



## تحلیل چالش‌های سلامت روانشناختی افراد برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت

سینا فلاحتی: دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، واحد کرمان، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران

میثا حکاک زاده: استادیار، گروه تربیت بدنی، واحد کرمان، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران (\* نویسنده مسئول) Hakakzadeh\_M@yahoo.com

محمد پوررنجبار: دانشیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده پزشکی و مرکز تحقیقات علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

سلامت روان‌شناختی،  
اوقات فراغت،  
ورزش

**زمینه و هدف:** اهمیت مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت باعث شده است تا تمامی ابعاد مربوط به این مساله از جمله چالش‌های سلامت روانشناختی مورد بررسی و مطالعه قرار گیرد. تحقیق حاضر با هدف تحلیل چالش‌های سلامت روانشناختی افراد برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت طراحی و اجرا گردید.

**روش کار:** روش تحقیق حاضر آمیخته می‌باشد. جامعه آماری تحقیق در بخش کیفی شامل متخصصان مدیریت ورزشی، مجریان و مدیران بخش‌های فرهنگی ورزشی، مدیران سازمان‌های ورزشی، متخصصان جامعه‌شناسی آشنا با حوزه ورزش و ورزش (۱۱=تعداد) می‌باشد. در بخش کمی، جامعه آماری تحقیق متشکل از افراد جوان در سراسر شهر تهران که از فعالیتهای ورزشی در گذراندن اوقات فراغت به فعالیتهای ورزشی می‌پردازند در نظر گرفته شد با توجه به نامحدود بودن تعداد آنها در سراسر شهر تهران و با استفاده از جدول مورگان ۳۸۴ نفر در نظر گرفته شد. کلیه روند تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق حاضر در نرم افزارهای SPSS و AMOS انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج کیفی تحقیق نشان داد که چالش‌های سلامت روانشناختی افراد برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت شامل ۲۳ مورد بود. به صورت کلی چالش‌های سلامت روانشناختی افراد برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت در سه دسته چالش فردی، چالش ذهنی و چالش محیطی مشخص گردید.

**نتیجه‌گیری:** توجه به چالش‌های شناسایی شده شامل چالش فردی، چالش ذهنی و چالش محیطی و کنترل این چالش‌ها می‌تواند زمینه جهت بهبود وضعیت مشارکت افراد جهت حضور در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت را فراهم نماید.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Falahati S, Hakakzadeh M, Pourranjbar M. Analyzing The Mental Health Challenges of Individuals to Participate in Leisure Sport Activities. Razi J Med Sci. 2022;29(4):58-66.

\*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/) صورت گرفته است.

## Analyzing The Mental Health Challenges of Individuals to Participate in Leisure Sport Activities

**Sina Falahati:** PhD student in Sports Management, Kerman Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran

**Mina Hakakzadeh:** Assistant Professor, Department of Physical Education, Kerman Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran (\* Corresponding author) Hakakzadeh\_M@yahoo.com

**Mohammad Pourranjbar:** Associate Professor, Department of Physical Education, School of Medicine and Neuroscience Research Center, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran

### Abstract

**Background & Aims:** Today, physical education and sports have found their true place in the world and its importance in building the human body and soul has been proven. Exercise is the most effective and important program for enriching leisure time and can be a useful tool to deal with various deviations. New research shows that exercise and physical activity in leisure time, even among people in whom athletes increase self-confidence. The benefits of sports activity have been well documented in recent years. Exercise may reduce the risk of cardiovascular disease, help with weight management, improve personal mood, and promote physiological health. In the past, researchers and scientists have conducted population-based or experimental studies to reap the health benefits of physical activity. These facts confirm that common physical activity includes a reduced risk of cardiovascular disease and colon cancer, strong bones, weight management, increased energy, less anxiety, and a sense of well-being. Exercise and physical activity is a valuable tool that today fills most of the leisure time of millions of people around the world. Leisure time is a good and desirable opportunity to engage in sports. Over the past 15 years, people's knowledge of the benefits of physical exercise has increased, and fitness programs have developed at the community level, and recreational and leisure sports have grown unpredictably. In fact, today the people of the world are motivated to participate in sports activities to gain health, well-being, vitality and avoid diseases. Today, on the other hand, sport has become so widespread that experts call it the "small world in society." According to experts, sport shows the values, structure and driving force of society and reflects social characteristics. However, there is insufficient evidence available on the psychological challenges to improving leisure activities. Given the research gap in this area; Conducting the present study can provide valuable evidence for the development of leisure activities. In other words, the present research can be used to develop scientific evidence; Provide a practical path to participate in leisure sports activities. The development of leisure activities such as exercise can provide conditions for improving the mental health of individuals by improving their physical and mental condition. Due to the lack of comprehensive research on improving the mental health of individuals to participate in leisure sports activities, the process of improving the mental health challenges of individuals to participate in leisure sports activities has encountered major problems. In a way, the research gap on the mental health challenges of people to participate in sports activities in leisure time is clear. This gap has led to a lack of operational strategies to address the mental health challenges of individuals to participate in leisure sports activities. This issue has led to the design and implementation of the present study with the aim of challenging the mental health of individuals to participate in leisure sports activities. Therefore, the main question of the present study is what are the psychological health challenges of individuals to participate in leisure sports activities?

**Methods:** The present research is based on an applied purpose and is a hybrid method. To solve the problem of psychological health challenges of individuals to participate in sports activities in leisure, a combined approach is used. This approach was performed in the research using a combination of two sets of qualitative and quantitative approaches. The tools of the present study included a semi-structured interview and a researcher-made questionnaire. In the qualitative part of the research, interviews were used to identify the mental health challenges of individuals to participate in leisure sports activities. The output of the qualitative section led to the formation of a researcher-made questionnaire. In other words, the research questionnaire was the output of the

### Keywords

Mental Health,  
Leisure Time,  
Sport

Received: 07/05/2022

Published: 09/07/2022

qualitative section, which was designed according to the principles of the qualitative section. The questionnaire consisted of 23 questions that examined the mental health challenges of individuals to participate in leisure sports activities. The validity of this questionnaire was examined by reviewing the opinions of academic experts. Also, its reliability after calculating Cronbach's alpha was 0.88. The statistical population of the research in the field of recognizing factors consisted of experts in the field of sports activity and institutionalization, which includes sports management specialists, executives and managers of cultural and sports departments, managers of sports organizations, sociologists familiar with sports, veteran coaches, veterans, people They were familiar with cultural activities in sports (N = 11). The sampling method was purposeful in the first statistical population. These individuals were identified as a research sample due to theoretical saturation. In other words, sampling in the qualitative section continued until new content was added to the information obtained. This caused theoretical saturation in sample number 11. In the second part, compiling and designing the model and testing it, the statistical population of the study consisted of young people throughout Tehran who went from sports activities to leisure activities to sports activities, which due to their unlimited number throughout Tehran and 384 people were considered using Morgan table. In order to analyze the qualitative part, open, axial and selective coding was used. Also, in a small part, descriptive and inferential statistics were used to analyze the research data. In the descriptive statistics section, frequency and percentage were used. Also, in the inferential statistics section, the structural equation method was used. The whole process of data analysis was performed in SPSS and AMOS software.

**Results:** Qualitative results of the study showed that the mental health challenges of individuals to participate in leisure sports activities included 23 cases. These challenges include not responding to people's tastes, lack of personal support for sports, lack of awareness of sports capabilities, lack of proper quality of life, poor life expectancy, lack of personality fit with sports, lack of perfectionism, irrational beliefs, Inadequate personal styles, poor communication skills, lack of mental stubbornness, low desire to participate in sports, low motivational beliefs about sports, personality disorders, low self-esteem, emotional fatigue, anxiety, lack of environment, lack of environmental attractiveness, lack of environmental attractiveness, Environmental deterrents were in the areas of sports, social phobia, inadequate social support, and inadequate social acceptance. Smirnov clomograph test was used to evaluate the normality of research data. According to the results of these indicators, it was found that the data of the present study had a natural distribution. As the results of the table above show, all the identified challenges have a significant effect on the level of significance with respect to the T level which is higher than 1.96. In general, the mental health challenges of individuals to participate in leisure sports activities were identified in three categories: individual challenge, mental challenge and environmental challenge. Thus, individual challenges include not responding to people's tastes, lack of individual support for sports, lack of awareness of sports capacity, lack of proper quality of life, poor life expectancy, lack of personality fit with sports, lack of perfectionism, Irrational beliefs of individuals, inappropriate individual styles and communication skills were inappropriate. On the other hand, mental challenges included lack of mental stubbornness, low desire to participate in sports, low motivational beliefs about sports, personality disorders, low self-esteem, emotional fatigue and anxiety. Environmental challenges also included environmental incompatibility with individual needs, lack of environmental attractiveness, environmental deterrents in the field of sports, social phobia, inadequate social support and inadequate social acceptance.

**Conclusion:** In general, the mental health challenges of individuals to participate in leisure sports activities were identified in three categories: individual challenge, mental challenge and environmental challenge. This issue has been mentioned in various researches. Lack of attention to these challenges has caused the process of impact of these challenges in mental, personal and environmental dimensions to be still evident. According to the results of the present study, it is suggested that while paying attention to the existing challenges, conditions be created to improve individual education in order to improve sports skills and create mental capacities among individuals. It is also suggested that by improving the environmental situation, conditions be provided to improve environmental issues in attracting people to leisure sports activities.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

### Cite this article as:

Falahati S, Hakakzadeh M, Pourranjbar M. Analyzing The Mental Health Challenges of Individuals to Participate in Leisure Sport Activities. Razi J Med Sci. 2022;29(4):58-66.

\*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

## مقدمه

امروزه تربیت بدنی و ورزش جایگاه واقعی خود را در جهان پیدا کرده و اهمیت آن در ساختن جسم و روح انسان ثابت شده است (۱). ورزش موثرترین و مهم‌ترین برنامه غنی کردن اوقات فراغت است و می‌تواند ابزار مفیدی در مقابله با انحرافات مختلف باشد (۲). نتیجه تحقیقات جدید نشان می‌دهد که انجام ورزش و فعالیت بدنی در اوقات فراغت حتی در میان افرادی که ورزشکاران باعث افزایش اعتماد به نفس در آن‌ها می‌شود (۳). فواید فعالیت ورزشی در سال‌های اخیر به خوبی ثبت شده است. فعالیت ورزشی ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهد. در گذشته، محققان و دانشمندان مطالعاتی مبتنی بر جمعیت یا تجربی را انجام دادند تا بتوانند از مزایای سلامتی فعالیت بدنی استفاده کنند. این واقعیت‌ها تأیید می‌کند که فعالیت بدنی شایع شامل کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان روده بزرگ، استخوان‌های قوی، مدیریت وزن، افزایش انرژی، اضطراب کمتر و احساس بهزیستی است (۴).

ورزش و فعالیت بدنی وسیله ارزشمندی است که امروزه پرکننده بخش اعظم اوقات فراغت میلیون‌ها نفر از مردم جهان است. اوقات فراغت فرصت بسیار مناسب و مطلوبی جهت پرداختن به ورزش است. طی پانزده سال گذشته اطلاعات مردم در زمینه منافع تمرینات بدنی افزایش یافته و برنامه آمادگی جسمانی در سطوح جامعه توسعه یافته و ورزش‌های تفریحی و فراغتی به طور غیر قابل پیش بینی رشد نموده است (۵). در حقیقت امروزه انگیزه مردم دنیا از شرکت در فعالیت‌های ورزشی کسب سلامت، تندرستی، نشاط و دوری از بیماری‌هاست. از سوی دیگر، امروزه ورزش، به حدی گسترش و توسعه یافته است که کارشناسان آن را "جهان کوچک در جامعه" قلمداد می‌کنند. به اعتقاد صاحب نظران، ورزش ارزش‌ها، ساختار و نیروی محرکه جامعه را نشان می‌دهد و ویژگی‌های اجتماعی را منعکس می‌کند (۶).

ورزش به دلیل وجود مخاطبان زیاد، می‌تواند روشی جذاب و مناسب برای غنی‌سازی اوقات فراغت، بخصوص برای نوجوانان و جوانان باشد. فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزش با جبران ضعف‌ها و حفظ تندرستی، موجب آماده‌سازی جوانان برای زندگی بهتر و فرصتی مناسب

برای مصون‌سازی آن‌ها در برابر مشکلات فرهنگی و ناهنجاری‌های اجتماعی است. غنی‌سازی اوقات فراغت با عنایت خاص به تربیت بدنی در عصر پیشرفت تکنولوژی، موجب نشاط، سلامتی، ارتقای روحی و جسمی، پیشگیری از بیماری‌ها، مهارت آموزی، کمک به اقتصاد بخاطر آمادگی جسمی و قوی شدن آن است (۷). با اشاره به اینکه فعالیت‌های ورزشی نقش اساسی در جذب نسل جوان و غنی‌سازی اوقات فراغت آن‌ها دارد به ضرورت برنامه‌ریزی و اقدام‌های جدی توسط متولیان امر تاکید می‌شود (۸).

در حالی که ورزش به ظاهر فواید متعددی برای شرکت‌کنندگان در سراسر جهان فراهم می‌سازد، اما سطح مشارکت ورزشی رو به کاهش و یا راکد رفته است. برای تمامی افراد مشخص است که افزایش مشارکت‌های ورزشی در سطح جامعه می‌تواند سبب توسعه سلامت، مسائل اقتصادی و اجتماعی گردد. مطالعات بسیاری نشان داده است که مشارکت‌های ورزشی به صورت نابرابر در گروه‌ها و جوامع مختلفی وجود دارد. به عنوان مثال تحقیقات گذشته نشان داده‌اند که مردان نسبت به زنان مشارکت ورزشی بیشتری دارند و یا جوانان و نوجوانان مشارکت ورزشی بیشتری نسبت به افراد بزرگسال را دارا می‌باشند. این مساله در تحقیقات مختلفی به اثبات رسیده است اما این مساله را نمی‌توان در تمامی جوامع و کشورها تأیید نمود (۹). تربیت بدنی و ورزش به عنوان منبع‌ای از تغییرات مثبت در طی دوران‌های مختلف از جمله کودکی، نوجوانی و بلوغ می‌تواند سبب بهبود وضعیت کلی افراد گردد و سبب ایجاد یک روند یادگیری مادام‌العمر می‌گردد. افراد شرکت‌کننده در ورزش از نظر سلامتی و تندرستی در سطح مناسبی می‌باشند و از لحاظ روحی و روانی شرایط مناسبی را دارا می‌باشند (۱۰).

ورزش و فعالیت بدنی از جمله مشارکت ورزشی، یک جز مهم از یک شیوه زندگی سالم می‌باشد. این عمل فراتر از تأثیرات جسمانی، سبب پیامدهای اجتماعی و روانی مثبت در میان افراد می‌گردد. پیوند خوردن افراد با فعالیت بدنی و ورزش آثار مثبتی بر آمادگی جسمانی، رفاه و سلامتی دارد. با این تفاسیر تعجب آور نیست که سیاست‌های کشورهای پیشرفته و توسعه یافته تمایل به

گسترش فعالیت بدنی در جوامع خود می‌باشد (۱۱). افزایش سطوح فعالیت و مشارکت در انجام فعالیتهای ورزشی یکی از مطالب و موضوعات مهم در علوم ورزشی می‌باشد. مشارکت در فعالیتهای ورزشی می‌تواند سبب بهبود وضعیت جسمانی و روانی در افراد گردد. همچنین افزایش مشارکت افراد در فعالیتهای ورزشی می‌تواند منجر به اثر بر دولت‌ها گذاشته و صنعت ورزش را توسعه دهد (۱۲). با این توجه تحقیقات مختلفی از جمله تحقیق استروهل (Ströhle) (۲۰۱۹) به بررسی افزایش مشارکت در ورزش پرداخته‌اند (۱۳). بار (Bär) و همکاران (۲۰۱۳) در تحقیق خود مشخص نمودند که در مسیر بهبود فعالیتهای اوقات فراغتی می‌بایستی به جنبه‌های روانشناختی توجه جدی داشت (۱۴).

با این توجه می‌توان چنین اعلام داشت که یکی از جنبه‌های مهم سلامتی در کشور، سلامت روانشناختی می‌باشد. سلامت روانشناختی به عنوان یکی از دغدغه‌های مهم و کلیدی در سطح جامعه مشخص می‌باشد که کارکردهای مهمی در عرصه‌های اجتماعی دارد (۱۵). بهبود سلامت روانشناختی یکی از اهداف مهم در کشورهای توسعه یافته می‌باشد که به عنوان یک دغدغه همواره مورد توجه بوده است (۱۱). سلامت روانشناختی به واسطه برخی فعالیتهای اجتماعی از جمله ورزش، می‌تواند مورد توجه قرار گیرد. چن (Chen) و همکاران (۲۰۱۷) در تحقیق خود مشخص نمودند که شواهد کافی در خصوص بهبود فعالیتهای اوقات فراغتی با توجه به بهره‌گیری از ظرفیتهای سلامت روانشناختی در دردست نمی‌باشد (۴). پلوسو (Peluso) و همکاران (۲۰۰۵) نیز مشخص نمودند که در مسیر بهبود فعالیتهای اوقات فراغتی چالش‌هایی می‌باشد که می‌بایستی مورد بررسی قرار گیرد (۵). این در حالی است که شواهد کافی در خصوص چالش‌های روانشناختی در مسیر بهبود فعالیتهای اوقات فراغتی در دسترس نمی‌باشد. با توجه به خلا تحقیقاتی موجود در این حوزه؛ انجام تحقیق حاضر می‌تواند شواهدی ارزشمند در جهت توسعه فعالیتهای اوقات فراغتی را فراهم نماید. به عبارتی تحقیق حاضر می‌تواند در راستای توسعه شواهد علمی؛ مسیر عملی جهت مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت را فراهم نماید. توسعه فعالیتهای اوقات فراغتی از جمله

ورزش می‌تواند به واسطه ارتقا شرایط جسمانی و ذهنی شرایطی جهت بهبود سلامت روانشناختی افراد را فراهم نماید. با توجه به نبود تحقیقات جامع در خصوص بهبود سلامت روانشناختی افراد برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت، روند بهبود چالش‌های سلامت روانشناختی افراد برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت دچار مشکلات اساسی شده است. به صورتی که خلا تحقیقاتی در خصوص چالش‌های سلامت روانشناختی افراد برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت مشخص می‌باشد. این خلا سبب گردیده است تا راهکارهای عملیاتی در جهت مقابله با چالش‌های سلامت روانشناختی افراد برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت وجود نداشته باشد. این مساله سبب گردیده است تا تحقیق حاضر با هدف چالش‌های سلامت روانشناختی افراد برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت طراحی و اجرا گردد. لذا سوال اصلی تحقیق حاضر این می‌باشد که چالش‌های سلامت روانشناختی افراد برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت چه می‌باشد؟

### روش کار

پژوهش حاضر بر اساس هدف کاربردی می‌باشد و از نظر روش ترکیبی است. برای حل مسئله چالش‌های سلامت روانشناختی افراد برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت از رویکرد ترکیبی استفاده می‌شود. این رویکرد در پژوهش با استفاده از ترکیب دو مجموعه رویکردهای کیفی و کمی به انجام رسید. ابزار تحقیق حاضر شامل مصاحبه نیمه ساختاریافته و پرسشنامه محقق ساخته بود. در بخش کیفی تحقیق از مصاحبه جهت شناسایی چالش‌های سلامت روانشناختی افراد برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت استفاده شد. خروجی بخش کیفی منجر به شکل‌گیری پرسشنامه محقق ساخته‌ای شد. به عبارتی پرسشنامه تحقیق، خروجی بخش کیفی بود که با توجه به اصول بخش کیفی طراحی شده بود. این پرسشنامه دارای ۲۳ سوال بود که به بررسی چالش‌های سلامت روانشناختی افراد برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت پرداخته بود. روایی این

فردی نامناسب، مهارت‌های ارتباطی نامناسب، عدم سرسختی ذهنی، اشتیاق اندک جهت مشارکت ورزشی، باورهای انگیزشی پایین افراد به ورزش، اختلالات شخصیتی افراد، عزت نفس پایین افراد، خستگی هیجانی، وجود اضطراب، عدم همخوانی محیط با نیازهای افراد، عدم جذابیت محیطی، نیروهای بازدارنده محیطی در حوزه ورزش، هراس اجتماعی، حمایت اجتماعی نامناسب و پذیرش اجتماعی نامناسب بود. جهت بررسی طبیعی بودن داده‌های تحقیق از آزمون کلموگراف اسمیرنف استفاده شد. با توجه به نتایج این شاخص‌ها مشخص گردید که داده‌های پژوهش حاضر از توزیع طبیعی برخوردار بودند. با توجه به طبیعی بودن توزیع داده‌های پژوهش جهت انجام روش معادلات ساختاری از نرم‌افزارهای کوواریانس محور استفاده گردید. جدول شماره ۱ بار عاملی و میزان تی چالش‌های شناسایی شده را نشان می‌دهد.

همان‌طور که نتایج جدول فوق نشان می‌دهد، تمامی چالش‌های شناسایی شده با توجه به میزان تی که بالاتر از ۱/۹۶ می‌باشد، در سطح معناداری تأثیرگذاری معناداری دارد. به‌صورت کلی چالش‌های سلامت روان‌شناختی افراد برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت در سه دسته چالش فردی، چالش ذهنی و چالش محیطی مشخص گردید. بدین صورت که چالش‌های فردی شامل عدم پاسخگویی به سلاقی افراد، عدم پشتوانه حمایتی فردی از ورزش، عدم آگاهی از ظرفیت‌های ورزش، عدم کیفیت زندگی مناسب فردی، امید به زندگی نامناسب افراد، عدم تناسب شخصیتی افراد با ورزش، عدم کمال‌گرایی افراد، باورهای غیرمنطقی افراد، سبک‌های فردی نامناسب و مهارت‌های ارتباطی نامناسب بود. از طرفی چالش‌های ذهنی شامل عدم سرسختی ذهنی، اشتیاق اندک جهت مشارکت ورزشی، باورهای انگیزشی پایین افراد به ورزش، اختلالات شخصیتی افراد، عزت نفس پایین افراد، خستگی هیجانی و وجود اضطراب بود. همچنین چالش‌های محیطی شامل عدم همخوانی محیط با نیازهای افراد، عدم جذابیت محیطی، نیروهای بازدارنده محیطی در حوزه ورزش، هراس اجتماعی، حمایت اجتماعی نامناسب و پذیرش اجتماعی نامناسب بود.

پرسشنامه با بررسی نظرات خبرگان دانشگاهی مورد بررسی قرار گرفت. همچنین میزان پایایی آن پس از محاسبه آلفای کرونباخ، میزان ۰/۸۸ مشخص گردید.

جامعه آماری تحقیق در بخش شناخت عوامل را متخصصان حوزه فعالیت ورزشی و نهادینه سازی تشکیل دادند که شامل متخصصان مدیریت ورزشی، مجریان و مدیران بخش‌های فرهنگی ورزشی، مدیران سازمان‌های ورزشی، متخصصان جامعه‌شناسی آشنا با حوزه ورزش، مربیان باسابقه، پیشکسوتان، افراد آشنا با فعالیت‌های فرهنگی در ورزش (۱۱=تعداد) بودند. روش نمونه‌گیری در جامعه آماری اول هدفمند بود. این افراد با توجه به اشباع نظری به عنوان نمونه تحقیق مشخص شدند. به عبارتی نمونه‌گیری در بخش کیفی تا جایی ادامه یافت که مطالب جدیدی به اطلاعات کسب شده اضافه نگردد. این مساله سبب گردید تا اشباع نظری در نمونه شماره ۱۱ ایجاد شود. در بخش دوم تدوین و طراحی مدل و آزمون آن جامعه آماری تحقیق متشکل از افراد جوان در سراسر شهر تهران که از فعالیت‌های ورزشی در گذراندن اوقات فراغت به فعالیت‌های ورزشی می‌پرداختند که با توجه به نامحدود بودن تعداد آن‌ها در سراسر شهر تهران و با استفاده از جدول مورگان ۳۸۴ نفر در نظر گرفته شد. به منظور تجزیه و تحلیل بخش کیفی از کدگذاری باز، محوری و انتخابی استفاده شد. همچنین در بخش کمی از آمار توصیفی و استنباطی جهت تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق استفاده گردید. در بخش آمار توصیفی از فراوانی و درصد استفاده شد. همچنین در بخش آمار استنباطی از روش معادلات ساختاری استفاده شد. کلیه روند تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق حاضر در نرم‌افزارهای SPSS و AMOS انجام شد.

## یافته‌ها

نتایج کیفی تحقیق نشان داد که چالش‌های سلامت روان‌شناختی افراد برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت شامل ۲۳ مورد بود. این چالش‌ها شامل عدم پاسخگویی به سلاقی افراد، عدم پشتوانه حمایتی فردی از ورزش، عدم آگاهی از ظرفیت‌های ورزش، عدم کیفیت زندگی مناسب فردی، امید به زندگی نامناسب افراد، عدم تناسب شخصیتی افراد با ورزش، عدم کمال‌گرایی افراد، باورهای غیرمنطقی افراد، سبک‌های

جدول ۱- نتایج بخش کمی

ردیف	چالش‌ها	بار عاملی	تی
۱	چالش‌های فردی	عدم پاسخگویی به سلیق افراد	۵/۵۴۷
۲		عدم پشتوانه حمایتی فردی از ورزش	۳/۵۴۷
۳		عدم آگاهی از ظرفیت‌های ورزش	۳/۰۵۸
۴		عدم کیفیت زندگی مناسب فردی	۵/۱۴۷
۵		امید به زندگی نامناسب افراد	۲/۸۵۷
۶		عدم تناسب شخصیتی افراد با ورزش	۲/۱۲۰
۷		عدم کمال‌گرایی افراد	۲/۸۵۰
۸		باورهای غیرمنطقی افراد	۲/۱۲۴
۹		سبک‌های فردی نامناسب	۳/۷۸۴
۱۰		مهارت‌های ارتباطی نامناسب	۵/۸۷۸
۱۱	چالش‌های ذهنی	عدم سرسختی ذهنی	۳/۶۵۸
۱۲		اشتقاق اندک جهت مشارکت ورزشی	۴/۷۸۰
۱۳		باورهای انگیزشی پایین افراد به ورزش	۵/۵۰۷
۱۴		اختلالات شخصیتی افراد	۴/۵۲۷
۱۵		عزت‌نفس پایین افراد	۴/۴۲۷
۱۶		خستگی هیجانی	۳/۶۲۸
۱۷		وجود اضطراب	۲/۴۵۱
۱۸	چالش‌های محیطی	عدم همخوانی محیط با نیازهای افراد	۳/۷۴۱
۱۹		عدم جذابیت محیطی	۳/۷۴۱
۲۰		نیروهای بازدارنده محیطی در حوزه ورزش	۴/۱۲۹
۲۱		هراس اجتماعی	۴/۳۲۸
۲۲		حمایت اجتماعی نامناسب	۵/۱۰۷
۲۳		پذیرش اجتماعی نامناسب	۳/۹۱۰

## بحث

لزوم بهره‌گیری از آن در جهت ارتقا سلامت بیش از پیش مشخص گردد (۷). این مسئله سبب گردیده است تا تحقیق حاضر با هدف تحلیل چالش‌های سلامت روان‌شناختی افراد برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت طراحی و اجرا گردد. بدون شک شناسایی این چالش‌ها می‌تواند زمینه جهت مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت را فراهم نماید و باعث ایجاد بسترسازی در مسیر توسعه فعالیت‌های اوقات فراغتی گردد. این مساله می‌تواند ضمن رفع خلا تحقیقاتی؛ باعث ایجاد ظرفیت‌های مطلوب در جهت توسعه ورزش در سطح جامعه گردد.

نتایج کیفی تحقیق نشان داد که چالش‌های سلامت روان‌شناختی افراد برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت شامل ۲۳ مورد بود. به صورت کلی چالش‌های سلامت روان‌شناختی افراد برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت در سه دسته چالش فردی، چالش ذهنی و چالش محیطی مشخص

تربیت بدنی و ورزش به عنوان منبع‌ای از تغییرات مثبت در طی دوران‌های مختلف از جمله کودکی، نوجوانی و بلوغ می‌تواند سبب بهبود وضعیت کلی افراد گردد و سبب ایجاد یک روند یادگیری مادام‌العمر می‌گردد. افراد شرکت‌کننده در ورزش از نظر سلامتی و تندرستی در سطح مناسبی می‌باشند و از لحاظ روحی و روانی شرایط مناسبی را دارا می‌باشند. ورزش و فعالیت بدنی از جمله مشارکت ورزشی، یک جز مهم از یک شیوه زندگی سالم می‌باشد. این عمل فراتر از تأثیرات جسمانی، سبب پیامدهای اجتماعی و روانی مثبت در میان افراد می‌گردد. پیوند خوردن افراد با فعالیت بدنی و ورزش آثار مثبتی بر آمادگی جسمانی، رفا و سلامتی دارد. با این تفاسیر تعجب‌آور نیست که سیاست‌های کشورهای پیشرفته و توسعه یافته تمایل به گسترش فعالیت بدنی در جوامع خود می‌باشد. ظرفیت‌های ورزش و اوقات فراغت سبب گردیده است تا

نظر می‌رسد مشکلات محیطی، فردی و ذهنی موجود در حوزه ورزش و اوقات فراغت سبب گردیده است تا چالش‌هایی در خصوص سلامت روان‌شناختی افراد برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت ایجاد گردد. عدم توجه به این چالش‌ها باعث شده است تا روند تأثیرگذاری این چالش‌ها در ابعاد ذهنی، فردی و محیطی همچنان مشهود باشد (۱۵). بدون شک چالش‌های فردی، ذهنی و محیطی هر کدام به واسطه نفوذ بر تصمیم‌گیری‌ها، انگیزش و میزان تعهد ورزشی افراد می‌تواند نقش مهمی در جهت شکل‌گیری رویه-های مقاومتی در مسیر مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت داشته باشد. به عبارتی توجه به چالش‌های موجود می‌تواند زمینه جهت ایجاد و بسترسازی مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت را فراهم نماید (۱۱). به نظر می‌رسد کنترل چالش‌های فردی از جمله عدم پاسخگویی به سلاقی افراد، عدم پشتوانه حمایتی فردی از ورزش، عدم آگاهی از ظرفیت‌های ورزش، عدم کیفیت زندگی مناسب فردی، امید به زندگی نامناسب افراد، عدم تناسب شخصیتی افراد با ورزش، عدم کمال‌گرایی افراد، باورهای غیرمنطقی افراد، سبک‌های فردی نامناسب و مهارت‌های ارتباطی نامناسب؛ چالش‌های محیطی از جمله عدم همخوانی محیط با نیازهای افراد، عدم جذابیت محیطی، نیروهای بازدارنده محیطی در حوزه ورزش، هراس اجتماعی، حمایت اجتماعی نامناسب و پذیرش اجتماعی نامناسب و چالش‌های ذهنی از جمله عدم سرسختی ذهنی، اشتیاق اندک جهت مشارکت ورزشی، باورهای انگیزشی پایین افراد به ورزش، اختلالات شخصیتی افراد، عزت نفس پایین افراد، خستگی هیجانی و وجود اضطراب می‌تواند زمینه جدی جهت بهبود مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت را فراهم نماید (۱۴).

از این رو با توجه به نتایج تحقیق حاضر پیشنهاد می‌گردد تا ضمن توجه به چالش‌های موجود، شرایطی جهت بهبود آموزش‌های فردی در مسیر ارتقا مهارت‌های ورزشی و ایجاد ظرفیت‌های ذهنی در میان افراد ایجاد گردد. همچنین پیشنهاد می‌گردد تا با بهبود وضعیت محیطی شرایط جهت ارتقا مسائل محیطی در مسیر جذب افراد به فعالیت‌های ورزشی در اوقات

گردید. در تحقیقات مختلفی به این مسئله اشاره شده است. چن (Chen) و همکاران (۲۰۱۷) در تحقیق خود به «بررسی خروجی‌های فعالیت بدنی در کشور کانادا» پرداختند و پس از بررسی‌های خود پی بردند که پرداختن مداوم به ورزش و انجام منظم فعالیت‌های ورزشی منجر به استفاده حداکثری از پتانسیل ورزش در جهت بهبود سلامتی گردد (۴). استروهل (Ströhle) (۲۰۱۹) در تحقیق خود که با هدف «بررسی تصمیم‌گیری در ارتباط با مشارکت ورزشی در رشته‌های ورزشی مختلف» انجام گرفت، پس از بررسی‌های خود پی بردند که مدل‌های جمعیتی و اقتصادی در پیش‌بینی مشارکت ورزشی در ورزش‌های مختلف مهم می‌باشد. آنان پی بردند که هر ورزش مدل جمعیتی و اقتصادی مخصوص به خود را دارد که تنها افراد با آن ویژگی جذب آن ورزش می‌شوند (۱۳). بدون شک توسعه فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی نیازمند توجه به جنبه‌های فردی و محیطی دارد. ارتقا سیستم‌های فردی و سازگاری این مساله با شرایط موجود در ورزش می‌تواند باعث ایجاد ظرفیت‌های مطلوب در جهت توسعه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت گردد. به عبارتی توجه به جنبه‌های فردی جهت حل معضلات نگرشی و روانشناختی افراد می‌تواند زمینه جهت مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت آنان را فراهم نماید. این مساله به عنوان یک مساله مهم می‌بایستی در سیاست‌گذاری‌های ورزشی مدنظر قرار گیرد (۱۰).

مارکسر (Markser) و همکاران (۲۰۱۱) در تحقیق خود که باهدف شناسایی و اولویت‌بندی موانع پیش روی بانوان در انجام فعالیت‌های ورزشی انجام گرفت، پس از بررسی‌های خود، پیشنهاد نمودند که بانوان مسئولیت و مشارکت بیشتری در امر برنامه‌ریزی‌های ورزشی داشته باشند و بودجه مناسب و برابری با آقایان به آن‌ها اختصاص یابد (۱۵). هامر (Hamer) و همکاران (۲۰۱۲) در تحقیق خود به بررسی «توسعه ادراکات افراد در ارتباط با مشارکت ورزشی» پرداختند. آنان در تحقیق خود پی بردند که عوامل جسمانی و روانی از جمله ارتباطات نامناسب افراد با یکدیگر در حین ورزش، عدم حمایت‌های اعضای خانواده، سبب ترک از فعالیت‌های ورزشی در میان جوانان می‌گردد (۲). به



7. Schneider S, Askew CD, Abel T, Strüder HK. Exercise, music, and the brain: is there a central pattern generator? *J Sports Sci.* 2010 Oct;28(12):1337-43.

8. Edworthy J, Waring H. The effects of music tempo and loudness level on treadmill exercise. *Ergonomics.* 2006 Dec 15;49(15):1597-610.

9. Berger BG, Owen DR. Relation of low and moderate intensity exercise with acute mood change in college joggers. *Percept Mot Skills.* 1998 Oct;87(2):611-21.

10. Milton KE, Lane AM, Terry PC. Personality does not influence exercise-induced mood enhancement among female exercisers. *J Sports Med Phys Fit.* 2005 Jun;45(2):208-12.

11. Tamura A, Murayama K, Ishii R, Sakaki M, Tanaka A. The effect of low-intensity exercise on emotional and cognitive engagement in the classroom. *NPJ Sci Learn.* 2022 May 26;7(1):9.

12. Liu X, Yan G, Bullock L, Barksdale DJ, Logan JG. An Examination of Psychological Stress, Fatigue, Sleep, and Physical Activity in Chinese Americans. *J Immigr Minor Health.* 2022 Apr 27.

13. Ströhle A. Sports psychiatry: mental health and mental disorders in athletes and exercise treatment of mental disorders. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci.* 2019 Aug;269(5):485-498.

14. Bär KJ, Markser VZ. Sport specificity of mental disorders: the issue of sport psychiatry. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci.* 2013 Nov;263 Suppl 2:S205-10.

15. Markser VZ. Sport psychiatry and psychotherapy. Mental strains and disorders in professional sports. Challenge and answer to societal changes. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci.* 2011 Nov;261 Suppl 2:S182-5.

فراغت را فراهم نمود. امید است نتایج تحقیق حاضر به واسطه ارتقا شواهد در خصوص چالش‌های روانشناختی موجود در سطح جامعه؛ شرایطی جهت کاهش این چالش‌ها در مسیر بهبود مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت را فراهم نمود. در جهت انجام تحقیق حاضر محدودیت‌هایی از جمله پراکندگی جغرافیایی بالای نمونه‌های تحقیق و دسترسی سخت به نمونه‌های تحقیق وجود داشت.

### نتیجه‌گیری

به صورت کلی چالش‌های سلامت روانشناختی افراد برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت در سه دسته چالش فردی، چالش ذهنی و چالش محیطی مشخص گردید. به عبارتی در مسیر بهبود مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت می‌بایستی زمینه جهت کنترل و کاهش چالش‌های فردی، ذهنی و محیطی را فراهم آورد و مسیری جهت کاهش اثرات این چالش‌ها بر مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت را فراهم نمود. بدون شک کاهش این چالش‌ها می‌تواند زمینه جهت بهبود مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت را فراهم نمود.

### References

1. Mikkelsen K, Stojanovska L, Polenakovic M, Bosevski M, Apostolopoulos V. Exercise and mental health. *Maturitas.* 2017 Dec;106:48-56.
2. Hamer M, Endrighi R, Poole L. Physical activity, stress reduction, and mood: insight into immunological mechanisms. *Methods Mol Biol.* 2012;934:89-102.
3. Peluso MA, Guerra de Andrade LH. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics (Sao Paulo).* 2005 Feb;60(1):61-70.
4. Chen C, Nakagawa S, An Y, Ito K, Kitaichi Y, Kusumi I. The exercise-glucocorticoid paradox: How exercise is beneficial to cognition, mood, and the brain while increasing glucocorticoid levels. *Front Neuroendocrinol.* 2017 Jan;44:83-102.
5. Paluska SA, Schwenk TL. Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Med.* 2000 Mar;29(3):167-80.
6. Raglin JS. Exercise and mental health. Beneficial and detrimental effects. *Sports Med.* 1990 Jun;9(6):323-9.