Volume 5, Number 2, Autumn 2026

1-22

DOI: 10.22034/mmbj.2024.58984.1062

Comparison of psychological well-being and panic of physical education and non-physical education female students

Mahta Eskandarnejad[1], Tahereh Alimohammadi[1*]

1. Department of Motor Behavior, Faculty of Physical Education, Tabriz University, Tabriz, Iran.
Email: Tahereh.Alimohammadi.14@gmail.com

Received Date: 2023 October 28 **Review Date**: 2024 May 31 **Accepted Date**: 2024 June 23 **Published Date**: 2026 November 2

Abstract

Considering that panic is one of the most common anxiety disorders, it has a negative effect on the quality of life and well-being of students. The purpose of this research is to compare the psychological well-being and panic of physical education and non-physical education female students. This study was a post-event method with a causal-comparative design as well as a correlational description, which was provided to the students through information to collect data. The statistical population of this research included all the female students of Tabriz University in the academic year of 1402-1401, of which 89 people were selected as a statistical sample using available sampling method and completed the questionnaires electronically. The tools that were used to collect data in this study include the demographic information form and the Albany Barlow and Zinbarg Panic Questionnaire (APPQ) to measure social anxiety and the Rief psychological well-being questionnaire to measure the psychological well-being of students. Descriptive and inferential statistics were used to analyze the data, at the level of descriptive statistics using the method of comparison of averages and at the level of inferential statistics using independent t-test and Pearson correlation to investigate the relationship between the variables of psychological well-being and panic of physical education students. and non-physical training was done by SPSS software. The results showed that there is a significant difference in the psychological well-being components of physical education and non-physical education students (P=0.000) and higher psychological well-being was reported in physical education students than non-physical education students (M=73.43±11.057). Also, in the components related to panic, a significant difference was observed between physical education and non-physical education students (P=0.000) and physical education students had less panic than non-physical education students (M=41.79±29.673). According to the results, it can be said that participating in physical and sports activities can improve the psychological well-being of students and reduce anxiety and fear in students. Provide a suitable sports environment for students.

Keywords: Psychological well-being, Panic, Physical education, Sports, Student.

OPEN ACCESS

Copyright ©The authors

Publisher: University of Tabriz

Extended Abstract

Background and Purpose

Panic disorder is one of the most prevalent anxiety disorders, characterized by recurrent episodes of intense fear accompanied by symptoms such as palpitations, dizziness, shortness of breath, fear of dying, and loss of control. This disorder can significantly impair individuals' academic performance, social functioning, and quality of life (American Psychiatric Association, 2013; Cackovic et al., 2023). Psychological well-being (PWB), on the other hand, is considered a fundamental component of mental health and encompasses six dimensions: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995a). Previous studies have demonstrated that regular physical activity and exercise are associated with reduced anxiety symptoms, improved mental health, and enhanced psychological well-being (Kazeminia et al., 2020; Schuch & Vancampfort, 2021). Moreover, higher levels of physical activity have been linked to better social functioning, greater vitality, and lower levels of anxiety disorders (Kandola et al., 2018a; Smith & Merwin, 2021). Since university students are particularly vulnerable to psychological problems due to academic stress and lifestyle changes (Storrie et al., 2010), investigating the role of physical activity in promoting their mental health is of considerable importance. Given that physical education students generally engage in higher levels of physical activity than students in other disciplines, the present study aimed to compare psychological well-being and panic disorder between female physical education and non-physical education students at the University of Tabriz.

Materials and Methods

This descriptive-correlational study employed a causal-comparative design. The statistical population consisted of all students enrolled at the University of Tabriz during the 2022–2023 academic year. Using a convenience sampling method, 89 female students (42 physical education students and 47 non-physical education students) with a mean age of 26.12 ± 6.57 years participated in the study. Data were collected using the Albany Panic and Phobia Questionnaire (APPQ) developed by Barlow and Zinbarg (1996), consisting of 27 items measuring social phobia, agoraphobia, and interoceptive fear, and the 18-item Short Form of Ryff's Psychological Well-Being Scale (SF-RSPWB), which assesses six dimensions of psychological well-being (Rapee et al., 1994; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). The Cronbach's alpha coefficients for the APPQ and SF-RSPWB were 0.85 and 0.76, respectively. Data normality was assessed using the Kolmogorov–Smirnov test. Independent-samples t-tests were conducted to compare group differences, and Pearson's correlation coefficient was used to examine the relationship between psychological well-being and panic. Statistical analyses were performed using SPSS version 26, with the significance level set at $p < 0.05$.

Results

The findings revealed that the mean psychological well-being score of physical education students (73.43 ± 11.05) was significantly higher than that of non-physical education students (64.55 ± 11.04) ($p < 0.001$). In contrast, the mean panic score was significantly lower among physical education students (41.79 ± 29.67) compared with non-physical education students (93.87 ± 34.29) ($p < 0.001$). Among the dimensions of psychological well-being, personal growth obtained the highest mean score, whereas environmental mastery showed the lowest mean score in both groups. Regarding panic dimensions, social phobia had the highest mean score, while interoceptive fear

Copyright ©The authors

had the lowest in both groups. Independent-samples t-test results confirmed significant differences between the two groups in both psychological well-being ($t = 3.783$, $p < 0.001$) and panic ($t = -7.619$, $p < 0.001$). Furthermore, Pearson's correlation analysis indicated a significant negative relationship between psychological well-being and panic in both groups. This relationship was stronger among physical education students ($r = -0.674$) than among non-physical education students ($r = -0.296$). Overall, physical education students demonstrated higher psychological well-being and lower panic levels than their non-physical education counterparts.

Conclusion

The present findings indicate that female physical education students exhibit significantly greater psychological well-being and lower panic symptoms than non-physical education students. In addition, a significant inverse relationship was observed between psychological well-being and panic, suggesting that improvements in psychological well-being are associated with reduced panic symptoms. These findings are consistent with previous research highlighting the beneficial effects of regular physical activity on mental health and anxiety reduction (Herbert, 2022; Kandola et al., 2018a; Schuch & Vancampfort, 2021). Likewise, they support studies reporting that regular exercise enhances psychological well-being, life satisfaction, and mental health while reducing anxiety and depressive symptoms (Rodríguez-Bravo et al., 2020; Shams et al., 2021).

The observed associations may be explained by the psychological and physiological mechanisms of exercise. Regular physical activity enhances self-efficacy, self-esteem, and social interaction while reducing stress hormones, increasing endorphin secretion, and improving nervous system functioning, thereby contributing to better psychological well-being and lower anxiety levels (Bandura, 1991; McAuley et al., 1995; Rodríguez-Bravo et al., 2020). Therefore, regular participation in physical activity may serve as an effective, accessible, and non-pharmacological strategy for promoting university students' mental health and preventing panic symptoms.

Overall, the findings emphasize the importance of implementing structured physical activity and exercise programs within university settings. University administrators and policymakers are encouraged to provide greater opportunities for students to participate in regular physical activity in order to enhance psychological well-being and reduce anxiety-related disorders, particularly panic symptoms. Future longitudinal and interventional studies with larger and more diverse samples are recommended to confirm and extend these findings.

Funding

This study received no funding from public, commercial, or nonprofit organizations.

Authors' Contributions

All authors have participated in designing, implementing and writing all parts of the present study.

Conflicts of Interest

The authors declared no conflict of interest.

Acknowledgement

We sincerely thank and appreciate all those who collaborated in this research.

Copyright ©The authors

سال ۵ شماره‌ی ۲
پاییز ۱۴۰۵، صفحات ۲۲-۱

DOI: 10.22034/mmbj.2024.58984.1062

مقایسه بهزیستی روانشناختی و پانیک دانشجویان دختر تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی

مهتا اسکندرنژاد[۱]، طاهره علی‌محمدی[۱*]

۱. گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. Tahereh.Alimohammadi.14@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۸/۰۶ **تاریخ بازنگری:** ۱۴۰۳/۰۳/۱۱ **تاریخ پذیرش:** ۱۴۰۳/۰۴/۰۳ **تاریخ آنلاین:** ۱۴۰۵/۰۸/۱۱

چکیده

با توجه به اینکه پانیک یکی از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی است بر کیفیت زندگی و بهزیستی دانشجویان تاثیر منفی می‌گذارد. هدف از این پژوهش مقایسه بهزیستی روانشناختی و پانیک دانشجویان دختر تربیت‌بدنی و غیرتربیت‌بدنی می‌باشد. این مطالعه به روش پس‌رویدادی با طرح علی-مقایسه‌ای همچنین توصیفی از نوع همبستگی بود که برای جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه‌ها از طریق اطلاع‌رسانی در اختیار دانشجویان قرار گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیهٔ دانشجویان دختر دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند که از این بین ۸۹ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه آماری انتخاب و به صورت الکترونیکی پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. ابزاری که جهت گردآوری داده‌ها در این مطالعه استفاده شد شامل فرم اطلاعات دموگرافیک و پرسشنامه هراس آلبانی بارلو و زینبارگ (APPQ) برای سنجش اضطراب اجتماعی و پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف برای سنجش بهزیستی روانشناختی دانشجویان می‌باشد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد که در سطح آمار توصیفی از روش مقایسه میانگین‌ها و در سطح آمار استنباطی از آزمون t مستقل و همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط بین متغیرهای بهزیستی روانشناختی و پانیک دانشجویان تربیت‌بدنی و غیرتربیت‌بدنی، توسط نرم افزار SPSS انجام شد. نتایج نشان داد در مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی دانشجویان تربیت‌بدنی و غیرتربیت بدنی تفاوت معناداری وجود دارد (P=0/001) و در دانشجویان تربیت‌بدنی بهزیستی روانشناختی بالاتری نسبت به دانشجویان غیرتربیت‌بدنی گزارش شد (M=۷۳/۴۳±۱۱/۰۵۷). همچنین در مؤلفه‌های مربوط به پانیک، دانشجویان تربیت‌بدنی و غیرتربیت بدنی تفاوت معناداری مشاهده شد (P=0/001) و دانشجویان تربیت‌بدنی پانیک کمتری نسبت به دانشجویان غیرتربیت‌بدنی داشتند (M=۴۱/۷۹±۲۹/۶۷۳). با توجه به نتایج می‌توان گفت شرکت و انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی می‌تواند بهزیستی روانشناختی در دانشجویان را بهبود بخشیده و اضطراب و هراس را در دانشجویان کاهش دهد پس پیشنهاد می‌شود اداره ورزش دانشگاه‌ها تجهیزات و محیط ورزشی مناسبی برای ورزش دانشجویان فراهم نماید.

کلید واژه‌ها: بهزیستی روانشناختی، پانیک، تربیت بدنی، ورزش، دانشجو.

OPEN ACCESS
Copyright ©The authors

Publisher: University of Tabriz

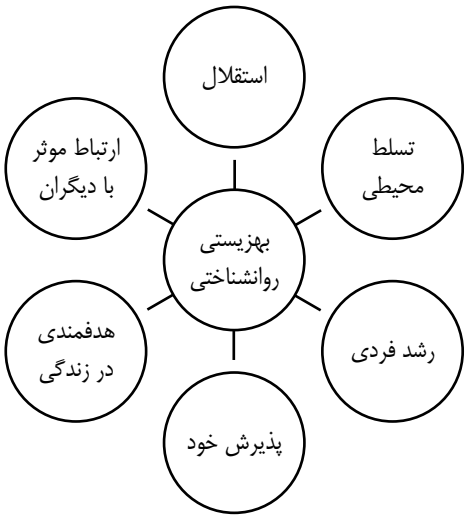
مقدمه

بر طبق مطالعات تجدیدنظر شده در حوزه اختلالات روانی[1](APA, 2013)، اختلالات اضطرابی[2] از جمله شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی در جمعیت عمومی هستند (Cackovic et al., 2026b). اختلال پانیک[3]، که در زیرمجموعه اختلالات اضطرابی قرار می‌گیرد، یکی از اصلی‌ترین بیماری‌های روانی است و شامل ترس و تردید دائمی است (Guan & Cao, 2024). افراد مبتلا به اختلال پانیک حملات پانیک تجربه می‌کنند که مدت و شدت آن‌ها متفاوت است و علائمی مانند تپش قلب، سرگیجه، ترس از مردن و از دست دادن کنترل بر خود را تجربه می‌کنند (Cackovic et al., 2023). شیوع اختلال پانیک در زنان بیشتر از مردان است و در حدود ۱.۵ تا ۵ درصد از جمعیت عمومی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Foldes-Busque et al., 2015). مطالعات نشان می‌دهند که فعالیت بدنی منظم و ورزش می‌تواند بهبود قابل توجهی در علائم اضطرابی و رفاه روانی افراد داشته باشد (Kazeminia et al., 2020). افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند، کمتر از اختلالات اضطرابی رنج می‌برند و عملکرد اجتماعی و روانی بهتری دارند (Smith & Merwin, 2021). همچنین، فعالیت بدنی بالاتر با بهبود عملکرد اجتماعی و سرزندگی در افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی مرتبط است (Kandola et al., 2018b). با توجه به تحقیقات اخیر، ورزش به عنوان یک درمان جایگزین برای اختلالات روانی مورد حمایت قرار گرفته است. تمرینات بدنی نه تنها مهارت‌های عاطفی، اجتماعی و حرکتی را تقویت می‌کند، بلکه بهزیستی شخصی را نیز ارتقا می‌دهد و روابط بین همسالان را تقویت می‌کند (Schuch & Vancampfort, 2021). توجه به ورزش و فعالیت بدنی در دوران دانشگاه می‌تواند در بهزیستی جسمی و روانی دانشجویان مبتلا به ناتوانی‌های روانی–اجتماعی بهبودی ایجاد کند (deJonge et al., 2025). ورزش و تربیت بدنی به عنوان یک فرایند آموزشی به منظور کمک به افراد در کسب مهارت، آمادگی، دانش و نگرش مثبت، سلامت عمومی و بهبود لحظات فراغت استفاده می‌شود (Yamazaki et al., 2013). تحقیقات نشان داده است که ورزش و فعالیت بدنی تأثیر مستقیمی بر روان انسان دارند و می‌توانند در سطح تندرستی، رشد مطلوب و روابط اجتماعی دانشجویان بهبودی ایجاد کنند (Miller & Hoffman, 2009; Van Dyck et al,. 2015; Bramwell, Streetman & Besenyi, 2023). علاوه بر این، آموزش در دوران دانشگاه می‌تواند فرصتی مناسب برای آگاهی دانشجویان از اهمیت فعالیت بدنی باشد و به آنها کمک کند سبک زندگی سالمی را انتخاب کنند. در مطالعه‌ای که بین دانشجویان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی انجام شد، نشان داده شد که رشته تحصیلی تربیت بدنی می‌تواند بر میزان فعالیت ورزشی و همچنین دقت و سرعت حافظه حرکتی تأثیر بگذارد (Aghdasi et al., 2022). همچنین، اختلال پانیک می‌تواند تأثیرات منفی زیادی بر پیشرفت تحصیلی، عملکرد شغلی، تعامل اجتماعی و کیفیت زندگی داشته باشد (Cackovic et al., 2026). در نتیجه، توجه به فعالیت‌های ورزشی و تربیت بدنی در دوران دانشگاه می‌تواند منافع متعددی را برای دانشجویان به همراه داشته باشد، از جمله بهبودی در سلامت جسمی و روانی، تقویت روابط اجتماعی و تسهیل رشد و توسعه شخصیت(Huang et al., 2023).

1. Psychopathy
2. Anxiety disorders
3. Panic disorder

Copyright ©The authors

یکی از عواملی که در مبتلایان به اختلال پانیک کاهش می‌یابد بهزیستی روانشناختی[1] می‌باشد (Afshari et al., 2010). بهزیستی روانشناختی (PWB) عاملی مؤثر در سلامت روان است. در واقع، سلامت روان حالتی است که هر فرد استعدادهای خود را درک می‌کند و می‌تواند به راحتی با چالش‌های زندگی کنارآمده و به طور مؤثر در جامعه عمل کند، در نتیجه افراد با بهزیستی بالا خوشحال‌تر و کیفیت زندگی بالاتری دارند(Unternaehrer et al., 2017). بهزیستی روانشناختی به معنای زندگی کامل، رضایت‌بخش و خودشکوفایی فرد است (Ryff, 1989). افراد با بهزیستی بالا، هیجانات مثبت بیشتری تجربه می‌کنند و به رویدادها و وقایع زندگی با یک دیدگاه مثبت نگاه می‌کنند (Toosifianet al., 2022) در مدل بهزیستی روانشناختی ریف، شش بعد مهم وجود دارد: پذیرش خود، ارتباط مثبت با دیگران، خودمختاری یا استقلال، تسلط بر محیط، هدف در زندگی و رشد شخصی(Ryff & Keyes, 1995b). تحقیقات نشان داده‌اند که تمرینات ورزشی نیز تأثیر مثبتی بر سلامت روان و بهزیستی دارد (Shams et al., 2021). از طرفی فعالیت بدنی و تمرینات ورزشی می‌تواند باعث کاهش اضطراب و افسردگی شود و خودباوری فرد را در انجام فعالیت‌های روزمره و عملکرد فیزیکی تقویت کند که خود عاملی مؤثر برای افزایش بهزیستی افراد می‌باشد (Schulz et al., 2012).



شکل ۱- ابعاد شش‌گانه بهزیستی روان‌شناختی(Ryff, 1989).

از طرفی، دانشجویان به عنوان بخش کلیدی جمعیت، نقش مهمی در تعیین رشد اقتصادی و موفقیت یک کشور دارند، و بنابراین لازم است علاوه بر سلامت جسمانی، از سلامت روانی نیز برخوردار باشند. مطالعات نشان داده‌اند که سبک زندگی بی‌تحرکی در بین دانشجویان در سطح جهان رواج یافته است (American Psychiatric Association, 2013) و دانشجویان با مشکلات روانی مانند اضطراب، اختلال خلقی و مصرف مواد مواجه هستند(Cook, 2007) . این اختلالات می‌توانند به طور معکوس بر عملکرد تحصیلی و بهزیستی دانشجویان تأثیر بگذارند و در برخی موارد حتی با افکار و رفتارهای خودکشی همراه باشند (Dyrbye et al., 2006). بنابراین، درمان به موقع و مؤثر این اختلالات از اهمیت بسزایی برخوردار است. ورزش بدنی به عنوان یک مداخله ارزان و بدون آسیب برای اختلالات اضطرابی مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات نشان داده‌اند که مداخلات ورزشی علاوه بر ارتقای آمادگی جسمانی، می‌تواند به طور

[1]. Psychological Well-Being (PWB)

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

مؤثری بر بهبود سلامت روان و کاهش علائم اضطراب کمک کند (Miller & Hoffman, 2009; Yamazaki et al., 2013). مثلاً در مطالعه‌ای، مداخله تمرین بدنی باعث کاهش علائم اضطراب و افسردگی و بهبود سلامت روان، بهزیستی ذهنی و کیفیت زندگی دانشجویان شد(Huang et al., 2023; Ugwueze et al., 2021). با توجه به مطالعات پیشین، ورزش بدنی می‌تواند بهبودی معناداری در بهزیستی روانشناختی دانشجویان به همراه داشته باشد. در نتیجه بررسی نیازهای اساسی دانشجویان به نحوی که بتوانند زندگی سالمی چه از نظر جسمانی و چه از نظر روانی داشته باشند حائز اهمیت است. لذا هدف از پژوهش حاضر، مقایسه بهزیستی روانشناختی و پانیک دانشجویان دختر تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی دانشگاه تبریز می‌باشد.

روش پژوهش

روش اجرای پژوهش

روش پژوهشی بکار گرفته شده در این تحقیق توصیفی-همبستگی و از نوع پژوهش‌های علی‌مقایسه‌ای می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانشجویان دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. آزمودنی‌های پژوهش شامل ۸۹ دانشجو با میانگین سنی ۶/۵۷۳±۲۶/۱۲ بودند که به دلیل عدم دسترسی کامل به کلیه دانشجویان دانشگاه تبریز نمونه-گیری به روش در دسترس صورت گرفت. روش اجرای تحقیق حاضر به این صورت بود که در ابتدا، طرح پژوهش به ۳۰۰ دانشجوی در دسترس در دانشگاه تبریز اطلاع‌رسانی شد. پس از اطلاع‌رسانی، لینک پرسشنامه‌ها از طریق توزیع مستقیم در کلاس‌ها و پلتفرم‌های آنلاین در اختیار دانشجویان قرار گرفت که توسط ۲۵۱ نفر از دانشجویان از رشته‌های مختلف تحصیلی تکمیل شد که در نهایت ۸۹ پرسشنامه (۴۲ نفر دانشجوی رشته تربیت‌بدنی و ۴۷ نفر دانشجوی رشته غیرتربیت‌بدنی) جهت تحلیل نهایی استفاده شد. به منظور بررسی پانیک دانشجویان از پرسشنامه وحشت‌زدگی و هراس آلبانی بارلو و زینبارگ (APPQ) و برای سنجش بهزیستی روانشناختی از پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف فرم کوتاه ۱۸ سوالی (SF-RSPWB) استفاده شد. برای بررسی و تحلیل داده‌ها، ابتدا به کمک آمار توصیفی میانگین و انحراف استاندارد محاسبه گردید و سپس به بررسی نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف پرداخته شد. از آزمون تی مستقل برای مقایسه میانگین دانشجویان تربیت‌بدنی و غیرتربیت‌بدنی و از آزمون همبستگی پیرسون به دلیل برای بررسی ارتباط بین متغیرهای بهزیستی روانشناختی و پانیک دانشجویان با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ تجزیه و تحلیل شد.

ابزار اندازه گیری

پرسشنامه وحشت‌زدگی و هراس آلبانی بارلو و زینبارگ[1] (APPQ):

بارلو و زینبارگ در سال ۱۹۹۶ برای سنجش پانیک و هراس پرسشنامه‌ای ساختند که شامل ۲۷ گویه است و دارای ۳ بعد، هراس اجتماعی، ترس از مکان‌های شلوغ و ترس درونی می‌باشد. در این پرسشنامه آزمودنی‌ها با استفاده از مقیاس ۹ نقطه‌ای (صفر= نبود ترس تا ۸= ترس شدید) به هر آیتم پاسخ می‌دهند. سپس آزمودنی در هر خرده مقیاس نمره‌ای

[1]. Albany Panic and Phobia Questionnaire

Copyright ©The authors

کسب می‌کند که برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تمام سوالات را با هم محاسبه می‌نمایند که دارای صفر مطلق نمی‌باشد. زمانی که نمره بین ۰ تا ۷۲: میزان هراس و وحشت‌زدگی کم است. و نمره بین ۷۲ تا ۱۰۸: میزان هراس و وحشت‌زدگی متوسط است. امتیاز بالاتر از ۱۰۸: میزان هراس و وحشت‌زدگی زیاد است. روایی محتوایی این خرده مقیاس‌ها نیز از سوی سه روان‌شناس بالینی و با استفاده از مقیاس پنج نقطه‌ای برآورد شد و برای هر سه خرده مقیاس مناسب بود. ضرایب پایایی از طریق آزمون مجدد برای خرده مقیاس‌های ترس از مکان‌های شلوغ، ترس درونی و مقیاس هراس اجتماعی به ترتیب عبارتند از ۰/۸۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۹ (Bakshipour Roodsari, 2004). در طی این پژوهش همسانی درونی با بهره‌گیری از آلفای کرونباخ سنجیده شد که ضریب پایایی کل مقیاس برابر ۰/۸۵ بدست آمد.

پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف فرم کوتاه[1] (SF-RSPWB):

ریف (۱۹۸۰) برای ارزیابی شش جنبه بهزیستی روانشناختی، ابزاری را طراحی کرد که در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفت. فرم اصلی دارای ۱۲۰ ماده است. فرم کوتاه پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف ۱۸ گویه دارد و دارای شش بعد، خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود است. مجموع نمرات این شش عامل به عنوان نمره کلی بهزیستی روانشناختی محاسبه می‌شود. در این مقیاس پاسخ به هر گویه بر روی یک طیف ۶ درجه‌ای براساس طیف لیکرت (از کاملا موافقم تا کاملا مخالفم) مشخص می‌شود. از بین گویه‌ها ۱۰ گویه (۲-۶-۷-۸-۱۱-۱۲-۱۴-۱۵-۱۶-۱۸) به طور مستقیم و ۸ گویه (۱-۳-۴-۵-۹-۱۰-۱۳-۱۷) به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شود. در پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف، هر چه فرد نمره بالاتری بگیرد، بیانگر بهزیستی روانشناختی بالاتر می باشد. همبستگی فرم کوتاه بهزیستی روانشناختی ریف (۱۸ سوالی) با مقیاس اصلی از ۰/۷ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است. در پژوهش Sefidi and farzad (۱۳۹۱) برای محاسبه پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب پایایی کل مقیاس برابر با ۰/۷۳ به دست آمد (Moradi & Taheri, 2012; Sefidi & Farzad, 2012). همچنین در طی این پژوهش همسانی درونی کل پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۶ گزارش شد.

روش‌های تحلیل داده‌ها

به منظور تجزیه و تحلیل نتایج داده‌های جمع‌آوری شده در سطح آمار توصیفی از میانگین، انحراف استاندارد جهت نشان دادن ویژگی‌های عمومی دانشجویان استفاده شد و سپس در بخش آمار استنباطی برای تحلیل داده از آزمون تی مستقل و با توجه به فاصله‌ای بودن پرسشنامه‌ها از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد. کلیه عملیات آماری با استفاده از نرم افزار اس پی اس اس[2] نسخه ۲۶ انجام شد.

یافته‌ها

انحراف استاندارد و میانگین بهزیستی روانشناختی دانشجویان تربیت بدنی به ترتیب ۱۱/۰۵۷±۷۳/۴۳ و بهزیستی رواشناختی دانشجویان غیرتربیت بدنی ۱۱/۰۴۱±۶۴/۵۵ است و پانیک دانشجویان تربیت بدنی ۲۹/۶۷۳±۴۱/۷۹ و

[1]. Ryff's Scale of Psychological Well-Being Short Form
[2]. Statistical package for social science

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

دانشجویان غیرتربیت بدنی ۹۳/۸۷±۳۴/۲۹۰ است. همچنین میانگین و انحراف استاندارد در بین مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی، رشد شخصی با میانگین و انحراف استاندارد برابر با (۱۴/۵۵±۲/۶۶) دارای بیشترین میانگین، تسلط بر محیط با میانگین و انحراف استاندارد برابر با (۱۰/۲۴±۲/۳۲) دارای کمترین میانگین در دانشجویان تربیت بدنی و در دانشجویان غیرتربیت بدنی رشد شخصی با میانگین و انحراف استاندارد برابر با (۱۳/۳۰±۲/۷۱) دارای بیشترین میانگین، تسلط بر محیط با میانگین و انحراف استاندارد برابر با (۸/۵۵±۱/۸۷) دارای کمترین میانگین می‌باشد. در بین مؤلفه‌های پانیک هراس اجتماعی (۱۵/۸۳±۱۳/۵۸) دارای بیشترین میانگین و ترس درونی (۱۱/۵۲±۹/۳۰) دارای کمترین میانگین در دانشجویان دختر تربیت بدنی و در دانشجویان دختر غیرتربیت‌بدنی هراس اجتماعی (۳۷/۳۶±۱۶/۷۸) دارای بیشترین میانگین و ترس درونی (۲۵/۳۰±۱۳/۱۵) دارای کمترین میانگین می‌باشد.

جهت بررسی توزیع نرمال در داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنف استفاده شد. با توجه به سطح معنی‌داری در آزمون کولموگروف-اسمیرنف ($P>۰/۰۵$) می‌توان بیان کرد توزیع تمامی متغیرها نرمال می‌باشد. در نتیجه از آزمون-های پارامتریک برای بررسی فرضیه‌های تحقیق استفاده شد. باتوجه به اینکه داده‌ها از جنس فاصله‌ای هستند و همچنین توزیع متغیرها نرمال است، و با توجه به اینکه دو گروه مستقل تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی وجود دارد لذا برای آزمون این فرضیه از آزمون تی مستقل استفاده شد.

جدول ۱. آزمون t مستقل در متغیر بهزیستی روانشناختی دانشجویان

متغیر	آزمون لون		نتایج آزمون تی مستقل در مورد تفاوت میانگین‌ها						
	F	سطح معناداری	تی	درجه آزادی	سطح معناداری	تفاوت میانگین‌ها	خطای معیار	سطح اطمینان ۹۵ درصدی	
								حد پایین	حد بالا
بهزیستی	۰/۳۳۲	۰/۵۶۶	۳/۷۸۳	۸۷	۰/۰۰۰	۸/۸۷۵	۲/۳۴۶	۴/۲۱۳	۱۳/۵۳۸
پانیک	۰/۱۴۹	۰/۷۰۱	-۷/۶۱۹	۸۷	۰/۰۰۰	-۵۲/۰۸۷	۶/۸۳۷	-۶۵/۶۷۵	-۳۸/۴۹۸

*براساس نتایج آزمون لون واریانس گروه‌ها از تجانس برخوردار است ($P>۰/۰۵$).

با توجه به داده‌های بدست آمده از جدول یک، نتایج آزمون لون برای یکسانی واریانس‌ها رعایت شده است و همچنین نتایج آزمون t مستقل حاکی از آن است که تفاوت معنی‌داری در میزان بهزیستی روانشناختی بین دو گروه دانشجویان تربیت‌بدنی و غیر تربیت‌بدنی وجود دارد ($P<۰/۰۵$). همچنین نتایج آزمون t مستقل نشان داد، که سطح معناداری در پانیک دانشجویان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی وجود دارد ($P<۰/۰۵$). از طرفی برای بررسی روابط بین متغیرها در دو گروه دانشجویان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد.

جدول ۲. جدول همبستگی پیرسون بین متغیرهای بین دو گروه دانشجویان

Copyright ©The authors

**P≥0/01 *P≥0/05

متغیرها		ضریب همبستگی						
	دانشجویان	بهزیستی روانشناختی	تسلط بر محیط	استقلال	رشد شخصی	هدفمندی	پذیرش خود	ارتباط مثبت با دیگران
هراس کل	دانشجویان تربیت بدنی	-۰/۶۷۴**	-۰/۳۹۰*	-۰/۴۸۸**	-۰/۴۳۱**	-۰/۳۶۱*	-۰/۴۹۶**	-۰/۴۴۹**
هراس اجتماعی		-۰/۶۱۷**	-۰/۳۸۹*	-۰/۳۶۵*	-۰/۳۶۲*	-۰/۳۳۲*	-۰/۴۳۹**	-۰/۵۱۱**
ترس از مکان‌های شلوغ		-۰/۵۹۷**	-۰/۴۱۷**	-۰/۳۷۹*	-۰/۴۱۷**	-۰/۳۳۷*	-۰/۴۲۴**	-۰/۳۶۷*
ترس درونی		-۰/۵۲۵**	-۰/۱۷۲	-۰/۵۶۵**	-۰/۳۴۳**	-۰/۲۵۹	-۰/۴۲۷**	-۰/۲۴۲
هراس کل	دانشجویان غیرتربیت بدنی	-۰/۲۹۶*	-۰/۱۹۴	۰/۰۲۸	-۰/۳۲۶*	-۰/۱۱۲	-۰/۱۱۳	-۰/۳۷۹**
هراس اجتماعی		-۰/۳۳۹*	-۰/۲۴۸	۰/۰۰۷	-۰/۳۳۵*	-۰/۳۰۹*	-۰/۱۸۴	-۰/۲۶۵
ترس از مکان‌های شلوغ		-۰/۱۲۶	-۰/۰۴۱	۰/۰۴۷	-۰/۰۶۴	۰/۰۵۵	۰/۰۶۸	-۰/۴۳۶**
ترس درونی		-۰/۲۲۰	-۰/۱۵۰	۰/۰۱۹	-۰/۳۶۳*	۰/۰۵۰	-۰/۱۲۴	-۰/۲۳۶

داده‌های گزارش شده حاصل از همبستگی پیرسون بین متغیرها در جدول فوق، نشان داد بین بهزیستی روانشناختی و پانیک در هر دو گروه دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد. به طوری که ضریب همبستگی این دو متغیر در گروه دانشجویان دختر تربیت بدنی (r=-۰/۶۷۴) بیشتر از ضریب همبستگی در گروه دانشجویان دختر غیرتربیت بدنی (r=-۰/۲۹۶) می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

در دهه‌های اخیر، روان‌شناسی مثبت‌نگر به شدت در حال رشد است و توجه به فعالیت‌های ورزشی که به طور خاص بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر می‌گذارند، مورد توجه قرار گرفته است. با توجه به اهمیت نقش ورزش در سلامت روان و تأثیر مثبت آن بر سلامت که از گذشته مورد توجه محققان مختلف در سرتا سر جهان قرار گرفته است، هدف از پژوهش حاضر، مقایسه بهزیستی روان‌شناختی و پانیک دانشجویان دختر تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی بود. نتایج این پژوهش نشان داد که بین دو گروه دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی در مورد بهزیستی روان‌شناختی اختلاف معنادار وجود دارد؛ به طوری که دانشجویان دختر ورزشکار از بهزیستی روان‌شناختی بیشتری نسبت به همتایان غیرورزشکار خود برخوردارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های Bauger (2011), Opdenacker et al,. (2008), Edwards And Steyn (2008), Herbert (2022), Aparicio et al,. (2021), Kandola et al,. (2018) که تأثیر مثبت ورزش بر بهزیستی روان‌شناختی را نشان داده بودند، سازگار است (Aparicio et al., 2021; Edwards & Steyn, 2008; Herbert, 2022; Kandola & Stubbs, 2020; Opdenacker et al., 2008). از طرف دیگر، Seyedahmadi et al,. در مطالعه مروری خود دریافتند دانشجویان ورزشکار نسبت به دانشجویان غیرورزشکار از سلامت عمومی بهتری برخوردارند. لذا ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند باعث ارتقای سلامت

Copyright ©The authors

روانی دانشجویان گردد(seyedahmadi et al., 2021). همچنین با توجه به نتایج به دست آمده یافتهٔ فوق با نتایج پژوهش .Shams et al, که نشان داد ورزش هوازی با شدت کم و متوسط باعث بهبود بهزیستی روانشناختی و کیفیت زندگی سالمندان می‌شود همسو می‌باشد (Shams et al., 2021). در پژوهشی که .Netz et al, در سال ۲۰۰۵ تأثیر تمرینات هوازی را بر روی بهزیستی روانشناختی در سنین بالا بررسی کردند، نتایج نشان داد فعالیت بدنی قوی‌ترین تأثیر را بر خودکارآمدی داشت، و بهبود در وضعیت قلبی عروقی، قدرت و ظرفیت عملکردی با بهبود کلی بهزیستی مرتبط بود. مکانیسم‌های واسطه‌ای زیادی برای توضیح رابطه فعالیت بدنی-بهزیستی پیشنهاد شده‌اند که یافته-های .Netz et al, تا حد زیادی از نظریه شناختی اجتماعی حمایت می‌کند(Netz et al., 2005). خودکارآمدی، متغیر اولیه در این نظریه، به باورهای فرد در مورد توانایی‌های خود برای اجرای موفقیت آمیز اقدامات لازم برای رفع خواسته‌های موقعیتی مربوط می‌شود و برجسته‌ترین متغیر مؤثر بر بهزیستی و سلامت روانی است (Bandura, 1991) که به نوبه خود منجر به بهبود وضعیت روانی می‌شود (McAuley et al., 1995). از طرفی مطالعهٔ Rodríguez-Bravo et al, (۲۰۲۰) هم گزارش کرد فعالیت‌های فیزیکی ورزشی بر روی بهزیستی روانشناختی جوانان تأثیر می‌گذارد. نتایج آن‌ها نشان داد جوانانی که فعالیت‌های بدنی و ورزشی انجام می‌دهند، بهزیستی روانشناختی بالاتری دارند (Rodríguez-Bravo et al., 2020). در پژوهشی Mahdavi Nisiani et al, (۱۳۹۵) اثربخشی ورزش بر بهزیستی روانشناختی، کیفیت خواب و کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه ملی ملایر را مطالعه کردند و بعد از سه ماه مداخله تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل در هر سه متغیر از نظر آماری معنادار بود (Mahdavi Nisyani et al, 2016) از طرف دیگر، یافته‌های مطالعه دیگری حاکی از آن است که رابطه مثبتی بین مشارکت ورزشی و بهزیستی روانشناختی وجود دارد (Pourranjbar et al., 2019). همچنین Eskanderjad, Rahimzadeh and Ali-Mohammadi در مطالعات اخیر (۱۴۰۱) دریافتند زنان جامپینگ فیتنس کار، عاطفه منفی کمتر، عاطفه مثبت بیشتر و بهزیستی روانشناختی بهبود یافته‌تری دارند (Eskandarnezhad, Ali-Mohammadi & Rahimzadeh, 2022). در پژوهش‌های اشاره شده نتایج نشان داده است که فعالیت‌های ورزشی و حرکتی منجر به افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کاهش مشکلات روانی می‌شود. تفاوت در بهزیستی روان‌شناختی بین دو گروه دانشجوی دختر تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی می‌تواند به این صورت توضیح داده شود که دانشجویان تربیت بدنی، علاوه بر بهبود جسمی و بدنی، در ابعاد روانی و عاطفی نیز پیشرفت می‌کنند(Felton & Jowett, 2013). علاوه بر این، فعالیت بدنی و ورزش می‌توانند از طریق تقویت احساس شایستگی و خودکارآمدی، به ارتقای برخی جنبه‌های سلامت روان‌شناختی، از جمله عزت‌نفس و احساس ارزشمندی فرد کمک کنند. در همین راستا، پژوهش Mousavi Gilani و Dashipour (۲۰۱۷) نشان داد که هشت هفته تمرین هوازی موجب افزایش معنادار عزت‌نفس دانشجویان گروه مداخله شد (Mousavi Gilani & Dashipour, 2016)همچنین، ورزش و فعالیت بدنی با ایجاد زمینه‌ای مناسب برای افزایش احساس خودتوانمندی و خودارزشی، بهبود تمرکز و کاهش اضطراب و استرس، بهبود بهزیستی روان‌شناختی افراد منجر می‌شود (Klavestrand & Vingård, 2009).

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

همچنین نتایج این پژوهش نشان داد بین بهزیستی روانشناختی و پانیک در هر دو گروه دانشجویان دختر تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی همبستگی و ارتباط معکوس وجود دارد و میزان این ارتباط در گروه تربیت بدنی بیشتر گزارش شده است. به طوری که در گروه دانشجویان دختر تربیت بدنی ضریب همبستگی (r=-۰/۶۷۴) این دو متغیر بیشتر از ضریب همبستگی در گروه دانشجویان دختر غیرتربیت بدنی (r=-۰/۲۹۶) می‌باشد. در واقع بهزیستی روانشناختی بالا در ورزشکاران همزمان با کاهش هیجانات منفی و کاهش اضطراب به دانشجویان ورزشکار کمک می‌کند تا یک محیط تمرینی پرنشاط و مطلوب داشته باشند(Stamp et al., 2015). با توجه به نظریه صفات شخصیتی Fist and Fist، ورزش و فعالیت بدنی با تغییرات در سطح انگیختگی مغز، ساختار بیوشیمیایی و روانی فرد، فرآیندهای اجتماعی مثبتی مانند عزت نفس، استقلال، همدلی و کاهش پرخاشگری و رفتارهای ضداجتماعی را تقویت و تسهیل می‌کند (Feist & Feist, 2002). با استناد به دیدگاه Fist and Fist ورزشکاران به طور کلی شخصیتی معاشرتی و جسور دارند و در مواجهه با مشکلات و چالش‌ها از آستانه تحمل بالاتری نسبت به همتایان عادی خود برخوردارند. با توجه به این نظریه، می‌توان گفت ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند با افزایش جنبه‌های شخصیتی مثبت و کاهش رفتارهای ناپسند، بر بهبود و توسعه بهزیستی روان‌شناختی به عنوان یکی از جنبه‌های مثبت روانشناسی مؤثر باشد. به طور کلی، هرچه بهزیستی روان‌شناختی شخص بالاتر باشد، ارتباطات اجتماعی بیشتر و مثبت‌تر، سلامت جسمی و روانی بهتر و کاهش اضطراب پایین‌تری خواهد داشت (Sadoughi et al., 2018). روند اجتماعی شدن از طریق ورزش؛ بر باورها، نگرش‌ها، شکل‌گیری شخصیت، توسعه مهارت و خودپنداره‌ها مؤثر است و شرکت در فعالیت‌های ورزشی با رشد و سازگاری اجتماعی و اعتماد به نفس ارتباط دارد که این موضوع بیانگر اهمیت ورزش و فعالیت‌های بدنی در سلامت روانی و سازگاری اجتماعی بالای افراد جامعه است (Zhu & Han, 2019). در این زمینه بسیاری از پژوهشگران معتقدند، انتخاب شیوه زندگی فعال که در آن فعالیت‌های بدنی و ورزشی منظم جایگاه ویژه‌ای داشته باشد، یکی از راهکارهای مهمی است که به دنبال تمرینات بدنی ویژگی‌هایی نظیر اضطراب، افسردگی و عزت نفس در جهت بهبود تغییر پیدا می‌کند(Ardian et al., 2014, 2014; Aşçı, 2003).

از سوی دیگر، فعالیت جسمی و ورزش از طریق اثرات فیزیولوژیکی و اجتماعی می‌تواند به کاهش افسردگی و اضطراب، ترس از موقعیت‌ها و نگرانی از شکست، و افزایش بهداشت روانی و ارتقاء کیفیت زندگی بیانجامد(seyedahmadi et al., 2021). همچنین یافته‌ها نشان داد در پانیک دو گروه دانشجویان دختر تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی تفاوت معناداری وجود دارد و دانشجویان دختر تربیت بدنی پانیک کمتری را تجربه می‌کنند. می‌توان نتیجه گرفت که دانشجویان دختر تربیت بدنی به دلیل پرداختن به تمرینات ورزشی بهزیستی روانشناختی بالاتری داشته و در نتیجه پانیک و هراس کمتری را نسبت به دانشجویان دختر غیرتربیت بدنی تجربه می‌کنند. این یافته‌ها همسو با مطالعات (Bischoff et al., 2018; DeBoer et al., 2012; Mohammadi, Zahedi Tajrishi, & Tashkeh, 2021; Saeed & Bloch, 2019) با هدف بررسی تأثیر ورزش در آب بر کیفیت زندگی بیماران پانیک پژوهشی انجام دادند و نتایج نشان داد که می‌توان از ورزش در آب به‌عنوان یک روش مکمل برای بهبود بیماران استفاده کرد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان اذغان کرد ورزشکاران معمولاً سطح اضطراب کمتری نسبت به غیر ورزشکاران دارند.

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

Sajjadi, Moghaddam and Nejati (2020) رابطه بین رفتارهای ورزشی و سطح اضطراب را در دانشجویان بررسی کردند و نتایج نشان داد که دانشجویانی که رفتارهای ورزشی بهتری داشتند، سطح اضطراب کمتری داشتند. در واقع می‌توان گفت مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند راهی مؤثر و امن برای کاهش اضطراب و افسردگی، تنظیم هیجانات و بهبود مهارت‌های اجتماعی باشد (Sajjadi et al., 2020). فعالیت‌های ورزشی می‌توانند به کاهش سطح هورمون‌های استرسی مانند کورتیزول در بدن کمک کنند. هورمون کورتیزول در واقع یک هورمون استرس‌زا است که در مواجهه با تنش‌ها و وضعیت‌های استرسی در بدن ترشح می‌شود. کاهش سطح کورتیزول و سایر هورمون‌های استرسی در بدن می‌تواند به کاهش اضطراب و پانیک کمک کند (Lin & Gao, 2023). به نظر می رسد هر دو نوع ورزش هوازی و بی هوازی می‌توانند در این امر موثر باشند (Mehri et al., 2012). به علاوه، فعالیت‌های ورزشی می‌توانند به عنوان عامل حواس‌پرتی و کاهنده تنش‌ها و احساسات منفی عمل کنند، که این امر می‌تواند بهبود روانشناختی فرد را به همراه داشته باشد. برخی از اختلالات روانشناختی مانند اضطراب و افسردگی به دلیل تمرکز بر تفکرات و نگرش‌های منفی طولانی مدت پیشرفت می‌کنند. در واقع، فعالیت‌های ورزشی می‌توانند فرد را از گیر افتادن در این الگوی منفی نجات دهند (Mir, 2015). همچنین، ورزش جریان خون به مغز را افزایش می‌دهد، سیستم عصبی خودمختار را تحریک می‌کند و آزاد شدن برخی هورمون‌ها را تسهیل می‌کند. به همین دلیل، ورزش می‌تواند عوامل عصب-فیزیولوژیکی را فعال کند که بر برخی از افراد تأثیر ضد افسردگی و بر برخی دیگر تأثیر ضد اضطرابی دارد (Hosseini & Mousavi, 2000). ورزش، به ویژه در سنین جوانی، راهی مناسب برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود لذت‌بخش و آرامش‌بخش است. شرکت در فعالیت‌های ورزشی به اجتماعی شدن، کسب مهارت و کفایت، دوست‌یابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می‌کند. از سوی دیگر، بهبود وضعیت روانی ورزشکاران که از عوامل تأثیرگذار بر نتایج مسابقات می‌باشد با کاهش استرس و اضطراب در موقعیت‌های اضطراب‌زای ورزشی عملکرد پر بازدهی را ایجاد می‌کند(Eskandarnejad, majidi, 2023). همچنین، تمرینات بدنی در ارتقاء ویژگی-های روانشناختی نیز دخیل‌اند(Alimohammadi et al., 2024) . یکی از نکات حائز اهمیت، ذکر این موضوع است که فعالیت بدنی می‌تواند به افراد در دستیابی به خودپنداره مثبت و ارتقا بهزیستی روانشناختی، از طریق بهبود تصورات جسمی و رضایت از بدن کمک کند که آمادگی بدنی ادراک شده از طریق شرکت در ورزش تقویت می-شود(Fernández-Bustos et al., 2019). بااین حال، با توجه به برخی از تحقیقات آمادگی بدنی ادراک شده برای بهبود شرایط جسمانی و شایستگی حرکتی عامل اثرگذار نمی‌باشد (khalilirad et al., 2024). از طرفی، در جریان فعالیت‌های ورزشی میزان ترشح هورمون‌های اندروفین‌ها پس از انجام تمرینات احساس لذت و آرامش خاصی در ورزشکاران ایجاد می‌کند (Basso & Suzuki, 2017). هرچند مکانیزمی که موجب می‌شود فعالیت‌های منظم ورزشی سلامت روان را ارتقا ببخشد دقیق مشخص نیست اما همانطور که عنوان شد نظریه‌های مختلفی در جهت توضیح چگونگی این رابطه بیان شده است. از جمله مکانیزم‌های روانشناختی، تئوری منحرف کردن حواس و تئوری افزایش ارتباط جمعی مطرح بوده‌اند و از جنبه مکانیزم‌های فیزیولوژیکی فرضیه اندروفین از این جمله هستند (Fontaine, 2000).

نتیجه‌گیری کلی

Copyright ©The authors

به طور کلی از یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان چنین نتیجه گیری کرد که رشته تحصیلی (تربیت بدنی بودن و نبودن) می‌تواند بر میزان اضطراب و پانیک دانشجویان تاثیر بگذارد. همچنین دانشجویان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی در میزان بهزیستی روانشناختی با هم متفاوت بودند که این اختلاف که میزان بالاتری از بهزیستی روانشناختی را نشان می‌دهد به نفع دانشجویان تربیت بدنی است. لذا انتظار می‌رود مسئولان دانشگاه شرایط سالن‌های ورزشی را جذاب‌تر و انواع کلاس‌های ورزشی را دایر و در عین حال در راستای اطلاع رسانی و جذب مؤثر دانشجویان غیر فعال تلاش کنند.

محدودیت‌ها

با توجه به اینکه هر مطالعه‌ای با یک سری محدودیت‌ها مواجه می‌گردد که این مطالعه هم از این قاعده مستثنی نبوده، از جمله محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به تک جنسیتی بودن، عدم دسترسی به کل دانشجویان و حوزه جغرافیایی محقق (شهرستان تبریز) می‌باشد. همچنین لازم به ذکر است در پژوهش حاضر نمونه مورد بررسی فقط از نظر دانشجو بودن، با هم وجه اشتراک داشتند، لذا سایر عوامل تأثیرگذار همچون ویژگی‌های جسمانی، هوش، مذهب، سطح رفاه خانوادگی، مقطع تحصیلی دانشجویان و عواملی نظیر این‌ها در این پژوهش در نظر گرفته نشده است.

پیشنهادات

در نهایت با توجه به نتایج پژوهش حاضر، به مربیان و اساتید رشته‌های ورزشی و غیر ورزشی پیشنهاد می‌شود به منظور کاهش اضطراب و استرس در بین دانشجویان آنها را به انجام هرچه بیشتر تمرینات بدنی در محیط‌های ورزشی ترغیب و تشویق نمایند. همچنین به مسئولین پیشنهاد می‌شود در جهت افزایش کمی و کیفی اماکن و تجهزیات ورزشی در محیط دانشگاه به خصوص خوابگاه دانشجویان توجه ویژه گردند تا دانشجویان در اوقات فراغت تفریحات سالم و ورزشی در دانشگاه داشته باشند.

پیام مقاله

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند با بهزیستی روان‌شناختی بالاتر و سطح پایین‌تر علائم پانیک در دانشجویان دختر همراه باشد. بنابراین، فراهم‌کردن فرصت‌های مناسب برای فعالیت بدنی و توسعه برنامه‌های ورزشی در محیط‌های دانشگاهی می‌تواند به‌عنوان راهبردی کاربردی در راستای ارتقای سلامت روان دانشجویان مورد توجه قرار گیرد.

ملاحضات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

این مقاله مستخرج از پایان‌نامه پژوهشگر بوده و با رعایت اصول اخلاق در پژوهش انجام شده است. همچنین، پژوهش دارای کد اخلاق IR.TABRIZU.REC.1402.153 از کمیته اخلاق دانشگاه تبریز است.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان پژوهش حاضر در مراحل اجرا، مشارک یکسانی داشتند و نویسندهٔ دوم، مسئولیت پژوهش را به عهده دارد.

تقدیر و تشکر

نگارندگان این پژوهش بر خود لازم می‌دانند از تمامی دانشجویانی که با مشارکت و همکاری ارزشمند خود در انجام این پژوهش نقش داشتند، صمیمانه قدردانی و تشکر نمایند.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند که هیچ‌گونه تعارض منافعی در ارتباط با انجام و انتشار این پژوهش وجود ندارد.

Copyright ©The authors

References:

AgAfshari, M., Neshat Doost, H. T., Bahrami, F., & Afshar, H. (2010). Efficacy of metacognitive-behavioral therapy on panic beliefs in female panic patients. *HBI_Journals*, *13*(1), 9 EP – 16.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Fifth Edition). American Psychiatric Association. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Aparicio, V. A., Flor-Alemany, M., Marín-Jiménez, N., Coll-Risco, I., & Aranda, P. (2021). A 16-week concurrent exercise program improves emotional well-being and emotional distress in middle-aged women: The FLAMENCO project randomized controlled trial. *Menopause*, *28*(7), 764–771. https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001760

Ardian, N., Mazloomy Mahmoudabad, S. S., Ardian, M., & Karimi, M. (2014). General Health of Foreign-Origin Groups and Native Population. *Global Journal of Health Science*, *6*(5), p55. https://doi.org/10.5539/gjhs.v6n5p55

Aşçı, F. H. (2003). The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology of Sport and Exercise*, *4*(3), 255–264. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00009-2

Bakshipour Roodsari, A. (2004). *Examining the structural relationships between dimensions of DSM-IV anxiety and depressive disorders and dimensions of the expanded tripartite model [Doctoral dissertation in clinical psychology]. Tehran Institute of Psychiatry.*

Bandura, A. (1991a). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *50*(2), 248–287. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L

Bandura, A. (1991b). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *50*(2), 248–287. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L

Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (2017). *The effects of acute exercise on mood, cognition, neurophysiology, and neurochemical pathways: A review. Brain Plasticity, 2(2), 127–152.*

Bischoff, S., Wieder, G., Einsle, F., Petzold, M. B., Janßen, C., Mumm, J. L. M., Wittchen, H.-U., Fydrich, T., Plag, J., & Ströhle, A. (2018). Running for extinction? Aerobic exercise as an augmentation of exposure therapy in panic disorder with agoraphobia. *Journal of Psychiatric Research*, *101*, 34–41. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.03.001

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

Cackovic, C., Nazir, S., & Marwaha, R. (2023). Panic Disorder. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430973/

Cackovic, C., Nazir, S., & Marwaha, R. (2026a). Panic Disorder. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430973/

Cackovic, C., Nazir, S., & Marwaha, R. (2026b). *Panic Disorder. In StatPearls. StatPearls Publishing.*

Cook, L. J. (2007). Striving to Help College Students with Mental Health Issues. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, *45*(4), 40–44. https://doi.org/10.3928/02793695-20070401-09

DeBoer, L. B., Powers, M. B., Utschig, A. C., Otto, M. W., & Smits, J. A. (2012). Exploring exercise as an avenue for the treatment of anxiety disorders. *Expert Review of Neurotherapeutics*, *12*(8), 1011–1022. https://doi.org/10.1586/ern.12.73

deJonge, M. L., Sabiston, C. M., Hamza, C. A., & Darnell, S. C. (2025). Modeling associations between physical recreation engagement and correlates of post-secondary student psychosocial well-being: Exploring differences among students living with and without a mental health condition. *Psychology of Sport and Exercise*, *79*, 102846. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102846

Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Academic Medicine: Journal of the Association of American Medical Colleges*, *81*(4), 354–373. https://doi.org/10.1097/00001888-200604000-00009

Edwards, D. J., & Steyn, B. J. M. (2008). *Sport psychological skills training and psychological well-being. South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation.*

Eskandarnezhad, M., Ali-Mohammadi, T., & Rahimzadeh, A. (2022). *The relationship between psychological well-being and body image concern among jumping fitness participants. 7th National Conference on Sports Studies and Health in the Islamic World. (In Persian).*

Feist, J., & Feist, G. J. (2002). *Theories of personality (5th ed.). McGraw-Hill.*

Felton, L., & Jowett, S. (2013). Attachment and well-being: The mediating effects of psychological needs satisfaction within the coach–athlete and parent–athlete relational contexts. *Psychology of Sport and Exercise*, *14*(1), 57–65. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.07.006

Copyright ©The authors

Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. R. (2019). Effect of Physical Activity on Self-Concept: Theoretical Model on the Mediation of Body Image and Physical Self-Concept in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, *10*, 1537. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01537

Foldes-Busque, G., Fleet, R. P., Denis, I., Poitras, J., Chauny, J.-M., Diodati, J. G., & Marchand, A. (2015). Nonfearful Panic Attacks in Patients With Noncardiac Chest Pain. *Psychosomatics*, *56*(5), 513–520. https://doi.org/10.1016/j.psym.2014.07.005

Fontaine, K. R. (2000). Physical Activity Improves Mental Health. *The Physician and Sportsmedicine*, *28*(10), 83–84. https://doi.org/10.3810/psm.2000.10.1256

Guan, X., & Cao, P. (2024). Brain Mechanisms Underlying Panic Attack and Panic Disorder. *Neuroscience Bulletin*, *40*(6), 795–814. https://doi.org/10.1007/s12264-023-01088-9

Herbert, C. (2022). Enhancing Mental Health, Well-Being and Active Lifestyles of University Students by Means of Physical Activity and Exercise Research Programs. *Frontiers in Public Health*, *10*, 849093. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.849093

Hosseini, S. H., & Mousavi, S. E. (2000). Mental health status of newly Admitted students of Mazandaran university of medical sciences in 1999-2000 Academic year. *J-Mazand-Univ-Med-Sci*, *10*(28), 23 EP – 33.

Huang, X., Sun, T., Han, D., Lin, H., Zhang, H., & Hou, X. (2023). The effect of yoga classes on the mental health of female college students. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *63*(11). https://doi.org/10.23736/S0022-4707.23.15104-8

Kandola, A., & Stubbs, B. (2020). Exercise and Anxiety. In J. Xiao (Ed.), *Physical Exercise for Human Health* (Vol. 1228, pp. 345–352). Springer Nature Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-15-1792-1_23

Kandola, A., Vancampfort, D., Herring, M., Rebar, A., Hallgren, M., Firth, J., & Stubbs, B. (2018a). Moving to Beat Anxiety: Epidemiology and Therapeutic Issues with Physical Activity for Anxiety. *Current Psychiatry Reports*, *20*(8), 63. https://doi.org/10.1007/s11920-018-0923-x

Kandola, A., Vancampfort, D., Herring, M., Rebar, A., Hallgren, M., Firth, J., & Stubbs, B. (2018b). Moving to Beat Anxiety: Epidemiology and Therapeutic Issues with Physical Activity for Anxiety. *Current Psychiatry Reports*, *20*(8), 63. https://doi.org/10.1007/s11920-018-0923-x

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

Kazeminia, M., Salari, N., Vaisi-Raygani, A., Jalali, R., Abdi, A., Mohammadi, M., Daneshkhah, A., Hosseinian-Far, M., & Shohaimi, S. (2020). The effect of exercise on anxiety in the elderly worldwide: A systematic review and meta-analysis. *Health and Quality of Life Outcomes*, *18*(1), 363. https://doi.org/10.1186/s12955-020-01609-4

Klavestrand, J., & Vingård, E. (2009). Retracted: The relationship between physical activity and health-related quality of life: a systematic review of current evidence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *19*(3), 300–312. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00939.x

Lin, Y., & Gao, W. (2023). The effects of physical exercise on anxiety symptoms of college students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1136900. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1136900

Mahdavi Nisyani, Z., Ghale Noye, F., Fazeli Farsani, F., & Hashemi, S. S. (2016). *The effectiveness of exercise on psychological well-being, sleep quality, and quality of life of Malayer National University students. World Conference on Psychology and Educational Sciences, Law and Social Sciences at the Beginning of the Third Millennium. (In Persian).*

McAuley, E., Shaffer, S. M., & Rudolph, D. (1995). Affective Responses to Acute Exercise in Elderly Impaired Males: The Moderating Effects of Self-Efficacy and Age. *The International Journal of Aging and Human Development*, *41*(1), 13–27. https://doi.org/10.2190/KAK1-01XJ-CLBL-T1EJ

Miller, K. E., & Hoffman, J. H. (2009). Mental Well-Being and Sport-Related Identities in College Students. *Sociology of Sport Journal*, *26*(2), 335–356. https://doi.org/10.1123/ssj.26.2.335

Mohammadi, S., Zahedi Tajrishi, K., & Tashkeh, M. (2021). *Effect of exercise and meditation on depression and anxiety reduction: A systematic review and meta-analysis. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 27(2), 144–161.*

Moradi, A., & Taheri, S. (2012). *Assessment of positive psychology in students. Danjeh Publications.*

Mousavi Gilani, S. R., & Dashipour, A. (2016). The Effects of Physical Activity on Self-Esteem: A Comparative Study. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, *6*(1). https://doi.org/10.5812/ijhrba.35955

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

Netz, Y., Wu, M.-J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical Activity and Psychological Well-Being in Advanced Age: A Meta-Analysis of Intervention Studies. *Psychology and Aging*, *20*(2), 272–284. https://doi.org/10.1037/0882-7974.20.2.272

Opdenacker, J., Boen, F., Coorevits, N., & Delecluse, C. (2008). Effectiveness of a lifestyle intervention and a structured exercise intervention in older adults. *Preventive Medicine*, *46*(6), 518–524. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.02.017

Pourranjbar, M., Khodadadi, M. R., & Farid Fathi, M. (2019). Correlation between Sport Participation, Psychological Well-being and Physical Complaints among Students of Kerman University of Medical Sciences. *Jhpm.Ir*, *8*(1), 64 EP – 73.

Rapee, R. M., Craske, M. G., & Barlow, D. H. (1994). Assessment instrument for panic disorder that includes fear of sensation-producing activities: The albany panic and phobia questionnaire. *Anxiety*, *1*(3), 114–122. https://doi.org/10.1002/anxi.3070010303

Rodríguez-Bravo, A. E., De-Juanas, Á., & García-Castilla, F. J. (2020). Effect of Physical-Sports Leisure Activities on Young People's Psychological Wellbeing. *Frontiers in Psychology*, *11*, 543951. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.543951

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995a). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995b). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Sadoughi, M., Assistant Professor, Department of Psychology, University of Kashan, Kashan, Iran. (*Corresponding Author) Tel: 03155913750 Email: sadoughi@kashanu.ac.ir, Hesampour, F., & MA in Educational Psychology, Department of Psychology, University of Kashan, Kashan, Iran. (2018). Predicting the Psychological Well-being of Kashan's Medical Sciences Students Based on Forgiveness Components. *Iran Journal of Nursing*, *30*(110), 1–10. https://doi.org/10.29252/ijn.30.110.1

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

Saeed, S. A., Cunningham, K., & Bloch, R. M. (2019). *Depression and anxiety disorders: Benefits of exercise, yoga, and meditation. American Family Physician, 99(10), 620–627.*

Schuch, F. B., & Vancampfort, D. (2021). Physical activity, exercise, and mental disorders: It is time to move on. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, *43*(3), 177–184. https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0237

Schulz, K.-H., Meyer, A., & Langguth, N. (2012). Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, *55*(1), 55–65. https://doi.org/10.1007/s00103-011-1387-x

Sefidi, F., & Farzad, V. (2012). *Validated measure of Ryff psychological well-being among students of Qazvin University of Medical Sciences (2009). Journal of Inflammatory Diseases, 16(1), 65–71.*

seyedahmadi, Mo., Samadi, H., & Akbari, hadi. (2021). Comparison of Mental Health between Athlete And Non-Athlete Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Mui-Jbs*, *19*(3), 551 EP – 562. https://doi.org/10.52547/rbs.19.3.551

Shams, A., Nobari, H., Afonso, J., Abbasi, H., Mainer-Pardos, E., Pérez-Gómez, J., Bayati, M., Bahrami, A., & Carneiro, L. (2021). Effect of Aerobic-Based Exercise on Psychological Well-Being and Quality of Life Among Older People: A Middle East Study. *Frontiers in Public Health*, *9*, 764044. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.764044

Smith, P. J., & Merwin, R. M. (2021). The Role of Exercise in Management of Mental Health Disorders: An Integrative Review. *Annual Review of Medicine*, *72*, 45–62. https://doi.org/10.1146/annurev-med-060619-022943

Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., & Marchant, D. (2015). Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, *75*, 170–174. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.038

Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010). A systematic review: Students with mental health problems—A growing problem. *International Journal of Nursing Practice*, *16*(1), 1–6. https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x

Ugwueze, F. C., Agbaje, O. S., Umoke, P. C. I., & Ozoemena, E. L. (2021). Relationship Between Physical Activity Levels and Psychological Well-Being Among Male University Students in South East, Nigeria: A Cross-Sectional Study. *American Journal of Men's Health*, *15*(2), 15579883211008337. https://doi.org/10.1177/15579883211008337

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

Unternaehrer, E., Greenlaw, K., Hari Dass, S., Chen, L. M., Bouvette-Turcot, A. A., Cost, K., O'Donnell, K. J., Gaudreau, H., McEwen, L., MacIsaac, J., Kobor, M. S., Fleming, A. S., Atkinson, L., Lydon, J. E., Steiner, M., Ciampi, A., Greenwood, C. M. T., & Meaney, M. J. (2017). Intergenerational Transmission of Well Being–Genetic and Epigenetic Mechanisms. *European Psychiatry*, *41*(S1), S29–S30. https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.146

Yamazaki, F., Yamada, H., & Morikawa, S. (2013). Influence of an 8-week Exercise Intervention on Body Composition, Physical Fitness, and Mental Health in Female Nursing Students. *Journal of UOEH*, *35*(1), 51–58. https://doi.org/10.7888/juoeh.35.51

Zhu, Q., & Han, J. (2019). Effects of different sport participations on prosocial and antisocial behaviors. *IJASS(International Journal of Applied Sports Sciences)*, 1–12. https://doi.org/10.24985/ijass.2019.31.1.1

Eskandarnejad, M. And Majidi, M. (2023). The role of 9 cognitive emotional regulation strategies in predicting archers' sporting success. *Mind, Movement, and Behavior*, *2*(1), 1-14. doi: 10.22034/mmbj.2023.50096.1011

Aghdasi, M. T. , mir, F. and olfatian, Y. (2022). Comparison of working memory and Sport activity in physical education and non-physical education students of Al-Zahra University. *Mind, Movement, and Behavior*, *1*(1), 103-119. doi: 10.22034/mmbj.2022.14710

khalilirad, S. S. , mohammadzadeh, H. and yousefi, E. (2023). Relationship between perceived physical fitness and motor competence of female students. *Mind, Movement, and Behavior*, *2*(2), 157-167. doi: 10.22034/mmbj.2024.57432.1051

Alimohammadi, T. , Eskandarnejad, M. and Farnam, A. (2024). The effect of exercises with high cognitive load and without cognitive load on the working memory of women with panic disorder. *Mind, Movement, and Behavior*, *3*(1), 1-17. doi: 10.22034/mmbj.2023.58329.1056

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz