر	F	df1	df2	سطح معنی‌داری
ادکامی	۰/۰۹	۱	۹۸	۰/۷۶
حرمت نفس	۰/۶۱	۱	۹۸	۰/۴۳
بهزیستی فاعلی	۴/۵۵	۱	۹۸	۰/۳۹
رضایت خاطر	۰/۰۲	۱	۹۸	۰/۸۶
خلق مثبت	۰/۰۰۵	۱	۹۸	۰/۹۴

[Downloaded from jabs.fums.ac.ir on 2026-10-14]
[DOR: 20.1001.1.22285105.2020.10.4.6.2]

جدول ۴- نتایج حاصل از تحلیل آنوا در متن مانوا بر میانگین نمره‌های روان، شادکامی و رضایت از زندگی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
شادکامی	۱۰۵۶/۲۵	۱	۱۰۵۶/۲۵	۵/۲۶	۰/۰۲
رضایت از زندگی	۲۴۴۰/۳۶	۱	۲۴۴۰/۳۶	۵۰/۰۷	۰/۰۰۱

جدول ۵- نتایج حاصل از تحلیل آنوا در متن مانوا بر میانگین نمره‌های چهار خرده مقیاس شادکامی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
رضایت از زندگی	۷/۸۱	۱	۷/۸۱	۵/۷۶	۰/۰۱
حرمت نفس	۶۴	۱	۶۴	۳/۴۶	۰/۰۱
بهزیستی فاعلی	۵/۷۶	۱	۵/۷۶	۵/۸۱	۰/۰۱
رضایت خاطر	۲۷/۰۴	۱	۲۷/۰۴	۵/۸۶	۰/۰۱
خلق مثبت	۸/۴۱	۱	۸/۴۱	۴/۸۷	۰/۰۱

بر اساس مندرجات جدول ۴ مشاهده می‌شود بین دو گروه در متغیرهای، شادکامی و رضایت از زندگی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. تفاوت دو گروه در متغیرهای شادکامی (F=۵/۲۶، p<۰/۰۲) و رضایت از زندگی (F=۵۰/۰۷، p<۰/۰۰۱) معنی‌دار است.

با توجه به مندرجات جدول ۵ تفاوت دو گروه در خرده مقیاس‌های مربوط به شادکامی شامل رضایت از زندگی (F=۵/۷۶، p<۰/۰۱) حرمت نفس (F =۳/۴۶، p<۰/۰۱) بهزیستی فاعلی (F =۵/۸۱، p< ۰/۰۱) رضایت خاطر (F=۵/۸۶، p< ۰/۰۱) و خلق مثبت (F=۴/۸۷، p=۰/۰۱) معنی‌دار است.

بحث

هدف این پژوهش مقایسه شادکامی و رضایت‌مندی از زندگی در زنان یائسه ورزشکار و غیر ورزشکار بود. نتایج به‌دست‌آمده از این پژوهش نشان داد که بین شادکامی و رضایت از زندگی زنان یائسه ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بین میانگین زنان یائسه ورزشکار و غیر ورزشکار ازنظر خرده مقیاس حرمت نفس تفاوت معنی‌داری وجود داشت. بر این اساس می‌توان بیان داشت که بین زنان ورزشکار و غیر ورزشکار ازنظر حرمت نفس تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتایج این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین در این زمینه همخوانی دارد (۲۰-۱۸). حرمت نفس به معنی نگرش مثبت یا منفی نسبت به خود و درمجموع به ارزیابی حس ارزشمندی خود اطلاق می‌شود (۲۱). در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که موفقیت کوششی است که به‌طور مستمر در رقابت‌های ورزشی وجود دارد. کسب این‌گونه موفقیت‌ها و یا حتی تلاش و کوشش برای به دست آوردن موفقیت، باعث می‌شود که فرد از استعدادهای نهفته خود مطلع شود. اطلاع فرد از استعدادهای خود می‌تواند امید او را به موفقیت ورزشی و غیرورزشی (در زندگی واقعی) افزایش داده و احساس ارزشمندی یا حرمت نفس را در او بالا ببرد (۲۲). شاید یکی دیگر از دلایل تأثیر مثبت ورزش بر حرمت نفس زنان ورزشکار این باشد که آن‌ها با ورزش کردن ازنظر روانی و جسمی به خودشان توجه می‌کنند و به فکر سلامت جسم و روان خود می‌باشند و درنهایت در طی زمان با ورزش کردن حرمت نفس آن‌ها تقویت می‌شود. در تبیین این نتایج می‌توان اظهار داشت که اندورفین‌ها، داروهای طبیعی کاهش درد هستند و ورزش با افزایش سطوح اندورفین سبب به وجود آمدن احساسات خوشایندی می‌شود. دلیل احتمالی تأثیر مثبت ورزش بر شادکامی زنان شاید این باشد که فعالیت‌های ورزشی منظم باعث

[Downloaded from jabs.fums.ac.ir on 2026-10-14]
[DOR: 20.1001.1.22285105.2020.10.4.6.2]

تعدیل حالات خلقی و روانی می‌شود که عمدتاً این تمرینات ورزشی می‌توانند آزادسازی میانجی‌های عصبی و هورمونی متعددی را تغییر دهند و درنهایت با تأثیرات مثبتی که به وجود می‌آورند موجب انبساط خاطر و شادمانی زنان می‌شوند. همچنین در تبیین تأثیر مثبت ورزش بر رضایت از زندگی شاید این نکته مطرح باشد که رفتن به باشگاه‌ها و اماکن ورزشی و ورزش مستمر باعث می‌شود که برخی از مشکلاتی که زنان در طی زمان با آن مواجه هستند یا به آن فکر می‌کنند تا حدی حل‌شده و درنهایت باعث رضایت از زندگی در آن‌ها شود. هم‌چنین در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که احساس خوب داشتن پاسخی است که شرکت‌کنندگان در طی فعالیت‌های بدنی و بعد از انجام آن کسب می‌نمایند و این امر، رضایت از خویشتن و به‌طورکلی رضایت از زندگی را به ارمغان می‌آورد. بین دو گروه از زنان یائسه ورزشکار و غیر ورزشکار ازنظر بهزیستی فاعلی تفاوت معنی‌داری مشاهده شد و زنان ورزشکار نسبت به زنان غیر ورزشکار نمرات بیش‌تری در بهزیستی فاعلی کسب کردند. نتایج این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین که عنوان کرده بودند باید نیازهای فیزیولوژیک انسان که در پایین‌ترین سطح نیازهای انسان هستند، برآورده شود تا بتوان به ارضای نیازهای سطوح بالاتر اقدام نمود (۲۳) با توجه به این مسئله به نظر می‌رسد نیازهای جسمانی و سلامت جسمانی زنان در ابتدا براثر این تمرینات ورزشی ارضاء شده و به این دلیل نیازهای سطوح بالاتر ازجمله بهزیستی و استقلال زنان شکل‌گرفته و ارتقاءیافته است. هم‌چنین ارتقاء بهزیستی زنان ممکن است به این دلیل باشد که ابعاد بهزیستی در طول فعالیت ورزشی ارتقاء دهنده سلامت تجربه شوند و یا شرایط انگیزشی حاکم بر کلاس‌های ورزشی باعث ارتقاء بهزیستی شود.

بین دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار ازنظر رضایت خاطر تفاوت معنی‌داری مشاهده شد و زنان ورزشکار نسبت به زنان غیر ورزشکار نمرات بیش‌تری در رضایت خاطر کسب کردند. نتایج این یافته با نتایج پژوهش‌های، دیگران (۱۸، ۲۴) همخوان بوده است. شاید یکی از دلایل تأثیر مثبت ورزش بر رضایت خاطر زنان این باشد که آن‌ها با ورزش کردن در انجام بسیاری از فعالیت‌ها، خود را کارآمدتر از دیگران بدانند و فعالیت‌های ورزشی از طریق تأثیر بر خودکارآمدی آن‌ها بتواند بر رضایت خاطرشان نیز تأثیر بگذارد. هم‌چنین زنان ورزشکار با برنامه‌ریزی دقیق و اصولی وقت خود را به‌صورت بهینه تنظیم می‌کنند و بیش‌تر اوقات بیکاری خود را در اماکن ورزشی سپری می‌کنند که به‌نوعی فراغت خاطر را به همراه دارد، از طرفی زنان غیر ورزشکار، بیش‌تر اوقات خود را به بطالت می‌گذرانند. بین دو گروه از زنان یائسه ورزشکار و غیر ورزشکار ازنظر خلق مثبت تفاوت معنی‌داری مشاهده شد و زنان ورزشکار نسبت به زنان غیر ورزشکار نمرات بیش‌تری در خلق مثبت کسب کردند. نتایج این یافته با نتایج تحقیقات دیگران (۲۴، ۲۵) همخوان بوده است. ورزش یکی از عوامل اثرگذار بر خلق است. فرضیه‌های روان‌شناختی متعددی مانند حواس‌پرتی، ماهرشدن و ارتباطات اجتماعی تأثیرگذاری را توجیه می‌کنند. فرضیه حواس‌پرتی، فعالیت ورزشی را موجب دور کردن موقت فرد از استرس‌های روزانه زندگی و مسکن افسردگی می‌داند (۲۶). فرضیه ماهرشدن، کسب مهارت در فعالیت‌ها را در بهتر شدن حالات خلقی مؤثر می‌داند و نهایتاً فرضیه ارتباطات اجتماعی اظهار می‌کند فرد در فعالیت جمعی، احساس شادی بیش‌تری نسبت به فعالیت انفرادی تجربه می‌کند (۲۷). شاید یکی دیگر از دلایل احتمالی تأثیر ورزش بر خلق زنان ورزشکار این باشد که ورزش می‌تواند از دو راه مستقیم در اصلاح خلق‌وخو تأثیر بگذارد؛ یکی رها شدن اندورفین و دوم با کاهش سطوح کورتیزول (هورمونی که با فشار عصبی در خون ترشح می‌شود). اندورفین‌ها داروهای طبیعی کاهش درد هستند سبب به وجود آمدن احساسات خوشایند می‌شوند. تمرینات بدنی اثر افزایش‌دهنده‌ای در سطوح اندورفین دارد. از طرفی Dilorenzo (۱۹۹۹) و برخی از پژوهش‌گران دیگر به این نتیجه رسیدند که تمرینات ورزشی در افزایش سطوح سرتونین (هورمون مؤثر در اصلاح خلق‌وخو) تأثیر بسزایی دارند. بنابراین به نظر می‌رسد که تمرینات ورزشی کمک می‌کنند تا اندورفین و سرتونین بیش‌تری به بدن برسد و برای مدت طولانی‌تری در طول تمرین حفظ شود (۲۸). ورزش مستمر در زنان سالخورده موجب ادراک از خویشتن مثبت، افزایش خلق و احساس شادمانی و درنهایت رضایت خاطر و بهزیستی روان‌شناختی خواهد شد (۲۸). سازمان بهداشت جهانی ورزش مستمر را به‌ویژه برای افراد سالخورده به‌عنوان یک شیوه زندگی برای غلبه بر احساس بیهودگی، کاهش بیماری‌های جسمانی و روان‌شناختی، تقویت سیستم ایمنی و طول عمر مورد تأکید قرار می‌دهد (۳۰-۲۹).

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که زنان یائسه ورزشکار در مقایسه

[Downloaded from jabs.fums.ac.ir on 2026-10-14]
[DOR: 20.1001.1.22285105.2020.10.4.6.2]

با زنان یائسه غیر ورزشکار نه‌تنها مشکلات جسمانی خاصی نداشتند، بلکه در شادکامی و رضایت از زندگی نمرات قابل قبولی را کسب کردند. این نتایج مؤید این مطلب است که ورزش می‌تواند اثرات بسیار مثبتی ازلحاظ روانی بر روی این گروه از زنان داشته باشد. با توجه به اهمیت فعالیت جسمانی برای زنان و تأثیراتی که تمرینات ورزشی می‌تواند بر کاهش علائم یائسگی و بهبود کیفیت زندگی زنان یائسه داشته باشد، پیشنهاد می‌گردد زنان نه‌تنها در دوران میان‌سالی بلکه قبل از این دوران نیز یک سبک زندگی فعال را برگزیده و فعالیت منظم بدنی را در برنامه روزمره خود قرار دهند. هم‌چنین با توجه به اینکه در تحقیق حاضر مداخله تمرینی انجام نگرفت، پیشنهاد می‌شود که در تحقیق‌های دیگر از مداخلات تمرینی مختلف در خصوص زنان یائسه استفاده شود.

تشکر و قدردانی

این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی با کد ۹۲۲۰۰۲۷۴ در دانشگاه شهید چمران اهواز است. نویسندگان مقاله مراتب سپاس و قدردانی خود را از مدیریت تربیت‌بدنی و باشگاه‌های ورزشی بانوان شهرستان دزفول و سایر همکارانی که در انجام این پژوهش ما را یاری دادند، صمیمانه اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تضاد منافعی در نگارش این مقاله وجود ندارد.

References

1. Zhang Z, Chen W. A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. J of hap studies. 2019;20(4):1305-22.
2.Orsatti FL, Naha EAP, Maeta N, Nahas- Neto J, Burrini RC. Plasma Hormons ,Muscle Mass and Strength in Resistance- Trained Postmenopausal Women, Maturities. 2010; 59:394-404.
3. Isanejad M, Koivumaa-Honkanen H, de Santiago DR, Honkanen R, Rikkonen T, Sirola J, et al. Physical activity and Baltic Sea diet are interactively related to higher life satisfaction in community-living older Finnish women: OSTPRE-FPS study. British Journal of Nutrition. 2019;122(12):1417-23.
4. Morardpour F, Jahromi MK, Fooladchang M, Rezaei R, Khorasani MR. Association between physical activity, cardiorespiratory fitness, and body composition with menopausal symptoms in early postmenopausal women. Menopause. 2020;27(2):230-7.
5. Moghadami K, A Comparative Study of Depression among Male Athletic vs. Non-Athletic Clerks at Islamic Azad University, Karaj Branch, Iran. Procedia - Social and Behavioral Sciences.2016,30; 347-351. [In Persian]
6. Reeves KW, Okereke OI, Qian J, Tamimi RM, Eliassen AH, Hankinson SE. Depression, antidepressant use, and breast cancer risk in pre-and postmenopausal women: A prospective cohort study. Cancer Epidemiology and Prevention Biomarkers. 2018;27(3):306-14.
7. Mendoza N, De Teresa C, Cano A, Godoy D, Hita-Contreras F, Lapotka M, et al. Benefits of physical exercise in postmenopausal women. Maturities. 2016, 1; 93:83-8.
8. Benzo R P, Kirsch R P, Kirsch J L. Compassion, Mindfulness, and the Happiness of Healthcare Workers. Explore. 2017; 13(3): 201-206.
9. Marques A, Peralta M, Santos T, Martins J, de Matos MG. Self-rated health and health-related quality of life are related with adolescents' healthy lifestyle. Public health. 2019;170: 89-94.
10. Martin M, Alexeeva I. Greater specificity of activity memories in Chronic Fatigue Syndrome/Myalgia Encephalomyelitis: Implications for exercise-based treatment. Mental Health and Physical Activity, 2018, 14; 19-30.
11. Yaghobi H, BaradaranM. Mental health correlates: Happiness, exercise and emotional intelligence. Journal of psychological research. 2012, 23; 12-23. [In Persian]
12. Briki W. Why do exercisers with a higher trait self-control experience higher subjective well-being? The mediating effects of amount of leisure-time physical activity, perceived goal progress, and self-efficacy. Personality and Individual Differences. 2018,125; 62-67.

[Downloaded from jabs.fums.ac.ir on 2026-10-14]
[DOR: 20.1001.1.22285105.2020.10.4.6.2]

13. Marselle MR, Irvine KN, Lorenzo-Arribas A, Warber SL. Does perceived restrictiveness mediate the effects of perceived biodiversity and perceived naturalness on emotional well-being following group walks in nature? J of Envir Psych. 2016; 46:217-32.
14. Arsalan C, Hamarta E, &Uslu M. The relationship between conflict communications, self-esteem and life satisfaction in university students. Educational Research and Reviews, 2012,5(1);1-4.
15. Arpaci I, Baloğlu M, Kesici Ş. The relationship among individual differences in individualism-collectivism, extraversion, and self-presentation. Personality and Individual Differences. 2018; 121:89-92.
16. Francis LJ, Brown LB, Lester D, Philipchalk R. Happiness as stable extraversion: A cross- cultural examination of the reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among students in the UK, USA, Australia, and Canada. Personality and individual differences. 1998;24(2); 167-71.
17. Bagheri, N. The effect of aerobic exercise on self-concept, self-esteem, happiness and acceptance of women in Rasht. Master's Degree in Psychology, Islamic Azad University, Ahvaz Branch. 1385. [In Persian]
18- Sheikhi, Mansoura, Hooman, Heydar Ali, Ahadi, Hassan,& et.al. Psychometric Properties of the Life Satisfaction Scale. Quarterly Journal of Industrial-Organizational Psychology.2010, 4; 17-25. [In Persian]
19. Aibar-Almazán A, Hita-Contreras F, Cruz-Díaz D, de la Torre-Cruz M, Jiménez-García JD, Martínez-Amat A. Effects of Pilates training on sleep quality, anxiety, depression and fatigue in postmenopausal women: A randomized controlled trial. Maturitas. 2019; 124:62-7.
20. Kim J, Lee S, Chun S, Han A, Heo J. The effects of leisure-time physical activity for optimism, life satisfaction, psychological well-being, and positive affect among older adults with loneliness. Annals of leisure research. 2017;20(4):406-15.
21. Hyun Kim S, Ho Youn S. Efficacy of Chronic Disease Self-management Program in Older Korean Adults with Low and High Health Literacy. Asian Nur Res, 2015;9(1);42-46. 22. Martinez Copês R, & et al. Low health related quality of life associated with fractures in obese postmenopausal women in Santa Maria, Brazil. 2017;6: 70-73.
23. Steca P, Baretta D, Greco A, D'Addario M, Monzani D. Associations between personality, sports participation and athletic success. A comparison of Big Five in sporting and non-sporting adults. Personality and Individual Differences. 2018; 121:176-83.
24. Valiensi SM, Belardo MA, Pilnik S, Izbizky G, Starvaggi AP, Branco CC. Sleep quality and related factors in postmenopausal women. Maturitas. 2019; 123:73-7.
25. Goldfield G S, Kenny G P, Prud'homme D, Holcik M, Sigal R J. Effects of aerobic training, resistance training, or both on brain-derived neurotrophic factor in adolescents with obesity: The hearty randomized controlled trial. Phys & Behav. 2018;191: 138-145.
26. Ahmadi Gatab, T, Pirhayti S. The Effect of the Selected Exercise on Male Students' Happiness and Mental Health. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2012; 46: 2702-2705. [In Persian]
27. Song D, Doris SF, Li PW, Lei Y. The effectiveness of physical exercise on cognitive and psychological outcomes in individuals with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. Int j of nur stud. 2018; 79:155-64.
28. Bae W, Ik Suh Y, Ryu J, Heo J. Physical activity levels and well-being in older adults. Psychological reports. 2017;120(2):192-205.
29. Steptoe A. Happiness and health. Annual review of public health. 2019; 40:339-59.
30. Pengpid S, Peltzer K. Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries. Int j of env res and pub heal. 2019;16(12):2084.

[Downloaded from jabs.fums.ac.ir on 2026-10-14]
[DOR: 20.1001.1.22285105.2020.10.4.6.2]

Original Article

Comparison of Happiness and Life Satisfaction in Athletes and Non-Athletes Postmenopausal Women

Hamid N[1*], AbdolyS[1], Shehnyyelagh M[2]

1. Department of Clinical Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran
2. Department of Educational Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

Received: 02 Sep 2020 Accepted: 10 Dec 2020

Abstract

Background & Objective: The aim of present study was to compare happiness and life satisfaction in athlete and non-athlete postmenopausal women.

Materials & Methods: This comparative study was the causal type of corelational studies. The sample of this study included all 49-59 years old athlete and non-athlete postmenopausal women in the city of Dezful, Iran. The 100 athletes and non-athletes postmenopausal were selected by cluster sampling method .They were homogenized based on age, educational status, not suffering from acute physical and mental disorder and other criteria considered in this research. The instruments were Oxford happiness questionnaire and life satisfaction inventory. The data were analyzed using multi-variate analysis of variance method.

Results: The results revealed that there was a significant difference between athlete and non-athletes in terms of happiness and its subscales including self-esteem, subjective well-being, positive mood and life satisfaction (P<0.001). The results showed that athlete postmenopausal women were significantly better than non- athlete postmenopausal women in happiness and life satisfaction.

Conclusion: It seems that regular physical activity has desirable effect on post-menopausal women. These results indicated that regular physical activity exercise decreased mental side effect of postmenopausal athlete compared to postmenopausal women.

Keywords: happiness, life satisfaction, posts menopausal, athletes

***Corresponding Author: : Hamid Najmeh,** Department of Clinical Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran
Email: n.hamid@scu.ac.ir
http://orcid:0000- 0002-9863- 032

[Downloaded from jabs.fums.ac.ir on 2026-10-14]

[DOR: 20.1001.1.22285105.2020.10.4.6.2]

Journal of Advanced Biomedical Sciences; 10 (2020): 2728-2736