



بررسی وضعیت نشاط اجتماعی و ارتباط آن با آمادگی جسمانی جوانان استان خراسان جنوبی

حسین طاهری چادر نشین^{۱*}، محمدرضا اسماعیلی^۲، سیده عذرا میر کاظمی^۳، محمدعلی ربیعی^۴، محسن توکلی^۵

۱- گروه علوم ورزشی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران

۲- گروه مدیریت ورزشی، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران

۳- گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

۴- گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

۵- گروه علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بجنورد، بجنورد، ایران

نوع مقاله

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۷/۱۵

*نویسنده مسئول: حسین طاهری

چادر نشین، گروه علوم ورزشی، دانشگاه

بجنورد، بجنورد، ایران.

تلفن: ۹۸ ۹۱۵۸۰۶۳۹۵۷+

پست الکترونیک:

h.taheri@ub.ac.ir

چکیده

مقدمه

نشاط اجتماعی و سلامت جسمانی با توجه به سبک زندگی امروزی یکی از اصلی ترین نیازهای جوامع است. هدف مطالعه حاضر بررسی وضعیت نشاط اجتماعی و ارتباط آن با عوامل آنتروپومتریکی و آمادگی جسمانی جوانان بود.

مواد و روش ها

جمعیت مورد مطالعه مقطعی حاضر شامل ۳۸۴ جوان ۲۰ تا ۲۹ ساله استان خراسان جنوبی بودند که براساس روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای تصادفی انتخاب شدند. برای اندازه گیری نشاط اجتماعی از پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد. استقامت عضلانی با آزمون دراز و نشست، استقامت قلبی عروقی با آزمون یک مایل راه رفتن راکپورت و محاسبه حداکثر اکسیژن مصرفی، انعطاف پذیری با آزمون خم شدن بالا تنه در حالت نشسته و قدرت عضلانی با آزمون قدرت عضلات دست با دینامومتر اندازه گیری شد. همچنین، نمایه توده بدن (BMI) و نسبت دور کمر به باسن (WHR) اندازه گیری شد.

یافته ها

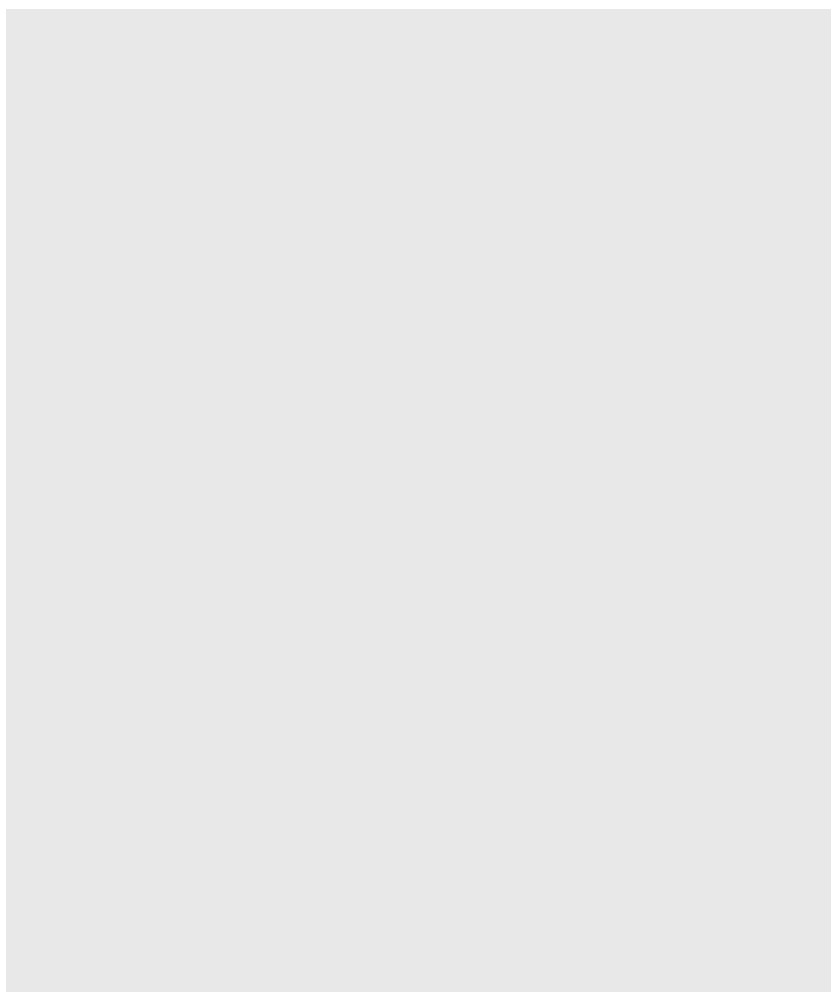
نتایج نشان داد میانگین نشاط اجتماعی (۳/۶۴) و تمامی مولفه های آن در جوانان استان خراسان جنوبی در سطح مطلوبی قرار داشت. بین نشاط اجتماعی با متغیر سن و جنسیت ارتباط معنی داری وجود نداشت. با این وجود، بین میانگین نشاط اجتماعی با توجه به وضعیت تاهل، شاغل بودن و میزان تحصیلات تفاوت معنی داری وجود داشت. بین نشاط اجتماعی و پارامترهای BMI ($P=0/048$ ، $r=0/100$)، استقامت عضلانی ($P=0/001$)، $r=0/231$ ، و استقامت قلبی عروقی ($P=0/001$ ، $r=0/208$) ارتباط معنی داری وجود دارد.

نتیجه گیری

نشاط اجتماعی در بین جوانان استان خراسان جنوبی در سطح مطلوبی قرار دارد. بعلاوه، افرادی که از آمادگی جسمانی بالاتری بخصوص در شاخص های ترکیب بدنی و استقامت عضلانی و قلبی عروقی برخوردارند نشاط اجتماعی بالاتری را تجربه می کنند.

کلیدواژه ها

نشاط، قدرت عضلانی، نمایه توده بدن، نسبت دور کمر به باسن، جوانان.



نشاط فردی و اجتماعی به عنوان ضروری ترین خواسته های فطری و نیازهای روانی انسان ها به شمار می رود (۱، ۲). نشاط به دلیل اینکه همواره با خرسندی، خوش بینی، امید و اعتماد همراه است، می تواند به عنوان یک کاتالیزور، نقش شتاب دهنده ای در فرایند توسعه ی یک جامعه داشته باشد؛ درحالی که فقدان و کمبود آن، افسردگی، بدبینی و ارزیابی منفی از رویدادها، بی علاقه گی به اجتماع و کار، کمرنگ شدن وجدان کاری، اعتیاد به مواد مخدر، ناهنجاری های اجتماعی، رواج خشونت در روابط اجتماعی، طلاق، گرایش به فرهنگ بیگانه و غیر خودی و غیره را به بار می آورد (۳، ۴). نشاط اجتماعی یک وضعیت روانی مثبت و توأم با خشنودی و رضایت مندی است. به عبارتی، نشاط را می توان رضایت مندی اجتماعی، روانی و جسمانی، یا رضایت مندی از جریان زندگی تعریف کرد (۳، ۵، ۶). به منظور تشریح متغیر نشاط اجتماعی، مدل دینر^۱ و سو^۲ (۱۹۹۷) به کار گرفته می شود. بر اساس این مدل نشاط اجتماعی سه بعد هیجانی، شناختی و اجتماعی دارد. بعد هیجانی نشاط اجتماعی، در حقیقت، خلق و خواهی مثبت و خوشایند افراد را شامل می شود. از طرف دیگر، بعد شناختی، نوعی تفکر و پردازش اطلاعات را در بر می گیرد و به ارزیابی مثبت افراد از زندگی منجر می شود. بعد اجتماعی بیان کننده گسترش روابط اجتماعی فرد با دیگران و به دنبال آن افزایش حمایت اجتماعی است، این جزء از نشاط، گرایش ها و تمایل های فرد نسبت به اجتماع مانند علاقه به انسان های دیگر و تأثیر گذاری مثبت بر آن ها را شامل می شود (۷).

با پیشرفت علم و فناوری و گسترش امکانات رفاهی و مواد غذایی، مردم از رفاه بیشتری برخوردار شده اند. با وجود این، مشکلات روانی بی شماری همچون سردرگمی، بی هدفی، خشم، ضعف روحیه، افسردگی را در جوامع بشری ایجاد

کرده تا جایی که بنا بر نظر متخصصان، بیش از نیمی از ناراحتی های جسمی بیمارانی که به مراکز درمانی مراجعه می کنند، منشأ روانی دارد (۶، ۷). گسترش شهرنشینی، دسترسی بیشتر به فناوری، مشغله های فراوان، تحمیل استرس های متعدد بر افراد، تعامل فرهنگی بالا و خطر تضعیف هویت فرهنگی، کاهش ارتباطات عاطفی میان مردم و افزایش اختلالات روانی، از ویژگی های جامعه امروزی است. بعضی از جامعه شناسان بر این عقیده اند که جامعه ایرانی، آن اندازه که باید و شاید شاد نیست و از نبود بسترها و زمینه های لازم برای ابراز شادمانی به شکل جمعی و عمومی رنج می برد (۸). به دلیل اهمیت موضوع نشاط اجتماعی در جوامع مختلف تحقیقات گوناگونی با محوریت نشاط اجتماعی و عوامل مؤثر بر آن صورت گرفته است. در این راستا نتایج تحقیق خوشفر و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد در بین جوانان شهر بابلسر میزان شادی ۳۲/۴ درصد کل پاسخگویان پایین، ۳۷/۶ درصد متوسط و ۳۰ درصد بالا بوده است (۴). نتایج مطالعه فرجی و خادیمیان (۲۰۱۳) نشان داد که بین متغیرهای تأهل، میزان درآمد ماهیانه خانوار و میزان نشاط دانشجویان، ارتباط معنی داری وجود دارد. همچنین، بین متغیرهای اعتماد اجتماعی، رضایت از زندگی، خودپنداره مثبت و میزان احساس نشاط همبستگی مثبت و معنی دار و بین متغیرهای احساس محرومیت نسبی و احساس بیگانگی اجتماعی با احساس نشاط همبستگی معنی دار و معکوسی وجود دارد (۹). به علاوه، نتایج برخی از پژوهش ها نشان می دهد بین احساس امنیت اجتماعی (۱۰)، سرمایه اجتماعی و فرهنگی (۱۱) و نشاط اجتماعی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

در مجموع مرور مطالعات انجام گرفته در این حوزه نشان می دهد که متغیرهای مقبولیت اجتماعی، امید به آینده، ارضای نیازها، عدالت اجتماعی، پای بندی به ارزش ها، مناسب بودن فضای اخلاق عمومی، همبستگی اجتماعی و

1. Diener
2. Suh



احساس امنیت اجتماعی اثر مستقیمی بر نشاط اجتماعی دارند (۱۲). گذشته از این، سایر مطالعات عنوان داشته‌اند که سرمایه فرهنگی و اقتصادی، اوقات فراغت و دین‌داری (۱۳)، بر نشاط اجتماعی تأثیر مستقیم داشته‌اند. همچنین، متغیرهای احساس محرومیت، انزوای اجتماعی، بی‌اعتمادی، آنومی، و احساس ناامنی به صورت معکوس بر نشاط اجتماعی تأثیرگذار بوده‌اند (۳، ۴). از طرفی نتایج برخی دیگر از مطالعات حاکی از وجود ارتباط بین فعالیت‌های بدنی و ورزشی با شادکامی و نشاط اجتماعی می‌باشد (۱۵-۱۷). نتایج پژوهش هالمان^۱ و همکاران (۲۰۱۳) نشان داد که موفقیت ورزشکاران در رقابت‌های جهانی و المپیک موجب احساس غرور و نشاط افراد جامعه می‌شود (۱۸). فعالیت‌های بدنی منظم با بهبود وضعیت آمادگی جسمانی فرد، موجبات ارتقای سلامت روانی، رضایت از زندگی، شادکامی و ارتباطات اجتماعی را فراهم می‌آورد (۱۹). راسکانن^۲ و راتوپیل^۳ (۱۹۹۵) و استیفنز^۴ (۱۹۸۸) گزارش کرده‌اند که افرادی که تمرینات ورزشی منظمی دارند، از احساس شادمانی بیشتری برخوردار هستند (۲۰، ۲۱). نتایج تحقیق پاستور^۵ و همکاران (۲۰۰۳) نشان داد که شرکت در ورزش؛ استعمال سیگار، الکل، احساس افسردگی و علائم روانی-جسمانی را در نوجوانان کاهش داده و آمادگی جسمانی آن‌ها را افزایش می‌دهد و بر این اساس می‌توان گفت که چگونه شرکت در ورزش، حالات سلامتی را از طریق افزایش مؤلفه‌های آمادگی جسمانی (ریخت‌شناختی، عضلانی - حرکتی، قلبی - عروقی و متابولیک) افزایش می‌دهد (۲۲). آمادگی جسمانی به‌عنوان شاخص انجام فعالیت‌های ورزشی، حالتی نسبی از آمادگی است که به فرد

امکان می‌دهد تا خود را با وظایف بدنی انطباق دهد و انتظار می‌رود آن‌ها را به نحوی کارآمد و بدون خستگی بی‌دلیل به انجام برساند و درعین حال مازادی از انرژی برایش بماند تا در اوقات فراغت خود آن را به کار گیرد (۲۳). نشاط اجتماعی و سلامت جسمانی با توجه به سبک زندگی امروزی یکی از اصلی‌ترین نیازهای جوامع است. مرور مطالعات که در حوزه ورزش و نشاط اجتماعی انجام گرفته حاکی از ارتباط بین مشارکت در ورزش و نشاط اجتماعی می‌باشد (۱۷-۱۵). در این رابطه نکته‌ای که وجود دارد این است که اغلب مطالعات انجام گرفته در این بخش به بررسی تأثیر ورزش‌های گروهی پرداخته‌اند. علی‌رغم اثرات محرز و مشخص فعالیت‌ها و بازی‌های ورزشی تیمی، در مورد این که آیا می‌توان عنوان کرد میزان آمادگی جسمانی به عنوان یکی از شاخص‌های مهم ورزشی، چنین تاثیری را روی نشاط اجتماعی خواهد داشت تردید وجود دارد. بنابراین، هدف مطالعه حاضر بررسی وضعیت نشاط اجتماعی و ارتباط آن با عوامل آنتروپومتریکی و آمادگی جسمانی جوانان بود.

مواد و روش‌ها

روش تحقیق این پژوهش مقطعی از نوع توصیفی - تحلیلی می‌باشد که به شیوه میدانی انجام گردیده است. همچنین، پژوهش حاضر از لحاظ هدف از نوع پژوهش‌های کاربردی می‌باشد. به‌منظور پاسخگویی به پرسش‌های تحقیق، اطلاعات مورد نیاز با کمک پرسشنامه و انجام آزمون‌های آمادگی جسمانی جمع‌آوری شد. جامعه آماری این پژوهش جوانان ۲۰ تا ۲۹ ساله استان خراسان جنوبی بودند که از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای تصادفی انتخاب شدند. با استفاده از فرمول کوکران حداقل حجم نمونه تحقیق ۳۸۴ نفر برآورد شد. در ادامه از بین ۱۱ شهرستان استان خراسان جنوبی به صورت تصادفی تعداد ۵ شهرستان از مناطق مرکزی، شمالی، جنوبی، شرقی و غربی استان

1. Hallmann
2. Ruuskanen
3. Ruoppila
4. Stephens
5. Pastor

انتخاب شد. سپس از بین جوانان این مناطق به صورت تصادفی تعداد ۳۸۴ نفر به عنوان آزمودنی انتخاب و در فرآیند تحقیق شرکت کردند. مشارکت در تحقیق کاملاً داوطلبانه و با رضایت افراد بود و به مشارکت کنندگان اطمینان خاطر داده شد که اطلاعات دریافتی کاملاً محرمانه و فقط جهت دستیابی به اهداف این پژوهش مورد استفاده قرار می‌گیرد.

به منظور جمع آوری اطلاعات جمعیت شناختی سؤالاتی در مورد سن، جنسیت، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات و وضعیت اشتغال در پرسشنامه قرار گرفت. همچنین برای سنجش و اندازه‌گیری نشاط اجتماعی در این تحقیق از پرسشنامه استاندارد آکسفورد (OHI)^۱ استفاده شد. این ابزار در سال ۱۹۸۹ توسط آرگایل و لو تهیه شده است و مشتمل بر ۲۹ گویه در قالب سه بعد احساسی، شناختی و اجتماعی می‌باشد. در ایران محققین مختلفی از این پرسشنامه استفاده کرده‌اند و روایی و پایایی آن را گزارش کرده‌اند (۲۴). در تحقیق حاضر نیز برای تعیین روایی پرسشنامه‌ها از نظرات ۱۰ نفر از متخصصین استفاده شد و برای به دست آوردن پایایی پرسشنامه‌ها از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که بر اساس اطلاعات به دست آمده از ۳۰ پرسشنامه به‌عنوان مطالعه مقدماتی، میزان ۰/۸۶ به دست آمد. اندازه‌های آنتروپومتریکی قد و وزن آزمودنی‌ها در مطالعه حاضر با استفاده از متر نواری و ترازوی دیجیتال مارک سکا آلمان با دقت ۱۰۰ گرم تعیین شد. برای تعیین نمایه توده بدنی (BMI)^۲ از نسبت وزن بر حسب کیلوگرم به مجذور قد بر حسب متر استفاده شد. همچنین، برای اندازه‌گیری دوره کمر به باسن (WHR)^۳ از اندازه دور باریک‌ترین قسمت بین سستغ خاصره و لبه دندان‌های تقسیم بر اندازه برجسته‌ترین ناحیه دور باسن استفاده شد. برای

اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری آزمودنی‌ها از آزمون خم شدن بالاتنه استفاده شد. برای انجام این آزمون، متر نواری به روی زمین قرار گرفته و افراد مورد پژوهش روی زمین طوری می‌نشینند که درجه صفر متر نواری در فاصله بین دو پای وی به فاصله ۵ سانتی متری قرار گیرد. آزمون شونده سعی می‌کند بدون خم شدن زانو‌ها به آرامی به جلو خم شود و با دست‌هایش تا آنجا که می‌تواند درجه متر نواری را لمس کند. برای اندازه‌گیری استقامت قلبی-عروقی از آزمون یک مایل راه رفتن راکپورت استفاده شد. برای انجام این آزمون، پس از ارائه آموزش‌های لازم، ۵ دقیقه گرم کردن و انجام حرکات کششی، آزمودنی مسیر ۱ مایلی را به صورت پیاده‌روی و با حداکثر سرعت طی می‌کند. به محض اینکه شرکت کننده به پایان مسیر می‌رسد، ضربان قلب با دستگاه تله متری در مدت ۵ ثانیه پایانی فعالیت بدنی ثبت می‌شود. حداکثر اکسیژن مصرفی آزمودنی‌ها توسط آزمون یک مایل راکپورت، از طریق فرمول زیر محاسبه شد.

[ضربان نهایی * (۰/۱۵۶۵) - زمان نهایی راه رفتن * (۰/۰۷۶۹) - (۳/۲۴۶۹) - سن * (۰/۳۸۷۷) - وزن * (۰/۰۷۶۹) - (۱۳۲/۸۵۳)

برای اندازه‌گیری استقامت عضلات ناحیه شکم از آزمون دراز و نشست استفاده شد. در این آزمون، آزمودنی به پشت می‌خوابد و زانو‌ها را خم می‌کند طوری که کف پاها روی زمین قرار گیرد. تعداد دراز و نشست صحیح در مدت ۱ دقیقه به عنوان امتیاز فرد در این بخش در نظر گرفته شد. همچنین برای سنجش میزان قدرت عضلات دست از دینامومتر دیجیتالی مارک سائهان^۴ کره استفاده شد. برای انجام این آزمون، آزمودنی در حالت ایستاده و با آرنج باز حداکثر نیرو را به دستگاه وارد می‌کند. برای هر فرد این آزمون ۴ مرتبه با فواصل ۱ دقیقه استراحت انجام گرفت و

1. Oxford Happiness Inventory (OHI)

2. Body Mass Index (BMI)

3. Waist to Hip Ratio (WHR)

4. SAEHAN



بیشترین رکورد به عنوان نمره فرد ثبت شد. برای تحلیل نتایج مطالعه حاضر از نرم افزار SPSS-19 استفاده شد. ابتدا از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای بررسی توزیع طبیعی داده‌های تحقیق استفاده شد. سپس، از آزمون t تک نمونه‌ای برای بررسی وضعیت متغیرهای تحقیق در بین نمونه آماری استفاده شد. از آزمون t مستقل برای بررسی تفاوت میانگین متغیرهای تحقیق در بین دو گروه اسمی استفاده شد. آزمون تحلیل واریانس یک طرفه برای بررسی تفاوت میانگین متغیرهای تحقیق در بین گروه‌های مختلف مورد استفاده قرار گرفت. همچنین، از آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط بین متغیرهای تحقیق استفاده شده است. سطح معنی‌داری در مطالعه حاضر $P < 0/05$ در نظر گرفته شد. داده‌ها به صورت انحراف معیار $\pm$ میانگین نمایش داده شده‌اند.

یافته‌ها

میانگین سنی واحدهای پژوهش $23/95 \pm 2/95$ سال بود و از نظر جنسیت، ۵۲/۶٪ افراد نمونه مرد و ۴۷/۴٪ زن بودند. ۳۳/۶٪ افراد نمونه شاغل و ۶۶/۴٪ غیر شاغل بودند. ۶۹٪ افراد نمونه مجرد و ۲۹/۴٪ متأهل بودند. از نظر مدرک تحصیلی، ۴۳/۵٪ دیپلم و پایین‌تر، ۱۰/۴٪ فوق دیپلم، ۳۶/۵٪ لیسانس و ۲/۹٪ فوق لیسانس داشتند. به‌طور کلی، ۱۳/۸ درصد نمونه پژوهش در وضعیت لاغر، ۶۱/۹۸٪ در وضعیت طبیعی و ۱۸/۷۵٪ در وضعیت اضافه‌وزن و ۵/۴۷٪ در وضعیت چاقی قرار داشتند. برای بررسی وضعیت نشاط اجتماعی و مؤلفه‌های آن از آزمون t تک نمونه‌ای استفاده شد؛ که نتایج آن نشان داد با توجه به میانگین مشاهده شده (۳/۶۴) و نمره آزمون t و سطح معناداری ($P=0/001$)، $t=23/56$ ؛ میزان نشاط اجتماعی در بین جوانان استان

خراسان جنوبی در سطح بالاتر از متوسط قرار دارد. نتایج نشان داد که بین میانگین نشاط اجتماعی بین دو گروه زن و مرد از نظر آماری تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($P=0/858$). ولی بین میانگین نشاط اجتماعی بین دو گروه مجرد و متأهل و شاغل و غیر شاغل از نظر آماری تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان نشاط اجتماعی افراد متأهل و شاغل بالاتر می‌باشد ($P=0/001$). علاوه بر این نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد بین متغیرهای نشاط اجتماعی و سن رابطه معنی‌داری وجود ندارد ($r=0/050$ ، $P=0/330$). به‌منظور بررسی تفاوت بین میانگین نشاط اجتماعی با توجه به مدرک تحصیلی از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد بین میانگین نشاط اجتماعی با توجه به مدرک تحصیلی از نظر آماری تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P=0/001$)، $F=12/309$). به‌منظور بررسی بیشتر از آزمون توکی استفاده شد که نتایج آن نشان داد بین میانگین گروه فوق لیسانس و بالاتر با سه گروه دیگر تفاوت معنی‌داری وجود دارد، ولی بین میانگین سه گروه دیگر تفاوت معناداری وجود ندارد ($P=0/148$). بدین‌صورت که میزان نشاط اجتماعی جوانان استان خراسان جنوبی با مدرک فوق لیسانس و بالاتر بیشتر از سه گروه دیگر می‌باشد. همچنین به‌منظور بررسی رابطه بین نشاط اجتماعی و پارامترهای آمادگی جسمانی از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد؛ که نتایج آن در جدول ۱ آورده شده است. نتایج جدول شماره ۱ نشان می‌دهد که بین نشاط اجتماعی و پارامترهای BMI، استقامت عضلانی و استقامت قلبی-تنفسی ارتباط معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۱- همبستگی بین متغیرهای نشاط اجتماعی و پارامترهای آمادگی جسمانی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶
BMI	۱					
WHR	۰/۳۱۹**	۱				
استقامت عضلانی	۰/۲۲۱**	۰/۱۸۳**	۱			
انعطاف پذیری	۰/۰۰۹	۰/۰۳۷	۰/۰۷۳	۱		
قدرت عضلات دست	۰/۰۹۶	۰/۰۲۷	۰/۲۴۱**	۰/۰۴۷	۱	
استقامت قلبی - عروقی	۰/۱۷۷**	۰/۱۱۶*	۰/۶۹۰**	۰/۰۷۴	۰/۲۷۱**	۱
نشاط اجتماعی	۰/۱۰۰*	۰/۰۸۱	۰/۲۳۱**	۰/۰۱۰	۰/۰۴۵	۰/۲۰۸**

* نشانه تفاوت معنی دار در سطح $p < 0/05$ ، ** نشانه تفاوت معنی دار در سطح $p < 0/01$

بحث

نشاط اساسی ترین بحث انسانی برای تمام نسل هاست و مرکزی ترین محرک اهداف بشری است که موجب نگرش مثبت به زندگی، خودپنداری مثبت و برخورداری از سلامت روان و تعادل عاطفی می شود. بعلاوه، نشاط منجر به عملکرد بهتر سیستم ایمنی در مقابل استرس ها، خواب بهتر، تمایل بیشتر در کمک به دیگران، عملکرد بهتر شغلی-تحصیلی و تصمیم گیری می شود (۳، ۶، ۲۴). نتایج این تحقیق نشان داد که بین میانگین میزان نشاط اجتماعی بین دو گروه زن و مرد از نظر آماری تفاوت معنی داری وجود نداشت. این یافته با نتایج افشانی (۲۰۱۵)، دینر و همکاران (۱۹۹۹) و زارع شاه آبادی و همکاران (۲۰۱۵) همسو بود (۲۴، ۲۷، ۲۸). از طرفی این یافته با نتایج بخارایی و همکاران (۲۰۱۶) مبنی بر بالا بودن میزان نشاط مردان (۲۶) و مطالعه استاوروا^۱ و همکاران (۲۰۱۲) مبنی بر بالا بودن میزان نشاط زنان نسبت به مردان ناهمسو می باشد (۲۹). یکی از دلایل اصلی این تفاوت ها، شرایط خاص هر جامعه می باشد. با وجود اینکه به نظر می رسد در بافت فرهنگی استان خراسان جنوبی شرایط اجتماعی و فرهنگی امکان حضور بیشتر مردان نسبت به زنان در محیط های اجتماعی، تفریحی و فرهنگی را می دهد، از طرفی به دلیل انتظارات و مسئولیت هایی که در زمینه های اقتصادی بر مردان وجود

دارد و با در نظر گرفتن مشکلات اقتصادی جامعه به خصوص در استان خراسان جنوبی و فشار و استرس بیشتر مردان در این بخش، موجب شده است تا میزان نشاط اجتماعی مردان و زنان مشابه هم باشد. همچنین با توجه به این دیدگاه که تفاوت های جنسیتی امروزه بسیار کم رنگ شده (۱، ۶، ۲۴)، همین امر می تواند باعث برابری دو جنس از لحاظ بسیاری از متغیرها از جمله نشاط اجتماعی شود.

نتایج این تحقیق نشان داد میانگین میزان نشاط اجتماعی در افراد متأهل و مجرد تفاوت معنی داری دارد. این یافته حاکی از این است که افراد متأهل نسبت به مجردها نشاط بیشتری در زندگی خود تجربه می کنند. از آنجایی که ازدواج برای فرد مزیت هایی ایجاد می کند که در غیاب آن، فرد از آن ها محروم می شود، همچنین افراد متأهل ارتباطات اجتماعی بیشتری دارند و در زندگی هدفمندتر می باشند (۲۷، ۲۸)، بالا بودن میزان نشاط اجتماعی افراد متأهل در بین جوانان استان خراسان جنوبی دور از انتظار نمی باشد. این یافته با نتایج پژوهش های زارع شاه آبادی و همکاران (۲۰۱۵) و دینر و همکاران (۱۹۹۹) همسو بود زیرا معتقدند که افراد متأهل نسبت به کسانی که هرگز ازدواج نکرده یا جدا شده اند و یا همسر خود را از دست داده اند بیشتر احساس شادی و شادمانی می کنند. علاوه بر این افرادی که هنوز ازدواج نکرده اند اما با نامزد مورد علاقه خود زندگی



می‌کنند از کسانی که تنها زندگی می‌کنند خیلی شادمان‌ترند (۲۷، ۲۸).

نتایج تحقیق نشان داد میانگین نشاط اجتماعی در افراد شاغل و غیر شاغل تفاوت معنی‌داری دارد. به عبارتی دیگر میزان نشاط اجتماعی افراد شاغل از افراد غیر شاغل بالاتر می‌باشد. یکی از معضلات اصلی جامعه ما در حوزه جوانان مسئله اشتغال می‌باشد که در سالیان اخیر موجب نگرانی جوانان و خانواده‌ها شده است. افراد شاغل با توجه به کسب درآمد و استقلال مالی، از طرفی رفع نگرانی و استرس جهت یافتن شغل و امکان برقراری ارتباطات اجتماعی بیشتر، نشاط بیشتری را تجربه می‌کنند (۲۴، ۳۰). این یافته با نتایج پژوهش افشانی (۲۰۱۵) همسو می‌باشد. همچنین، دالان^۱ و همکاران (۲۰۰۸) با مرور مقالات منتشر شده از سال ۱۹۹۰، به این جمع‌بندی رسیدند که بیکاری، با شادکامی رابطه منفی قوی دارد (۳۰).

نتایج این تحقیق نشان داد بین میانگین نشاط اجتماعی با توجه به مدرک تحصیلی از نظر آماری تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارتی دیگر میزان نشاط اجتماعی جوانان استان خراسان جنوبی با مدرک فوق لیسانس و بالاتر بیشتر از سه گروه دیگر می‌باشد. تحصیلات می‌تواند زمینه‌ای از رضایت‌مندی را در افراد به وجود آورد و منجر به نشاط شود. هرچقدر افراد یک جامعه در رسیدن به اهداف مورد انتظار خود موفق باشند، رضایت ذهنی آنان بالا رفته و این امر سبب افزایش نشاط خواهد شد. همچنین بر اساس تئوری قضاوت اجتماعی، نوع قضاوت در مورد افراد به ویژه از سوی اعضای خانواده، دوستان و نزدیکان، همکاران تأثیر به سزایی در احساس نشاط افراد خواهد داشت و در صورت عدم تأیید و مقبولیت افراد در جامعه، امکان احساس بیگانگی و انزوا در بین افراد جامعه افزایش خواهد یافت (۳، ۲۴، ۲۸). بر این

اساس به نظر می‌رسد با اتمام تحصیلات تکمیلی افراد احساس مؤثر بودن و مقبولیت بیشتری می‌کنند که این موضوع بر روی میزان نشاط اجتماعی مؤثر می‌باشد. این یافته با نتایج پژوهش افشانی (۲۰۱۵) همسو می‌باشد. تحصیلات علاوه بر ایجاد احساس ارزشمندی و عزت‌نفس در افراد، امید آن‌ها را به یافتن شغل و درآمد مناسب افزایش داده و از این طریق موجب افزایش نشاط در آن‌ها می‌شود (۲۴).

نتایج این تحقیق نشان داد بین نشاط اجتماعی و مؤلفه‌های آن با متغیر سن آزمودنی‌ها از نظر آماری ارتباط معنی‌داری وجود ندارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های افشانی (۲۰۱۵) و زارع شاه‌آبادی و همکاران (۲۰۱۵) همسو بود (۲۴، ۲۸). از طرفی با نتایج پژوهش چویی^۲ و وونگ^۳ (۲۰۱۶) مبنی بر ارتباط معکوس بین سن و نشاط (۳۱) و پژوهش لاکسونن^۴ (۲۰۱۸) مبنی بر اینکه رابطه بین سن و نشاط در طول زندگی متغیر می‌باشد و حالت U شکل دارد به این مفهوم که نشاط در چهل تا پنجاه سالگی کم و پس از آن افزایش می‌یابد (۳۲)، همسو نمی‌باشد. از دلایل ناهمسویی با دو پژوهش مذکور علاوه بر تفاوت‌های فرهنگی و محیطی، دامنه‌ی سنی پژوهش حاضر می‌باشد که بر روی جوانان ۲۰ تا ۲۹ ساله انجام گرفته و در این محدوده سنی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد.

نتایج این تحقیق نشان داد بین نشاط اجتماعی و پارامترهای BMI، استقامت عضلانی و استقامت قلبی-تنفسی، ارتباط معنی‌داری وجود دارد. همچنین بین بعد احساسی و پارامترهای استقامت عضلانی و استقامت قلبی-عروقی، بین بعد شناختی و پارامترهای BMI، WHR، استقامت عضلانی و استقامت قلبی-تنفسی، بین بعد اجتماعی و پارامترهای

2. Chui

3. Wong

4. Laaksonen

1. Dolan

استقامت عضلانی و استقامت قلبی-تنفسی ارتباط معنی‌داری وجود دارد. این نتایج نشان می‌دهد به‌طور کلی افرادی که از آمادگی جسمانی بالاتری به خصوص در شاخص‌های ترکیب بدنی و استقامت عضلانی و قلبی - عروقی برخوردار هستند نشاط اجتماعی بالاتری دارند. داشتن شرایط بدنی و فیزیکی مناسب علاوه بر کاهش مشکلات جسمانی، موجبات افزایش عزت‌نفس و سلامت روانی را فراهم می‌آورد، زمانی که فرد اعتماد به نفس بیشتری دارد در فرآیندهای اجتماعی بیشتر مشارکت می‌کند (۱۵، ۱۹). فردی که از BMI مناسبی برخوردار است و چربی شکمی کمتری دارد به احتمال فراوان رضایت بیشتری از شرایط بدنی خود دارد و از اعتماد به نفس بیشتری نسبت به افراد چاق برخوردار است؛ این موارد می‌تواند در ارتقای سلامت روانی فرد موثر باشد. از طرفی با ارتقای آمادگی جسمانی به‌ویژه فاکتورهای استقامت عضلانی و قلبی-تنفسی فرد در کارها و فعالیت‌های روزمره خستگی کمتری احساس می‌کند، رضایت بیشتری از شرایط بدنی خود داشته و افسردگی کمتری را تجربه می‌کند (۲۰، ۲۱). درمجموع این شرایط به ارتقاء کیفیت زندگی، بهبود روابط بین فردی، مشارکت در فرایندهای اجتماعی و ارتقا شادی و نشاط فردی و اجتماعی کمک می‌کند. این نتایج با نتایج پژوهش‌های راسکان و راثوپلا (۱۹۹۵)، استیفنز (۱۹۸۸) و گاتب و پیرحیاتی (۲۰۱۲) همسو می‌باشد (۱۵، ۲۰، ۲۱). آمادگی جسمانی به‌عنوان شاخص انجام فعالیت‌های ورزشی حالتی نسبی از آمادگی بدنی است که به فرد امکان می‌دهد تا خود را با وظایف بدنی انطباق دهد و انتظار می‌رود بتواند آن‌ها را به نحوی کارآمد و بدون آنکه دچار خستگی بدون دلیل و انگیزه شود به انجام برساند و درعین حال مازادی از انرژی برایش بماند تا در اوقات فراغت خود آن را به کار گیرد (الهی و همکاران، ۱۳۹۱). در این راستا دی بارتولومئو^۱

و پاپا^۲ (۲۰۱۷) اعتقاد دارند فعالیت‌های بدنی منظم با بهبود وضعیت آمادگی جسمانی فرد، موجبات ارتقای سلامت روانی، رضایت از زندگی، نشاط و ارتباطات اجتماعی را فراهم می‌آورد (۱۹). سبک زندگی نشسته و غیرفعال همراه با افزایش خطر ابتلا به چاقی، ابتلا به دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی است (۳۳). فرای نوع تمرین ورزشی، سبک زندگی فعال مانند ایستادن و راه رفتن در طول فعالیت روزانه، منجر به افزایش میزان شاخص‌های آمادگی جسمانی، اجتناب از این نتایج منفی و افزایش سلامت عمومی می‌شود که در نهایت موجب بهبود شادی و نشاط در بین افراد جامعه می‌شود (۳۴).

نتیجه‌گیری

به‌طورکلی نتایج این تحقیق نشان داد بین نشاط اجتماعی و وضعیت تأهل، اشتغال، مدرک تحصیلی و پارامترهای آمادگی جسمانی (BMI، WHR، استقامت عضلانی و استقامت قلبی-عروقی) ارتباط معنی‌داری وجود دارد. بر این اساس پیشنهاد می‌شود، در زمینه توسعه اشتغال جوانان در استان اقدامات مؤثرتری صورت گیرد و با سیاست‌گذاری، جذب سرمایه‌گذاری دولتی و خصوصی، آموزش‌های تخصصی، ارائه تسهیلات مناسب، تسهیل فرآیندهای قانونی و حمایت‌های مادی و معنوی از کارآفرینان به این مهم پرداخته شود. در کنار سیاست‌ها و اقدامات توسعه اشتغال، ایجاد زمینه ازدواج جوانان باید با جدیت و تلاش بیشتری مدنظر قرار گیرد. تأکید بر مسائل دینی، مبانی اعتقادی و اخلاقی در امر ازدواج، توسعه فرهنگ ازدواج ساده، فراهم‌سازی مسکن و تسهیل در ارائه وام ازدواج می‌تواند در این بخش راهگشا باشد. در مورد آمادگی جسمانی، پارامترهای آن و نحوه ارتقای آن، شاخص‌های ترکیب بدنی به‌ویژه BMI و WHR، نحوه محاسبه، تأثیر آن بر شاخص‌های سلامتی و نحوه بهبود آن، آموزش‌های ساده و



کاربردی ارائه شود و نسبت به فراهم سازی فضاها و امکانات ورزشی مناسب در مناطق و محلات مختلف با دسترسی آسان اقدام گردد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان این مقاله از کلیه ورزشکاران، مربیان و مسئولین اماکن ورزشی که در طول این پژوهش ما را یاری کردند تقدیر و تشکر می نمایند. همچنین، با توجه به اینکه مقاله‌ی

حاضر مستخرج از طرح استانی بین اداره کل ورزش و جوانان خراسان جنوبی به عنوان کارفرما و دانشگاه بجنورد به عنوان مجری با شماره ۱/۱۲۷۵۳ مورخه ۱۳۹۶/۱۲/۲۶ می باشد، از کلیه کارکنان این دو سازمان که در انجام این طرح کمک کردند تقدیر و تشکر می گردد.

تعارض منافع

هیچ گونه تضاد منافع توسط محققین گزارش نشده است.

References

1. Joshanloo M. Conceptions of happiness and identity integration in Iran: A situated perspective. MEJPP. 2015;1(1):24-35.
2. Haghi S, Anbari M. A study of personal and social factors impacting women's social happiness research subjects: women in rural and urban areas of Delijan. J Appl Sociol. 2014;25(1):1-26. [Persian]
3. Bazrafshan MR, Abdi A, Masmouei B, Kavi E, Abshorshori N, Akbari L, *et al*. The relation of social happiness and adjustment with vandalistic behaviour of the children and young adults in the families under supervision of welfare office. J Clin Diagn Res. 2018;12(8):5-9.
4. Khoshfar G, Janalizadeh H, Akbarzadeh F, Dehghani H. The impact of social capital on the youth' happiness (case study: Babolsar cit). Soc Welf. 2014;13(51):283-314. [Persian]
5. McAuley E, Blissmer B, Marquez DX, Jerome GJ, Kramer AF, Katula J. Social relations, physical activity, and well-being in older adults. Prev Med. 2000;31(5):608-17.
6. Abachizadeh K. Measuring subjective happiness by newly developed scale in Tehran, Iran. NBM. 2015;3(4):207-13.
7. Diener E, Suh E. Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. Soc Indic Res. 1997;40(1-2):189-216.
8. Sharifzadeh H, Mirmohammad Tabar SA, Adlipour S. A Study of Factors Affecting Social Happiness in Iran: A Meta-analysis of Conducted Research. Strateg Cult. 2018;10(40):159-180. [Persian]
9. Faraji T, Khademiyan T. A Study on the Effect of Life Satisfaction on the Social Delight. SSYJ. 2013;4(10):87-102. [Persian]
10. Sepahvand R, Jafari S. The effect of societal security feeling on Social capital and Social vitality. Soc Cap Manag. 2017;3(4):521-541. [Persian]
11. Sallamati R, Ebrahimpoor D. The relationship between social and cultural capital and social vitality of children and young adults 12-18 under the custody of welfare centers and children and young adults under the custody of relatives. JSS. 2016;9(32):73-96. [Persian]
12. Hezarjaribi J, Safaryshali R. Investigating the concept of social happiness and effective factors on it. SDWP. 2010;1(3):31-72. [Persian]
13. Asghari A, Safara M. The relationship between Islamic life style and happiness among the students in Saveh, Iran. Eur Online J Nat. 2016;4(1):2155-2161.
14. Akbarzadeh F, Dehghani H, Khoshfar G, Janalizadeh H. The impact of three types of economic, cultural and social capitals on youth's happiness. J Appl Sociol. 2013;24(2):67-88. [Persian]

15. Gatab TA, Pirhayti S. The effect of the selected exercise on male students' happiness and mental health. *Procedia Soc Behav Sci.* 2012;46:2702-2705.
16. Rasciute S, Downward P. Health or happiness? What is the impact of physical activity on the individual?. *Kyklos.* 2010;63(2):256-70.
17. Lathia N, Sandstrom GM, Mascolo C, Rentfrow PJ. Happier people live more active lives: using smartphones to link happiness and physical activity. *PloS one.* 2017;12(1):e0160589.
18. Hallmann K, Breuer C, Kühnreich B. Happiness, pride and elite sporting success: What population segments gain most from national athletic achievements?. *Sport Manage Rev.* 2013;16(2):226-35.
19. Di Bartolomeo G, Papa S. The effects of physical activity on social interactions: The case of trust and trustworthiness. *J Sports Econ.* 2017;20(1):50-71.
20. Ruuskanen JM, Ruoppila I. Physical activity and psychological well-being among people aged 65 to 84 years. *Age Ageing.* 1995;24(4):292-6.
21. Stephens T. Physical activity and mental health in the United States and Canada: evidence from four population surveys. *Prev Med.* 1988;17(1):35-47.
22. Pastor Y, Balaguer I, Pons D, García-Merita M. Testing direct and indirect effects of sports participation on perceived health in Spanish adolescents between 15 and 18 years of age. *J Adolesc.* 2003;26(6):717-30.
23. Elahi T, Fathi Ashtiani A, Bigdeli E. The relationship between physical fitness and mental health of the employees of a medical sciences university. *J Mil Med.* 2012;14(3):192-199. [Persian]
24. Afshani SA. An investigation of social happiness among the youth in the city of Yazd and the factors affecting it. *ASOSI.* 2015;69(4):1-27. [Persian]
25. Golabi F, Akhshi N. Social happiness and social participation. *J Appl Sociol.* 2015;26(3):29-32. [Persian]
26. Bokharaei A, Sharbatiyan MH, Tavafi P. A sociological study of the relationship between happiness and social health: (a case study of the 18-30-year-old youths of the city of Malayer). *SDWP.* 2016;7(25):1-39. [Persian]
27. Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychol Bull.* 1999;125(2):276.
28. Zare Shahabadi A, Mobaraki M, Ferdosi Zade Naeeni E. Analysis of the relationship between social vitality and tendency to addiction (18-30 year-old youth in the city of Yazd). *J Contemp Sociol Res.* 2015;4(6):145-174. [Persian]
29. Stavrova O, Fetchenhauer D, Schlösser T. Cohabitation, gender, and happiness: A cross-cultural study in thirty countries. *J Cross Cult Psychol.* 2012;43(7):1063-81.
30. Dolan P, Peasgood T, White M. Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *J Econ Psychol.* 2008;29(1):94-122.
31. Chui WH, Wong MY. Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. *Soc Indic Res.* 2016;125(3):1035-51.
32. Laaksonen S. A research note: happiness by age is more complex than U-shaped. *J Happiness Stud.* 2018;19(2):471-82.
33. Levine JA, Eberhardt NL, Jensen MD. Role of nonexercise activity thermogenesis in resistance to fat gain in humans. *Science.* 1999;283(5399):212-4.
34. Wilmut EG, Edwardson CL, Achana FA, Davies MJ, Gorely T, Gray LJ, *et al.* Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia.* 2012;55(11):2895-905.



Investigation of social happiness status and its relationship with physical fitness among youth in South Khorasan province

Hossein TaheriChadorneshin^{1*}, Mohammad Reza Esmaeili², Seyedeh Ozra Mirkazemi³, Mohammad-Ali Rabiee⁴, Mohsen Tavakoli⁵

1- Department of Sport Sciences, University of Bojnord, Bojnord, Iran.

2- Department of Sport Management, Sport Science Research Institute, Tehran, Iran.

3- Department of Sport Sciences, University of Birjand, Birjand, Iran.

4- Department of Sport Sciences, University of Birjand, Birjand, Iran.

5- Department of Sport Sciences, Islamic Azad University, Bojnurd Branch, Bojnurd, Iran.

Type of Article

Received: 2 April 2019

Accepted: 7 October 2019

***Corresponding Author:**

Hossein TaheriChadorneshin,
Department of Sport

Sciences, University of
Bojnord, Bojnord, Iran.

TEL: +98 9158063957

Email: h.taheri@ub.ac.ir

ABSTRACT

Introduction

Social happiness and physical health are one of the main needs of societies in today's lifestyle. The aim of current study was to investigate the status of social happiness and its relationship with anthropometric and physical fitness factors among youth.

Materials and Methods

The population of the cross-sectional present study included 384 young people aged 20 to 29 years in South Khorasan province. Oxford happiness questionnaire was used to measure social happiness. Muscular and cardiovascular endurance were determined using a sit-up and Rockport tests, respectively. In addition, muscle strength was calculated by using the handgrip dynamometer tests. Body mass index (BMI) and waist to hip ratio (WHR) of each subject were also determined.

Results

The results showed that the average of social happiness and all its components are at a desirable level among the youth of South Khorasan province. There is no meaningful relationship between social happiness and age and gender. However, there is a significant difference between the mean of social happiness in relation to marital status, employment status and educational level. In addition, there is a meaningful relationship between social happiness and parameters of BMI ($r=-0/100$, $P=0/048$), muscular endurance ($r=0/231$, $P=0/001$), and cardio-respiratory endurance ($r=0/208$, $P=0/001$).

Conclusion

The level of social happiness is at a desirable level among the youth of South Khorasan province. The results indicate that individuals with higher physical fitness, especially in body composition and muscular and cardio-respiratory endurance, experience higher social happiness.

Keywords

Happiness, Muscle Strength, Body Mass Index, Waist-Hip Ratio, Youth.

► Please cite this article as: TaheriChadorneshin H, Esmaeili M.R, Mirkazemi S.O, Rabiee M.L, Tavakoli M. Investigation of social happiness status and its relationship with physical fitness among youth in South Khorasan province. J Neyshabur Univ Med Sci 2020;7(4):77-88.