Research in Sport Management & Motor Behavior

Kharazmi University

(Research article)

Comparison of Orientations to Activities on Exercise Self-efficacy and Indices of Well-being among Physically-motion Disables

Mohammad Taghi Aghdasi [1], Behzad Behzadnia [2]

1. Mohammad Taghi Aghdasi, (Ph.D) University of Tabriz, Tabriz, Iran

2. Behzad Behzadnia, (Ph.D) University of Tabriz, Tabriz, Iran

ARTICLE INFO

Received February 2017
Accepted June 2018

KEYWORDS:
Eudemonia, Hedonia, Exercise Self-Efficacy, Self-Determination Theory, Physically-Motion Disables and Veterans

CITE:
Aghdasi, Behzadnia, **Comparison of Orientations to Activities on Exercise Self-efficacy and Indices of Well-being among Physically-motion Disables**, Research in Sport Management & Motor Behavior, 2020: 10(19):163-179

ABSTRACT

This study examined the comparison of exercise self-efficacy and indices of well-being based on different orientations to activities among physically-motion disables and veterans. 123 physically-motion disables and veterans filled the questionnaires of exercise self-efficacy, hedonia and eudemonia motives for activities, positive and negative affect and subjective vitality.The results showed that only eudemonia motive positively associated with positive affect and vitality. Exercise self-efficacy positively associated with eudemonic well-being. There were significant differences between different orientation to activities on positive affect and vitality. People whose lives were high in eudemonia had higher degrees of positive affect and vitality than people whose lives in the lower degree of both hedonia and eudemonia (empty life). Also, people whose lives were in both high eudemonia and hedonia (full life) had the higher degree of positive affect than people whose lives in empty life.The finding show of crucial role of eudemonia on well-being among physically-motion disables and veterans, and the combination of hedonia and eudemonia may be associated with optimal well-being.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.6.3]
[DOI: 10.29252/JRSM.10.19.163]

پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی

دانشگاه خوارزمی

(مقاله پژوهشی)

مقایسه جهت گیری نسبت به فعالیت ها در خودکارآمدی تمرینی و شاخص های بهزیستی معلولین جسمی–حرکتی

محمدتقی اقدسی[۱]، بهزاد بهزادنیا*[۲]

۱. استاد گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تبریز ، تبریز، ایران.

۲. استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تبریز ، تبریز، ایران.

اطلاعات مقاله:

دریافت مقاله اسفند ۱۳۹۵

پذیرش مقاله تیر ۱۳۹۷

***نویسنده مسئول:**

behzadniaa@gmail.com

واژه های کلیدی:

فضیلت گرایی، لذت گرایی، خودکارآمدی تمرینی، نظریه خود-مختاری، جانبازان و معلولین جسمی – حرکتی

ارجاع:

اقدسی، بهزادنیا. **مقایسه جهت گیری نسبت به فعالیت ها در خودکارآمدی تمرینی و شاخص های بهزیستی معلولین جسمی–حرکتی**. پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۳۹۹: ۱۰ (۱۹):۱۶۳-۱۷۹

چکیده

این پژوهش خودکارآمدی تمرینی و شاخص های بهزیستی را بر اساس جهت گیری های مختلف نسبت به فعالیت ها را در جانبازان و معلولین جسمی–حرکتی مقایسه کرد. ۱۲۳ نفر از جانبازان و معلولین جسمی- حرکتی در شهرهای ارومیه و تبریز پرسشنامه های خودکارآمدی تمرینی، انگیزه لذت گرایی و فضیلت گرایی برای فعالیت ها، عاطفه مثبت و منفی و سرزندگی ذهنی را تکمیل کردند . نتایج نشان داد که تنها انگیزه فضیلت گرایی با عاطفه مثبت و سرزندگی ارتباط مثبتی داشت. خودکارآمدی تمرینی با بهزیستی فضیلت گرا رابطه مثبت داشت. تفاوت معناداری بین چهار نوع جهت گیری در زندگی در شاخص عاطفه مثبت و سرزندگی وجود داشت. افرادی که دارای میزان بالاتری از فضیلت–گرایی بودند، درجات بالاتری از عاطفه مثبت و سرزندگی ذهنی را به نسبت افرادی که میزان پایین تری از فضیلت گرایی و لذت گرایی (زندگی تهی) داشتند. همچنین افرادی که دارای میزان بالاتری از هر دو فضیلت گرایی و لذت گرایی بودند (زندگی کامل) دارای میزان بالاتری از عاطفه مثبت به نسبت افراد با زندگی تهی هستند. نتایج نقش مهم فضیلت گرایی در بهزیستی جانبازان و معلولین جسمی – حرکتی نشان می دهد، و ترکیب این دو نوع انگیزه می تواند مرتبط با بهزیستی بهینه در این گروه از افراد باشد.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.6.3]

[DOI: 10.29252/JRSM.10.19.163]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.6.3]

[DOI: 10.29252/JRSM.10.19.163]

مقدمه

جهان شمول بودن ورزش و فعالیت بدنی، اثرات مفید جسمانی، روانی، اجتماعی و همچنین پذیرش آن در جامعه به عنوان یک هنجار خوب، باعث شده تا فعالیت بدنی به عنوان یک ابزار ایده آل برای ماهش نشانه های مرتبط با ناتوانی افراد معلول استفاده شود. در بیشتر مواقع، ورزش و فعالیت بدنی نمایانگر تواناییهای افراد معلول نسبت به ناتوانایی آنان بوده است. با این وجود، بنابر دلایل مختلف، میزان شرکت افراد معلول در فعالیت‌های بدنی نسبت به افراد سالم، خیلی کمتر گزارش شده است (۱، ۲). در سال ۲۰۰۸ از سوی گروه خدمات انسانی و سلامت آمریکا برای بار اول راهنمای فعالیت جسمانی برای آمریکایی‌ها و بخصوص برای معلولین جسمی را منتشر و بر تنظیم فعالیت بدنی، سلامت و بهزیستی روان‌شناختی و همچنین جلوگیری از خطرات چاقی و اضافه وزن در این گروه از افراد جامعه تاکید شده بود. بر این اساس، فعالیت بدنی نظام‌مند در جانبازان و معلولین جسمی می‌تواند در رابطه با ارتقای آمادگی قلبی- عروقی و سلامت عمومی، و همچنین کاهش خطرات آن در مرحله اول، در مرحله دوم کاهش درد و خستگی، حفظ سلامت متابولیکی و در نهایت حفظ سلامت روانی گردد. رضایتمندی از زندگی در این افراد در مقایسه با افراد سالم به میزان چشم‌گیری پایین می‌باشد، اما با این وجود شرکت در یک برنامه منظم فعالیت بدنی به طور مثبتی می‌تواند بر رضایتمندی از زندگی این افراد تاثیر داشته باشد (۳). در هر حال، با وجود سودمندهای فعالیت‌بدنی، میزان شرکت در این برنامه‌ها در سطح پایینی قرار دارد (۱، ۲).

افراد با دلایل مختلفی در برنامه‌های ورزشی شرکت می‌کنند، و در میزان متفاوتی از سلامت و بهزیستی[1] می‌باشند. از این رو شناخت شاخص‌های انگیزشی مرتبط با دلایل شرکت در فعالیت بدنی و میزان بهزیستی در میان معلولینی که در فعالیت های ورزشی شرکت می‌کنند، می‌تواند در برنامه‌ریزی و رفع نیازهای روانی این گروه از افراد مورد توجه قرار گیرد. تا به حال، به طور کلی، دیدگاه‌های متفاوتی در مورد شاخص‌های یک زندگی خوب و یا بهزیستی در افراد وجود داشته است که در سال‌های اخیر مورد توجه پژوهشگران بوده است. از دیدگاه ریان و دسی دو رویکرد اصلی در تعریف بهزیستی وجود دارد: لذت‌گرایی[2] و فضیلت‌گرایی[3] (٤). دیدگاه لذت‌گرایی بر کسب حداکثر لذت و هیجان در یک فعالیت خاص تاکید دارد، به دور از هرگونه استرس و یا ناراحتی (۵). در مقابل در دیدگاه فضیلت‌گرایی توجه به پتانسیل‌های فرد و خود- مختار بودن[4] (٦) فرد در زندگی مهم است، و صرفا کسی که احساس خوبی را تجربه می‌کند نمی‌تواند دارای یک زندگی خوب باشد (۷، ۸). ریف بر این عقیده است که بهزیستی فضیلت‌گرا درک کاملتری از سلامت روان‌شناختی ارائه می‌دهد، و مکمل عملکرد روان‌شناختی بهینه می‌باشد (۷).

[1] Well-being
[2] Hedonia
[3] Eudaimonia
[4] Self-determined

اما به هر حال هنوز جواب این سئوال که بهزیستی فردی چطور قابل دستیابی می‌باشد، ناتمام مانده و هنوز بحث‌های پژوهشی پیرامون آن وجود دارد، که این بحث در جانبازان و معلولین جسمی به صورت ناشناخته‌تری نیز باقی مانده است. از دیدگاه هوتا و ریان هر دو شکل بهزیستی (فضیلت گرا و لذت گرا) باید برای رسیدن به بهزیستی بهینه فراهم گردد (۹)، و در کل بهزیستی بهینه[5] و یا به معنای اصلی ترکیبی از این دو نوع است، که هر فرد *باید* داشته باشد (۱۰). ریف با تاکید بر عملکردهای روانی بهینه، بر نقش تفاوت‌های فردی، و فرهنگی تاکید دارد، که این جدای از ویژگی‌های خاص هر فرد، بر اساس دیدگاه وی می‌تواند به صورت‌های مختلفی دیده شود (۱۱).

هوتا و ریان (۲۰۱۰) بر اساس این دو رویکرد و همچنین بهزیستی بهینه، انگیزه‌های رسیدن به بهزیستی را با استفاده از یک مقیاس مورد بررسی قرار دادند (۹). بدین وسیله، هر نوع فعالیتی که باعث می‌شود فرد به دنبال هر دو نوع انگیزه‌های فضیلت و لذت باشد، در این مقیاس مشخص می‌گردد. رویکرد آنها چندین هدف داشت که شامل: ۱) اجازه می‌دهد که انگیزه‌های اصلی برای فعالیت‌ها بیشتر از یک دید سطحی از فعالیت‌ها ارزیابی شود، ۲) تمایزهای لذت و فضیلت بر اساس پیامدهای بهزیستی – پس این انگیزه‌ها می‌تواند به عنوان متغیرهای مستقل در پیش بینی بهزیستی مطالعه شود، ۳) اجازه بحث در مورد لذت و فضیلت در دوره‌های موازی را می‌دهد، ٤) اجازه می‌دهد که فضیلت و لذت به طور همزمان ازریابی شود، و نه به عنوان پیگیری مانعه الجمع (به صورتی ناسازگار– رویکردی سنتی)، و ۵) فراهم کردن مطالعه لذت و فضیلت در ارتباط با مجموعه‌ای مشابه از نتایج بهزیستی. هوتا به وسیله این ابزار بهزیستی بهینه و شاخص‌های یک زندگی خوب را نشان داد، که این مهم در ارتباط با هر دو نوع بهزیستی می‌باشد (۱۰). در این پژوهش هدف ما در ابتدا بررسی ارتباط انگیزه‌های رسیدن به بهزیستی با شاخص‌های بهزیستی در جانبازان و معلولین جسمی می‌باشد.

کسانی که دارای میزان بالایی از هر دو نوع انگیزه هستند، شاخص کامل‌تری به لحاظ انگیزه برای بهزیستی در زندگی دارند، و این یعنی به یک "زندگی خوب[6]" نزدیک تر هستند. این رویکرد توسط روان‌شناسانی از جمله هوتا و ریان، هوتا و واترمن، پترسون، پارک و سلیگمن و ریان، هوتا و دسی مورد تایید قرار گرفته است (۹، ١٤–١٢). در این راستا افرادی که تمایل بیشتری به داشتن یک زندگی فضیلت‌گرا دارند، معمولا دارای تمایلات کمتری به داشتن یه زندگی لذت‌گرا داشته و انگیزه زندگی را بیشتر بر اساس ارتباطات مثبت با افراد، در جستجوی یادگیری روزافزون هستند، و دارای معناداری بالاتری در زندگی هستند. در مقابل، افرادی که دارای زندگی لذت‌گرا می‌باشند، اهداف و انگیزه‌های زندگی را بیشتر در رسیدن به لذت‌های آنی، تفریح و تجربه هیجانات مثبت و عدم هیجان منفی می‌دادند. در نهایت گروه آخر، گروهی که هیچ کدام از این انگیزه‌ها را در فعالیت‌ها و زندگی ندارند، و این گروه دارای زندگی تهی و خالی از معنا و هرگونه انگیزه برای زندگی بهینه می‌باشند.

[5] Optimizing Well-being
[6] Good Life

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.6.3]
[DOI: 10.29252/JRSM.10.19.163]

پژوهش‌های گذشته تاثیرات مختلف سن (۷،۱۵)، سطح تحصیلات (۱٦)، تمرینات ورزشی (۱۷) و ویژگی‌های شخصیتی (۱۵) را به طور جداگانه بر روی هر کدام از این دو نوع بهزیستی بررسی کردند، اما به هر حال پژوهش‌های بسیار کمی در جامعه جانبازان و معلولین جسمی که با هر نوع انگیزه‌ای در فعالیت‌های ورزشی مشارکت می‌کنند وجود دارد. در کل، پیش بینی پژوهشگران در این پژوهش این است که، افرادی که دارای یک جهت‌گیری زندگی فضیلت‌گرا و یا کامل هستند، باید دارای در میزان بالاتری از شاخص بهزیستی فضیلت‌گرا باشند، و افرادی که دارای یک جهت‌گیری زندگی لذت‌گرا هستند باید دارای میزان بالاتری از بهزیستی لذت‌گرا را داشته باشند؛ و هر سه گروه باید دارای میزان بالاتری از شاخص‌های بهزیستی به نسبت گروه بدون یک جهت‌گیری زندگی و یا زندگی تهی، باشند.

نظریه خود-مختاری[7] (٦) یکی از برجسته‌ترین نظریه‌های شناختی است که عوامل اثرگذار بر بهزیستی افراد را به طور خوبی توصیف می‌کند (۱۸-۲۱). این نظریه، انگیزش و رفتار در رابطه با بهزیستی را بر اساس جهت‌گیری انگیزشی، اثرات بافت محیطی، و ادراکات بین فردی توضیح می‌دهد. اخیرا در مطالعه‌ای که توسط مک و همکاران صورت گرفته، بر اساس نظریه خود-مختاری نشان دادند که افرادی که دارای انگیزه بالایی از فضیلت‌گرایی هستند، میزان بالاتری از شایستگی در انجام فعالیت‌ها بوده و به همین میزان نیز دارای بهزیستی بالاتری در مقایسه با انگیزه لذت‌گرایی در زندگی هستند (۲۱). در این نظریه افرادی که به دنبال پیگیری فعالیت‌های فضیلت‌گرایانه در زندگی هستند، میزان بالاتر و بهینه‌تری از بهزیستی را در زندگی تجربه می‌کنند (۲۱، ۲۳).

بر طبق این نظریه، زمانی که اعمال و اهداف خاص با انگیزه درونی انجام گیرد می‌تواند پیادمدهای مطلوبی به همراه داشته باشد، اما این اهداف تنها زمانی می‌تواند با پیامدهای مثبتی همراه باشد که همراه با ادراک احساس شایستگی و یا خود-کارآمدی باشد (۲٤). شرکت افراد در فعالیت ها با انگیزش درونی باعث ارتقا عملکرد و بهزیستی کلی می‌شود، و این پیامدها زمانی به صورت بهتری به دست می‌آید که فرد کارآمدی ادراک شده‌ای برای آن فعالیت داشته باشد (۲۵). از این رو، سطوح مشخصی از خود-کارآمدی می‌تواند باعث ارتقا انگیزش نسبت به فعالیتی خاص شود (۲٦)، و در نتیجه پیامدهای مطلوبی در سلامت و بهزیستی افراد داشته باشد (۲٦،۱۸). اخیرا سویسا و ویلکامپ در پژوهشی نقش موثر خودکارآمدی در بهزیستی افراد را مورد تاکید نیز قرار دادند، و خودکارآمدی را به عنوان یکی از شاخص‌های موثر در بهزیستی مورد تاکید قرار دادند (۲۷).

در رابطه با شاخص‌های لذت و فضیلت در معلولین جسمی و حرکتی، مارتین[8] و همکاران (۲۰۱۷) به طور جالبی بر دو رویکرد لذت‌گرایی و فضیلت‌گرایی در این گروه تاکید کردند. آنها نشان دادند بوسیله شرکت کردن در فعالیت‌های ورزشی، هر دو شاخص بهزیستی می‌تواند برای این افراد دستخوش تغییراتی شود، بدین شکل که مشارکت ورزشی در مراحل

[7] Self-determination theory
[8] Martin

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.6.3]
[DOI: 10.29252/JRSM.10.19.163]

اولیه ورزشی همراه با پیامدهای مثبت بهزیستی لذت‌گرا، یعنی افزایش هیجانات مثبت و لذت شود. ادامه دادن ورزش یعنی به مدت‌های طولانی‌تری می‌تواند در رابطه با تجارب تچان وضعیتی[9]، یکی از شاخص‌های مرتبط با فضیلت‌گرایی، همراه باشد. بدین ترتیب، با شرکت در فعالیت‌های ورزشی و ادامه آنها، افراد با محدودیت حرکتی می‌توانند تجارب هر دو نوع لذت‌گرایی و فضیلت‌گرایی در ورزش را داشته باشند (۲۹). این مهم توسط هوتا و ریان نیز نشان داده شد، که شاخص‌های لذت‌گرایی در دوره‌های اولیه و کوتاه مدت‌تر به وجود می‌آیند در مقابل شاخص‌های فضیلت‌گرایی در دوره‌های بلندمدت‌تر به وجود می‌آیند (۹)، اما آیا این دو شاخص می‌توانند در رابطه با خود-کارآمدی به جهت انجام فعالیت‌های ورزشی شوند، سئوالی مهم در این پژوهش می‌باشد. بر اساس رویکردهای مختلف در زمینه بهزیستی، شاخص فضیلت‌گرایی می‌تواند احتمالا در رابطه با خود-کارآمدی بهتری در افراد باشد (۲۱، ۲٤، ۲٦)، اما محدودیت‌های حرکتی در افراد می‌تواند به طور مهمی این تجارب بهزیستی روان‌شناختی (۳۰) و همچنین کارآمدی در انجام فعالیت‌های بدنی را تحت تاثیر قرار دهد (۳۱).

در مورد فعالیت بدنی افراد با معلولیت جسمی، مطالعات اندکی صورت گرفته است. با این وجود، مطالعات انجام گرفته بیانگر آن است که میل به فعالیت بدنی در افراد معلول نسبت به افراد سالم کمتر است (۲،۱). به هر حال افراد معلول جسمی با توجه به تفاوت در محدودیت‌های حرکتی و شرکتی در فعالیت‌های بدنی نسبت به افراد سالم، احتمالا در سطوح متفاوتی از انگیزش و بهزیستی می‌باشند. باندورا نشان می‌دهد که سطوح خود-کارآمدی می‌تواند به عنوان پیش‌بینی کننده مهمی از انگیزش و بهزیستی باشد (۲۵)، از این رو در این پژوهش ضمن بررسی رابطه بین خود-کارآمدی با انگیزه‌های بهزیستی و همچنین شاخص‌های بهزیستی، شاخص‌های یک زندگی مطلوب (میزان بالایی از هر دو نوع انگیزه) تا یک زندگی تهی (میانگین پایین هر دو نوع زندگی) را در این گروه از افراد بررسی خواهیم کرد و در نهایت، میانگین خودکارآمدی تمرینی و شاخص‌های بهزیستی را بر اساس این تقسیم بندی مقایسه خواهیم کرد. انتظار می‌رود افرادی که دارای یک جهت‌گیری زندگی کامل و یا فضیلت‌گرا هستند، دارای میانگین بالاتری از خودکارآمدی تمرینی به نسبت افرادی که دارای یک جهت‌گیری زندگی لذت‌گرا و یا زندگی تهی هستند، باشند. همچنین بر اساس ادبیات پیشینه مورد نظر (۲۷)، به نظر خودکارآمدی تمرینی می‌تواند رابطه مثبتی با شاخص‌های بهزیستی در بین افراد داشته باشد.

این رویکردها در جامعه افراد سالم و بر اساس نظریه خود- مختاری مورد بررسی قرار گرفته و نتایج کاربردی به همراه داشته است، اما ادبیات پژوهش با توجه به ابزارهای کارآمدتر به جهت بررسی این شاخص‌ها، در جامعه افراد با محدودیت و مشکلات جسمانی کم می‌باشد. در نهایت، امید است پژوهش حاضر، بر اساس ادبیات پیشنه، مدل ارتباطی بین خود-کارآمدی با انگیزه‌های بهزیستی و شاخص‌های بهزیستی را در افراد با معلولیت جسمی و حرکتی که در محیط‌های ورزشی شرکت می‌کنند، را مشخص نماید.

[9] Flow

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.6.3]
[DOI: 10.29252/JRSM.10.19.163]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.6.3]

[DOI: 10.29252/JRSM.10.19.163]

روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر در ابتدا به صورت توصیفی – همبستگی می‌باشد، سپس داده‌ها بر اساس میانگین به دست آمده از انگیزه افراد برای فعالیت‌ها به صورت چهار گروه (از یک زندگی کامل تا یک زندگی تهی)، مقایسه شد.

جامعهٔ آماری پژوهش حاضر شامل کلیه جانبازان و معلولین جسمی و حرکتی شرکت کننده در فعالیت‌های ورزشی در شهرستان‌های ارومیه و تبریز می‌باشند. بعد از هماهنگی با باشگاه‌ها، مربیان و مسئولین مربوطه سالن‌های ورزشی جانبازان، پژوهشگران با حضور در محل اسکان ورزشکاران در زمانی که تمرینی انجام نمی‌شد (زمان استراحت)، از ورزشکاران خواسته شد تا در صورت تمایل در پژوهش شرکت و پرسشنامه‌های مربوط را تکمیل نمایند. به آنان اطمینان داده شد که پرسشنامه‌ها بی‌نام و اطلاعات بدست آمده برای پژوهشگران کاملا محرمانه باقی خواهد ماند. در این پژوهش، افراد دارای معلولیت جسمی و حرکتی و یا جانبازی با توجه به اهداف تحقیق، در یک دسته قرار می‌گیرند (۳۱). معیارهای لازم برای ورود افراد به تحقیق شامل داشتن سابقه انجام فعالیت‌های بدنی به مدت حداقل شش ماه، نداشتن سوابق اختلالات روانی و نداشتن بیماری‌هایی به صورت همزمان با معلولیت همچون سرطان بود. همچنین پیش از تکمیل پرسشنامه‌ها، رضایت‌نامه اخلاقی جهت شرکت در این پژوهش از کلیه افراد گرفته شد. دستورالعمل‌های لازم نیز در مورد نحوه پر کردن پرسشنامه ها ارائه داده شد و حدود ۲۰ دقیقه زمان جهت تکمیل پرسشنامه داده شد. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه‌های زیر می‌باشد:

فرم مشخصات فردی- نوع معلولیت: شامل سن، جنس، رشته ورزشی، سابقه ورزشی، سابقه بیماری روانی، نوع معلولیت (مثل اسکلروز چندگانه، اختلالات عضلانی و قطع عضو) و استفاده از ویلچر بود. پرسشنامه افرادی که دارای سابقه بیماری روانی بودند، بر اساس اهداف پژوهش، از پژوهش خارج شدند.

انگیزه‌ها برای فعالیت های لذت‌گرایی و فضیلت گرایی [۱۰]: این پرسشنامه که توسط هوتا و ریان طراحی شده است (۹) انگیزه‌های لذت‌گرایی (۵ سئوال) و فضیلت‌گرایی (٤ سئوال) را برای انجام فعالیت‌ها به صورت جداگانه مورد سنجش قرار می‌دهد. ریشه اصلی پرسشنامه "رویکرد شما بوسیله شرکت در فعالیت‌های ورزشی نسبت به هرکدام از اهداف زیر به چه میزان بوده است (خواه اهداف واقعی آن را به دست آورده‌اید خواه نه) ..." بود. پرسشنامه دارای مقیاس لیکرت از ۷ (خیلی زیاد) تا ۱ (خیلی کم) بود. هوتا و ریان، اعتبار و پایایی قابل قبولی را گزارش کرده بودند. این پرسشنامه در جامعه دانشجویان ایرانی توسط بهزادنیا نیز مورد بررسی و اعتبار قابل قبولی داشته است (۳۳). پایایی پرسشنامه با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای انگیزه لذت (۰/٦۳) و فضیلت (۰/۷٦) به دست آمد. روایی پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی در جامعه مورد نظر قابل گزارش شد (جدول ۱).

[10] Hedonia and Eudaimonia Motives for Activities

بهزیستی: شاخص های بهزیستی در دو قسمت لذت‌گرا و فضیلت‌گرا مطابق با پیشنیه پژوهشی بررسی شد:

الف) بهزیستی لذت‌گرا - عاطفه مثبت و منفی [11]: برای اندازه‌گیری ویژگی‌های خلقی افراد از مقیاس خلق منفی و مثبت ۹ آیتمی دینر و امونس استفاده شد (۳٤). ٤ سئوال در رابطه با ابعاد مثبت (مثل: شادی) و ۵ سئوال در رابطه با ابعاد منفی عواطف (مثل: نگرانی) می‌باشد. مقیاس گزینه‌ها از ۷ (خیلی زیاد) تا ۱ (خیلی کم) می‌باشد. نمرات بالاتر برای هر بعد نشان دهنده خلق منفی یا مثبت بالاتر است. در جامعه ایرانی، این مقیاس توسط اقدسی و بهزادنیا در جامعه دانشجویان مورد استفاده قرار گرفته و اعتبار قابل قبولی داشته است (۳۵). پایایی پرسشنامه با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر به ترتیب برای عاطفه مثبت (۰/۷٦) و برای عاطفه منفی (۰/۹۲) به دست آمد. روایی پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی در جامعه مورد نظر پژوهش در جدول ۱، نشان داده شده است.

ب) بهزیستی فضیلت گرا - سرزندگی ذهنی[12] : برای بررسی بهزیستی فضیلت‌گرا از مقیاس سرزندگی ذهنی ریان و فردریک استفاده شد (۳٦). که این مقیاس انرژی و شور واشتیاق برای زندگی را به منزلهٔ یک صفت مورد سنجش قرار می‌دهد. این مقیاس دارای ۷ سئوال و گزینه‌ها از ۷ (خیلی زیاد) تا ۱ (خیلی کم) می‌باشند. در بسیاری از منابع برای ارزیابی بهزیستی از مقیاس سرزندگی ذهنی استفاده کرده‌اند، که با توجه به مفهوم آن نیز قابل استفاده می‌باشد. این پرسشنامه در منابع خارجی زیادی استفاده و از اعتبار بالایی برخوردار بوده است، همچنین در داخل کشور توسط بهزادنیا، احمدی و کشتی‌دار مورد استفاده و اعتبار قابل قبولی از آن گزارش شده است (۳۷). پایایی پرسشنامه با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای این مقیاس در حد خوبی قرار داشت (۰/۸۸). روایی پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی در جامعه مورد نظر قابل گزارش شد (جدول ۱).

خود-کارآمدی تمرینی: خود-کارآمدی تمرینی با استفاده از مقیاس مک‌آلی، کورنیا و لتونیچ بررسی شد (۳۸). این مقیاس رویکرد فرد را نسبت به قصد انجام تمرینات با شدت متوسط، برای مدت ٤۰ دقیقه، در طول هفته‌های آتی با استفاده از ۸ سئوال از ۱۰ کاملا مطمئن (۱۰۰٪) تا ۰ کاملا نامطمئن (۰٪) می‌سنجد. پایایی پرسشنامه با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر به دست آمد (۰/۹۰). روایی پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی در جامعه مورد نظر محاسبه شد، که در جدول ۱، نشان داده شده است.

در بخش تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، واریانس) برای تلخیص داده‌ها استفاده شد. از آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با بررسی نقش میانجی‌گرها استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار اس.پی.اس.اس (نسخهٔ، ۱۹) استفاده شد. برای تعیین برای تعیین روایی سازه‌ها در جامعه جانبازان و معلولین جسمی-حرکتی، از تحلیل عامل اکتشافی و تاییدی استفاده شد.

[11] Positive and negative affects
[12] Subjective vitality

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.6.3]
[DOI: 10.29252/JRSM.10.19.163]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.6.3]

[DOI: 10.29252/JRSM.10.19.163]

یافته‌ها

میانگین سنی افراد شرکت کننده در پژوهش ۳٤/۸ سال با انحراف استاندارد ٦/١٤ بود. از این تعداد، ۸۸ نفر مرد، ۵۸ نفر مجرد و ۲۵ نفر از ولیچر استفاده می‌کردند. میانگین، انحراف استاندارد و واریانس حاصل از متغیرهای پژوهش در جدول ۱، نشان داده شده است.

نتایج آزمون آنوای یک‌راهه نشان داد که بین دو گروه مردان و زنان تفاوتی در متغیرهای مورد نظر پژوهش وجود نداشت؛ افراد مجرد به طور معناداری دارای میزان بالاتری از خودکارآمدی تمرینی [٤/٠٧ (١٢٢و ١) =F ؛ ٠/٠٤٦= p] و سرزندگی ذهنی [٥/٤٢ (١٢٢و ١) =F ؛ ٠/٠٢٢= p] به نسبت افراد متاهل بودند؛ همچنین افرادی که از ویلچر استفاده نمی‌کردند دارای میزان بالاتری از خودکارآمدی تمرینی [٤/٣٧ (١٢٢و ١) =F ؛ ٠/٠١٥= p] بودند.

در جدول شماره ۲، نتایج آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش قابل مشاهده است.

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که خودکارآمدی تمرینی تنها با سرزندگی ذهنی در بین جانبازان و معلولین جسمی حرکتی رابطه دارد. انگیزه لذت‌گرایی با هیچ از شاخص‌های بهزیستی ارتباط نداشت، اما انگیزه فضیلت‌گرا با سرزندگی ذهنی و عاطفه مثبت ارتباط مثبتی داشت، اما با عاطفه منفی ارتباطی نداشت. عاطفه مثبت نیز با سرزندگی ارتباطی مثبت و با عاطفه منفی ارتباطی منفی و معنادار داشت.

جدول ۱، میانگین، انحراف استاندارد، واریانس و نتایج تحلیل عاملی تاییدی متغیرها

	خودکارآمدی	انگیزه لذت-گرایی	انگیزه فضیلت-گرایی	سرزندگی	عاطفه مثبت	عاطفه منفی
میانگین	٧/٤٥	٥/٢٥	٥/٩٩	٥/٦٤	٦/١٤	٢/٥٦
انحراف استاندارد	٢/٢٤	١/٠٩	٠/٨٩	١/٠١	٠/٩٥	١/٦٤
واریانس	٥/٠٣	١/١٨	٠/٧٩	١/٠٢	٠/٩١	٢/٧١
کای دو	٣٨/٦	٣٧/٧		١٢/١	٤٧/٦	
درجات آزادی	١٣	٢٥		٨	٢٦	
شاخص برازندگی	٠/٩٤	٠/٩٤		٠/٩٧	٠/٩٢	
شاخص تعدیل برازندگی	٠/٨٢	٠/٨٩		٠/٩٢	٠/٨٦	
شاخص برازندگی تطبیقی	٠/٩٩	٠/٩٤		٠/٩٩	٠/٩٧	
میانگین مجذور پس‌مانده‌ها	٠/١٤	٠/١٣		٠/٠٥	٠/١٢	
ریشه دوم برآورد واربانس خطای تقریب	٠/١٢	٠/٠٦		٠/٠٧	٠/٠٨	
سطح (بالا-پایین)	(٠/٠٨ -٠/١٧)	(٠/٠٠٣ -٠/١٠)		(٠/٠٠٠ -٠/١٣)	(٠/٠٤ -٠/١٢)	

انگیزه لذت‌گرایی با فضیلت‌گرایی، همانطور که بر اساس نظریه انتظار می‌رفت، ارتباط مثبتی با هم دارند. در این حالت می‌توان جامعه مورد نظر را بر اساس میانگین از انگیزه کلی (بهینه) تا عدم انگیزه برای بهزیستی، بر اساس میانگین‌ها مقایسه کرد. این کار با استفاده از تقسیم افراد به چهار گروه صورت می‌گیرد. افرادی که دارای میانگینی بالاتر از میانگین هر دو انگیزه لذت‌گرایی با فضیلت‌گرایی هستند (شاخص زندگی خوب)، افرادی که دارای زندگی فضیلت گرا هستند (میانگین بالا در انگیزه فضیلت‌گرا و پایین در لذت‌گرا)، کسانی که دارای انگیزه لذت‌گرا هستند (میانگین بالا در انگیزه لذت‌گرا و پایین در فضیلت گرا) و در نهایت کسانی که دارای زندگی تهی می‌باشند (میانگین پایین در هر دو شاخص انگیزش). این تقسیم‌بندی در پژوهش‌های قبلی برای بررسی بهتر شاخص‌های یک زندگی خوب مورد تاکید قرار گرفته است (۹، ۱۳). همچنین با توجه به نتایج آزمون آنوا، مقایسه بین زنان و مردان در این دسته‌بندی انجام نگرفت، که این نتیجه همچنین همراستا با فرض پژوهش، و همچنین نظریه مورد نظر بود (۸،٤). نتایج آزمون مانوا نشان از تفاوت معنادار بر اساس دسته‌بندی میزان انگیزه برای فعالیت‌ها در زندگی این گروه از افراد را دارد (ویلکس‌لامبدا (Wilks' Lambda) = ۰/۷۳٦؛ ۰/۱۰ = η2 ؛ ۳/۱٤ (۳۰۷و ۱۲) =F ؛ p =۰/۰۰۰). نتایج در جدول ۳، نشان داده شده است.

جدول۲. نتایج همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

	خودکارآمدی	انگیزه لذت‌گرایی	انگیزه فضیلت‌گرایی	سرزندگی ذهنی	عاطفه مثبت	عاطفه منفی
خودکارآمدی	۱					
انگیزه لذت‌گرایی	-۰/۱۵	۱				
انگیزه فضیلت‌گرایی	۰/۰۳	۰/۱۹*	۱			
سرزندگی	۰/۳۹**	-۰/۰٦	۰/۲۷**	۱		
عاطفه مثبت	۰/۱٤	۰/۱۵	۰/۵۰**	۰/۳۸**	۱	
عاطفه منفی	-۰/۱۳	۰/۱۳	-۰/۰۱	-۰/۱۵	-۰/۳٤**	۱
						p^{**}= ۰/۰۰۱؛ p^{*}= ۰/۰۱

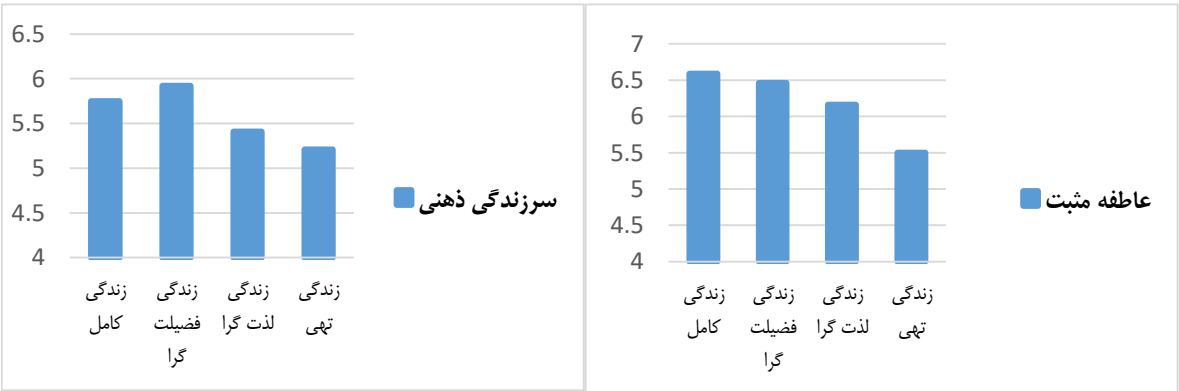
نتایج تحلیل مانوا نشان می‌دهد که تفاوت معنادار محسوسی (p =۰/۰۵۱) بین چهارگروه در خودکارآمدی تمرینی بین این افراد وجود دارد، اما در هر حال این تفاوت بین گروه‌ها نشان داده نشد. با این نتیجه فرضیه پژوهش مورد تایید قرار نگرفت. تفاوت معناداری در شاخص عاطفه منفی یافت نشد، که این نیز همراستا با فرض پژوهش نبود. در متغیرهایی که تفاوت معنادار بین گروه‌ها وجود داشت، نتایج به صورت نمودار نیز جهت بررسی بیشتر گزارش شده است.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.6.3]
[DOI: 10.29252/JRSM.10.19.163]

جدول۳، نتایج آزمون آنوا بر اساس دسته‌بندی زندگی افراد

	۱.زندگی کامل		۲.زندگی فضیلت‌گرا		۳.زندگی لذت‌گرا		٤.زندگی تهی		آماره			
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	*df*	*F*	*p*	*آزمون شفه*
خودکارآمدی	٦/٤٥	٠/٦٢	٧/٨٨	٠/٦٢	٧/٠١	٠/٥١	٦/٥١	٠/٤٦	١١٩ و ٣	٢/٦٦	٠/٠٥١	–
عاطفه مثبت	٦/٥٩	٠/٢٦	٦/٤٦	٠/٢٦	٦/١٦	٠/٢١	٥/٥٠	٠/١٩	١١٩ و ٣	٦/٤٨	٠/٠٠٠	١و٢> ٤
عاطفه منفی	٢/٢٧	٠/٤٨	١/٩٣	٠/٤٧	٢/٢٢	٠/٣٩	٢/٩٠	٠/٣٥	١١٩ و ٣	٠/٧٩	٠/٥٠	–
سرزندگی	٥/٧٥	٠/٢٩	٥/٩٢	٠/٢٩	٥/٤١	٠/٢٤	٥/٢١	٠/٢٢	١١٩ و ٣	٣/٦٢	٠/٠١٥	٢> ٤

نمودار ۱، نتایج مقایسه چهار نوع جهت گیری نسبت به انجام فعالیت‌ها در زندگی را نشان می‌دهد. در رابطه با عاطفه مثبت نتایج اما همراستا با فرض پژوهش بود، تفاوت معناداری بین چهار گروه وجود داشت. همانطور که در نمودار نشان داده شده است، گروهی که جهت‌گیری بیشتری در زندگی به سمت یک زندگی کامل و زندگی فضیلت‌گرا دارند، به طور معناداری از گروه بدون جهت گیری و یا زندگی تهی بالاتر بودند. در رابطه با شاخص سرزندگی ذهنی نتایج نیز تا حدی نتایج همراستا با فرض پژوهش بود. تفاوت بین چهار گروه معنادار بود، و گروه با جهت‌گیری زندگی فضیلت‌گرا در میزان بالاتری به نسبت جهت‌گیری تهی بودند.



نمودار ۱، مقایسه چهار نوع جهت‌گیری نسبت به زندگی در متغیرهای عاطفه مثبت و سرزندگی ذهنی

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.6.3]
[DOI: 10.29252/JRSM.10.19.163]

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش، بر اساس نظریه خود- مختاری (۲۱،۱۹،۱۸،٤)، به دنبال بررسی رابطه بین انگیزه‌ها برای زندگی فضیلت‌گرا و لذت‌گرا با خودکارآمدی تمرینی و همچنین شاخص های بهزیستی در میان جانبازان و معلولین جسمی، حرکتی بودیم، نتایج به طور جالبی هم تا حدی در تایید با نظریه خود- مختاری بود، و هم اینکه نتایج رویکردهای جالبی در این گروه از افراد نشان داد.

در ابتدا، نتایج همراستا با بحث و ایده هوتا و ریان، هوتا و هوتا و واترمن نشان داد که دو شاخص انگیزه برای زندگی فضیلت‌گرا و لذت‌گرا ارتباط مثبتی با هم دارند (۱۲،۱۰،۹)، به بیان دیگر لذت‌جویی با فضیلت و یا خودشکوفاسازی در جانبازان و معلولین جسمی – حرکتی رابطه معناداری دارد. انگیزه به طور مثبتی در این حالت می‌تواند افزایش و یا کاهش، بسته به شرایط، پیدا کند. در این حالت زندگی افراد جهت خاصی می‌تواند پیدا کند، که فرد می‌تواند هر دو انگیزه را همزمان داشته باشد، که این همان زندگی بهینه یا کامل می‌باشد؛ یا اینکه فرد می‌تواند جهت‌گیری به سمتی خاص یعنی فضیلت‌گرا بودن و یا لذت‌گرا بودن را داشته باشد؛ و در نهایت فرد می‌تواند هیچ کدام از انگیزه‌ها را به طور معناداری دنبال ننماید، و زندگی تهی از انگیزه برای بهزیستی و شادکامی داشته باشد (۱۳،۱۲،۹).

در هر حال، داشتن انگیزه فضیلت‌گرایی بر اساس نظریه خود- مختاری (۲۳) می‌تواند شاخص مناسب‌تری در بیان یک زندگی بهینه باشد، که این البته گاهی می‌تواند به میزان معینی از لذت‌گرایی را نیز در بر داشته باشد. در این حالت، فرد به سمت سلامت روان‌شناختی مثبت جلو خواهد رفت (۱۱،۷)، که این نتیجه جالبی برای پژوهش حاضر بود، انگیزه‌های جانبازان و معلولین به طور مناسبی با هم رابطه داشتند.

خودکارآمدی اما با هیچ کدام از این دونوع انگیزه رابطه‌ای نداشت، که این همراستا با فرض پژوهشی ما نبود. خودکارآمدی افراد برای انجام تمرینات ورزشی و یا اینکه فعال بودن در فعالیت‌های ورزشی با هیچ کدام از این دو نوع انگیزه در این افراد رابطه ندارد، که این همراستا با دیدگاه نظریه خود- مختاری نیز (۲٤،۲۱) نبود، البته نتیجه حاضر تنها در میان تعدادی از افراد با معلولیت جسمی حرکتی به دست آمد، و برای بررسی بیشتر به پژوهش‌های بیشتری نیاز است. از این رو پیشنهاد می‌شود که در ضمن بررسی این رابطه در پژوهش‌های آتی، میانجی‌گرهای احتمالی نیز مورد بررسی قرار گیرد، اینکه انگیزه‌ها برای زندگی به چه شکلی می‌تواند بر خودکارآمدی تمرینی، و یا حتی زندگی معمول، و یا بلعکس تاثیر داشته باشد.

پژوهشهای قبلی نشان از رابطه معناداری بین سلامت روان و بهزیستی با خودکارآمدی در محیط‌های ورزشی دارد (۲۸). در این پژوهش خودکارآمدی تمرینی تنها با سرزندگی ذهنی، یعنی شاخص بهزیستی فضیلت گرا ارتباط داشت، در هر حال، این فرضیه در جامعه مورد نظر تا حدی مورد تایید قرار می‌گیرد، اینکه خودکارآمدی تمرینی با بهزیستی فضیلت‌گرا

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.6.3]
[DOI: 10.29252/JRSM.10.19.163]

رابطه مثبت و معناداری دارد، اما خودکارآمدی با بهزیستی لذت‌گرا رابطه‌ای نداشت. این نتیجه اما همراستا با رویکردهای اخیر نظریه خود- مختاری می‌باشد (۲۳،۱٤)، که بر نقش مهم بهزیستی فضیلت‌گرا در رابطه با شایستگی، و یا خودکارآمدی، تاکید کردند.

همانطور که انتظار می‌رفت، انگیزه فضیلت‌گرایی رابطه مثبتی با عاطفه مثبت و سرزندگی ذهنی داشت، که این همراستا با نتایج و رویکرد نسبت به یک جهت‌گیری فضیلت‌گرا دارد (۲۳،۱۰،۹). انگیزه فضیلت‌گرایی با شاخص‌های بهزیستی فضیلت‌گرا (سرزندگی ذهنی) و لذت‌گرا (عاطفه مثبت) ارتباط مثبتی داشت. اما نتایج در رابطه با ارتباط منفی بین انگیزه فضیلت‌گرایی با عاطفه منفی معنادار نبود، و فرضیه مورد نظر تایید نشد. انگیزه لذت‌گرایی نیز با هیچ کدام از شاخص های بهزیستی رابطه معناداری نداشت، که همراستا با رویکردها و نتایج قبلی نبود. در هرحال نتایج پژوهش حاضر تا حدی فرض‌ها و نتایج قبلی را تایید می‌کند، و اینکه نتایج جالبی نسبت به رویکرد افراد معلول نسبت زندگی فضیلت‌گرا و یا لذت‌گرا معرفی می‌کند. این رویکردها در جامعه دانشجویان تربیت بدنی در ایران مورد بررسی قرار گرفته بود، که نتایج به صورت تقریبا کاملی همراستا با نظریه و نتایج پژوهش‌های قبلی که اغلب در بین دانشجویان آمریکای شمالی انجام گرفته بود، می‌باشد (۳۳،۹).

در رابطه با خوشه‌بندی چهار نوع جهت‌گیری نسبت به فعالیت‌ها در زندگی، بر اساس رویکردهای فضیلت‌گرایی و لذت‌گرایی، نتایج پژوهش حاضر تاحدی همراستا فرضیات پژوهشگران بود. تفاوت معناداری بین چهار گروه در رابطه با عاطفه مثبت وجود داشت؛ گروه با جهت زندگی کامل و فضیلت‌گرایی همانطور که انتظار می‌رفت به نسبت جهت گیری زندگی تهی بالاتر بودند، اما تفاوت معناداری به نسبت زندگی لذت‌گرایی وجود نداشت. افرادی که جهت‌گیری فضیلت-گرایی در زندگی داشتند، دارای میانگین بالاتری به نسبت گروه بدون جهت گیری و یا زندگی تهی، در شاخص سرزندگی ذهنی و بهزیستی فضیلت‌گرا، بودند. این نتایج از فرضیه اینکه جهت‌گیری یک زندگی فضیلت‌گرایی می‌تواند شاخص بهتر و مناسب‌تری از تعبیر سلامت روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی باشد (۷، ۹-۱۲)، حمایت می‌کند. نتایج در رابطه با دو شاخص عاطفه مثبت و سرزندگی ذهنی، همراستا با نظریه خود- مختاری (۲۱،۹،٤) نیز می‌باشد. بر اساس این نظریه، پیگیری یک زندگی فضیلت‌گرا و یا هر دو نوع جهت‌گیری، می‌تواند در رابطه بهزیستی روان‌شناختی بالاتر و یا سلامت روان‌شناختی باشد.

نتایج در رابطه با عاطفه منفی و خودکارآمدی همراستا با فرضیه‌های پژوهش نبود. تفاوت معناداری بین چهار گروه نشان داده نشد. این در حالی است که میانگین عاطفه منفی در گروه با جهت گیری کامل در میزان بالاتری از سایر جهت‌گیری‌ها و حتی زندگی تهی قرار داشت. نکته جالب توجه دیگر این است که، افرادی که دارای جهت‌گیری به سمت یک زندگی خوب دارند، دارای میزان کمتری از خودکارآمدی به نسبت سایر جهت‌گیری‌ها و حتی جهت‌گیری تهی دارند. به هر حال

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.6.3]
[DOI: 10.29252/JRSM.10.19.163]

پیش از بررسی بیشتر این مطلب در جامعه جانبازان و معلولین جسمی – حرکتی، پژوهش‌های آتی در این رابطه احتمالا نقش و جهت‌گیری زندگی این افراد نسبت به یک زندگی خوب (یا بهزیستی بهینه) را می‌تواند بهتر مشخص کند.

در کل نتیجه‌ای که از پژوهش حاضر به دست آمد بر نقش مهم انگیزه فضیلت‌گرا و یک جهت‌گیری فضیلت‌گرایی در بهزیستی افراد تاکید دارد. این نتیجه نشان می‌دهد که داشتن زندگی و رویکردی که در آن بتوان ارتباطات مثبتی با افراد داشت و به دنبال رشدی فردی مداوم در زندگی بود، می‌تواند منجر به بهزیستی و سلامت روانی مطلوب‌تری نسبت به زمانی که افراد تنها به دنبال تفریح و شادی‌های زودگذر هستند، باشد (۱۰). این نتیجه نشان می‌دهد که نه تنها جامعه عمومی، بلکه همچنین در جامعه جانبازان و معلولین جسمی – حرکتی، داشتن یک جهت‌گیری فضیلت‌گرایی رویکردی مناسب‌تر در رسیدن به یک زندگی خوب و یا بهزیستی روان‌شناختی خواهد بود.

نکته جالب توجه دیگر که در پژوهش های آینده باید بررسی شود، این است که دلایل احتمالی اینکه چرا میانگین خودکارآمدی در میان افرادی که جهت گیری بیشتری نسبت به زندگی کامل دارند پایین‌تر از افرادی است که دارای زندگی فضیلت گرا و لذت گرا و حتی زندگی تهی هستند. به نظر جهت‌گیری زندگی و فعالیت‌های آن هیچ رابطه‌ای با میزان خودکارآمدی جهت انجام فعالیت‌های ورزشی ندارد.

در حالی که پژوهش حاضر ادبیات مورد نظر در جامعه افراد با محدودیت‌های حرکتی را گسترش می‌دهد، بررسی بهتر رابطه خودکارآمدی و یا شایستگی با بهزیستی فضیلت‌گرا و همچنین بهزیستی لذت‌گرا هم در مطالعات طولی و هم در مطالعات مداخله‌ای احتمالا می‌تواند نتایج قابل اعتمادتری به همراه آورد. بدین شکل که، پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آینده ابتدا شاخص‌های مورد نظر پژوهش در طول دوره‌های طولانی با استفاده از طرح‌های تحقیق طولی مورد بررسی قرار گیرد. همچنین با استفاده از یک طرح تحقیق تجربی، بررسی شود که حضور افراد در مراحل ابتدایی در محیط ورزشی به چه شکل بوده و با ادامه شرکت در محیط‌های ورزشی به چه شکل بر شاخص‌های فضیلت‌گرایی، لذت‌گرایی و خودکارآمدی نسبت به تمرین تغییر خواهد کرد. به بیان دیگر، مداخلات مورد نظر می‌توانند ضمن بررسی شاخص‌های مورد نظر این پژوهش، رفتارهایی برای ارتقای شاخص‌های فضیلت‌گرایی و لذت‌گرایی را در افراد دستکاری (۹)، و بر اساس آن در محیط ورزشی تعدیل شوند. به طور مثال، فعالیت‌های ورزشی برای این افراد مفرح شود با استفاده از تعدیل قوانین بازی‌ها و همچنین تعریف و تفسیر بهتر فعالیت‌های حرکتی ورزشی و اهمیت آن در سلامتی افراد توسط مربیان مورد تاکید قرار گیرد.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده ضمن بررسی مجدد این رابطه، نقش میانجی‌گرهای احتمالی، از جمله انگیزشی فعالیت بدنی افراد بررسی گردد. انگیزش بدین جهت پیشنهاد می‌گردد، که از یک طرف پژوهش‌های قبلی در جامعه ایرانی و در بین جامعه جانبازان و معلولین جسمی – حرکتی، نشان داده که انگیزش درونی این افراد در رابطه با بهزیستی

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.6.3]
[DOI: 10.29252/JRSM.10.19.163]

فضیلت‌گرا و لذت‌گرا بوده(۳۹). از طرف دیگر، بر اساس نظریه خود- مختاری (۲۵،۱۸) خودکارآمدی در رابطه با بهزیستی و سلامت روان‌شناختی افراد، به طور عموم، می‌باشد؛ این رابطه همچنین نشان داده که خودکارآمدی با انگیزش نسبت به انجام فعالیت‌ها نیز مرتبط می‌باشد. از این رو انگیزش به عنوان یک متغیر میانجی می‌تواند در پژوهش‌های آتی مد نظر قرار گیرد. بر اساس نظریه خود- مختاری (٤،١٨،١٩،٤٠). سلامت روانی و بهزیستی انسان وابسته به ارضای سه نیاز اساسی روان‌شناختی (یعنی، استقلال، شایستگی، وابستگی) می‌باشد. این سه نیاز از ضروریات اساسی جهت رشد فردی و بهزیستی در افراد می‌باشد. نیاز روان‌شناختی شایستگی، در این نظریه همراستا با خودکارآمدی در نظر گرفته می‌شود، که نشان داده شده است که به عنوان متغیر پیش‌بینی کننده، و همچنین میانجی در رابطه بین عوامل زمنیه‌ای اجتماعی با بهزیستی، نقش مهمی در بهزیستی افراد دارد؛ از این رو بر اساس نظریه پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی نیز نقش متغیر خودکارآمدی به عنوان یک متغیر میانجی‌گر نیز مورد بررسی قرار گیرد. در هر حال، هدف اصلی پژوهش بررسی عوامل مختلف، از جمله جهت‌گیری نسبت به یک زندگی خوب، در این افراد بود و اینکه چطور این عوامل می‌تواند بهزیستی افراد را تحت تاثیر قرار دهد، چطور خودکارآمدی افراد می‌تواند در رابطه با بهزیستی افراد باشد، بدین وسیله مربیان و افراد مرتبط با این گروه باید بتوانند نقش کلیدی تری در رسیدن به بهزیستی مطلوب در این گروه افراد داشته باشند.

تقدیر و تشکر

پژوهشگران از حمایت‌های مالی دانشگاه تبریز در جهت انجام این پژوهش تشکر و قدردانی می‌نمایند.

منابع

1. Boslaugh SE, Andresen EM. Peer reviewed: Correlates of physical activity for adults with disability. Preventing chronic disease. 2006 Jul;3(3). A78.
2. Rimmer JH, Rubin SS, Braddock DA, Hedman GL. Physical activity patterns of African-American women with physical disabilities. Medicine and science in sports and exercise. 1999 Apr 1;31(4):613-8.
3. Lannem AM, Sørensen M, Frøslie KF, Hjeltnes N. Incomplete spinal cord injury, exercise and life satisfaction. Spinal Cord. 2009 Apr;47(4):295-300.
4. Ryan RM, Deci EL. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual review of psychology. 2001 Feb;52(1):141-66.
5. Kahneman D, Diener E, Schwarz N, editors. Well-being: Foundations of hedonic psychology. Russell Sage Foundation; 1999 Jul 8.
6. Aghaee A, Shariatpanahi A, Banijamali Sh, Azad P, Ahadi H, Shahidi, Sh, … & Atef MK. (Trans). APA dictionary of psychology. 2012 P: 1525.
7. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of personality and social psychology. 1989 Dec;57(6):1069-81.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.6.3]
[DOI: 10.29252/JRSM.10.19.163]

8. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, *64*(4), 678-91.
9. Huta V, Ryan RM. Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. Journal of happiness studies. 2010 Dec 1;11(6):735-62.
10. Huta V. Pursuing eudaimonia versus hedonia: Distinctions, similarities, and relationships. In AS Waterman (Ed.), The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia. Washington DC: American Psychological Association 2013.
11. Ryff CD. Eudaimonic well-being and health: mapping consequences of self-realization. In AS Waterman (Ed.), The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia (pp. 77-98). Washington DC: American Psychological Association 2013.
12. Huta V, Waterman AS. Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. Journal of Happiness Studies. 2014 Dec 1;15(6):1425-56.
13. Peterson C, Park N, Seligman ME. Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. Journal of happiness studies. 2005 Mar 1;6(1):25-41.
14. Ryan RM, Huta V. Wellness as healthy functioning or wellness as happiness: The importance of eudaimonic thinking (response to the Kashdan et al. and Waterman discussion). The Journal of Positive Psychology. 2009 May 1;4(3):202-4.
15. Schmutte PS, Ryff CD. Personality and well-being: reexamining methods and meanings. Journal of personality and social psychology. 1997 Sep;73(3):549.
16. Keyes CL, Shmotkin D, Ryff CD. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. Journal of personality and social psychology. 2002 Jun;82(6):1007.
17. Behzadnia B, Mohammadzade H, Farokhi A, Ghasemnejad R. Effect of participation in aerobic dancing classes on psychological well-being of male students. Zahedan Journal of Research in Medical Sciences, 2014 16(9), 64-7.
18. Deci EL, Ryan RM. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum; 1985.
19. Deci EL, Ryan RM. The" what" and" why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological inquiry. 2000 Oct 1;11(4):227-68.
20. Deci EL, Ryan RM, editors. Handbook of self-determination research. University Rochester Press; 2004.
21. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications; 2017 Feb 14.
22. Mack DE, Gunnell KE, Wilson PM, Gilchrist JD, Kowalski KC, Crocker PR, Ferguson L, Adachi JD. Physical activity in individuals living with osteopenia: Associations with psychological need satisfaction and motives for well-being. The Shield-Research Journal of Physical Education & Sports Science.. 2011 Dec 10(6):26-41.
23. Ryan RM, Huta V, Deci EL. Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. Journal of happiness studies. 2008 Jan 1;9(1):139-70.
24. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American psychologist. 2000 Jan;55(1):68-78.
25. Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. Contemporary educational psychology. 2000 Jan 1;25(1):54-67.
26. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. Macmillan. 1997.
27. Soysa CK, Wilcomb CJ. Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. Mindfulness. 2015 Apr 1;6(2):217-26.
28. Fox KR. The influence of physical activity on mental well-being. Public health nutrition. 1999 Mar;2(3a):411-8.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.6.3]
[DOI: 10.29252/JRSM.10.19.163]

29. Martin JJ, Prokesova E, Atkinson F. The psychology of wheelchair sport from hedonic to eudaimonic happiness. In KR Henderson (Eds.), Wheelchairs: Perceptions, Technology Advances and Barriers (pp. 88-99). Nova Science Publisher. 2017.
30. Martin JJ. Exercise psychology and physical disabilities. In EO Acevedo (Eds) The Oxford Handbook of Exercise Psychology (pp. 337-358). Oxford University Press. 2012.
31. Malone LA, Barfield JP, Brasher JD. Perceived benefits and barriers to exercise among persons with physical disabilities or chronic health conditions within action or maintenance stages of exercise. Disability and Health Journal. 2012 Oct 1;5(4):254-60.
32. JalaliFarahani M. Principles, foundations, and goals of sports for disables. Institute of Physical Education and Sport Science, Tehran 2011.
33. Behzadnia B, Ryan RM. Eudaimonic and hedonic orientations in physical education and their relation with motivation and wellness. International Journal of Sport Psychology. 2018;49(5):363-85.
34. Diener E, Emmons RA. The independence of positive and negative affect. Journal of personality and social psychology. 1984 Nov;47(5):1105-17.
35. Aghdasi MT, Behzadnia B. Predicting psychological needs and well-being of athlete Students: The role of coaches. Sport Psychology Studies. 2016 Jan 1;5(16):1-8.
36. Ryan RM, Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. Journal of personality. 1997 Sep;65(3):529-65.
37. Behzadnia B, Ahmadi M, Keshtidar M. The relationship between perceptions of parent autonomy-supportive with indices of well-being in athlete male students: A self-determination theory approach. Research on University Sports Journal, 2013 Jul 15;1(3):93-108.
38. McAuley E, Courneya KS, Lettunich J. Effects of acute and long-term exercise on self-efficacy responses in sedentary, middle-aged males and females. The gerontologist. 1991 Aug 1;31(4):534-42.
39. Ahmadi M, Namazizadeh M, Behzadnia B. The relationship between basic psychological needs and indices of well-being (eudaimonia and hedonia) in physical activity of motional-physical disabled individuals. Sport Psychology Studies. 2014;2(6):95-104.
40. Deci EL, Ryan RM. Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In EL Deci, RM Ryan (Eds.) Handbook of self-determination research (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester. 2002:3-3.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.6.3]
[DOI: 10.29252/JRSM.10.19.163]