



شماره ۲ دوره ۳ تابستان ۱۴۰۲



فصلنامه مدیریت دانش در ورزش دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج

اثر فعالیت‌های ورزشی همگانی برنامه ریزی شده در سلامت عمومی با نقش میانجی شادی و نشاط

الناز بهرامی^۱، رضا صابونچی^{۲*}، غلامرضا خاکساری^۳، هما نادری فر

۱- دانشجوی دکتری، گروه مدیریت ورزشی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران ۲- دانشیار، گروه مدیریت ورزشی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران (نویسنده مسئول) ۳- استادیار، گروه مدیریت ورزشی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران ۴- دکتری آسیب‌های ورزشی و ورزش‌های اصلاحی، مرکز تحقیقات بیماری‌های مزمن، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

Saboonchi.reza@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۱۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۲/۰۹

چکیده

هدف پژوهش حاضر، مطالعه اثر فعالیت‌های ورزش همگانی بر اساس نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده در سطح سلامت عمومی با نقش میانجی شادی و نشاط است. روش پژوهش، توصیفی و همبستگی با رویکرد تحلیل عاملی تأییدی است. اطلاعات ۲۸۸ نفر از شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های ورزشی همگانی شهرداری تهران با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده جمع‌آوری گردید. ابزار جمع‌آوری داده‌ها سه پرسشنامه استاندارد، سلامت عمومی گلدبرگ (۱۹۷۹)، شادی و نشاط آکسفورد آرگیل (۲۰۰۱) و پرسشنامه رفتار برنامه‌ریزی‌شده کریمی و همکاران (۲۰۲۱) است. روایی واگرا، همگرا و افتراقی مدل از طریق تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول و دوم تأیید گردید. با بهره‌گیری از مدل معادلات ساختاری و نرم افزار اسمارت پی ال اس مشخص شد، فعالیت بدنی منظم بر مبنای رفتار برنامه‌ریزی‌شده به شکل مستقیم (۰/۷۳) و با ایجاد شادی و نشاط به صورت غیرمستقیم (۰/۲۱) در مجموع ۰/۹۴ بر سلامت عمومی اثر دارد. همچنین نتایج نشان داد، بیشترین اثر بر مشارکت برنامه ریزی شده در فعالیت‌های ورزشی از طریق تشویق خانواده و تبلیغ رسانه‌های جمعی به ویژه تلویزیون به وجود می‌آید و این مهم بیشترین اثر را بر سلامت جسمانی دارد. پیشنهاد می‌شود، ورزش‌های همگانی فرصتی ارزشمند به منظور بالا بردن سطح سلامت روانی و نشاط اجتماعی در جامعه تلقی گردد.

کلید واژه‌ها: فعالیت‌های ورزشی، سلامت عمومی، نشاط اجتماعی، رفتار برنامه‌ریزی‌شده

سلامت چه به صورت فردی و چه به صورت جمعی، بی‌تردید مهم‌ترین مسئله زندگی است. مفهوم سلامت به معنای امروزی آن شامل تعادل و هماهنگی تمامی امکانات جسمی، روانی و اجتماعی، زندگی همراه با شادی، کارآیی و اعتدال و مقاومت در برابر فشارها و عوامل خارجی است. با توجه به این منظر، سلامت نوین به تدریج از طب سنتی فاصله گرفته است و بیشتر به نوع و سبک ویژه زندگی توجه دارد (Safiri & Imanian, 2009). در طی چندین دهه گذشته نیز سلامت به‌عنوان یک حق بشری و هدف اجتماعی در جهان شناخته شده است. سلامت موجبات ارضای نیازهای اساسی انسان را فراهم نموده و تأمین آن از مهم‌ترین دغدغه‌های انسان در طول تاریخ بوده است. این مهم تحت تأثیر عوامل بسیاری مانند، وراثت، فعالیت بدنی، محیط زندگی، الگوها و عادت‌های فردی، مراقبت‌های پزشکی و به طور کلی شیوه زندگی و نیز سایر زمینه‌های خانوادگی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی است. در این بین نقش فعالیت‌های ورزشی در کاهش اضطراب و افسردگی، محافظت و مقابله با فشار روانی، افزایش عزت‌نفس، بهتر شدن خلق و خو، توسعه سلامت عمومی و شادی و نشاط بسیار مهم و ضروری بوده و یکی از راه‌های مؤثر کاهش مشکلات روانی و افزایش سلامت و تندرستی به شمار می‌رود (Mohebbi & Baran Cheshmeh & Mousavi, 2015). سلامت در تعریف سازمان بهداشت جهانی، یک حالت رفاه کامل از نظر جسمی، روانی و اجتماعی در نظر گرفته می‌شود. سلامت، مفهوم به نسبت انعطاف‌پذیری دارد که ممکن است منحصر به نداشتن بیماری و ناتوانی بوده و یا رفاه کامل در تمامی ابعاد وجودی در نظر گرفته شود (Khazir & Jam-Barsang & Abbasi, 2019). به‌موازات کاهش فعالیت‌های حرکتی و فیزیکی در سال‌های اخیر، افزایش قابل‌توجهی در میزان مرگ‌ومیر و عوارض ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی و شیوع ناراحتی‌ها و بیماری‌های عصبی و روانی در بین اقشار مختلف جوامع صنعتی و در حال توسعه دیده شده است. بسیاری از شهروندان برخوردار از رفاه و آسایش بازندگی ماشینی، از مشکلات و ناملايمات متعدد ارگانیک، عضلانی و مفصلی رنج می‌برند و این قبیل عوارض ناشی از رشد و نفوذ فناوری، روزبه‌روز در حال فزونی است. از سوی دیگر انسان موجودی هدفمند و جویای آسایش است و تا زمانی که به آنچه می‌خواهد دست نیابد احساس نشاط، خوشبختی و سعادت نمی‌کند. احساس نشاط یکی از مهم‌ترین پشتوانه‌های افراد برای مقابله با مشکلات زندگی پر مخاطره امروزی است (Hezarjaribi & Austinafshan, 2009). شادی و نشاط به‌عنوان یکی از احساسات ریشه‌ای مثبت و یکی از ضروری‌ترین خواسته‌های فطری و نیازهای روانی انسان، نقش تعیین‌کننده‌ای در تأمین سلامت فرد و جامعه داشته و از آنجایی که شادی همواره با خرسندی، خویش بینی و امید و اعتماد همراه است، می‌تواند نقش تسریع‌کننده‌ای در فرآیند توسعه جامعه داشته باشد. در سند چشم‌انداز ۲۰ ساله جمهوری اسلامی ایران، با درک اهمیت این موضوع بر لزوم توجه به نیروی انسانی سالم و فراهم کردن زمینه‌های رشد و تعالی استعداد‌های انسانی و پرورش انسان‌های سالم، کار، متعهد و بانشاط تأکید شده است. ویژگی مهم روانی، که فرد واجد سلامت می‌بایست از آن برخوردار باشد، احساس نشاط و احساس رضامندی عمومی از زندگی است که شامل خود و دیگران در حوزه‌های مختلف خانواده و شغل می‌شود (Hezarjaribi & Safari, 2010).

با توجه به پژوهش‌های انجام‌شده به نظر می‌رسد وضعیت کلی سلامت و نشاط در ایران مناسب نیست. این ادعا مبتنی بر آمارهای کشوری و جهانی در مورد سلامت و شادی و نشاط است. نتایج مطالعات انجام شده طی سال‌های ۱۳۷۹ تا ۱۳۸۸ که در ۴۴ مقاله فارسی و ۱۲ مقاله لاتین در مجلات معتبر انتشار یافته نشان می‌دهد، در جمعیت‌های مختلف ایرانی از ۶ تا ۷۳ درصد افسردگی وجود دارد (Montazeri et al, 2013). بر اساس نتایج تحقیق بین گروه‌های سنی ۱۵ تا ۶۵ سال ۳۰ درصد مردم کشور از بیماری‌های روانی رنج می‌برند و شایع‌ترین بیماری‌ها افسردگی، اضطراب و پرخاشگری هستند. همچنین رتبه و میانگین نمره شادی در سال ۲۰۲۲ نیز نشان می‌دهد، ایران در بین ۱۴۶ کشور جهان در رتبه ۱۱۰ قرار دارد^۱. به لحاظ جسمانی نیز وجود بیش از ۷ میلیون بیمار دیابتی (Irannejad & Ahmadi & Heidary, 2019) و آمار بالای مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی، ایران را به یکی از کشورهای دارای نرخ بالای شیوع بیماری در جهان تبدیل نموده است (Jahani et al, 2021). از یک سو نتایج تحقیقات حاکی است، فعالیت‌های بدنی متوسط تا شدید موجب بالا بردن سطح آمادگی جسمانی و سلامت روانی و کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش خودپنداره بدنی و سرسختی ذهنی می‌شود (Foladi & Ghraei & KhaksarBeldagi, 2010).

(2020). همچنین اثر مثبت رفتار برنامه ریزی شده مشارکت در فعالیت های ورزشی بر نشاط اجتماعی (Askari et al, 2022). کاهش آسیب های اجتماعی (Pornasrolah & Bahrami & Aidi, 2022)، بهزیستی روانی و سلامت اجتماعی (Aivazi & Nazari & Eidipour, 2022)، کنترل درونی و بیرونی و بهبود رفتار فردی و گروهی (Najafi Joybari, 2023) در تحقیقات متعدد نشان داده شده است. از سوی دیگر آدلر ۱ (۱۹۳۷-۱۸۷۰)، معتقد است، فرد برخوردار از سلامت روان توان و شهامت یا جرئت عمل کردن را برای نیل به اهدافش دارد. چنین فردی جذاب، شاداب، خوش بین و هدفمند است و روابط اجتماعی سازنده و مثبتی با دیگران دارد. جایگاه خودش را در خانواده و گروه های اجتماعی به درستی شناخته و تمام فعالیت هایش به قصد قدرتمند شدن انجام می شود (Watts & Bluvshstein, 2020). اریک برن ۲ (۱۹۷۰-۱۹۱۰)، انسان برخوردار از سلامت روان، را فردی معرفی می نماید که توانایی سازمان دهی مجدد شخصیت خود را دارد، در نتیجه چنین فردی با آگاهی از حالت نفسانی خویش، توانایی مقابله با تعارضات شدید درونی، آزادی انتخاب بیشتر، رفتار آگاهانه و مبتنی بر صمیمیت و علاقه خواهد داشت (Omran Nejad & Adil Zadeh & Pashaei Fakhri, 2022). استاک سالیون ۳ (۱۹۴۹-۱۸۹۲)، نیز چنین فردی را دارای روابط اجتماعی انعطاف پذیر، واقعی و اعتماد آمیز، توانمند در کاهش تنش و ارتباط موفق با دیگران، برخوردار از سلامت روان و اضطراب کم می داند (Hopwood et al, 2013). فروید ۴ (۱۹۳۹-۱۸۵۶)، معتقد است، شخص با سلامت روانی برخوردار از مکانیزم های دفاعی بوده و در نتیجه نوعی دوستی و شوخ طبعی در او افزایش می یابد. در نظریه موری ۵ (۱۹۸۸-۱۸۹۳) نیز شخصی که سلامت روانی دارد، از عقده های خوشه ای همچون بقایای تجارب و خاطرات پیش از تولد مانند اضطراب، پرخاشگری، نیاز به تعریف و تمجید، پرخاشگری دهانی مثل گاز گرفتن در هنگام خشم، فرافکنی و... مبری است (Ghayoomi & Farsi, 2020). در این بین یکی از مهمترین نظریات رفتاری توضیح دهنده در ارتباط با عملکرد رفتاری، نظریه رفتار برنامه ریزی شده آجن ۶ است. این نظریه قصد فرد برای انجام یک رفتار را تحت تاثیر عوامل انسانی (نگرش فرد)، اجتماعی (هنجارهای ذهنی) و محیطی (کنترل رفتاری درک شده) می داند. نظریه رفتار برنامه ریزی شده به محققان کمک می کند، که بفهمند چه نوعی از باورها موجب رفتار خاصی از فرد شده و در نتیجه چگونه احتمال رخ دادن رفتارهای معینی را افزایش دهند. از سوی دیگر علی رغم تحقیقات فراوان هنوز الگوی کلی و فراگیر برای مکانیسم اثر رفتار برنامه ریزی شده مشارکت در فعالیت های ورزشی بر سلامت جسمی و روانی در زمان ها و مکان های مختلف ارایه نشده است. همچنین متغیرهای میانجی همچون هیجانات مثبت مثل شادی و نشاط اجتماعی و نقش و میزان اثر آنها در این ارتباط جای سوال دارد. بر این اساس با توجه به افزایش نسبی آگاهی و شناخت مردم نسبت به اثرات مفید فعالیت های ورزشی همگانی و تفریحی و از طرفی تلاش و اهتمام نهادهای و سازمان های اجتماعی همچون شهرداری ها به مشارکت شهروندان در فعالیت های ورزشی تحقیق حاضر با این سوال طرح ریزی شد. آیا فعالیت های ورزش همگانی بر اساس نظریه رفتار برنامه ریزی شده در سلامت عمومی با نقش میانجی شادی و نشاط اثر گذار است؟

روش پژوهش

روش پژوهش، توصیفی- همبستگی و از نظر هدف کاربردی است. جامعه پژوهش کلیه شرکت کنندگان در فعالیت های ورزشی همگانی مناطق ۲۲ گانه شهرداری تهران با حداقل ۳ سال سابقه و مدرک تحصیلی حداقل دیپلم بودند. ۳۸۴ نفر با استفاده از فرمول حجم نمونه کوکران با تعداد نامعلوم مشخص و به شکل تصادفی ساده و با شیوه خوشه ای از پارک های ۵ منطقه شهرداری در شمال، جنوب، غرب، شرق و مرکز انتخاب شدند. با مراجعات مکرر تعداد ۲۸۸ پرسشنامه تکمیل شد. ابزار اندازه گیری سه پرسشنامه استاندارد، سلامت عمومی گلدبرگ^۷ (۱۹۷۹) با ۲۸ سؤال، شادی و نشاط آکسفورد OHI آرگیل (۲۰۰۱) با ۲۹ سؤال و پرسشنامه رفتار برنامه ریزی شده کریمی و همکاران (۲۰۱۲) با ۳۱ سؤال بود. روایی سازه پرسشنامه با تحلیل عاملی تأییدی

1. Adler, A.
2. Berne, E.
3. Sullivan, H. S.
4. Freud, S.
5. Murray, H.
7. Ajzen
8. Goldberg

بهرامی و همکاران: اثر فعالیت‌های ورزشی همگانی برنامه ریزی شده در سلامت عمومی با نقش میانجی شادی و نشاط 31 انجام و در یک مطالعه مقدماتی پایایی پرسشنامه‌ها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ (سلامت عمومی = ۰/۸۹، شادی = ۰/۸۸) و رفتار برنامه‌ریزی شده = ۰/۷۳) برآورد شد. با توجه به نتایج آزمون چولگی و کشیدگی داده‌ها از توزیع طبیعی برخوردار بودند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی و نیز مدل معادلات ساختاری استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای اس.پی.اس.اس ۲۰۱۸ و اسمارت پی ال اس انجام شد.

نتایج

جدول ۱- توصیف نمونه‌های آماری بر حسب جنس، سن، مدرک تحصیلی

جنسیت	تعداد	طبقه سنی	تعداد	مدرک تحصیلی	تعداد
زن	۱۵۹	۱۵-۲۴	۱۳	دیپلم	۲۲
مرد	۱۲۹	۲۵-۳۴	۹۹	کاردانی	۶۵
جمع	۲۸۸	۳۵-۴۴	۱۱۴	کارشناسی	۸۰
		۴۵ به بالا	۶۶	ارشد به بالا	۱۲۱

نتایج حاصل از یافته‌های توصیفی نشان داد، شرکت‌کنندگان (۴۴/۸ درصد) مرد و بقیه (۵۵/۲ درصد) زن بودند. بیشترین نمونه‌های پژوهش در محدوده سنی ۳۵ تا ۴۴ سال (۳۹/۶ درصد) و کمترین رده سنی ۱۵ تا ۲۴ سال (۴/۲ درصد) قرار داشتند. مدرک تحصیلی بیشتر شرکت‌کنندگان (۴۲ درصد) کارشناسی ارشد بود. بر اساس مدت تمرین، بیشترین گزینه تا ۶۰ دقیقه (۴۶/۲ درصد) و کمترین گزینه تا ۳۰ دقیقه (۱۷/۹ درصد) بود (جدول ۱).

جدول ۲- واریانس مستخرج از سازه‌ها و پایایی آن‌ها

شاخص‌ها متغیرها	واریانس مستخرج از سازه‌ها	پایایی ترکیبی	ملاک	نتیجه	ضریب آلفای کرونباخ	ملاک	نتیجه
رفتار برنامه ریزی شده	۰/۸۰۴	۰/۹۲۸	۰/۷۰	قابل قبول	۰/۹۰۲	۰/۷۰	قابل قبول
سلامت عمومی	۰/۴۹۶	۰/۷۹۵	۰/۷۰	قابل قبول	۰/۷۰	۰/۷۰	قابل قبول
شادی و نشاط	۰/۵۴۰	۰/۹۷۱	۰/۷۰	قابل قبول	۰/۹۶۰	۰/۷۰	قابل قبول

نتایج جدول (۲) نشان می‌دهد، واریانس مستخرج از سازه‌ها (بالای ۰/۴۰)، پایایی ترکیبی (بالای ۰/۹۰) و ضریب آلفای کرونباخ (بالای ۰/۷۰) است و در نتیجه روایی همگرایی و پایایی مدل قابل قبول است. یکی از شاخص‌های دیگری که در روایی واگرا یا افتراقی مدل قابل بررسی است، شاخص نسبت خصیصه تک ارزشی به خصیصه چند ارزشی یا نسبت^۱ است (جدول ۳). این نسبت در منابع مختلف زیر (بعضی منابع زیر ۰/۹۰ و حتی ۰/۸۵ هم گفته شده است).

جدول ۳- شاخص نسبت خصیصه تک ارزشی به خصیصه چند ارزشی

شاخص‌ها متغیرها	رفتار برنامه ریزی شده	سلامت عمومی
سلامت عمومی	۰/۸۲۹	---
شادی و نشاط	۰/۶۵۰	۰/۹۳۰

یکی از شاخص‌های برازش مدل ساختاری، ضریب تعیین است. به عبارتی چند درصد از واریانس متغیر درون‌زا توسط متغیر برون‌زا تبیین می‌شود (جدول ۴).

جدول ۴- مقدار ضریب تعیین مدل

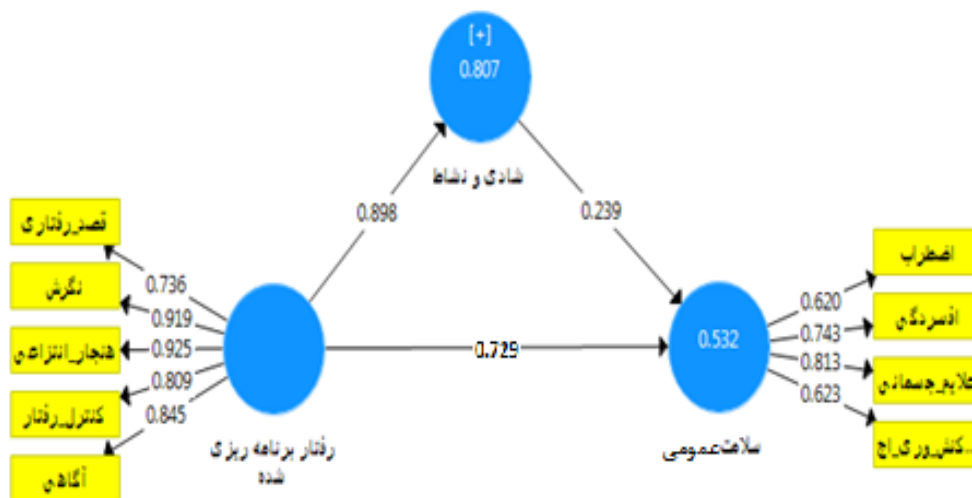
ضریب تعیین	ملاک	وضعیت	نتیجه
سلامت عمومی (۰/۵۲۱) شادی و نشاط (۰/۸۰۳)	۰/۱۹	ضعیف	برازش مدل
	۰/۳۳	متوسط	ساختاری
	۰/۶۷	قوی	در نسبتاً قوی

به منظور بررسی کیفیت ابزارهای اندازه‌گیری شاخص اشتراک^۱ مورد استفاده قرار می‌گیرد. این شاخص از تقسیم مجموع مجذورات خطاهای پیش‌بینی متغیرهای مکنون بر مجموع مجذورات مشاهدات متغیرهای مکنون منهای عدد یک به دست می‌آید. مقادیر به دست آمده این شاخص برای تمامی متغیرهای مکنون، باید مقادیری مثبت باشند. با توجه به نتایج جدول سه و مثبت بودن تمامی مقادیر اعتبار اشتراک برای متغیرهای مکنون، می‌توان بیان کرد که مدل اندازه‌گیری از کیفیت مناسب برخوردار است (جدول ۵).

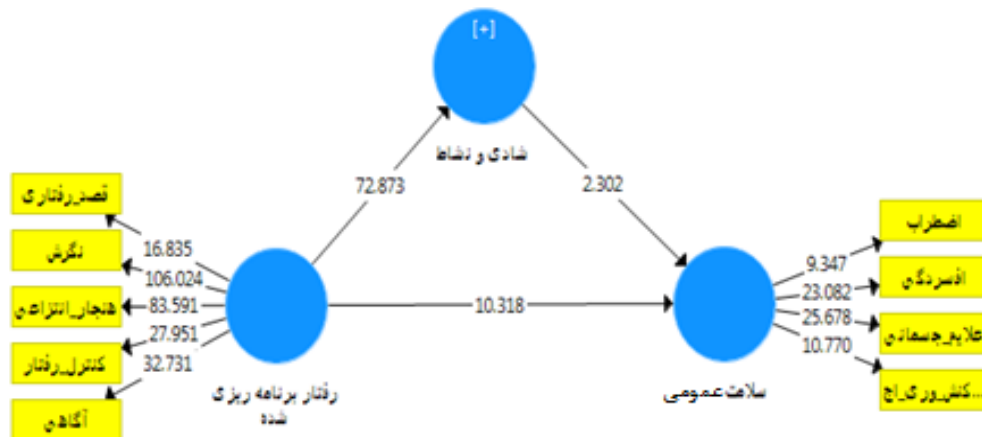
جدول ۵- نتایج بررسی شاخص اعتبار اشتراک سازه‌های پژوهش

1- SSE/SSO	SSE	SSO	آمار ساختار
---	۱۰۶۰/۰۰۰	۱۰۶۰/۰۰۰	رفتار برنامه ریزی شده
۰/۲۱۸	۶۶۲/۸۰۴	۸۴۸/۰۰۰	سلامت عمومی
۰/۳۹۱	۳۷۴۵/۸۴۵	۶۱۴۸/۰۰۰	شادی و نشاط

مجموع مجذورات مشاهدات برای متغیر مکنون (SSO) * مجموع مجذورات خطاهای پیش‌بینی برای متغیر مکنون (SSE) * شاخص بررسی اعتبار اشتراک (1-SSE/SSO) با توجه به نتایج به دست آمده از جداول فوق مدل طراحی شده به صورت ذیل مورد تأیید قرار گرفت. در این مدل مشخص می‌شود، فعالیت بدنی منظم توأم با رفتار برنامه‌ریزی شده به میزان ۵۳٪ (همبستگی ۰/۷۲۹) بر سلامت عمومی اثر مستقیم دارد. همچنین این مهم با ایجاد شادی و نشاط ۵٪ (همبستگی ۰/۲۱۴ = ۰/۲۳۹ × ۰/۸۹۸) اثر غیرمستقیم و در مجموع ۵۸٪ بر سلامت عمومی اثر خواهد داشت. از طرفی شمول واریانس (اثر غیرمستقیم تقسیم بر اثر کل) ۰/۲۳ بوده و به عبارتی نقش میانجی شادی و نشاط جزئی است.



شکل ۱- رابطه علی متغیرها در حالت استاندارد



شکل ۲- رابطه علی متغیرها در حالت معناداری

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر حاکی از آن است که مشارکت در ورزش همگانی هرگاه با رفتار برنامه‌ریزی شده توأم و فعالیت به شکل منظم، حداقل ۵ بار در هفته به مدت جلسه‌ای ۳۰ دقیقه، همراه با انجام آزمون‌های پزشکی لازم، رضایت و همراهی اعضای خانواده و با تجهیزات مناسب باشد، موجبات احساس سلامت جسمی و روحی، کاهش استرس و اضطراب، سلامت مزاج و اشتها مناسب و ... به عبارتی سلامت عمومی را فراهم می‌آورد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش عیوضی و همکاران (۱۴۰۰) مبنی بر اثر مثبت مشارکت برنامه ریزی شده در فعالیت‌های ورزشی بر بهزیستی روانی و سلامت اجتماعی، عسگری و همکاران (۱۴۰۱) بر شادی و نشاط اجتماعی و نجفی جویباری و همکاران (۱۴۰۱) بر کنترل درونی و بیرونی و بهبود رفتار فردی و گروهی، همخوانی دارد. به عبارتی آگاهی بخشیدن از اثرات مثبت فعالیت‌های بدنی بر سلامت، مشارکت آزادانه در انتخاب زمان تمرین، جلب حمایت آشنایان و فراهم نمودن تجهیزات و امکانات برای آحاد مردم جامعه می‌تواند، موجبات شادی و نشاط، عشق و امید به زندگی، افزایش اعتماد به نفس، انرژی مثبت و ارتباط موثر با دیگران و ... را فراهم آورد. این مهم احساس نگرانی و اضطراب و ضعف و سستی را کاهش و رضایت از زندگی، توان جسمی و روحی و لذت از زندگی را در فرد افزایش می‌بخشد. همچنین نتایج تحقیق نشان می‌دهد، بیشترین اثر بر مشارکت برنامه ریزی شده در فعالیت‌های ورزشی از طریق تشویق خانواده و دوستان و تبلیغ جمعی به ویژه تلویزیون و کسب آگاهی و ایجاد نگرش مثبت در جامعه به وجود می‌آید و بیشترین اثر خود را بر سلامت جسمانی گذاشته و به دنبال آن افسردگی، بی‌خوابی و بی‌قراری، ناتوانی در کنترل احساسات کاهش و تمرکز، میل و اشتیاق به زندگی، توان جسمی و ... افزایش می‌یابد. بر اساس نتایج و با توجه به نظریه آدلر^۱ (۱۸۷۰-۱۹۳۷)، می‌توان گفت، فرد برخوردار از سلامت روان در دستیابی به اهداف خود توان و شهامت عمل موثرتری دارد. جذاب، شاداب، خوش‌بین و هدفمند است و ضمن شناخت جایگاه خود در گروه‌های اجتماعی، روابط سازنده و مثبتی با دیگران دارد. همچنین بنا بر نظر اریک برن^۲ (-۱۹۷۰) و با توجه به نتایج این تحقیق ورزش همگانی برنامه ریزی شده موجب ارتقای سلامت روان، سازمان‌دهی مجدد شخصیت، خودآگاهی از حالت نفسانی خویش، توانمندی مقابله با تعارضات شدید درونی، آزادی انتخاب بیشتر و رفتار آگاهانه خواهد شد. از طرفی مشکل کم‌تحرکی و فشار روانی رو به افزایش آحاد افراد جامعه به‌ویژه در دوران ویروس کرونا موجبات بیماری‌های متعددی همچون چاقی، اضطراب و افسردگی و ... را فراهم آورده است. لذا برنامه‌ریزی فعالیت‌های بدنی اهمیت ویژه‌ای داشته و تلاش مضاعفی را می‌طلبد. بر اساس آنچه گفته شد برنامه‌ریزی فعالیت‌های بدنی می‌تواند با افزایش سلامت روانی آحاد افراد جامعه موجبات سلامت و توسعه و پیشرفت جامعه را به دنبال داشته باشد. از سوی دیگر نتایج پژوهش حاکی از آن است که فعالیت‌های بدنی منظم برنامه‌ریزی شده تا حدودی با ایجاد شادی و نشاط به شکل غیر مستقیم موجب افزایش سلامت عمومی می‌گردد. شادی و نشاط یک احساس ریشه‌ای مثبت و یکی از ضروری‌ترین خواسته‌های فطری و نیازهای روانی انسان بوده و نقش تعیین‌کننده‌ای در تأمین سلامت فرد و جامعه دارد. شادی و نشاط همواره با خرسندی و خوش‌بینی و امید و اعتماد همراه

1. Adler, A.
2. Berne, E.

است و این مهم می‌تواند، نقش تسریع‌کننده‌ای در فرایند توسعه جامعه و به دنبال آن آرامش و سلامت عمومی ایفا نماید. چنین فردی بر اساس نظریه استاک سالیون^۱ (۱۸۹۲-۱۹۴۹)، دارای روابط اجتماعی انعطاف‌پذیر، واقعی و اعتماد آمیز، توانمند در کاهش تنش و ارتباط موفق با دیگران، برخوردار از سلامت روان و اضطراب کم خواهد بود. با توجه به نظریه فروید^۲ (-۱۹۳۹ ۱۸۵۶) و نتایج تحقیق ورزش همگانی برنامه ریزی شده موجب افزایش مکانیزم‌های دفاعی فرد شده و در نتیجه نوعی دوستی و شوخ‌طبعی در او افزایش می‌یابد. در نظریه موری^۳ (۱۸۹۳-۱۹۸۸) نیز این افراد از عقده‌های خوشه‌ای همچون بقایای تجارب و خاطرات پیش از تولد مانند اضطراب، پرخاشگری، نیاز به تعریف و تمجید، پرخاشگری دهانی مثل گاز گرفتن در هنگام خشم، فرافکنی و... مبری خواهند شد. به نظر می‌رسد دست‌اندرکاران ورزش جامعه می‌بایستی با پیگیری بیشتر نسبت به آموزش و توسعه دانش و آگاهی از اثرات فعالیت‌های بدنی، تشویق و ترغیب خانواده‌ها در حمایت از این فعالیت‌ها و تجهیزات اماکن ورزشی و... اقدام نمایند. همچنین ورزش‌های همگانی به عنوان اقدامی راهبردی، با مجموعه چشم‌اندازها، اهداف و سیاست‌های وزارت ورزش و جوانان در کل کشور، هماهنگ شده و انسجام یابد. با توجه به اهداف سند تحول بیست‌ساله کشور، و با عنایت به شرایط نامطلوب اقتصادی، تورم، کمبود منابع مالی، کمبود نیروی انسانی و نیاز به کارآفرینی و کاهش سایر تنگناها، پیشنهاد می‌شود از ورزش‌های همگانی به‌عنوان یک فرصت ارزشمند برای بالا بردن سطح سلامت روانی و نشاط اجتماعی در جامعه استفاده گردد. همچنین به محققان بعدی پیشنهاد می‌شود وضعیت تعامل توانمندسازی کارکنان، چابکی سازمانی و برون‌سپاری در ارتباط با سایر متغیرهای میانجی و تعدیل‌کننده به‌منظور ارائه یک مدل جامع بررسی شود. به مدیران دارای تجربه در امر گسترش ورزش‌های همگانی پیشنهاد می‌شود، پژوهشی در خصوص آثار و پیامدهای پیاده‌سازی ورزش‌های همگانی در سازمان‌های گوناگون انجام دهند.

-
1. Sullivan, H. S.
 2. Freud, S.
 3. Murray, H.

منابع

- Aivazi, I., & Nazari, S., & Eidipour, K.(2022). The Impact of Exercise on Psychological Well-Being and Social Health of Male Junior High School Students: The Mediating Role of Attachment to School and the Use of Social Media. Quarterly Journal Family & Research.19 (1): 111-128. (In Persian).
- Askari, A., & Mohammadi, H., & Zahedi, H., & Shahnazi, H. (2022). The Impact of the Structures of Planned Behavior Theory on Social Vitality of the Participants in Sports Activities. Depiction of Health (A Peer Reviewed Quarterly Journal). 13(2): 151-164. (In Persian).
- Foladi, J., & Ghraei, A., & KhaksarBeldagi, D. (2020). Investigating the relationship between physical activity and mental health of AJA military personnel. Journal of Military Medicine. 22(4): 63-71. (In Persian).
- Ghayoomi, S., & Farsi, B. (2020). A psycho-analytic criticism of the hero in Amir Taj Al-Sir's novel 'French Perfume' on the basis of Henry Murray's theory of needs. Lisan Mubin Quarterly. 11(38): 65-84. (In Persian).
- Hezarjaribi, J., and Austinafshan, B. (2009). Review of Influential Factors in Social Bliss (Emphasis on Tehran Province). Journal of Applied Sociology. 20(1), 119-146. (In Persian).
- Hezarjaribi, J., and safari-Shali, R. (2010). Investigating the Concept of Social Happiness and Effective Factors on it. Journal of Social Development & Welfare Planning. 2(3), 31-72. (In Persian).
- Hopwood, C.J., & Wright, A.G., & Ansell, E.B., & Pincus, A.L. (2013). The interpersonal core of personality pathology. J Pers Disord. 2013 Jun; 27(3):270-95. doi: 10.1521/pedi.2013.27.3.270.
- Irannejad, A., & Ahmadi, S., & Heidary, A.(2019). Prediction of physical health, probability of diabetes, based on social, cultural and economic capitals in Tabriz city. Strategic Research on Social problems in Iran. 8(3): 19-34. (In Persian).
- Jahani, M., & Barzegar, M., & Abasi, M., & Yazdani Cherati, J., Mahmoudi, J.(2021). Analyzing the results of cardiovascular disease risk assessment program. Journal of Babol University of Medical Sciences. 23(1): 236-243. (In Persian).
- Khazir, Z., Jam-Barsang, S., Abbasi-Shavazi M. (2019). The Study of General Health Status in the Students of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences in Yazd. JCHR. 2019; 8 (3) :131-138. (In Persian).
- Mohebbi, H., and Baran Cheshmeh, M.A., and Safari Mousavi, S.S.(2015). Determining the relationship between physical fitness factors related to health and determining its predictive role on the mental health of police officers. Journal of Military Psychology. 6(23): 69-78. (In Persian).
- Montazeri, A., & Mousavi, S.J., & Omeadvari, S., & Tawoosi, M., & Hashemi, A., & Rostami, T.(2013). Depression in Iran: a systematic review of research literature. Payesh(Health Monitor). 12(6): 567-594. (In Persian).
- Najafi Joybari, L., & Hamidi, M., & Sajjadi, S.N., & Rajabi, H. (2023). Developing a model of effective factors of people's participation in public sports. Journal of Human Resource Management in Sport. 10(1): 110-128. (In Persian).
- Omrani Nejad, N., & Adil Zadeh, P., & Pashaei Fakhri, K. (2022). Psychopathology (contamination and rejection) and the analysis of the individual behavior of Ghaznavi court ministers in Bayhaqi history based on the theory of Eric Burn. Baharestan Sokhan Quarterly. 19(56): 1-24. (In Persian).

- Pornasrolah, S., & Bahrami, S., & Aidi, H. (2022). Developing a Model for the Role of Exercise in Leisure Time to Reduce Social Harms, Grounded Theory. Sport Sciences Quarterly. 13(44): 31-56. (In Persian).
-) Safiri, Kh., and Imanian, s.(2009). A cognitive study of the concepts of health and illness and related behaviors Health among female students. Encyclopedia of social sciences. 1(1): 145-166. (In Persian).
- Watts, R. E., & Bluvshstein, M. (2020). Adler's Theory and Therapy as a River: A Brief Discussion of the Profound Influence of Alfred Adler. The Journal of Individual Psychology. 76(1): 99-109.

The effect of planned public sports activities on public health with the mediating role of happiness

Elnaz Bahrami¹, Reza Saboonchi^{2*}, Gholamreza Khaksari³, Homa Naderifar⁴

1-PhD student in Sports Management, Hamadan Branch, Islamic Azad University, Hamadan, Iran 2-Associate Professor of Sports Management, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran (corresponding Author) 3-Assistant Professor of Sports Management, Hamadan Branch, Islamic Azad University, Hamadan, Iran 4-PhD in sports injury and corrective exercise, Chronic Diseases (Homecare) Research Center, Hamadan University of Medical Sciences, Hamadan, Iran
E-mail: Saboonchi.reza@yahoo.com

Received: 2023-04-01

Accepted: 2023-07-21

Abstract

The purpose of this study is the effect of participation in public sports activities on the level of public health and social vitality based on the theory of planned behavior in the form of a conceptual model. The research method is descriptive correlation with the confirmatory factor analysis approach. Information was collected from 288 people from including all participants in public sports activities of Tehran Municipality. Measurement tool of three standard questionnaires, Goldberg General Health (1979), Oxford Happiness OHI Argil (2001) and the Planned Behavior Questionnaire of Karimi et al (2012). Divergent, convergent and differential validity of the model was confirmed by first and second order confirmatory factor analysis. With the structural equation model and Smart PIs software, it was determined that regular physical activity based on planned behavior directly (0.73) and indirectly (0.21) by creating happiness has a total effect of 0.94 on general health. Also, the results showed that the biggest effect on planned participation in sports activities comes through family encouragement and mass media advertising, especially television, and this has the biggest effect on physical health. It is suggested that public sports should be considered as a valuable opportunity to raise the level of mental health and social vitality in the society.

Keywords: exercise, general health, vitality social, behavioral plane