

هفتمین همایش ملی بنیاد علمی قانون یار

همایش پژوهش های علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین

بنیاد علمی قانون یار - آموزش و پرورش استان کرمانشاه - واحد پژوهش سپاه پاسداران (با همکاری و حمایت معنوی دانشگاه رازی، دانشگاه آزاد، دانشگاه فرهنگیان، دانشگاه پیام نور کرمانشاه، دانشگاه علمی و کاربردی، جهاد دانشگاهی واحد کرمانشاه، دانشگاه صنعتی کرمانشاه، بنیاد شهید و سازمان ارشاد و ...
سر دبیر علمی و مسنول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نمایه مقالات در پایگاه های ملی و بین المللی)
تاریخ برگزاری همایش: ۸ اسفندماه ۱۴۰۳ شماره مقاله: ۲۳/۹۱۵۵۲ رده بندی کنگره: ب ۱۶/۱۱۷۰

تأثیر انگیزه مشارکت ورزشی بر اوقات فراغت و سلامت روانی در سالمندان شهر خرم آباد

محمدجواد دریگوندی^۱ فرشید کشوری کیا
امید امیدی منش زهرا قاسمی

چکیده

هدف این پژوهش شناسایی تأثیر انگیزه مشارکت ورزشی بر اوقات فراغت و سلامت روانی در سالمندان شهر خرم آباد است. روش پژوهش حاضر، توصیفی و تحلیل معادلات ساختاری است. جامعه آماری تحقیق عبارت از سالمندان شهر خرم آباد هستند، و به روش نمونه گیری تصادفی نمونه آماری ۱۰۰ نفر انتخاب شدند. در این پژوهش از دو پرسش نامه انگیزه مشارکت ورزشی محقق ساخته (۱۳۹۸)، اوقات فراغت ریف (۱۹۸۹)، سلامت روانی یانگ (۲۰۱۵) استفاده شد. نتایج مدل سازی معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار spss نشان داد که با افزایش نمرات در انگیزه مشارکت ورزشی به اندازه یک انحراف معیار، نمرات سلامت اجتماعی در سالمندان افزایش می یابد. در انتها با توجه به اینکه آماره t به دست آمده بیشتر از $۱/۹۶ +$ می باشد، لذا با سطح اطمینان ۹۵ درصد فرضیه فوق تایید می گردد.

واژگان کلیدی: انگیزه مشارکت ورزشی، اوقات فراغت، سلامت روانی، خرم آباد

^۱ نویسنده مسئول



مقدمه

انقلاب ساکت، پدیده ای است که به نرخ رشد جمعیت سالمندان در دنیا اشاره دارد و برخی از کشورها را با چالش های جدی اجتماعی و جمعیت شناختی روبه رو کرده است. سالمندی از جمله مشکلات جدی و چالش برانگیز کشورها است که معمولاً با فقر حرکتی و کاهش مشارکت فرد در جامعه و فعالیت های اجتماعی مواجه می شود (فرهادی، ۱۴۰۰: ۶۴). با افزایش میزان امید به زندگی، جمعیت سالمندان به طور قابل توجهی در حال افزایش است؛ به نحوی که در بین گروه های سنی مختلف، سالمندان بیشترین نرخ رشد را دارند. پدیده افزایش سن یک بیماری نیست، بلکه این مسئله یک پدیده حیاتی و بخشی از زندگی است که بخاطر آن یکسری تغییرات فیزیولوژیکی و همچنین تغییرات روانی در بدن ایجاد می شود. گرچه، فرایند پیری یک عارضه پاتولوژیکی نیست، ولی فعالیت کامل جسمی و ذهنی را محدود می کند و بر فعالیت های جسمانی، روانی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی فرد تأثیر می گذارد. کاهش مشارکت در فعالیت های ورزشی و فعالیت اجتماعی می تواند موجب فقر حرکتی برای فرد گردد و میزان سلامت فرد را تحت شعاع خود قرار دهد. در این رابطه، نتایج آمارهای گزارش شده حاکی از آن است که تقریباً بیش از نیمی از هزینه های مراقبت های بهداشتی، و بیش از ۳۰ درصد از ترخیص ها و بستری های انجام شده در بیمارستان ها مربوط به سالمندان کم تحرک می باشد. (رضایی، ۱۳۹۸: ۸۶). لذا، لزوم مشارکت و حضور این قشر از افراد جامعه در فعالیت های ورزشی امری ضروری و با اهمیت تلقی می شود. اما با این وجود، شاهد این هستیم که تنها درصد پایینی از قشر سالمندان جامعه در فعالیت های منظم ورزشی شرکت می کند. در حقیقت، فعالیت بدنی همواره جزء مکملی از زندگی فرد و خانواده در طی اعصار و تمدن های گوناگون بوده و می باشد. و در ارتباطات خانوادگی و فعالیت های گوناگون زندگی اجتماعی سهم بسزایی دارد و از رهگذر فعالیت های تفریحی و اوقات فراغت، برگزاری و مراسم آیینی چند منظوره، برای اعضای خانواده خرسندی و لذت و شادی به ارمغان می آورد. و همچنین، برای ایجاد امنیت، آسایش روانی و اجتماعی، تأمین



بهداشت، سالمی و زندگی سالم تاثیر ارزنده ای می گذارد (مرشدی، ۱۳۹۸: ۹۵). نتایج پژوهش های انجام شده نشان دهنده این مطلب است که سطح مشارکت سالمندان در ورزش مطلوب نیست؛ به طوری که ۴۳٪ از سالمندان در هفته حتی کمتر از یک جلسه ورزش می کنند و مدت زمان فعالیت بدنی ۶۲ درصد آن ها کمتر از یک ساعت در هفته است.

سالمندان بنابر شرایط سنی و روحی نیاز به اوقات فراغت جدی دارند. اوقات فراغت را میتوان به سه طبقه اوقات فراغت جدی، اوقات فراغت گاه به گاه و اوقات فراغت مبتنی بر پروژه دسته بندی کرد. اوقات فراغت جدی شکلی از اوقات فراغت میباشد که یک فرد آماتور، دنبال کننده سرگرمی و یا داوطلب، به صورت پیگیری نظام مند (منظم) به آن می پردازد؛ ویژگی های اوقات فراغت جدی شامل مداومت، توسعه کار راه ها، تلاش های فردی قابل توجه، صفات منحصر به فرد و همانندسازی قوی هستند و از آنها برای بررسی میزان درگیری (مشارکت) مشارکت کنندگان در اوقات فراغت استفاده شده است (حمیدی، ۱۳۹۸: ۶۸). اوقات فراغت جدی به عنوان یک تعامل عمیق، استوار، تغییرناپذیر بر مبنای دانش و مهارت های اساسی بوده است و همچنین نیازمند پشتکار بیشتری برای غلبه بر چالش ها و کارهای پیچیده است. در این نوع از اوقات فراغت مردم رضایت عمیق و تجربه کامل تری از زندگی را احساس میکنند (امیری، ۱۳۹۷: ۷۴). پژوهش های انجام شده نشان میدهند که مؤلفه هایی مانند امنیت و سلامت روانی بر میزان رضایت از زندگی هر فرد تأثیر بسزایی دارند. سلامت روانی جنبه ای از سلامت و رفاه عمومی است که از ارتباط ناشی می شود و به اندازه کافی مورد توجه قرار نمی گیرد. در حالی که سلامت جسمی مربوط به بدن و سلامت روان به ذهن مربوط می شود، سلامت روانی مربوط به روابط است. سالم بودن از نظر اجتماعی مستلزم ایجاد پیوندهایی با خانواده، دوستان و افراد، تعلق به جوامع، و احساس حمایت، ارزش و محبت است. تحقیقات ثابت کرده است که سلامت روانی رفاه ناشی از ارتباط به اندازه غذا و آب ضروری است، اما به اندازه کافی مورد توجه قرار نمی گیرد (صفاری، ۱۴۰۱: ۴۴). درصد کمی از افراد به ویژه سالمندان در فعالیتهای ورزشی شرکت می کنند. و این مسئله ضرورت شناسایی عوامل موثر و بازدارنده در این زمینه را عینی تر می کند.



گرچه در این رابطه تاکنون پژوهش های متعددی به بررسی این عوامل پرداخته اند. اما به نظر می رسد تاکنون پژوهشی به صورت خاص به تاثیر انگیزه مشارکت ورزشی بر اوقات فراغت و سلامت روانی در سالمندان نپرداخته است. و کمبود چنین پژوهش هایی به چشم می خورد. اهمیت مشارکت ورزشی در نهاد اجتماعی، سبب توجه اساسی دولت ها به این سطح از ورزش شده است.

از این رو مدیریت توسعه ورزش و رویکردهای آن، بیشتر فعالیت ورزشی هدفمند شهروندان را در محوریت خود قرار داده است و این مسئله بیشتر از هر قشری متوجه سالمندان می باشد (رضایی، ۱۴۰۰: ۶۸). ورزش شهروندی به دلیل تنوع و گستره بالایی که دارد، بخش های زیادی از ورزش آموزشی (پایه) و ورزش رقابتی (در سطح آماتوری) را نیز در بر می گیرد با توجه به ویژگی های جمعیتی مردم ایران (افزایش جمعیت سالمندان) و وضعیت فعلی توسعه ورزش در کشور و همچنین اهمیت مشارکت ورزشی مردم به ویژه قشر افراد مسن با هدف افزایش سلامتی، نشاط عمومی و... شناسایی راه های افزایش حضور شرکت سالمندان در امور ورزشی از اهمیت قابل توجهی برخوردار می باشد (فتوحی: ۱۳۹۸: ۶۶).

از آنجا که سالمندان قشری را تشکیل میدهند که از لحاظ روحی، اقتصادی، و دیگر جنبه ها به توجه بسیاری نیازمند هستند همچنین افزایش خانه سالمندان و بیخبری سالمندان از اقوام و خانواده خود که همانند فراموش شدگان در خانه سالمندان رها می شوند یا در بهترین حالت نزد یکی از فرزندان خود به دور از هر اوقات فراغت و فعلیت های ورزشی به زندگی خود ادامه میدهند و این پژوهش بر آن است که با پرداختن به این متغیرها کمکی به این قشر گردد لذا مسئله اصلی پژوهش این است که آیا انگیزه مشارکت ورزشی بر اوقات فراغت و سلامت روانی در سالمندان شهر خرم آباد تاثیر مستقیمی دارد؟



بخش اول: اهداف پژوهش

بند اول: هدف اصلی

بررسی تاثیر انگیزه مشارکت ورزشی بر اوقات فراغت و سلامت روانی در سالمندان شهر خرم آباد.

بند دوم: اهداف فرعی

بررسی تاثیر انگیزه مشارکت ورزشی بر اوقات فراغت در سالمندان شهر خرم آباد.

بررسی تاثیر انگیزه مشارکت ورزشی بر سلامت روانی سالمندان شهر خرم آباد.

بخش دوم: فرضیه های پژوهش

بند اول: فرضیه اصلی

انگیزه مشارکت ورزشی بر اوقات فراغت و سلامت روانی در سالمندان شهر خرم آباد تاثیر معناداری دارد.

بند دوم: فرضیه فرعی

انگیزه مشارکت ورزشی بر اوقات فراغت در سالمندان شهر خرم آباد تاثیر معناداری دارد.

انگیزه مشارکت ورزشی بر سلامت روانی سالمندان شهر خرم آباد تاثیر معناداری دارد.

بخش سوم: روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی-پیمایشی از نوع میدانی است. برای تجزیه و تحلیل داده های بدست آمده توسط پرسشنامه های مورد نظر، از نرم افزار SPSS استفاده خواهد شد. تحلیل داده ها در دو سطوح توصیفی و استنباطی خواهد بود. در سطح توصیفی مواردی همچون فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد استفاده خواهد شد. در سطح استنباطی در ابتدا جهت بررسی



نرمال بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف و سپس در ادامه جهت بررسی فرضیات از آزمون‌های تحلیل رگرسیون استفاده خواهد شد.

بند اول: جامعه و نمونه

جامعه این پژوهش شامل: سالمندان شهر خرم آباد.. نمونه پژوهش: با روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۱۰۰ نفر به عنوان جم نمونه انتخاب گردید.

بخش چهارم: روش تجزیه و تحلیل داده ها

در این پژوهش جهت نشان دادن برخی مشخصات آزمودنی‌ها و همچنین برای انجام تحلیل‌های مقدماتی میانگین، انحراف معیار همبستگی و غیره از آمار توصیفی استفاده شد. سپس برای انجام تحلیل‌های پیچیده‌تر از آمار استنباطی استفاده گردید. تمامی تحلیل‌ها از طریق نرم افزار SPSS نسخه استفاده شد.

بخش پنجم: یافته ها

فرضیه اصلی: انگیزه مشارکت ورزشی بر اوقات فراغت و سلامت روانی در سالمندان شهر خرم آباد. تاثیر معناداری دارد.

به منظور بررسی اثر پیش‌بین انگیزه مشارکت ورزشی نسبت به مولفه‌های اوقات فراغت و سلامت روانی در سالمندان، از ضریب رگرسیون گام به گام استفاده گردید که نتایج آن به شرح زیر می‌باشد:

فرضیه H_۱: انگیزه مشارکت ورزشی بر اوقات فراغت و سلامت روانی در سالمندان شهر خرم آباد. تاثیر معناداری ندارد.

فرضیه H_۲: انگیزه مشارکت ورزشی بر اوقات فراغت و سلامت روانی در سالمندان شهر خرم آباد. تاثیر معناداری دارد.



جدول ۴-۸- بررسی اثر پیش‌بین انگیزه مشارکت ورزشی نسبت به اوقات فراغت در سالمندان

متغیر	R	R ^۲	F	Sig	B	Beta	T	Sig
انگیزه مشارکت ورزشی	۰/۴۴	۰/۲۱	۳/۰۷	۰/۰۰۱	۰/۲۸	۰/۱۲	۳/۰۹	۰/۰۰۱
انگیزه مشارکت ورزشی موفقیت	۰/۵۱	۰/۲۹	۳/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۳۶	۰/۱۶	۴/۱	۰/۰۰۱
انگیزه مشارکت ورزشی گروه گرایی	۰/۶۰	۰/۳۱	۴/۰۶	۰/۰۰۱	۰/۴۱	۰/۲۱	۵/۲۲	۰/۰۰۱
انگیزه مشارکت ورزشی آمادگی	۰/۷۲	۰/۳۸	۵/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۴۹	۰/۲۵	۴/۵۵	۰/۰۰۱
انگیزه مشارکت ورزشی تخلیه انرژی	۰/۶۶	۰/۳۳	۵/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۴۴	۰/۲۳	۳/۱۴	۰/۰۰۱

انگیزه مشارکت ورزشی	عوامل موقعیتی	۰/۶۳	۰/۳۲	۵/۲۸	۰/۰۰۱	۰/۴۹	۰/۲۲	۳/۴۹	۰/۰۰۱
انگیزه مشارکت ورزشی	بهبود مهارت	۰/۴۸	۰/۲۴	۳/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۳۱	۰/۱۴	۳/۴۵	۰/۰۰۱
انگیزه مشارکت ورزشی	دوست یابی	۰/۷۸	۰/۴۱	۴/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۵۲	۰/۲۸	۵/۱۶	۰/۰۰۱
انگیزه مشارکت ورزشی	تفریح و سرگرمی	۰/۸۱	۰/۴۳	۴/۵۸	۰/۰۰۱	۰/۵۹	۰/۳۰	۵/۷۸	۰/۰۰۱

با توجه به نتایج جدول فوق مقادیر به دست آمده برای آماره های F معنادار بوده ($p < 0.01$) که نشان دهنده مناسب بودن برازش مدل های رگرسیونی می باشد. نتایج جدول نشان می دهد انگیزه مشارکت ورزشی و مولفه های آن به ترتیب توانایی پیش بینی ۰/۲۱، ۰/۲۹، ۰/۳۱، ۰/۳۸، ۰/۳۳، ۰/۳۲، ۰/۲۴، ۰/۴۱ و ۰/۴۳ از متغیر اوقات فراغت جدی در سالمندان را دارا می باشد.

همچنین ضرایب مثبت به دست آمده بتا برای انگیزه مشارکت ورزشی و مولفه های ذکر شده به ترتیب برابر ۰/۱۲، ۰/۱۶، ۰/۲۱، ۰/۲۵، ۰/۲۳، ۰/۲۲، ۰/۱۴، ۰/۲۸، ۰/۳۰ بوده که بازگو کننده



این مطلب می‌باشد که با افزایش نمرات در انگیزه مشارکت ورزشی به اندازه یک انحراف معیار، نمرات اوقات فراغت جدی در سالمندان افزایش می‌یابد. در انتها با توجه به اینکه آماره t به‌دست آمده بیشتر از $1/96+$ می‌باشد، لذا با سطح اطمینان ۹۵ درصد فرضیه فوق تایید می‌گردد.

جدول ۴-۹- بررسی اثر پیش‌بین انگیزه مشارکت ورزشی نسبت به سلامت روانی در سالمندان

متغیر	R	R ²	F	Sig	B	Beta	T	Sig
انگیزه مشارکت ورزشی	۰/۵۴	۰/۳۱	۴/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۳۸	۰/۱۹	۴/۱۹	۰/۰۰۱
انگیزه مشارکت ورزشی موفقیت	۰/۶۱	۰/۳۹	۴/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۴۷	۰/۲۲	۵/۱۳	۰/۰۰۱
انگیزه مشارکت ورزشی گروه‌گرایی	۰/۷۰	۰/۴۸	۵/۰۷	۰/۰۰۱	۰/۵۶	۰/۲۵	۵/۸۶	۰/۰۰۱
انگیزه مشارکت ورزشی آمادگی	۰/۷۹	۰/۵۲	۶/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۶۱	۰/۲۹	۵/۸۲	۰/۰۰۱

انگیزه مشارکت ورزشی	۰/۷۶	۰/۵۰	۵/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۵۹	۰/۲۷	۴/۵۳	۰/۰۰۱
تخلیه انرژی								
انگیزه مشارکت ورزشی	۰/۷۳	۰/۴۹	۵/۸۲	۰/۰۰۱	۰/۵۸	۰/۲۶	۵/۲۷	۰/۰۰۱
عوامل موقعیتی								
انگیزه مشارکت ورزشی	۰/۵۸	۰/۳۳	۴/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۳۹	۰/۲۱	۴/۶۳	۰/۰۰۱
بهبود مهارت								
انگیزه مشارکت ورزشی	۰/۸۸	۰/۵۹	۶/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۶۳	۰/۳۲	۵/۷۲	۰/۰۰۱
دوست یابی								
انگیزه مشارکت ورزشی	۰/۹۲	۰/۶۴	۷/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۷۸	۰/۳۵	۵/۹۱	۰/۰۰۱
تفریح و سرگرمی								

مشارکت ورزشی و مولفه‌های آن به ترتیب توانایی پیش‌بینی ۰/۳۱، ۰/۳۹، ۰/۴۸، ۰/۵۲، ۰/۵۰، ۰/۴۹، ۰/۳۳، ۰/۵۹ و ۰/۶۴ از متغیر سلامت اجتماعی در سالمندان را دارا می‌باشد.

همچنین ضرایب مثبت به دست آمده بتا برای انگیزه مشارکت ورزشی و مولفه های ذکر شده به ترتیب برابر ۰/۱۹، ۰/۲۲، ۰/۲۵، ۰/۲۹، ۰/۲۷، ۰/۲۶، ۰/۳۱، ۰/۳۲، ۰/۳۵ بوده که بازگو کننده این مطلب می باشد که با افزایش نمرات در انگیزه مشارکت ورزشی به اندازه یک انحراف معیار، نمرات سلامت اجتماعی در سالمندان افزایش می یابد. در انتها با توجه به اینکه آماره t به دست آمده بیشتر از ۱/۹۶+ می باشد، لذا با سطح اطمینان ۹۵ درصد فرضیه فوق تایید می گردد.

بخش ششم: فرضیه‌های جزئی

۱- انگیزه مشارکت ورزشی بر اوقات فراغت در سالمندان شهر خرم آباد تاثیر معناداری دارد.

شهر اصفهان در از آزمون رگرسیون خطی استفاده گردید که نتایج آن به شرح زیر می باشد:

H: فرضیه. انگیزه مشارکت ورزشی بر اوقات فراغت در سالمندان شهر خرم آباد. تاثیر معناداری دارد.

فرضیه H_۱: انگیزه مشارکت ورزشی بر اوقات فراغت در سالمندان شهر خرم آباد، تاثیر معناداری دارد.

جدول ۴-۱۰- تحلیل رگرسیون خطی جهت پیش‌بینی اوقات فراغت در سالمندان به‌وسیله متغیر انگیزه مشارکت ورزشی

متغیر	R	R ²	F	Sig	B	Beta	T	Sig
انگیزه مشارکت ورزشی	۰/۴۹	۰/۲۷	۴/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۳۱	۰/۱۶	۴/۸۲	۰/۰۰۱

با توجه به مندرجات موجود در جدول ۴-۱۰، متغیر انگیزه مشارکت ورزشی توانایی پیش‌بینی ۲۷٪ از واریانس اوقات فراغت جدی در سالمندان را دارد. ضرایب مثبت به دست آمده بتا برای انگیزه مشارکت ورزشی ۰/۱۶ می‌باشد که بازگو کننده این مطلب می‌باشد که با افزایش نمرات در این متغیر به اندازه یک انحراف معیار، نمره اوقات فراغت جدی سالمندان نیز به اندازه ۰/۱۶ انحراف معیار افزایش می‌یابد. با توجه به این که آماره t به دست آمده مربوط به فرضیه جزئی اول (۴/۸۲) بیشتر از ۱/۹۶+ می‌باشد، لذا با سطح اطمینان ۹۵ درصد فرضیه فوق تایید می‌گردد.

۲- انگیزه مشارکت ورزشی بر سلامت در سالمندان شهر خرم آباد تاثیر معناداری دارد.

به منظور بررسی اثر پیش‌بین انگیزه مشارکت ورزشی بر مولفه سلامت اجتماعی در سالمندان شهر اصفهان در از آزمون رگرسیون خطی استفاده گردید که نتایج آن به شرح زیر می‌باشد:

فرضیه H: انگیزه مشارکت ورزشی بر سلامت روانی در سالمندان شهر خرم آباد، تاثیر معناداری دارد.

فرضیه H_۱: انگیزه مشارکت ورزشی بر سلامت روانی در سالمندان شهر خرم آباد، تاثیر معناداری دارد.



جدول ۴-۱۱- تحلیل رگرسیون خطی جهت پیش‌بینی سلامت روانی در سالمندان به‌وسیله متغیر انگیزه مشارکت ورزشی

متغیر	R	R ²	F	Sig	B	Beta	T	Sig
انگیزه مشارکت ورزشی	۰/۵۸	۰/۳۹	۴/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۴۲	۰/۱۹	۵/۷۲	۰/۰۰۱

با توجه به مندرجات موجود در جدول ۴-۱۱، متغیر انگیزه مشارکت ورزشی توانایی پیش‌بینی ۳۹٪ از واریانس سلامت جدی در سالمندان را دارد. ضرایب مثبت به دست آمده برای بتا برای انگیزه مشارکت ورزشی ۰/۱۹ می‌باشد که بازگو کننده این مطلب می‌باشد که با افزایش نمرات در این متغیر به اندازه یک انحراف معیار، نمره سلامت اجتماعی سالمندان نیز به اندازه ۰/۱۹ انحراف معیار افزایش می‌یابد. با توجه به این که آماره t به دست آمده مربوط به فرضیه جزئی اول (۵/۷۲) بیشتر از ۱/۹۶+ می‌باشد، لذا با سطح اطمینان ۹۵ درصد فرضیه فوق تایید می‌گردد.

نتیجه‌گیری

بهتر است در دانشگاه‌ها با استفاده از پژوهشی بر میزان استفاده از فعالیت‌های ورزشی در بین جوانان میزان بحران عدم رسیدگی به سلامت جسم مشخص گردد تا از عواقب عدم بهره‌برداری از میزان مشارکت ورزشی بر خسارت‌های سلامت در دوران سالمندی جلوگیری به عمل آید. بهتر است قبل از ورود به سن میان‌سالی و سالمندی میزان انگیزه مشارکت ورزشی با استفاده از رسانه‌های مختلف ارتقا داده شود و حتی برای اوقات فراغت ورزشی یکی از کلیدی‌ترین فعالیت‌ها به شمار آید تا با ترغیب افراد به حرکات ورزشی امری نهادینه در بین افراد گردد.



با توجه به اثر انگیزه فعالیت های ورزشی بر میزان سلامت اجتماعی پیشنهاد می شود با برگزاری گردهمایی ها و کارگاه های آموزشی در زمینه تاثیر فعالیت های ورزشی و همچنین ارائه ایده های بدیع در مدیران اجرا گردد و ایجاد زمینه های لازم برای مشارکت بیشتر به منظور عملی کردن ایده ها زمینه افزایش سلامت اجتماعی و بهسازی منابع انسانی فراهم آورند



منابع و مآخذ

- امیری، مینا (۱۳۹۷) تاثیر اوقات فراغت جدی و رفتارهای تفریحی تخصصی شده بر دلبستگی مکانی. جامعه شناسی ورزش «پاییز و زمستان ۱۳۹۷، سال پنجم - شماره ۱۴ (۲۹ صفحه - از ۱۸۳ تا ۲۱۱).
- حمیدی، محمد (۱۳۹۸) رابطه بین انگیزش ورزشی و تحلیل رفتگی ورزشی. مدیریت ورزشی «خرداد و تیر ۱۳۹۸ - شماره ۳۱، علمی-پژوهشی (وزارت علوم) / ISC ۱۴ صفحه - از ۲۵۱ تا ۲۶۴).
- رضایی، فرهاد (۱۴۰۲) بررسی تاثیر مشارکت ورزشی بر هوش هیجانی با تعدیل کنندگی سلامت اجتماعی. پژوهش های جامعه شناختی «زمستان ۱۴۰۲، سال هجدهم - شماره ۴، B (دانشگاه آزاد) / ISC ۲۴ صفحه - از ۶۲ تا ۸۵).
- رضایی، شیرین (۱۳۹۸) رابطه بین اعتماد به نفس ورزشی با انگیزش و اجرای روان حالتی. مطالعات و تحقیقات در علوم رفتاری «زمستان ۱۳۹۸ - شماره ۹ (۱۲ صفحه - از ۹ تا ۲۰).
- سجادی، ساناز (۱۴۰۲) تاثیر اوقات فراغت جدی و سلامت اجتماعی، عزت نفس بر سازگاری اجتماعی دانشجویان تربیت بدنی. تحقیقات راهبردی در تعلیم و آموزش و پرورش «پاییز ۱۴۰۲ - شماره ۲۷ (۲۵ صفحه - از ۸۱ تا ۱۰۵).
- صفاری، فرناز (۱۴۰۱) رابطه اوقات فراغت جدی و رضایت از فراغت با میانجی گری مشارکت تفریحی در ورزشکاران آماتور والیبال. دوره ۳، شماره ۲ - شماره پیاپی ۱۰ تیر ۱۴۰۱ صفحه ۱۲۰-۸۹.
- فرهادی، مریم (۱۴۰۰) بررسی رابطه حمایت خودمختاری ادراک شده با انگیزش ورزشی. خانواده و پژوهش «زمستان ۱۴۰۰ - شماره ۶۱، الف (وزارت علوم) / ISC ۱۷ صفحه - از ۱۰۱ تا ۱۱۷).



- قلی زادگان مروی، شقایق (۱۴۰۲) تأثیر اوقات فراغت جدی بر رضایت از زندگی معلولان ورزشکار با نقش میانجی حمایت اجتماعی و شادکامی. پایان نامه ارشد دانشگاه شاهرود.
- مرادی، منا (۱۴۰۲) در پژوهشی تحت عنوان اوقات فراغت و سلامت اجتماعی. مطالعات راهبردی علوم انسانی و اسلامی «پاییز ۱۴۰۲ - شماره ۶۷ (۵۰ صفحه - از ۱۴۱ تا ۱۹۰)
- مرشدی، رضا (۱۳۹۸) مقایسه اثربخشی آموزش تمرین مربی محور و ورزشکار محور بر عملکرد ورزشی. روان شناسی ورزش «پاییز و زمستان ۱۳۹۸ - شماره ۲۲، علمی- پژوهشی (وزارت علوم / ISC ۱۳ صفحه - از ۵۷ تا ۶۹).
- مشایخی (۱۳۹۹) در پژوهشی تحت عنوان تاثیر مشارکت سیاسی و اجتماعی بر انگیزه مشارکت ورزشی سالمندان (نمونه موردی : منطقه ۵ شهر تهران).پایان نامه ارشد دانشگاه پیام نور تهران.
- Young. (۲۰۲۳). study of The spirituals intelligence Role in predicting university students, Quality of life .J Reliy health. [Epub ahead of print]. PMID
- Yalcin, A. (۲۰۲۳), Social well-being in the United States: A descriptive epidemiology. In over G.B, Raff, C. and Ressler, R (Eds). How healthy are we A national study of well-Being at midlife pp.۳۵۰-۳۷۲
- James, E. (۲۰۲۲) "Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies" BMC Public Health, ۱۳ (۱۱۹), ۲۰-۲.

لوگو سازمان ها و نهادهای علمی، سیاسی و دولتی حامی معنوی هفتمین همایش ملی بیژوهتر ها علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین



اکانت ایتا و ایمیل رسمی همایش جهت ارسال مقاله
Ghanonyar@YAHOO.COM ۰۹۱۰۰۶۳۶۰۰۲

۱۴۰۳/۱۲/۰۸
دانشگاه رازی - سالن همایش دانشکده علوم اجتماعی

جهت همکاری در برگزاری همایش با دبیر اجرایی تماس بگیرید:
خانم دکتر شهلا رضایی ۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵




 معاونت علمی، فرهنگی و اجتماعی
 تحت پوشش خبری صدا و سیما