



دانشگاه شمال

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش مدیریت ورزشی

موضوع:

بررسی ارتباط بین شادکامی و سلامت عمومی و مشارکت ورزشی

در اوقات فراغت میانسالان فعال استان مازندران

استاد راهنما

دکتر علیمحمد صفانیا

استاد مشاور

دکتر سید محمد حسین رضوی

نگارش

موسی پهلوان یلی

زمستان ۱۳۹۲

چکیده

هدف این تحقیق ارتباط بین شادکامی، سلامت عمومی و شرکت در فعالیت ورزشی اوقات فراغت در افراد میانسال استان مازندران است. جامعه آماری این تحقیق را افراد شرکت کننده در ایستگاه های ورزش همگانی و باشگاه ها تشکیل داده است. با استفاده از نمونه گیری خوشه ای تصادفی ۳۸۴ نفر از غرب، مرکز و شرق استان به عنوان نمونه آماری این تحقیق انتخاب شدند، و از پرسشنامه استاندارد شارکلی برای تعیین فعالیت بدنی، از پرسشنامه شادکامی اکسفورد برای اندازه گیری ۵ متغیر (عزت نفس، رضایت از زندگی، کارآمدی، خلق مثبت و سلامتی) و از پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) برای اندازه گیری ۴ متغیر (سلامت جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی) استفاده گردید. اعتبار پرسشنامه ها در داخل و خارج از کشور تایید شده است. برای فرضیه های تحقیق از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که از لحاظ آماری بین شادکامی و شرکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت میانسالان ارتباط وجود دارد. به عبارت دیگر شرکت در فعالیتهای ورزشی بر شادکامی آزمودنیها تأثیر گذار است ($p=0/003, r=0/153$).

همچنین با توجه به محاسبات آماری می توان چنین نتیجه گرفت که از لحاظ آماری بین سلامت عمومی و شرکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت میانسالان ارتباط وجود دارد. به عبارت دیگر شرکت در فعالیتهای ورزشی بر سلامت عمومی آزمودنیها نیز تأثیر گذار است ($p=0/017, r=0/122$). از یافته های دیگر این پژوهش ۴۹٪ میانسالان از ورزشهای سبک مثل پیاده روی بهره گرفته اند، با توجه به این نکته اکثر میانسالان قادر به انجام اینگونه ورزش و در نتیجه ی آن بهبود وضعیت سلامت و شادی خود هستند.

واژه های کلیدی: شادکامی، سلامت عمومی، اوقات فراغت

Abstract

The purpose of this study, the relationship between happiness, general health and participation in leisure time physical activity in adults, Mazandaran province. Survey of participants in the sport for all stations and clubs is formed. Using random cluster sampling of 384 West, Central and East provinces were selected as the sample, And Sharkly questionnaire to determine physical activity, the Oxford Happiness Questionnaire to measure five variables (self-esteem, life satisfaction, efficacy, positive mood, and health) and the General Health Questionnaire (GHQ) to measure the four variables (physical , anxiety and insomnia, social dysfunction and depression) were used. Validated questionnaires at home and abroad has been approved. To test the research hypotheses, Pearson correlation and regression analysis were used. The results showed that the difference between happiness and participation in sports, leisure, there are middle-aged. In other words, participation in sports, will impact on the happiness of the subjects($p=0.003$ - $r=0.153$).

Also according to statistical calculations can be concluded that the difference between general health and participation in sports, leisure, there are middle-aged. In other words, the subjects' participation in physical activity on health is also affected($p=0.017$ - $r=0.122$). The findings of this study, 49% of middle-aged light exercise such as walking operation have been unable to do so due to the fact most of the Middle Ages as a result of exercise to improve their health and happiness.

Keywords: Happiness, general health, leisure

فهرست

- آ.....فهرست مطالب
- ث.....فهرست جداول
- ج.....فهرست نمودارها و شکلها

فهرست مطالب

فصل اول : طرح تحقیق

1-1 مقدمه:..... **Error!**

Bookmark not defined.

1-2 بیان مساله:..... ۴

1-3 ضرورت انجام پژوهش: ۶

1-4 اهداف تحقیق:..... ۷

1-5 فرضیه های تحقیق: ۸

1-6 محدودیت های تحقیق: ۸

1-7 تعریف واژه ها و اصطلاحات..... ۹

فصل دوم : ادبیات و پیشینه تحقیق

1-2 مقدمه: ۱۱

- ۲-۲) مفهوم اوقات فراغت ۱۱
- ۳-۲) جنبه های گوناگون اوقات فراغت ۱۳
- ۴-۲) مفهوم ورزش همگانی: ۱۴
- ۵-۲) ورزش همگانی: ۱۴
- ۱-۵-۲) ورزش همگانی در ایران ۱۵
- ۶-۲) فواید ورزش همگانی: ۱۷
- ۱-۶-۲) فعالیت بدنی منظم: ۱۸
- ۷-۲) اهمیت ورزش همگانی: ۲۰
- ۸-۲) مزایای فعالیت بدنی در بزرگسالی: ۲۱
- ۹-۲) شادمانی: ۲۲
- ۱۰-۲) سلامت عمومی ۲۵
- ۱-۱۰-۲) مفهوم سلامت عمومی ۲۵
- ۲-۱۰-۲) نقش ورزش در سلامت: ۲۶
- ۳-۱۰-۲) روانشناسی در ایران: ۲۷
- ۱۱-۲) سلامت جسمانی ۲۸
- ۱۲-۲) افسردگی: ۲۹
- ۱۳-۲) اضطراب: ۲۹
- ۱۴-۲) کارکرد اجتماعی: ۳۰
- ۱۵-۲) میانسالی و ویژگی های میانسالی: ۳۳
- ۱-۱۵-۲) رهنمود های اساسی در بهداشت روانی دوره میانسالی ۳۲
- 2-15-2) ویژگی های جسمانی دوره میانسالی ۳۳
- ۳-۱۵-۲) ویژگی های روانی میانسال: ۳۵

۳۶.....	پیشینه تحقیق: (۱۶-۲)
۴۳.....	خلاصه و نتیجه گیری (۱۷-۲)
فصل سوم : روش شناسی تحقیق	
۴۵.....	مقدمه (۱-۳)
۴۵.....	نوع تحقیق (۲-۳)
۴۶.....	جامعه و نمونه آماری تحقیق (۳-۳)
۴۷.....	مشخصات پرسشنامه (۴-۳)
۴۷.....	روایی و اعتبار پرسشنامه سلامت عمومی (۱-۴-۳)
۴۸.....	روایی و اعتبار پرسشنامه شادمانی اکسفورد (۲-۴-۳)
۴۹.....	روایی و اعتبار پرسشنامه شارکلی (۳-۴-۳)
۴۹.....	روش آماری (۵-۳)

فصل چهارم : یافته های تحقیق

۵۱.....	مقدمه (۱-۴)
۵۱.....	یافته های توصیفی (۲-۴)
۵۲.....	شاخصه های توصیفی مشخصات دموگرافی (۱-۲-۴)
۵۲.....	سن (۱-۱-۲-۴)
۵۳.....	جنسیت (۲-۱-۲-۴)
۵۴.....	میزان تحصیلات (۳-۱-۲-۴)
۵۵.....	شغل (۴-۱-۲-۴)
۵۶.....	میزان درآمد ماهیانه (۵-۱-۲-۴)

۵۷	۴-۲-۱-۶) وضعیت تأهل
۵۸	۴-۲-۲) توصیف فعالیت بدنی
۵۸	۴-۲-۲-۱) مدت فعالیت بدنی
۵۹	۴-۲-۲-۲) دفعات فعالیت ورزشی
۶۰	۴-۲-۲-۳) مدت زمان هر جلسه فعالیت ورزشی
۶۱	۴-۲-۲-۴) شدت فعالیت بدنی
۶۳	۴-۳) یافته های استنباطی
۶۳	۴-۳-۱) آزمون فرضیه های پژوهش

فصل پنجم : یافته ها ، نتایج و ارائه پیشنهادات

۷۷	۵-۱) مقدمه
۷۹	۵-۲) بحث و بررسی
۸۲	۵-۳) پیشنهاد های برخاسته از یافته های تحقیق
۸۲	۵-۴) پیشنهاد های تحقیق

فهرست جداول

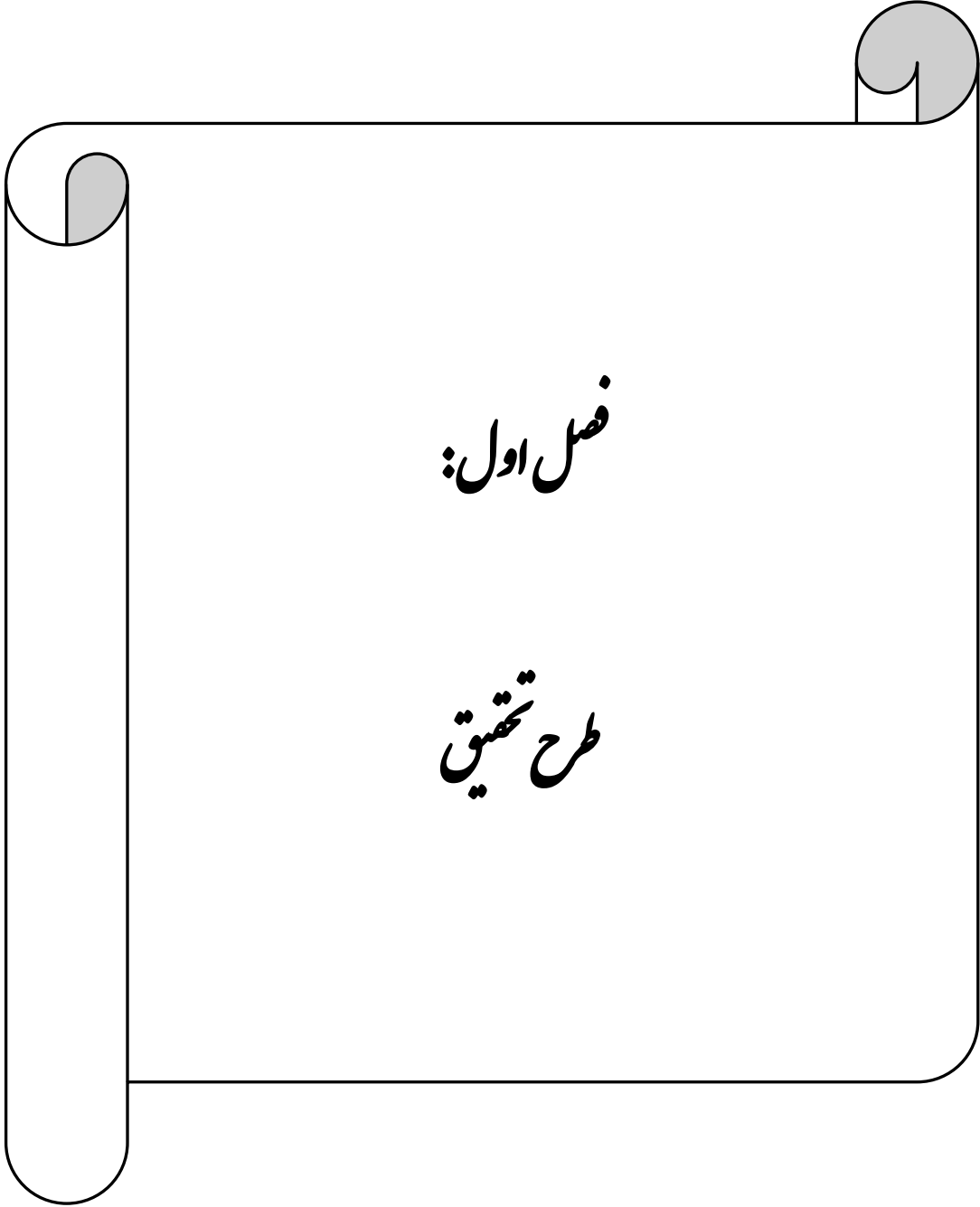
۴۶	جدول (۳-۱): توزیع پرسشنامه در شهرستان های استان مازندران
۵۲	جدول (۴-۱): توزیع فراوانی و درصد آزمودنیها به تفکیک سن
۵۳	جدول (۴-۲): توزیع فراوانی و درصد آزمودنیها به تفکیک جنسیت
۵۴	جدول (۴-۳): توزیع فراوانی و درصد آزمودنیها به تفکیک میزان تحصیلات

- جدول (۴-۴): توزیع فراوانی و درصد آزمودنیها به تفکیک شغل..... ۵۵
- جدول (۵-۴): توزیع فراوانی و درصد آزمودنیها به تفکیک میزان درآمد ماهیانه..... ۵۶
- جدول (۶-۴): توزیع فراوانی و درصد آزمودنیها به تفکیک وضعیت تأهل..... ۵۷
- جدول (۷-۴): توزیع فراوانی و درصد آزمودنیها به تفکیک مدت فعالیت بدنی یا ورزشی..... ۵۸
- جدول (۸-۴): توزیع فراوانی و درصد آزمودنیها به تفکیک دفعات فعالیت ورزشی..... ۵۹
- جدول (۹-۴): توزیع فراوانی و درصد آزمودنیها به تفکیک مدت زمان هر جلسه فعالیت ورزشی..... ۶۰
- جدول (۱۰-۴): توزیع فراوانی و درصد آزمودنیها به تفکیک شدت فعالیت بدنی..... ۶۱
- جدول (۱۱-۴): آزمون کالموگراف اسمیرنوف برای بررسی نرمال یا غیر نرمال بودن داده ها..... ۶۳
- جدول (۱۲-۴): آزمون رگرسیون جهت بررسی رابطه بین سلامت عمومی ، شادکامی و شرکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت میانسالان..... ۶۵
- جدول (۱۳-۴): آزمون ضریب همبستگی پیرسون جهت بررسی رابطه بین شادکامی و شرکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت میانسالان..... ۶۷
- جدول (۱۴-۴): آزمون ضریب همبستگی پیرسون جهت بررسی رابطه بین سلامت عمومی و شرکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت میانسالان..... ۶۸
- جدول (۱۵-۴): آزمون رگرسیون جهت بررسی رابطه بین هر یک از مؤلفه های شادکامی و شرکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت میانسالان..... ۷۰
- جدول (۱۶-۴): آزمون رگرسیون جهت بررسی رابطه بین هر یک از مؤلفه های سلامت عمومی و شرکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت میانسالان..... ۷۳

فهرست نمودارها

- نمودار (۱-۴): توزیع درصد آزمودنیها به تفکیک سن..... ۵۲
- نمودار (۲-۴): توزیع درصد آزمودنیها به تفکیک جنسیت..... ۵۳

- نمودار (۳-۴): توزیع درصد آزمودنیها به تفکیک میزان تحصیلات..... ۵۴
- نمودار (۴-۴): توزیع درصد آزمودنیها به تفکیک شغل..... ۵۵
- نمودار (۵-۴): توزیع درصد آزمودنیها به تفکیک میزان درآمد ماهیانه..... ۵۶
- نمودار (۶-۴): توزیع درصد آزمودنیها به تفکیک وضعیت تأهل..... ۵۷
- نمودار (۷-۴): توزیع درصد آزمودنیها به تفکیک مدت فعالیت بدنی یا ورزشی..... ۵۸
- نمودار (۸-۴): توزیع درصد آزمودنیها به تفکیک دفعات فعالیت ورزشی..... ۵۹
- نمودار (۹-۴): توزیع درصد آزمودنیها به تفکیک مدت زمان هر جلسه فعالیت ورزشی..... ۶۰
- نمودار (۱۰-۴): توزیع درصد آزمودنیها به تفکیک شدت فعالیت بدنی..... ۶۲
- نمودار (۱۱-۴): تأیید رابطه بین شادکامی و شرکت در فعالیتهای ورزشی..... ۶۸
- نمودار (۱۲-۴): تأیید رابطه بین سلامت عمومی و شرکت در فعالیتهای ورزشی..... ۶۹
- پیوست..... ۹۴



1-1) مقدمه:

بررسی وضعیت ورزش همگانی^۱ و نحوه اجرای آن در مکان های مختلف مانند باشگاه ها، پارک ها و کوهپایه ها می تواند گامی در جهت پیشبرد اهداف تندرستی و سلامت جسمانی و روانی باشد، حتی می توان به انگیزه های افراد در موقعیت های متفاوت ورزش پی برد و برای توسعه ورزش جامعه پیشنهاداتی ارائه نمود. براساس عقیده روانپزشکان و گروه متخصصان موسسه بین المللی بهداشت روانی، ورزش و تمرین بدنی تاثیر مثبتی بر شادکامی و بهداشت افراد دارد. سلامت عمومی، حرکت و جنبش از ویژگی های حیات انسان و دارای انگیزه و ریشه ای در سرشت او و عاملی برای رشد و سلامت و نشاط اوست. منع انسان از حرکت سبب افسردگی، بروز رفتار ناهنجار، و از دست رفتن شور و نشاط زندگی می شود لذا کاهش فعالیت جسمانی در شغل و رفت و آمد افراد بایستی به وسیله افزایش فعالیت جسمانی و تفریحی در اوقات فراغت جبران شود (حاکینن^۲، ۲۰۱۰).

در جهان پر تنش امروز که انسان ها به دلیل مشغله فراوان همواره احساس خستگی می کنند، اهمیت اوقات فراغت بر کسی پوشیده نیست (رحیمی، ۱۳۸۹) با این حال در دنیای مدرن، اغلب بزرگسالان در رسیدن به کمترین مقدار جسمانی سفارش شده برای حفظ سلامتی و عملکرد موفق نیستند (لاهتی، ۲۰۱۲^۳). ورزش همگانی که تعاریف زیادی برای آن ارائه شده امروزه نه تنها در باشگاه ها بلکه در پارک ها و کوهپایه ها هم انجام می شود، تجمع در پارک ها به علت برخورداری از هوایی سالم و محیطی باز، گردهمایی در باشگاه ها به دلیل سالن های سر پوشیده و امن، انجام حرکات ورزشی در فضایی

1- Sport for all

2. hakkinen

3- lahti

راحت و آرام، استفاده از وسایل مناسب ورزشی و همچنین حضور در کوهپایه ها بخاطر هوایی سالم و عاری از آلودگی و برخورداری از شادابی بیشتر، ورزش همگانی را رونق بخشیده است، همچنین امروزه به لحاظ افزایش سلامتی و جهشی که در زمینه تندرستی در تمامی ابعاد و سطوح جامعه صورت گرفته است، علاقه فراوانی به ورزش در میان اقشار مختلف جامعه پیدا شده است. مسابقات ورزشی در تمام نقاط جهان انجام می شود. بیشتر مردم در هر سن و استعدادی که هستند، اطلاعات جامعی درباره انواع ورزش ها و فعالیت های بدنی دارا می باشند و دوست دارند در تمرین های بدنی شرکت جویند و مهارتی کسب نمایند(نیازی، ۱۳۸۶).

2-1) بیان مساله:

مدت زمانی که یک فرد می‌تواند آن را فارغ از هر اجباری به دلخواه خود بگذراند و فرصت‌هایی که در این زمان فراغت ممکن است برای فرد پیش بیاید نیز جزئی از اوقات فراغت محسوب می‌شوند (J.A.veal، ۲۰۰۱).

شادکامی که هدف مشترک افراد است و همه برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند، عبارت است از ارزشیابی مثبت افراد از خود و زندگی‌شان (باس، ۲۰۰۰) که پنج بعد عزت نفس، رضایت از زندگی، کارآمدی، خلق مثبت و سلامتی را دربر می‌گیرد. مک کرنویل^۱ نه فاکتور را در ایجاد شادکامی و سلامت روانی مهم دانسته که یکی از مهم‌ترین آن‌ها، پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی است (mccconville، ۲۰۰۳).

استعداد فرد برای خوب زیستن و عمل کردن به طور موثر و از روی میل، برخورد کردن به شیوه‌ای مطمئن با مسائل و مشکلات و بحران‌ها در تعریف سلامتی^۲ به چشم می‌خورد (میرفتاح، ۱۳۷۶). روان‌شناسان معتقدند افسردگی، اضطراب، بی‌خوابی و عدم تعادل روانی همواره سلامت روانی انسان را تهدید می‌کند و قوای بدنی و روانی او را به تحلیل می‌برند (نوربخش، ۱۳۷۹) سازمان بهداشت جهانی^۳ (WHO)، پیش‌بینی کرده افسردگی چهارمین عامل مهم در ناتوانی افراد در سراسر دنیا است و در سال ۲۰۲۰ به عنوان دومین عامل مطرح خواهد شد (روبرت، ۲۰۰۳) مطابق آمارهای بین‌المللی، ۱۵ درصد افراد بالغ بین سنین ۱۵ تا ۷۴ سال دارای علائم بارز افسردگی هستند (لطیفی، ۱۳۸۵). این امر بیانگر توجه کم مردم به ورزش و اوقات فراغت می‌باشد همچنین بررسی مقاله‌های منتشر شده از سال ۱۹۹۰ تا پایان سال ۱۹۹۵ نشان می‌دهد که اصطلاح افسردگی ۱۸۹۰۳ بار و واژه شادکامی فقط ۵۱۵ بار به کار برده شده‌اند (علیپور، ۱۳۸۸). این امر موید این مطلب است که هنوز تحقیقات فراوانی در قسمت شادکامی باید صورت گیرد. بدن انسان برای انجام حرکت و فعالیت ساخته شده است، نه برای کم‌تحركی و بعضاً استراحت (میرفتاح، ۱۳۷۶) از این رو اگر سیاست‌گذاران بخواهند سلامت جسمانی و روانی شهروندان خود را تامین کنند، لازم است به ورزش به عنوان یک ابزار مهم و اثرگذار توجه کنند (گلدن رایت، ۲۰۰۳) به هر حال آنچه که بیش از هر نکته‌ای جلب توجه می‌کند رفاه جسمانی، روانی و اجتماعی است که چیزی جز تعریف سلامت نیست. با این حال بنابر آمار سازمان بهداشت جهانی ۴۳ درصد از زنان ورزش نمی‌کنند. یافته‌های حاصل از یک بررسی ملی در بین ایرانیان نشان می‌دهد که بیش از ۸۰ درصد جمعیت ایران از نظر فیزیکی غیرفعال هستند، همچنین ۴۴ درصد از ایرانیان در برنامه اوقات فراغت خود، ورزش نمی‌کنند (مظلومی و همکاران، ۱۳۸۹).

1. mcconville

2- Safaty

3- World Health Organizatio

4- Golden Wright

سلامتی چه به صورت فردی و چه به صورت جمعی، بی تردید مهمترین مسئله حیات است (پورسلطانی، ۱۳۸۲). در طی چندین دهه گذشته، سلامتی به عنوان یک حق بشری و هدف اجتماعی در جهان شناخته شده است، یعنی سلامتی برای ارضاء نیازهای اساسی انسان لازم است و باید برای همه انسان ها باشد. سلامتی انسان تحت تاثیر عوامل بسیاری مانند وراثت، فعالیت بدنی، محیط زندگی، الگوها و عادت های فردی، مراقبت های پزشکی و به طور کلی شیوه زندگی و سایر زمینه های خانوادگی، فرهنگ، اقتصاد و اجتماع است (شکروش، ۱۳۷۸). بهبود سبک زندگی و سلامت جسمانی رابطه معنی داری با بهداشت روانی دارد (هبال،^۱ ۱۹۹۵). ارتباط بین فعالیت بدنی با احساسات بیمار گونه، افکار خودکشی و رفتارهای روانی ۱۸۷۰ زن نشان داد که فعالیت بدنی می تواند به عنوان بخشی از راهکارهای بهبود سلامتی مورد استفاده قرار گیرد (بروسناهان، ۲۰۰۴).

هدف این تحقیق بررسی میزان سلامتی و شادکامی میانسالان در اثر ورزش همگانی می باشد که با توجه به تاکید همه پزشکان و متخصصان به پیاده روی و فعالیت های ملایم به نظر می رسد انجام فعالیت بدنی در زمان فراغت برای همه مردم مفید باشد.

3-1) ضرورت انجام پژوهش:

سلامتی و شادابی افراد جامعه بزرگ ترین پیشوانه هر کشور برای پیشرفت اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی است و هر گونه سرمایه گذاری مادی یا آموزشی در این زمینه را باید سرمایه گذاری بنیادی تلقی نمود (محمدزاده، ۱۳۸۵). امروزه توجه به سلامت عمومی و شاد زیستی در حد بی سابقه ای بالا رفته است. تلاش برای ارتقای سلامت و پیشگیری از امراض نیز از اولویت های ملی است. نه تنها مجامع علمی و طبیی، بلکه عامه مردم به طور روز افزونی از اثر عمیق شیوه ی زندگی بر سلامت جسمی و روحی آگاه شده اند. شعار سازمان بهداشت جهانی، حرکت برای سلامت است. هدف دیگر کاهش هزینه های هنگفت اقتصادی است که همه روزه برای درمان مشکلات روانی و بیماری های جسمانی در جوامع مختلف صرف می شود (محمدزاده، ۱۳۸۵).

¹- Hobfol

با پیشرفت صنعت و تکنولوژی از ساعات کار بدنی کم شده است و میزان ساعات فراغت افزایش یافته که این زمان نباید با بی تحرکی و بطالت بگذرد. در این رابطه چارلز رایت^۱ ارقامی (به طور میانگین) به دست داده است، که ملاحظه می شود در هر سال، ۱۹۳۰ ساعت وقت آزاد برای هر فرد وجود دارد که ۲۲ درصد متوسط عمر یک انسان است. گذران اوقات فراغت در گذشته بیشتر با تحرک بدنی همراه بود. امروزه تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو و موسیقی، کار با رایانه و... سهم زیادی از زمان فراغت انسان ها را در جوامع مختلف به خود اختصاص داده است که این مسئله فکر بیشتر اندیشمندان را به خود مشغول داشته است.

با توجه به بررسی های بعمل آمده در مورد شادکامی و سلامت، بیشتر تحقیقات در زمینه سالمندان، بیماران، و نقش عوامل محیطی بر سلامت و شادکامی بوده است، ولی در زمینه ارتباط بین ۳ عامل، ورزش در اوقات فراغت و سلامت و شادکامی تحقیقات اندکی صورت گرفته و هنوز در ابتدای راه است. بنابراین این امر محقق را بر آن داشت تا پژوهش حاضر را در ارتباط بین این ۳ عامل در افراد میانسال با دامنه سنی ۳۰ تا ۵۵ سال مورد بررسی قرار دهد. هدف از انتخاب افراد میانسال در تحقیق حاضر بدلیل این است که در سر شماری سال ۱۳۹۰ ایران کشوری با جمعیت میانسال عنوان شد (۳۵ میلیون نفر) که این افراد به عنوان مولدان اقتصادی جامعه هستند. بنابراین اگر یافته های پژوهش مبتنی بر ارتباط مثبت فعالیت ورزشی اوقات فراغت و شادکامی و سلامت عمومی باشد، بسیار قابل توجه بوده که مسئولان کشور عزیزمان نیز به تاسیس یک مرکز اوقات فراغت همت گمارند و توجه بیشتر به اوقات فراغت و فعالیت ورزشی میانسالان غیر فعال شود.

4-1) اهداف تحقیق

1-4-1) هدف اصلی:

هدف کلی این تحقیق، بررسی ارتباط بین شادکامی و سلامت عمومی و شرکت در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت افراد میانسال استان مازندران می باشد.

2-4-1) اهداف فرعی:

- ۱- توصیف سطح شادکامی افراد میانسال.
- ۲- توصیف سطح سلامت عمومی افراد میانسال.

¹ - Charles Wright

- ۳- تعیین ارتباط بین مولفه های شادکامی و شرکت در فعالیت های ورزشی افراد میانسال.
- ۴- تعیین ارتباط بین مولفه های سلامت عمومی و شرکت در فعالیت های ورزشی افراد میانسال.

5-1) فرضیه کلی:

بین سلامت عمومی و شادکامی و شرکت در فعالیت ورزشی اوقات فراغت در میانسالان ارتباط وجود دارد.

1-5-1) فرضیه های جزئی:

۱. بین شادکامی و شرکت در فعالیت ورزشی اوقات فراغت ارتباط وجود دارد.
۲. بین سلامت عمومی و شرکت در فعالیت ورزشی اوقات فراغت ارتباط وجود دارد.
۳. بین هر یک از مولفه های شادکامی و شرکت در فعالیت ورزشی اوقات فراغت ارتباط وجود دارد.
۴. بین هر یک از مولفه های سلامت عمومی و شرکت در فعالیت ورزشی اوقات فراغت ارتباط وجود دارد.

6-1) محدودیت های تحقیق

1-6-1) حدود تحقیق:

محدودیت مکانی: این تحقیق شامل میانسالان فعال مازندران می باشد.

محدودیت زمانی: این پژوهش در پاییز ۱۳۹۲ انجام شده است .

2-6-1) محدودیت خارج از کنترل محقق:

الف: پرسشنامه در فصل پاییز توزیع شد و سرما میتواند این پژوهش را تحت تاثیر قرار دهد.

ب. ویژگی هایی همچون وضعیت اجتماعی، فرهنگی، نژادی و غیره ممکن است در پاسخ آزمودنی ها اثر گذارده باشد.

ج: از دیگر محدودیت های پژوهش حاضر حجم بالای سوالات تحقیق می باشد. چون از دو پرسشنامه استفاده شد احتمال خستگی و بی حوصلگی مشارکت کنندگان در نحوه پاسخ دهی آنها تاثیر داشته است.

7-1) تعریف واژه ها و اصطلاحات

1-7-1) تعاریف نظری

ورزش همگانی: به فعالیت های ورزشی اطلاق می شود که جنبه تفریحی داشته و بدون توجه به نتیجه آن (برد و باخت) انجام می شود (سایت فدراسیون جهانی ورزش همگانی، ۲۰۱۳).

فعالیت بدنی: شامل حرکات بدنی ایجاد شده بوسیله عضلات اسکلتی در نتیجه هزینه انرژی است (کاسپنسی^۱، ۱۹۸۵) و انواع آن تمرین، ورزش و بازی می باشد.

شادکامی: عبارت است از ارزشیابی مثبت افراد از خود و زندگیشان (باس، ۲۰۰۰)

سلامت عمومی سلامتی عمومی حالت توازن بین شخص و دنیای اطراف او و سازگاری شخص با خود و دیگران و واقعیت های محیط زیست تعریف شده است (پورسلطانی، ۱۳۸۲).

عزت نفس: منظور از عزت نفس آن است که افراد نسبت به خود چگونه فکر می کنند، چقدر خود را دوست داشته و از عملکردشان راضی می باشند (باری، ۲۰۰۷)

1-7-2) تعاریف عملیاتی

ورزش همگانی و فعالیت بدنی: در این تحقیق به تمام فعالیت های ورزشی در باشگاه ها یا پارک ها که به منظور سلامتی انجام می شود، گفته می شود.

میانسال: زنان و مردان فعال ۳۰-۶۰ سال استان مازندران به عنوان میانسالان تحقیق انتخاب شدند.

¹- Caspen,cy

فعال: تملمی میانسالانی که حداقل یکبار در ماه فعالیت ورزشی دارند.

فصل دوم:

ادبیات و پیشینه تحقیق

1-2) مقدمه

به منظور یافتن اطلاعات و سوابق پژوهشی مرتبط با تاثیر ورزش در زمان فراغت بر شادکامی و سلامت عمومی همچنین پیوند دادن یافته‌های پژوهشی پایان‌نامه با پژوهش‌های قبلی، سعی شده است تا از منابع علمی و کتابخانه ای بهره‌گیری لازم به عمل آید. جستجوی سوابق پژوهش در برگیرنده استفاده از شبکه های اطلاع رسانی، پایان نامه ها، مجلات علمی و کتاب های موجود در کتابخانه بود.

2-2) مفهوم اوقات فراغت

فعالیت‌هایی که افراد در زمینه‌های مربوط به کسب مهارت، افزایش سرمایه‌های اجتماعی، انجام فعالیت‌های گروهی یا امور مربوط به خانواده انجام می‌دهند به نوعی اوقات فراغت محسوب می‌گردند، اما باید بیان داشت که تفاوت بین کارهای اجتناب‌ناپذیر روزانه و اوقات فراغت به صورت روشن مشخص نیست (A. J. Veal, 2001).

اوقات فراغت¹ به حالتی گفته می‌شود که فرد زمان ویژه‌ای جدای از شغل و وظایف خویش داشته باشد؛ یعنی داشتن زمانی مختص به خود فارغ از وظایف و شغل. به بیان دیگر، مدت زمانی که یک فرد می‌تواند آن را فارغ از هر اجباری به دلخواه خود بگذراند و فرصت‌هایی که در این زمان فراغت ممکن است برای فرد پیش بیاید نیز جزئی از اوقات فراغت محسوب می‌شوند (J.A. veal, ۲۰۰۱). زمان اوقات فراغت را فرد ممکن است از طریق فعالیت‌های متفاوت یا حتی از طریق انجام ندادن کار خاصی طی کند. آنچه در مفهوم اوقات فراغت اهمیت دارد مفهوم اختیار فرد است. در حقیقت اوقات فراغت زمانی جلوه پیدا می‌کند که فرد در انتخاب فعالیت خود آزاد باشد. به همین دلیل، نباید مفهوم اوقات فراغت را با خواب، دوره‌های استراحت درمانی و چیزهایی شبیه به این اشتباه گرفت. همچنین اوقاتی که در محیط مدرسه گذرانده می‌شود یا زمانی که فرد به هر نحوی برای امرار معاش خود صرف می‌کند نباید در مفهوم اوقات فراغت قرار گیرد. جنبه‌ی دیگری از وقت آزاد فرد به مفهوم اجبار ربط پیدا می‌کند. فرد در اوقات فراغت، نباید هیچ‌گونه اجبار یا محدودیتی را برای انجام کاری در ذهن خود بپروراند. این امر بسیار دیده شده است که فرد حتی در زمان آزاد خویش به نوعی ذهن خود را در کار درگیر می‌سازد یا در زمان استراحت نیز از طریق تلفن و وسایل مختلف با محیط کاری خود در ارتباط است. حتی زمانی را که فرد برای رفع نیازهای اساسی خود صرف می‌کند کارشناسان تحت عنوان زمان اوقات فراغت نمی‌شناسند، مثل زمانی که صرف

¹ -leisure time