



## تدوین مدل ساختاری برای گذران اوقات فراغت میانسالان جهت ارتقای سلامت عمومی

فاطمه ابوالقاسمی هدشی : دانشجوی دکتری، گروه مدیریت آموزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاداسلامی، تهران، ایران.  
محمد رضا اسماعیلی: استادیار، گروه مدیریت آموزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاداسلامی، تهران، ایران ، ( \* نویسنده مسئول) Dr.m.esmaeili@gmail.com

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

اوقات فراغت،  
ورزش،  
میانسالان،  
سلامت عمومی

**زمینه و هدف:** برنامه‌ریزی تأمین بهداشت روانی کارکنان از سویی به سلامت روانی - اجتماعی کارکنان و از سوی دیگر به اهداف توسعه صنعتی و تولید بهتر کمک می‌کند. هدف از انجام تحقیق حاضر تدوین مدل ساختاری برای گذران اوقات فراغت میانسالان جهت ارتقای سلامت عمومی آن‌ها با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی بود.

**روش کار:** برای انجام تحقیق آمیخته و کیفی- کمی در بخش کیفی از بین تمامی خبرگان آگاه به موضوع پژوهش (اساتید دانشگاه و محققین) ۱۴ نفر و در بخش کمی از بین افراد میانسال ۲۸۴ نفر له عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات در تحقیق حاضر شامل مصاحبه نیمه ساختاریافته و پرسشنامه محقق ساخته شامل ۵۴ سوال بود. جهت تجزیه و تحلیل داده های تحقیق حاضر در بخش کیفی از کدگذاری با بهره گیری از روش گرانند تئوری و در بخش کمی از روش معادلات ساختاری استفاده شد. کلیه روند تجزیه و تحلیل داده های تحقیق حاضر در نرم افزارهای SPSS و PLS انجام گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج تحقیق نشان داد که شرایط علی بر پدیده اصلی تاثیر معناداری به میزان ۰/۶۲۴ دارد. نتایج تحقیق نشان داد که پدیده اصلی بر راهبردها تاثیر معناداری به میزان ۰/۲۲۶ دارد. نتایج تحقیق نشان داد که شرایط زمینه ای بر راهبردها تاثیر معناداری به میزان ۰/۲۷۳ دارد. نتایج تحقیق نشان داد که شرایط مداخله گر بر راهبردها تاثیر معناداری به میزان ۰/۵۵۹ دارد. نتایج تحقیق نشان داد که راهبردها بر پیامدها تاثیر معناداری به میزان ۰/۸۴۳ دارد.

**نتیجه گیری:** جهت توسعه گذران اوقات فراغت در مردان و زنان میانسال در ایران با تأکید بر فعالیت های ورزشی می بایستی راهبردهای شناسایی شده در کشور ایران اجرایی گردد.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت کننده: حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Abolghasemi Hedashi F, Esmaeili M.A. Develop a structural model for middle-aged leisure to promote their general health. Razi J Med Sci. 2023;30(2): 249-258.

\*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با 3.0 CC BY-NC-SA صورت گرفته است.

## Develop a structural model for middle-aged leisure to promote their general health

**Fatemeh Abolghasemi Hedashi:** Ph.D Student, Department of Educational Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

**Mohammed Reza Esmaeili:** Assistant Professor, Department of Educational Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. (\* Corresponding author) [Dr.m.esmaeili@gmail.com](mailto:Dr.m.esmaeili@gmail.com)

### Abstract

**Background & Aims:** Today, no phenomenon is as important as mental health for employees, therefore, planning to provide mental health of employees helps the psycho-social health of employees on the one hand and the goals of industrial development and better production on the other hand. To do the concept of mental health includes an inner feeling of well-being and self-efficacy, self-reliance, competitive capacity, intergenerational dependence, and self-fulfillment of potential intellectual and emotional abilities, etc. One of the components of health is mental health, and based on the available findings, mental disorders are one of the most important components of the overall burden of diseases it is predicted that by 2020, the share of mental disorders will be about 50% of the overall burden of diseases. Because hospital employees are directly and closely related to all levels of society, their responsibility towards people's health and life has doubled. Job problems and hard working conditions are the underlying factors of mental disorders. On the other hand, nowadays, the progress of science and following industry and technology have caused many changes in human life. The movement of mechanization of societies, with all the services it has given to humanity, has followed the problems of mobility poverty. A person involved in the life of a machine, after free time from work, has time to engage in activities to relieve fatigue and relax, such as watching TV, art, sports, entertainment travel, etc., according to his interests and possibilities. In the meantime, exercise is one of the activities that can be performed at a lower cost and with more benefits compared to other programs. Sports are important in all life stages of people, but since the foundation of physical and mental training is laid at a young age, more importance should be attached to sports during this period. In addition to the fact that sports allow young people to have suitable entertainment to spend their free time, it has a great effect on ensuring their physical and mental health. Many of the adverse effects of social, economic, family status, here, ty, and the like can be reduced or even eliminated by using sports. In terms of mental health and the development of cognitive skills, a person becomes emotionally drained by engaging in sports activities. In the sense that some of the negative emotions, contradictions, ns, and internal conflicts of the person are externalized the psychological roles are eliminated and the emergence of an anti-social personality is prevented. One of the important times to engage in sports is leisure time. Your free time can be considered a part of organizing your daily life. Free time is influenced by the things we do during the day, week and year. The importance of leisure activities has made it more important to pay attention to the improvement of people's sports leisure time, especially in some sensitive groups, including the middle-aged. The importance of physical activity in free time is so great that much research has been done in this field and contradictory results have been obtained. Considering the above contents and the importance of spending leisure time due to the spectacular growth of the middle-aged population in the demographic pyramid of the country, the lack of research on the effect of physical activity during leisure time on the general health of middle-aged people, providing a promotion model for middle-aged men and women in Iran. By emphasizing sports activities, it is of special importance; therefore, the current research was done to develop a

### Keywords

Leisure,  
Sports,  
Middle-Aged,  
General Health

Received: 07/06/2021

Published: 06/05/2023

structural model for middle-aged people to spend their free time improving their general health, by emphasizing sports activities.

**Methods:** To conduct qualitative-quantitative mixed research, 14 people were selected from among all the experts (university professors and researchers) in the qualitative part, and 384 people were selected from middle-aged people in the quantitative part. The data collection tool in this research included a semi-structured interview and a researcher-made questionnaire containing 54 questions. To analyze the data of this research, coding was used in the qualitative part using the Grand Theory method and in the quantitative part, the structural equation method was used. All data analysis process of this research was done in SPSS and PLS software.

**Results:** The results of the research showed that the causal conditions have a significant effect on the main phenomenon at the rate of 0.624. The results of the research showed that the main phenomenon has a significant effect on strategies at the rate of 0.226. The results of the research showed that background conditions have a significant effect on strategies at the rate of 0.273. The results of the research showed that the intervening conditions have a significant effect on the strategies at the rate of 0.559. The results of the research showed that the strategies have a significant effect on the results at the rate of 0.843.

**Conclusion:** To develop leisure time in middle-aged men and women in Iran, with an emphasis on sports activities, the identified strategies should be implemented in Iran. According to the results of the present research, it is suggested to help the growth and promotion of the general health of middle-aged people by creating special spaces for sports activities for middle-aged people and holding local festivals of sports leisure activities for middle-aged people. Also, researchers and future studies are suggested to investigate the current and desirable situation of middle-aged sports leisure time and the pathology of elderly sports leisure time in Iran in the form of mixed studies.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

---

#### Cite this article as:

Abolghasemi Hedashi F, Esmaeili M.A. Develop a structural model for middle-aged leisure to promote their general health. Razi J Med Sci. 2023;30(2): 249-258.

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

## مقدمه

با استفاده از ورزش می تواند کاهش یافته یا حتی بطور کلی از میان برود (۵). از نظر بهداشت روانی و رشد مهارت‌های شناختی، فرد با پرداختن به فعالیتهای ورزشی به نحوی تخلیه هیجانی می‌گردد. به این معنا که برخی از عواطف منفی، تضادهای و تعارضات درونی فرد برون‌ریز شده، بدین وسیله نقشهای روانی از بین رفته و از به وجود آمدن یک شخصیت ضد اجتماعی جلوگیری به عمل می‌آید (۶).

یکی از زمان‌های مهم برای پرداختن به ورزش اوقات فراغت می‌باشد. اوقات فراغت را می‌توان بخشی از سازمان‌دهی زندگی روزمره دانست. اوقات فراغت با کارهایی که ما در طول روز هفته و سال انجام می‌دهیم، تحت تأثیر قرار می‌گیرد و بر آنها تأثیر می‌گذارد (۷). اهمیت فعالیتهای اوقات فراغتی سبب گردیده است تا توجه به بهبود اوقات فراغت ورزشی افراد به خصوص در برخی گروه‌های حساس از جمله میانسالان بیش از پیش مهم گردد (۸). اهمیت فعالیت بدنی در اوقات فراغت به اندازه‌ای است که تحقیقات زیادی در این زمینه انجام شده و نتایج متناقضی نیز به دست آمده است (۹). با توجه به مطالب فوق و به دلیل اهمیت گذران اوقات فراغت باتوجه به رشد چشمگیر جمعیت میانسالی در هرم جمعیتی کشور، عدم انجام تحقیقی در زمینه تأثیر فعالیت بدنی در دوران اوقات فراغت بر سلامت عمومی میانسالان، ارائه مدل ترویجی برای مردان و زنان میانسال در ایران با تأکید بر فعالیتهای ورزشی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد؛ از این رو، پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل ساختاری برای گذران اوقات فراغت میانسالان جهت ارتقای سلامت عمومی آن‌ها با تأکید بر فعالیتهای ورزشی انجام شد.

## روش کار

پژوهش حاضر به روش توصیفی-تحلیلی می‌باشد که ضمن توصیف خصوصیات آزمودنی‌ها، همبستگی و روابط بین متغیرهای مورد استفاده در پژوهش نیز ارزیابی می‌گردد. پژوهش حاضر از جمله پژوهش‌های آمیخته و ترکیبی و شامل دو بخش کمی و کیفی بود. روش کیفی در تحقیق حاضر، روش گراند تئوری بود که با توجه به متد استراتژس و کوربین طراحی شده است. جهت اجرای این روش از سه کدگذاری شامل

امروزه هیچ پدیده‌ای به اندازه سلامت روان، برای کارکنان دارای اهمیت نمی‌باشد، بنابراین برنامه‌ریزی تأمین بهداشت روانی کارکنان از سویی به سلامت روانی-اجتماعی کارکنان و از سوی دیگر به اهداف توسعه صنعتی و تولید بهتر کمک می‌نماید (۱). مفهوم سلامت روان شامل احساس درونی خوب بودن و اطمینان از کارآمدی خود، اتکاء به خود، ظرفیت رقابت، وابستگی بین نسلی و خود شکوفایی توانایی‌های بالقوه فکری و هیجانی و غیره می‌باشد (۲). یکی از مؤلفه‌های سلامت، سلامت روان است و بر اساس یافته‌های موجود اختلالات روانی به عنوان یکی از مهمترین اجزای بار کلی بیماری‌ها هستند و پیش بینی می‌شود که تا سال ۲۰۲۰، سهم اختلالات روانی حدود ۵۰ درصد از بار کلی بیماری‌ها افزایش یابد. کارکنان بیمارستان‌ها به دلیل اینکه به طور مستقیم و نزدیک با همه اقشار اجتماع در ارتباط هستند، مسئولیت آنها را در قبال سلامت و زندگی افراد دو چندان کرده است. مشکلات شغلی و شرایط سخت کاری یکی از عوامل زمینه ساز اختلالات روانی هستند (۳).

از طرف دیگر امروزه پیشرفت علم و بدنبال آن صنعت و تکنولوژی موجبات تغییرات زیادی در زندگی انسانها شده است. نهضت ماشینی شدن جوامع با همه خدمتی که به بشریت کرده، مشکلات فقر حرکتی را به دنبال داشته است. انسان درگیر زندگی ماشینی بعد از فراغت کار دارای اوقاتی می‌باشد که با توجه به علایق و امکانات خود، به فعالیتهایی برای رفع خستگی، تمدد اعصاب از قبیل تماشای تلویزیون، هنر، ورزش، تفریح و گردش و غیره می‌پردازد. در این بین ورزش از جمله فعالیتهای است که می‌تواند با هزینه کمتر و بهره‌گیری بیشتر و در مقایسه با سایر برنامه‌ها اجرا کرد (۴). ورزش در تمام دوران زندگی انسانها حائز اهمیت است، ولی چون مبنای تربیت جسمی و روحی در سنین جوانی گذاشته می‌شود، باید اهمیت بیشتری برای ورزش در این دوران قائل بود. ورزش علاوه بر آنکه، موجب می‌شود جوانان سرگرمی مناسبی برای گذراندن اوقات فراغت خود داشته باشند، در تأمین سلامت جسمی و روحی آنان تأثیر بسیار دارد. بسیاری از آثار نامطلوب محیط اجتماعی، اقتصادی، و وضع خانوادگی، وراثت و نظایر آن

با تاکید بر فعالیتهای ورزشی شناسایی شد. این موارد در خلل مصاحبه‌های کیفی به عنوان راهنمای مصاحبه مد نظر قرار گرفت. در مرحله دوم، برای فرآیند جمع‌آوری اطلاعات از مصاحبه‌های کیفی با نخبگان دانشگاهی و صاحب‌نظران استفاده شد. مصاحبه با سؤالات باز این امکان را برای شرکت‌کنندگان به وجود می‌آورد که تجربیات خود را در مورد پدیده مورد بررسی کاملاً توضیح دهند. مصاحبه ممکن است فردی یا گروهی، رسمی یا غیر رسمی و کوتاه یا طولانی بوده و در چندین جلسه صورت گیرد. همچنین مصاحبه رسمی می‌تواند سازمان یافته، نیمه سازمان یافته یا بدون ساختار باشد. در طول مصاحبه، به روش‌های مختلف مانند یادداشت‌برداری و ضبط جریان مصاحبه بر روی نوار صوتی یا تصویری اطلاعات ثبت شد. بلافاصله پس از اتمام مصاحبه یادداشت‌های مشروحی درباره جریان مصاحبه برداشته شد. در این پژوهش، پژوهشگر به منظور ثبت اطلاعات حاصل از مصاحبه‌ها، علاوه بر یادداشت‌رئوس مطالب، با کسب اجازه از فرد مصاحبه شونده به ضبط مصاحبه با استفاده از دستگاه ویژه ضبط صدا اقدام نمود. در ادامه پژوهش و در بخش کمی پژوهش، ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه محقق ساخته بود که سوالات آن بر اساس اطلاعات کسب شده از بخش کیفی پژوهش بود.

در پرسشنامه طراحی شده، از مقیاس لیکرت برای تعیین اهمیت هر عنوان از متغیرها به ترتیب خیلی کم=۱، کم=۲، متوسط=۳، زیاد=۴ و بسیار زیاد=۵ استفاده شد. پرسشنامه پژوهش در دو بخش تنظیم شد که بخش اول شامل اطلاعات عمومی مربوط به پاسخ دهندگان و بخش دوم مشتمل بر ۵۴ سوال بود و به بررسی پنج مؤلفه‌ی کلی شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، شرایط مداخله‌گر، پدیده اصلی، اقدامات و پیامدها پرداخت. همچنین روایی محتوا نشان داد که عناصر مورد سنجش توانایی اندازه‌گیری مفهوم مورد نظر را دارند. برای اندازه‌گیری روایی محتوا، از نظر اساتید و متخصصان استفاده شد. در نتیجه اشکالات ساختاری آن شناسایی و اصلاحات لازم جهت برآورده ساختن روایی ظاهری صورت پذیرفت. در بخش کیفی تحقیق

کدگذاری باز، محوری و انتخابی استفاده شد و در پایان این روش اطلاعاتی در خصوص شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، شرایط مداخله‌گر، راهبردهای توسعه‌ای و پیامدهای حاصل از توسعه تدوین مدل ترویجی گذران اوقات فراغت در مردان و زنان میانسال در ایران با تاکید بر فعالیتهای ورزشی جمع‌آوری شد. جامعه آماری پژوهش حاضر در بخش کیفی شامل خبرگان حوزه مدیریت ورزشی بودند که در خصوص موضوع پژوهش تجربه و آگاهی لازم مشخص شدند. همچنین جامعه آماری در بخش کمی پژوهش شامل کلیه افراد میانسال مرد و زن بین سنین ۴۰ تا ۶۵ سال ایران بودند. به منظور شناسایی نمونه‌های بخش کیفی، از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده گردید. این نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت و در نهایت تعداد ۱۴ نفر به عنوان نمونه در بخش کیفی مشخص گردیدند. در بخش کمی جهت تعیین نمونه‌های تحقیق از فرمول حجم نمونه کوکران استفاده گردید. روش محاسبه نمونه آماری با استفاده از فرمول کوکران یکی از پرکاربردترین روش‌ها برای محاسبه حجم نمونه آماری انجام شد.

حجم نمونه برابر با ۳۸۴ نفر با سطح خطای ۰/۰۵ درصد محاسبه گردید. این محاسبه بر اساس مراجعه به جدول مورگان نیز تایید گردید. به منظور اجرای این پژوهش، در مرحله اول (مطالعه تطبیقی)، پژوهش حاضر به صورت کتابخانه‌ای به اجرا آمد و تلاش شد با استفاده از داده‌های حاصل از اسناد برنامه‌ای به توصیف و تحلیل پژوهش‌های مرتبط با تدوین مدل ترویجی گذران اوقات فراغت در مردان و زنان میانسال در ایران با تاکید بر فعالیتهای ورزشی پرداخته شده و تحلیل‌های انجام شده توسط محقق در مرحله اول منجر به ارتقای دانش و نیز تدوین راهنمای مصاحبه‌ها برای مرحله دوم شد. در مرحله بعد (مصاحبه‌های کیفی)، برای ساخت الگوی پیشنهادی پژوهش از روش نظریه برخاسته از داده‌ها (گراند تئوری) استفاده شد. در بخش اول تحقیق (مطالعه کتابخانه‌ای)، محقق به بررسی پژوهش‌های مرتبط با موضوع رساله پرداخت و مولفه‌های اصلی و تاثیرگذار در تدوین مدل ترویجی گذران اوقات فراغت در مردان و زنان میانسال در ایران

انجام گردید. شکل شماره ۱ نتایج کدگذاری انتخابی و مدل ترسیم شده نهایی که خروجی ارتباطات مشخص شده ناشی از این کدگذاری می‌باشد، را نشان می‌دهد. از طرف دیگر یافته‌های تو صیفی نشان داد که؛ ۳۸/۳ در صد از پاسخگویان را زنان و ۶۱/۸ در صد دیگر را نیز مردان تشکیل دادند؛ بیشتر افراد حدود ۸ ۳۶/۳ درصد در رده سنی ۶۰-۵۱ سال بودند. همچنین بیشتر افراد حدود ۴/۳۳ در صد دارای مدرک لیسانس بودند. نهایتاً مشخص شد بیشترین پاسخگویان به ترتیب متعلق به استان البرز (۵/۳۶ درصد) و استان تهران (۵/۱۷) و کمترین پاسخگو نیز متعلق به استان گلستان (۳/۰ درصد) و خراسان رضوی (۳/۰ درصد) بود. همانگونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، مقدار جذر AVE متغیرهای مکنون در پژوهش که در خانه‌های موجود در قطر اصلی ماتریس قرار گرفته‌اند، از مقدار همبستگی میان آنها که در خانه‌های زیرین و چپ قطر اصلی ترتیب داده شده‌اند، بیشتر است. از این رو می‌توان اظهار داشت که در تحقیق، متغیرها (متغیرهای مکنون) در مدل، تعامل بیشتری با شاخص‌های خود دارند تا با متغیرهای دیگر. به بیان دیگر، روایی واگرایی مدل در حد مناسبی است.

با توجه به جدول ۲ مشخص می‌شود همه رابطه‌ها تایید شده است.

مقدار R2 برای متغیرهای برونزا یا مستقل برابر صفر است (جدول شماره ۳). در این قسمت، ۳ متغیر درونزا وجود دارد که مقدار R2 آن‌ها در بیشتر از ۰/۳۳ می‌باشد که برابر با مقدار مطلوب دارد.

$$GOF = \sqrt{0.56 * 0.43} = 0.490$$

$$GOF = \sqrt{0.53 * 0.49} = 0.509$$

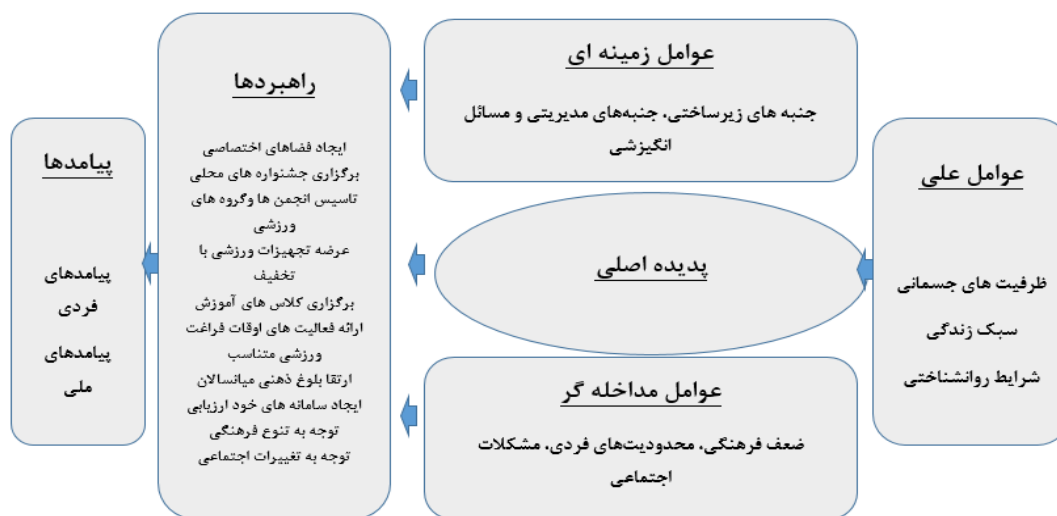
$$GOF = \sqrt{0.37 * 0.44} = 0.403$$

۰/۰۱، ۰/۲۵ و ۰/۳۶ که به عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای GOF معرفی شده است مشخص گردید که این میزان در متغیرهای تحقیق، دارای مقدار بیشتر از ۰/۳۶ می‌باشد که نشان از برازش کلی قوی مدل دارد (جدول شماره ۳).

جهت بررسی روایی از قابلیت باور پذیری (اعتبار)، انتقال پذیری و تایید پذیری استفاده شد. بدین منظور محقق جهت بررسی قابلیت باورپذیری از تایید فرایند پژوهش توسط هشت متخصص و همچنین استفاده از دو کدگذار جهت کدگذاری چند نمونه مصاحبه جهت کسب اطمینان از یکسانی دیدگاه کدگذاران استفاده شد. همچنین جهت بررسی انتقال پذیری از نظرات سه متخصص که در پژوهش مشارکت نداشتند در مورد یافته‌های پژوهش مورد مشورت قرار گرفتند. همچنین جهت بررسی قابلیت تایید پذیری از ثبت و ضبط در تحقیق حاضر که ابزار اصلی اندازه‌گیری داده‌ها پرسشنامه می‌باشد پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه شد. برای محاسبه‌ی آلفای کرونباخ از نرم افزار SPSS استفاده شد که نتایج نشان دهنده پایایی مناسب تمام مولفه‌ها (شرایط علی ۰/۷۸، شرایط زمینه‌ای ۰/۸۲، شرایط مداخله‌گر ۰/۸۷، راهبردها ۰/۸۱، پیامدها ۰/۸۲، پدیده اصلی ۰/۸۸) بود. نهایتاً طراحی الگو و مدل با استفاده از مدل معادلات ساختاری (SEM) و روش مدل سازی ساختاری تفسیری استفاده شد. کلیه روند تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر در نرم افزارهای SPSS و PLS انجام شد.

## یافته‌ها

پس از انجام مصاحبه‌ها، کدهای اولیه شناسایی گردید و محقق ضمن بررسی مصاحبه‌ها، به جمع بندی در خصوص کدهای اولیه اقدام نمود. در مرحله کدگذاری محوری ابعاد کلی شرایط علی شامل مقولات ظرفیت‌های جسمانی (سبک زندگی، رایت روان شناختی)، شرایط زمینه‌ای (جنبه‌های زیر ساختی، جنبه‌های مدیریتی، مسائل انگیزشی)، شرایط مداخله‌گر (ضعف فرهنگی، محدودیت‌های فردی، مشکلات اجتماعی)، پدیده اصلی، راهبردها و پیامدها (پیامدهای فردی و پیامدهای ملی) به دست آمد. پس از مشخص گردیدن، ابعاد شناسایی شده در تحقیق حاضر، کدگذاری انتخابی جهت مشخص نمودن مدل مفهومی تحقیق و بررسی ارتباطات میان ابعاد شناسایی شده



شکل ۱- نتایج کدگذاری انتخابی

جدول ۱- بررسی واگرایی با ماتریس فورنل و لاکر

پیامدها	راهبردها	پدیده اصلی	شرایط مداخله گر	شرایط زمینه ای	شرایط علی
۰/۶۶۳	۰/۳۴۷	۰/۲۱۷	۰/۳۱۰	۰/۲۳۹	۰/۷۰۰
۰/۷۰۷	۰/۲۵۸	۰/۲۰۷	۰/۳۲۰	۰/۲۱۴	۰/۱۹۹
۰/۷۲۱	۰/۴۰۰	۰/۲۰۷	۰/۳۲۰	۰/۲۱۴	۰/۱۹۹
۰/۶۵۵	۰/۲۴۱	۰/۲۰۷	۰/۳۲۰	۰/۲۱۴	۰/۱۹۹
۰/۶۸۵	۰/۲۴۱	۰/۲۰۷	۰/۳۲۰	۰/۲۱۴	۰/۱۹۹

جدول ۲- مقادیر T-Value

T-Value	تاثیر	روابط
۱۸/۴۳۲	۰/۷۵۱	شرایط علی بر پدیده اصلی
۲/۰۱۲	۰/۲۲۲	پدیده اصلی بر راهبردها
۲/۴۸۹	۰/۲۵۳	شرایط زمینه ای بر راهبردها
۴/۱۷۴	۰/۳۹۸	شرایط مداخله گر بر راهبردها
۷/۲۰۰	۰/۶۱۴	راهبردها بر پیامدها

جدول ۳- برازش مدل کلی

(R <sup>2</sup> ) R Square	Communality	
۰	۰/۴۷	شرایط علی
۰/۵۶	۰/۴۳	پدیده اصلی
۰	۰/۵۲	شرایط زمینه ای
۰	۰/۵۰	شرایط مداخله گر
۰/۵۳	۰/۴۹	راهبردها
۰/۳۷	۰/۴۴	پیامدها

پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل ساختاری برای گذران اوقات فراغت میانسالان جهت ارتقای سلامت عمومی آنها با تاکید بر فعالیت های ورزشی انجام شد.

گذران اوقات فراغت در مردان و زنان میانسال در ایران با تاکید بر فعالیت های ورزشی شامل جنبه های زیرساختی، جنبه های مدیریتی و مسائل انگیزشی می باشد (۱۴). در مسیر توسعه فعالیت های اوقات فراغت ورزشی نیاز است تا بستر اولیه آن فراهم گردد. بدون شک توسعه فعالیت های اوقات فراغت ورزشی در هر گروهی شرایط و ویژگی های خود را دارد. اگرچه برخی اصول و استانداردها در جهت فعالیت های اوقات فراغت ورزشی به صورت کلی وجود دارد اما جهت توسعه فعالیت های اوقات فراغت ورزشی میانسالان نیاز است تا بسترهای اولیه در این حوزه ایجاد گردد. به نظر می رسد جنبه های زیرساختی وجود فضاهای تخصصی ویژه فعالیت های اوقات فراغتی ورزشی میانسالان، وجود تجهیزات ورزشی ویژه اوقات فراغت ورزشی میانسالان و تعامل میان بخشی در ترویج فعالیت های اوقات فراغت ورزشی میانسالان سبب می گردد تا زیرساخت های اولیه جهت توسعه فعالیت های اوقات فراغتی ورزشی میانسالان فراهم گردد (۱۵). از طرفی جنبه های مدیریتی به واسطه وجود راهنمای اوقات فراغت ورزشی ویژه میانسالان، شناخت ظرفیت های اوقات فراغت ورزشی ویژه میانسالان، به روزرسانی فعالیت های اوقات فراغت ورزشی ویژه میانسالان و همچنین تنوع و انعطاف پذیری در فعالیت های اوقات فراغت ورزشی میانسالان سبب می گردد تا تلاش های مدیریتی در این خصوص ایجاد گردد که این مساله سبب توسعه فعالیت های اوقات فراغت ورزشی میانسالان می گردد (۱۶).

به نظر می رسد جنبه های مدیریتی سبب می گردد تا تلاش های هدفمندی در جهت توسعه فعالیت های اوقات فراغت ورزشی میانسالان ایجاد گردد که این مساله منجر به بهبود جایگاه اوقات فراغت ورزشی میانسالان می گردد. از طرفی مسائل انگیزشی از جمله ایجاد پاداش های مادی و معنوی ویژه میانسالان در پاسخ به فعالیت های اوقات فراغت ورزشی آنان، بیان فواید کسب شده ناشی از فعالیت های اوقات فراغت ورزشی در میان میانسالان، ایجاد حمایت های عاطفی از حضور میانسالان در فعالیت های اوقات فراغت ورزشی و ارزیابی

بر اساس تجزیه و تحلیل داده های بدست آمده نتایج ارزشمندی حاصل شد. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که عوامل علی موثر بر گذران اوقات فراغت در مردان و زنان میانسال در ایران با تاکید بر فعالیت های ورزشی شامل ظرفیت های جسمانی، سبک زندگی و شرایط روانشناختی می باشد. در تحقیقات مختلفی به این مساله اشاره شده است. نتایج مطالعه حاضر با نتایج مطالعات کیم (Kim) و همکاران (۲۰۱۴) (۱۰)، چن (Chen) و همکاران (۲۰۱۸) (۱۱) و هیکس (Hicks) و همکاران (۲۰۱۷) (۱۲) همسو می باشد. بدون شک فعالیت های اوقات فراغت ورزشی آثار مثبت جسمانی و روانی خواهد داشت. از طرفی سبک زندگی مدرنیته ایجاد شده سبب گردیده است تا تمامی افراد از منظر جسمانی و روانی و همچنین برخورداری از سبک زندگی غیرفعال دچار مشکلات اساسی گردد. در این بین برخی گروه ها از جمله میانسالان بیش از هر گروهی دیگر نیازمند جنبه های جسمانی و روانی می باشد و سبک زندگی مدرنیته موجود توانسته است تا آثار منفی بر این گروه داشته باشد (۱۳). از طرفی فعالیت های اوقات فراغت ورزشی در حوزه های اجتماعی سبب می گردد تا میانسالان آثار اجتماعی گسترده ای را برای افراد داشته باشد. یکی از آثار ابتدایی فعالیت ورزشی خارج شدن از حالت انزوا و اجتماعی شدن است. یعنی فعالیت ورزشی سبب ایجاد ارتباط قوی بین همسالان شده و به یادگیری نگرش ها، ارزش ها، مهارت ها و گرایش هایی کلی مانند جوانمردی و انضباط می پردازد. تصور بر آن است که درس هایی از شرکت کردن در ورزش می آموزد که در موفقیت وی در سایر امور زندگی تاثیر می گذارد (۹). این مساله سبب گردیده است تا نیاز به توسعه قابلیت های جسمانی و روانی و همچنین تغییرات در سبک زندگی میانسالان سبب گردیده است تا ضرورت توسعه فعالیت های اوقات فراغت ورزشی بیش از پیش درک گردد. این مساله سبب گردیده است تا در تحقیق حاضر جهت توسعه فعالیت های اوقات فراغت ورزشی میانسالان عوامل علی از جمله ظرفیت های جسمانی، سبک زندگی و شرایط روانشناختی مشخص گردد. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که عوامل زمینه ای موثر بر

فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی در میان میانسالان شکل نگیرد. نهایتاً مشکلات اجتماعی از جمله نبود گروه‌های اجتماعی در حوزه ورزش ویژه میانسالان، عدم تعامل میان میانسالان در فعالیت‌های ورزشی و عدم حمایت‌های اجتماعی از فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی میانسالان سبب گردیده است تا جذابیت‌های اجتماعی در خصوص فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی در میان میانسالان ایجاد نگردد که این مساله روند توسعه اوقات فراغت ورزشی میانسالان را تحت تاثیر قرار داده است (۱۷). امید است با استفاده از نتایج تحقیق بتوان دیدگاه روشنی در زمینه تاثیر فعالیت بدنی بر سلامت روان در زمان اوقات فراغت در اختیار محققین و متخصصین قرار داد. با این حال عدم دسترسی به تمام افراد نخبه، عدم کنترل شرایط روانی هنگام مصاحبه و تکمیل پرسشنامه‌ها و عدم جلوگیری از سوگیری احتمالی پاسخ دهندگان از محدودیت‌های تحقیق حاضر می‌باشد که ممکن است بر نتایج تحقیق تاثیر داشته باشد.

### نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج تحقیق حاضر پیشنهاد می‌گردد تا با ایجاد فضاهای اختصاصی ویژه فعالیت‌های ورزشی میانسالان و برگزاری جشنواره‌های محلی فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی ویژه میانسالان به رشد و ارتقای سلامت عمومی میانسالان کمک کرد. همچنین به پژوهشگران و مطالعات آتی پیشنهاد می‌شود که به بررسی وضعیت موجود و مطلوب اوقات فراغت ورزشی میانسالان و آسیب‌شناسی اوقات فراغت ورزشی سالمندان در ایران در قالب مطالعات آمیخته بپردازند.

### References

1. Mihaila I, Hartley SL, Handen BL, Bulova PD, Tumuluru RV, Devenny DA, et al. Leisure Activity and Caregiver Involvement in Middle-Aged and Older Adults With Down Syndrome. *Intellect Dev Disabil.* 2017;55(2):97-109.
2. Mihaila I, Handen BL, Christian BT, Hartley SL. Leisure activity in middle-aged adults with Down syndrome: Initiators, social partners, settings and barriers. *J Appl Res Intellect Disabil.* 2020;33(5):865-875.

و نظارت وضعیت جسمانی و روانی میانسالان سبب می‌گردد تا حمایت معنوی از توسعه فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی در میان میانسالان ایجاد گردد که این مساله می‌تواند به بهبود وضعیت ذهنی میانسالان جهت حضور در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی منجر گردد. این مساله سبب گردیده است تا جهت توسعه گذران اوقات فراغت در مردان و زنان میانسال در ایران با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی نیازمند توجه به جنبه‌های مدیریتی، جنبه‌های زیرساختی و مسائل انگیزشی باشد (۱۵).

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که عوامل مداخله‌گر موثر بر گذران اوقات فراغت در مردان و زنان میانسال در ایران با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی شامل ضعف فرهنگی، محدودیت‌های فردی و مشکلات اجتماعی می‌باشد. با این توجه می‌توان چنین اعلام داشت که مشکلات فرهنگی، فردی و اجتماعی سبب گردیده است تا فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی را تحت تاثیر قرار دهد (۱۲). توسعه فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی نیازمند توجه به بستر و زیرساخت‌های فنی و انسانی بسیاری می‌باشد. بدون شک پیاده سازی تمامی نیازها و بایدهای اولیه در حوزه اوقات فراغت امری سخت و دشوار می‌باشد. در این خصوص محدودیت‌های مختلفی سبب گردیده است تا روند توسعه فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی را تحت شعاع قرار دهد. در این میان توسعه اوقات فراغت ورزشی میانسالان به واسطه اهمیت خود همواره تحت تاثیر برخی مشکلات فرهنگی، فردی و اجتماعی می‌باشد. مشکلات فرهنگی از جمله عدم فرهنگ ورزش در سطح جامعه، عدم علاقه به ورزش در میان افراد میانسال و عدم نگرش مثبت به ورزش در سطح جامعه نقش تاثیرگذاری در خصوص توسعه فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی در میان میانسالان دارد (۱۶).

از طرفی محدودیت‌های فردی از جمله نبود اعتماد به نفس در میان افراد میانسال، عدم انگیزش ورزشی افراد میانسال، مشغله‌های معیشتی افراد میانسال و شناخت ناکافی میانسالان از ظرفیت‌های فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی سبب می‌گردد تا علاقه اولیه در خصوص

education of healthcare professionals in medical imaging and radiation therapy. *Radiography (Lond)*. 2022;28(2):565-570.

3. Oates A, Bebbington A, Bourke J, Girdler S, Leonard H. Leisure participation for school-aged children with Down syndrome. *Disabil Rehabil*. 2011;33(19-20):1880-9.

4. Cho D, Post J, Kim SK. Comparison of passive and active leisure activities and life satisfaction with aging. *Geriatr Gerontol Int*. 2018;18(3):380-386.

5. Browder DM, Cooper KJ. Inclusion of older adults with mental retardation in leisure opportunities. *Ment Retard*. 1994;32(2):91-9.

6. Reine G, Lancon C, Simeoni MC, Duplan S, Auquier P. La charge des aidants naturels de patients schizophrènes: revue critique des instruments d'évaluation [Caregiver burden in relatives of persons with schizophrenia: an overview of measure instruments]. *Encephale*. 2003;29(2):137-47.

7. Holahan CK, Holahan CJ, Chen YT, Li X. Leisure-time physical activity and affective experience in middle-aged and older women. *J Women Aging*. 2020;32(6):672-683.

8. Holahan CK, Holahan CJ, Li X, Chen YT. Association of health-related behaviors, attitudes, and appraisals to leisure-time physical activity in middle-aged and older women. *Women Health*. 2017;57(2):121-136.

9. Choi J, Wilbur J, Kim MJ. Patterns of leisure time and non-leisure time physical activity of Korean immigrant women. *Health Care Women Int*. 2011;32(2):140-53.

10. Kim J, Yamada N, Heo J, Han A. Health benefits of serious involvement in leisure activities among older Korean adults. *Int J Qual Stud Health Well-being*. 2014;9:24616.

11. Chen YT, Holahan CK, Holahan CJ, Li X. Leisure-Time Physical Activity, Subjective Age, and Self-Rated Memory in Middle-Aged and Older Adults. *Int J Aging Hum Dev*. 2018;87(4):377-391.

12. Hicks SA, Siedlecki KL. Leisure Activity Engagement and Positive Affect Partially Mediate the Relationship Between Positive Views on Aging and Physical Health. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2017;72(2):259-267.

13. Prizer LP, Gay JL, Gerst-Emerson K, Froehlich-Grobe K. The Role of Age in Moderating the Association Between Disability and Light-Intensity Physical Activity. *Am J Health Promot*. 2016;30(3):e101-9.

14. Isaacs AN, Nisly S, Walton A. Student-generated e-learning for clinical education. *Clin Teach*. 2017;14(2):129-133.

15. Salter SM, Karia A, Sanfilippo FM, Clifford RM. Effectiveness of E-learning in pharmacy education. *Am J Pharm Educ*. 2014;78(4):83.

16. Konstantinidis K, Apostolakis I, Karaiskos P. A narrative review of e-learning in professional