

## The effect of passion for physical activity on the psychological well-being of sports facilities participants

Reza Nikbakhsh<sup>1</sup>, Sedigeh Khajeh Aflaton Mofrad<sup>2</sup>, Azam Fathizadan<sup>3</sup>

1-Associate Professor, Department of Sport Management, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran (Corresponding Author). E-mail: Nikbakhsh\_reza@yahoo.com

2- PhD, Department of Sport Management, Technical and Vocational University of Golestan Province, Golestan, Iran.

3- PhD Student, Department of Physical Education, Aliabad Katoul Branch, Islamic Azad University, Aliabad Katoul, Iran.

Received: 08/12/2021

Accepted: 05/02/2022

### Abstract

**Introduction:** In recent years, exercise and physical activity have become common, and given sports psychology development, the desire for physical activity plays a vital role in influencing peoples mental health.

**Aim:** This study is conducted to examine the effect of passion for physical activity on the psychological well-being of sports facilities participants.

**Method:** The method is descriptive-correlation based on structural equation modeling. The population was all participants in sports facilities of Tehran, District 15, in 2021. The sample size was determined by Gpower 3.1, and 348 people were selected by the simple random sampling method. In order to collect data, the Passion for Physical Activity Scale (Vallerand et al., 2003), Satisfaction with Life Scale (Bails et al. 1998), Self-neglect and Physical Injury Experience Scale (Louis et al., 2016) were used. Statistical analysis was conducted by structural equations modeling with SPSS-24 and Smart PLS-3.

**Results:** The results of structural equation modeling showed that obsessive ( $p=0.001$ ) and harmonious ( $p=0.003$ ) passions have a significant negative and positive effect on self-neglect. Also, obsessive passion has a significant positive effect on satisfaction with life, and obsessive passion has a significant positive effect on workout injury ( $p=0.001$ ). Finally, self-neglect has a significant negative effect on satisfaction with life ( $p=0.001$ ), but no significant effect was observed on the workout injury ( $p=0.204$ ).

**Conclusion:** The results show that obsessive and harmonious passions negatively and positively affect psychological well-being. Managers and officials should develop sports activities in intervention strategies to improve satisfaction and psychological well-being.

**Keywords:** Passion, Physical activity, Psychological well-being, Fitness centers

---

**How to cite this article:** Nikbakhsh R, Khajeh Aflaton Mofrad S, Fathizadan A. The effect of passion for physical activity on the psychological well-being of sports facilities participants. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2022; 9 (1): 84-94 .URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-1369-en.pdf>

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

## تأثیر اشتیاق به فعالیت بدنی بر بهزیستی روانشناختی افراد شرکت کننده در اماکن ورزشی

رضا نیک‌بخش<sup>۱</sup>، صدیقه خواجه افلاطون مفرد<sup>۲</sup>، اعظم فتحی‌زادان<sup>۳</sup>

۱. دانشیار، گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (مولف مسئول). ایمیل: Nikbakhsh\_reza@yahoo.com

۲. دکترای، گروه تربیت بدنی، دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان گلستان، گلستان، ایران.

۳. دانشجوی دکترا، گروه تربیت بدنی، واحد علی آباد کتول، دانشگاه آزاد اسلامی، علی آباد کتول، ایران.

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۱۱/۱۶

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۹/۱۷

### چکیده

**مقدمه:** در سال‌های اخیر ورزش و فعالیت بدنی به یک گرایش رایج تبدیل شده است که با ترویج روانشناسی ورزش، اشتیاق به فعالیت بدنی نقش مهمی در تأثیرگذاری بر جنبه ذهنی افراد ایفا می‌کند.

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف تأثیر اشتیاق به فعالیت بدنی بر بهزیستی روانشناختی افراد شرکت کننده در اماکن ورزشی انجام شد.

**روش:** روش پژوهش توصیفی-همبستگی، مبتنی بر مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل تمام افراد شرکت کننده در اماکن ورزشی منطقه ۱۵ شهرداری تهران در سال ۱۴۰۰ بود که براساس تعیین حجم نمونه نرم‌افزار جی پاور نسخه ۳/۱ تعداد ۳۴۸ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. از پرسشنامه اشتیاق به فعالیت بدنی (والرند و همکاران، ۲۰۰۳)، رضایت از زندگی بالیس و همکاران (۱۹۹۸)، غفلت از خود و تجربه آسیب فیزیکی لوئیس و همکاران (۲۰۱۶) برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. از روش معادلات ساختاری با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و Smart PLS 3 جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده گردید.

**یافته‌ها:** نتایج معادلات ساختاری نشان داد اشتیاق سازگار ( $p=0/001$ ) و اشتیاق افراطی ( $p=0/003$ ) بر غفلت از خود به ترتیب تأثیر منفی و مثبت معنادار دارد. همچنین، اشتیاق سازگار بر رضایت از زندگی و اشتیاق افراطی بر آسیب در حین تمرین تأثیر مثبت و معنادار دارد ( $p=0/001$ ). نهایتاً غفلت از خود بر رضایت از زندگی تأثیر منفی معنادار دارد ( $p=0/001$ )؛ اما بر آسیب در حین تمرین تأثیری ندارد ( $p=0/204$ ).

**نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داد اشتیاق سازگار تأثیر مثبت و اشتیاق ناسازگار تأثیر منفی بر روی بهزیستی روانشناختی دارند. لازم است برنامه‌هایی توسط مدیران امر توسعه داده شود که از فعالیت‌های ورزشی در استراتژی‌های مداخله با شهروندان در جهت بهبود رضایت و بهزیستی روانشناختی استفاده کنند.

**کلیدواژه‌ها:** اشتیاق، فعالیت بدنی، بهزیستی روانشناختی، مراکز ورزشی

## مقدمه

تسهیل بهزیستی روانشناختی است (والرند<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۵). فعالیت‌های بدنی و ورزشی جنبه اساسی از سلامت انسان است؛ زیرا علاوه بر ارتقای فعالیت متابولیک و عملکردهای قلبی عروقی، یک عنصر ضروری است که به حس کلی بهزیستی روانشناختی کمک می‌کند (پارا، آرون، آمادوری و میوسی<sup>۱۲</sup>، ۲۰۲۰). در دو دهه اخیر، رابطه بین فعالیت‌های بدنی- ورزشی و بهزیستی روانشناختی توجه جامعه علمی را به خود جلب کرده است. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که یک رابطه مستقیم بین هر دو متغیر وجود دارد (ریگل، ویدرا و گیل<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۴). با این حال، مزایای فعالیت بدنی بر بهزیستی روانشناختی به نگرش‌ها و رفتارهایی که افراد نسبت به فعالیت بدنی و ورزش دارند بستگی دارد. در این بین در حوزه ورزش یکی از رویکردهای نظری، اشتیاق به فعالیت بدنی<sup>۱۴</sup> است که برای افزایش هیجانات مثبت در ورزش شناخته می‌شود. اشتیاق به یک فعالیت نشان‌دهنده مشارکت در یک فعالیت مورد علاقه است که فرد آن را مهم تلقی می‌کند و زمان و انرژی خود را صرف آن می‌کند (ریاحی، زارعی و اسماعیلی نیک آیین، ۱۳۹۹). در این راستا مدل دوگانه اشتیاق<sup>۱۵</sup> برای اولین بار توسط والرند (۲۰۰۸) توصیف شد و توضیح می‌دهد که چگونه افراد ممکن است اشتیاق را برای یک فعالیت خاص ایجاد کنند. به گفته والرند و همکارانش برای اینکه اشتیاق در نظر گرفته شود، سه معیار باید رعایت شود: دوست داشتن فعالیت، ارزش‌گذاری برای فعالیت و صرف زمان در آن فعالیت. اشتیاق می‌تواند ماهیت هماهنگ یا سازگار

مفهوم بهزیستی روانشناختی<sup>۱</sup> به شدت در حوزه روانشناسی انسان گرایانه و در دیدگاه جدیدتر روانشناسی مثبت ریشه دارد. مطالعات کلیدی در زمینه بهزیستی توسط آلپورت<sup>۲</sup> (۱۹۵۸، ۱۹۶۱)، راجرز<sup>۳</sup> (۱۹۶۱)، اریکسون<sup>۴</sup> (۱۹۶۳، ۱۹۸۲)، دسی و رایان<sup>۵</sup> (۱۹۸۵)، ریف<sup>۶</sup> (۱۹۹۱، ۱۹۹۵) و ریف و کیز<sup>۷</sup> (۱۹۹۵) انجام شده است (رودریگوئز-براوو، دی-جوناس و گارسیا-کاستیلا<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰). بهزیستی روانشناختی یک مفهوم چندوجهی است که سلامت جسمی و روانی، وضعیت تحصیلی، موقعیت اقتصادی، امنیت مادی، دستیابی به استقلال و آزادی و توانایی مشارکت در زندگی شهری را دربردارد. در این پژوهش بهزیستی روانشناختی براساس دیدگاه ریف<sup>۹</sup> (۱۹۹۵) به‌عنوان تلاش فرد برای تکمیل و توسعه پتانسیل‌های خود توصیف شده است. در نتیجه، بهزیستی روانشناختی به‌عنوان یک ساختار چندبعدی درک می‌شود که شامل جنبه‌های فردی و اجتماعی است که بر نحوه درک، تفسیر و حضور ما در جهان و همچنین نحوه مواجهه با رویدادها و چالش‌های زندگی تأثیر می‌گذارد. این بدان معناست که بهزیستی روانشناختی بر به‌کارگیری احساسات و راهبردهایی تکیه دارد که مناسب بودن و اثربخشی آن‌ها به عملکرد بهینه فیزیکی و اجتماعی فرد بستگی دارد (رودریگوئز-براوو و همکاران، ۲۰۲۰). در سال‌های اخیر، برخی از نویسندگان پیشنهاد کرده‌اند که درگیر شدن در فعالیت‌های بدنی<sup>۱۰</sup> یکی از راه‌های

<sup>1</sup>- Psychological well-being

<sup>2</sup>- Allport

<sup>3</sup>- Rogers

<sup>4</sup>- Erikson

<sup>5</sup>- Deci & Ryan

<sup>6</sup>- Ryff

<sup>7</sup>- Ryff & Keyes

<sup>8</sup>- Rodriguez-Bravo, De-Juanas & Garcia-Castilla

<sup>9</sup>- Ryff

<sup>10</sup>- Physical activities

<sup>11</sup>- Vallerand

<sup>12</sup>- Parra, Arone, Amadori & Mucci

<sup>13</sup>- Reigal, Videra & Gil

<sup>14</sup>- Passion to physical activity

<sup>15</sup>- The Dualistic Model of Passion

سازگاران مرتبط است (پارادیس، کوک، مارتین و هال<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴؛ آکیهورست و الیور<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴).  
 با این حال، مطالعات متعددی وجود دارد که تأیید می‌کند که مشارکت در فعالیت‌های فیزیکی-ورزشی نیز بهزیستی روانشناختی را بهبود می‌بخشد، به ویژه در حوزه‌هایی که ارتباط نزدیکی با اشتیاق و مدیریت احساسات دارند. در این راستا، ریاحی و همکاران (۱۳۹۹) نشان دادند اشتیاق سازگار و اشتیاق افراطی با لذت از اوقات فراغت ورزشی به ترتیب همبستگی مثبت و منفی معناداری دارد. رودریگوئز-براوو و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهش خود به بررسی تأثیر فعالیت‌های فیزیکی ورزشی بر روی بهزیستی روانشناختی جوانان پرداختند. نتایج نشان داد جوانانی که چنین فعالیت‌هایی را انجام می‌دهند، سطح کلی بالاتری از بهزیستی روانشناختی دارند. روسی<sup>۴</sup> و والرند (۲۰۲۰) نشان دادند که اشتیاق سازگار بر بهزیستی عمومی تأثیر مثبت معناداری دارد در حالی که اشتیاق افراطی بر بهزیستی عمومی تأثیر منفی معنادار داشت. پارا و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهش خود مبنی بر تأثیر ورزش بر بهزیستی روانشناختی و اختلالات پزشکی نشان دادند که فعالیت‌های ورزشی و بدنی تأثیر مثبتی بر روی بهزیستی روانشناختی وجود دارد. در حالی که تفاوت بین افراد سازگار و پرشور و سواس به خوبی ثابت شده است، مطالعات کمی روی تأثیر اشتیاق بر بهزیستی روانشناختی و نتایج مرتبط با اشتیاق به فعالیت بدنی متمرکز شده است. واضح است که افراد می‌توانند اشتیاق به فعالیت بدنی و تناسب اندام پیدا کنند؛ اما باید دید دقیقاً چگونه اشتیاق به فعالیت بدنی بر نتایج بهزیستی روانشناختی تأثیر می‌گذارد. علاوه بر این، مطالعات نتوانستند تصویر

(خودمختاری) یا وسواسی (اجباری) داشته باشد و هر یک از این انواع متمایز اشتیاق با نتایج مختلفی همراه است (بوریو، بلوم، بولین و ناگل کیرک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). وقتی افراد اشتیاق سازگار دارند، برای شرکت در فعالیت تمایل غیرقابل کنترلی را تجربه نمی‌کنند، بلکه به صورت کاملاً آزادانه آن را انتخاب می‌کنند. این اشتیاق نشان دهنده جنبه مثبت اشتیاق است که فرد فعالیتی را که به آن اشتیاق دارد را کنترل می‌کند (دانا و رفیعی، ۲۰۱۸). در اشتیاق سازگار، فعالیتی که فرد به آن اشتیاق دارد بخش مهمی از هویت فرد را تشکیل می‌دهد و کل هویت او را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد و با سایر ارکان شخصیت و سایر جنبه‌های زندگی او همسو است. علاوه بر این، افراد دارای اشتیاق سازگار بعد از شرکت در فعالیت می‌توانند هیجان‌های مثبتی را تجربه و بر سایر فعالیت‌های مهم زندگی‌شان تمرکز کنند (دانا، ۲۰۱۹). در مقابل، افراد دارای اشتیاق وسواسی، احساس اجبارگونه به شرکت در فعالیت دارند که در این صورت با سایر جنبه‌های زندگی‌شان تضادهایی ایجاد می‌شود و وقتی از شرکت در آن فعالیت منع می‌شوند و یا نمی‌توانند در آن فعالیت شرکت کنند، احساس سرخوردگی می‌کنند. مطالعات در مورد مدل دوگانه اشتیاق در درجه اول بر روی اشتیاق و پیامدهای روانشناختی (مانند بهزیستی، انگیزه، عاطفه) متمرکز شده است، تحقیقات به طور مداوم نشان می‌دهد که اشتیاق سازگار برای یک فعالیت با نتایج مثبت و سازگارتر مرتبط است و با ناامیدی کمتر زمانی که قادر به انجام این رفتار نباشید (والرند، ۲۰۱۵). اشتیاق وسواسی نیز برای یک فعالیت با پیامدهای منفی بیشتر و کمتر

<sup>2</sup>- Paradis KF, Cooke LM, Martin LJ & Hall

<sup>3</sup>- Akehurst S & Oliver

<sup>4</sup>- Roussy

<sup>1</sup>- Bureau A, Blom L, Blom J & Nagelkirk

این تحقیق با در نظر گرفتن ضریب تأثیر ۰/۰۵ طبق قرارداد ضریب تأثیر کوهن (۱۹۹۰) با اندازه وچک و خطای آلفای ۰/۰۵ و توان ۰/۹۵ به منظور رسیدن به سطح توان دقیق ۰/۹۵، تعداد نمونه آماری لازم ۳۴۸ نفر بود. بر همین اساس تعداد ۳۸۴ نفر از شهروندان و افراد مراجعه‌کننده به این مجموعه‌های ورزشی براساس روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب و پرسشنامه‌های تحقیق توسط آن‌ها پر شد. معیارهای ورود شامل رضایت افراد جهت شرکت در این پژوهش و نیز سابقه انجام فعالیت‌های بدنی به‌طور مستمر و معیارهای خروج نیز شامل عدم انجام فعالیت‌های ورزشی و بدنی بود.

در این پژوهش، روش‌های گردآوری اطلاعات پژوهش به دو دسته کتابخانه‌ای و میدانی تقسیم شد. در خصوص گردآوری اطلاعات مربوط به ادبیات موضوع و پیشینه پژوهش از روش‌های کتابخانه‌ای و جهت جمع‌آوری اطلاعات برای تأیید یا رد فرضیه‌های پژوهش، از روش میدانی استفاده گردید. ابتدا برای هر یک از افراد شرکت‌کننده، توضیحات کامل در رابطه با موضوع تحقیق ارائه می‌شود و از آن‌ها خواسته شد که با تأمل و صبوری، پرسشنامه‌های تحقیق را پر نمایند. پس از پاسخگویی آنان پرسشنامه‌ها نیز جمع‌آوری گردید. همچنین به تمامی شرکت‌کنندگان این اطمینان داده شد که پژوهش جهت انجام یک کار پژوهشی است و اطلاعات شخصی نیز به‌صورت محرمانه در نزد محقق باقی می‌ماند. در این تحقیق به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و Smart PLS نسخه ۳ استفاده شد.

روشنی در مورد ارتباط بین این دو متغیر ارائه دهند. درنهایت، برای بهبود مطالعات آینده در مورد مشاهده اشتیاق برای فعالیت بدنی، محققان باید از پژوهش‌های بیشتری در این زمینه انجام دهند و از طرح‌های تجربی و علمی برای درک بیشتر نقش‌های علی که اشتیاق در این روابط مختلف ایفا می‌کند استفاده کنند. هدف این مطالعه کمک بیشتر به اشتیاق به ادبیات ورزش در مقایسه تفاوت‌های گروهی بین انواع اشتیاق و مشاهده اینکه چگونه اشتیاق سازگار و وسواسی ممکن است بر متغیرهای مختلف مرتبط با بهزیستی روانشناختی تأثیر بگذارد، بود. در نتیجه هدف پژوهش حاضر تأثیر اشتیاق به فعالیت بدنی بر بهزیستی روانشناختی در افراد شرکت‌کننده در اماکن‌های ورزشی منطقه ۱۵ شهرداری تهران بود.

## روش

روش انجام پژوهش حاضر کمی، به‌هیئت راهبرد، از نوع توصیفی، به لحاظ مسیر اجرا، از نوع پیمایشی مبتنی بر معادلات ساختاری، به لحاظ زمان، مقطعی، به‌هیئت گردآوری داده‌ها، میدانی و از نظر هدف، کاربردی و از نظر نتایج نیز آینده‌نگر بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی افراد شرکت‌کننده در اماکن‌های ورزشی شهرداری شهر تهران در منطقه ۱۵ (مجموعه‌های ورزشی الزهرا، میرزا کوچک خان، ولیعصر ۴۰، خاورشهر، پارک فجر، پارک وفا) در سال ۱۴۰۰ بود. به‌منظور تعیین حجم نمونه لازم و مطلوب برای تعیین تأثیر متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته از نرم‌افزار جی پاور<sup>۱</sup> نسخه ۳/۱ استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل قدرت نشان داد که نمونه آماری

## ابزار

<sup>۱</sup> - Power analysis G\*Power

با ۰/۸۳ گزارش کردند. پایایی ابزار در پژوهش حاضر براساس ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۱ گزارش شده است.

**پرسشنامه غفلت از خود<sup>۴</sup>**: این پرسشنامه توسط لوئیس و همکاران در سال ۲۰۱۶ طراحی شده است شامل ۲ سؤال است که شرکت کنندگان از طریق لیکرت ۷ درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) به سؤالات پاسخ خواهند داد. پایایی این پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ بررسی و ۰/۷۲ گزارش شد (لوئیس و همکاران، ۲۰۱۶). پایایی ابزار در پژوهش حاضر براساس ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۴ گزارش شده است.

**پرسشنامه تجربه آسیب فیزیکی<sup>۵</sup>**: این پرسشنامه توسط لوئیس و همکاران در سال ۲۰۱۶ طراحی شده است شامل ۱ سؤال است که از شرکت کنندگان پرسیده شد که هرچند وقت یکبار آسیب‌های فیزیکی مرتبط با غفلت خود را تجربه می‌کنند. پایایی ابزار در پژوهش حاضر براساس ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۵ گزارش شده است.

#### یافته‌ها

براساس تجزیه و تحلیل داده‌ها مشاهده شد که از مجموع ۳۸۴ نفر نمونه‌های تحقیق ۲۶۹ نفر (۷۷/۳٪) مرد و ۷۹ نفر (۲۲/۷٪) زن بودند. همچنین ۱۲۰ نفر (۳۴/۵٪) از نمونه‌های تحقیق دارای مدرک تحصیلی دیپلم یا فوق‌دیپلم، ۱۲۷ نفر (۳۶/۵٪) دارای مقطع کارشناسی و ۱۰۱ نفر (۲۹٪) دارای مدرک تحصیلی ارشد بودند. همچنین سابقه ورزشی ۹۲ نفر (۲۴/۴٪) بین ۵ سال و کمتر، ۱۸۴ نفر (۵۲/۹٪) بین ۱۰-۶ سال، ۵۸ نفر (۱۶/۷٪)

**پرسشنامه اشتیاق به فعالیت بدنی<sup>۱</sup>**: توسط مارش و همکاران در سال ۲۰۱۳ و براساس پرسشنامه ۱۷ سؤالی مقیاس عمومی اشتیاق (والرند و همکاران، ۲۰۰۳) طراحی شده است که شامل ۱۲ سؤال است. شش گویه مربوط به اشتیاق سازگار و شش گویه مربوط به اشتیاق وسواسی است که با مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) پاسخ داده می‌شوند. در این پژوهش کلمه فعالیت بدنی در تمام گویه‌ها جایگزین کلمه فعالیت شد. مارش و همکاران (۲۰۱۳) روایی ساختار (ساختار عاملی، پایایی، روایی واگرا و هم‌گرا) مقیاس اشتیاق را بر روی ۳۵۷۱ نفر بررسی کردند و نشان دادند که این مقیاس در زبان، جنسیت و گروه‌های مختلف (تفریح، ورزش، اجتماع، کار و تحصیل) تغییرناپذیری کامل دارد که حاکی از آن بود که آیت‌های این مقیاس برای ارزیابی اشتیاق در فعالیت‌های مختلف مناسب است. همچنین روایی واگرا و هم‌گرا اشتیاق وسواسی و سازگار نیز حمایت شد. ضریب آلفای کرونباخ نیز برای اشتیاق سازگار ۰/۸۳ و برای اشتیاق وسواسی ۰/۸۶ گزارش شد. همچنین، پایایی پرسشنامه توسط جعفری سیاوشانی، نیک‌بخش و صفانیا (۱۳۹۷) در بین ورزشکاران برابر با ۰/۸۹ گزارش شد.

**پرسشنامه رضایت از زندگی<sup>۲</sup>**: این پرسشنامه شامل ۴ سؤال است که توسط بالیس، والرند، پیلتر و بریر<sup>۳</sup> در سال ۱۹۹۸ طراحی شده است. شرکت کنندگان در این تحقیق از طریق مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) به سؤالات پاسخ دادند. لوئیس و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهش خود روایی پرسشنامه را تأیید و پایایی آن را براساس ضریب آلفای کرونباخ برابر

<sup>۴</sup>- Self-neglect questionnaire

<sup>۵</sup>- Injury during training questionnaire

<sup>۱</sup>- Passion to physical activity questionnaire

<sup>۲</sup>- Life Satisfaction Questionnaire

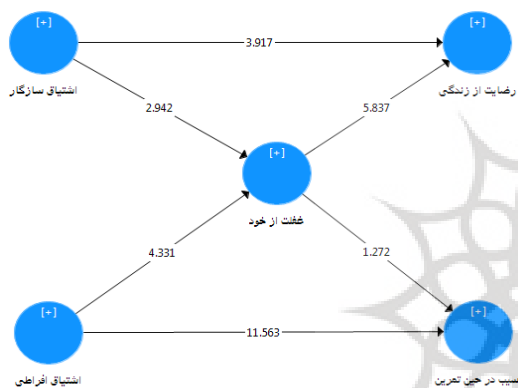
<sup>۳</sup>- Blais, Vallerand, Pelletier & Briere

پژوهش حاضر مورد بررسی قرار گرفت که نتایج در جدول ۱ نشان داده شده است.

بین ۱۱-۱۵ سال و ۱۴ نفر معادل ۴٪ بالای ۱۶ سال بوده است. در ابتدا آمار توصیفی مرتبط با متغیرهای تحقیق

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

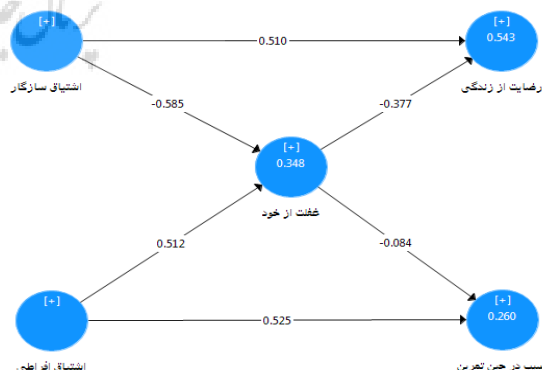
متغیر	میانگین	انحراف معیار
اشتیاق سازگار	۵/۸۷	۰/۵۶
اشتیاق افراطی	۴/۵۴	۱/۲۷
رضایت از زندگی	۴/۷۱	۱/۵۰
آسیب در حین تمرین	۳/۴۷	۲/۱۶
غفلت از خود	۳/۷۱	۱/۲۸



شکل ۲ مدل آزمون شده تحقیق در حالت اعداد معناداری

با توجه به نتایج جدول ۱ و مقایسه میانگین‌های بدست آمده با میانگین فرضی (۴)، مشاهده می‌شود که اشتیاق سازگار و افراطی از میانگین فرضی بالاتر است؛ بنابراین میزان آن از دیدگاه شرکت‌کنندگان بالا است. همچنین نتایج نشان داد که رضایت از زندگی از میانگین فرضی بالاتر است؛ بنابراین میزان آن از دیدگاه شرکت‌کنندگان بالا است. علاوه بر این، نتایج نشان می‌دهد که آسیب در حین تمرین از میانگین فرضی پایین است؛ بنابراین میزان آن از دیدگاه شرکت‌کنندگان پایین است. به منظور بررسی فرضیه‌ها ابتدا مدل ساختاری تحقیق آزمون گردید (شکل ۱) و شاخص‌های برازش مدل جهت شناسایی میزان کیفیت مدل ساختاری گزارش شده است.

شکل ۱ مدل پژوهش را در حالت معناداری ضرایب نشان می‌دهد. این مدل در واقع تمامی معادلات اندازه‌گیری (بار عاملی) و ضرایب مسیر را با استفاده از آماره آزمون می‌کند. براساس این مدل بار عاملی یا ضریب مسیر در سطح اطمینان ۰/۹۵ معنادار است. اگر مقدار  $t$  خارج بازه (۱/۹۶ تا -۱/۹۶) قرار گیرد و اگر مقدار آماره  $t$  درون این بازه قرار گیرد بار عاملی یا ضرایب مسیر معنادار نیست. براساس نتایج آزمون  $t$  تمامی بارهای عاملی در سطح اطمینان ۰/۹۹ معنادار شده‌اند و در اندازه‌گیری سازه‌های خود سهم معناداری را ایفا کرده‌اند. در جدول ۲ نتایج مقدار شاخص اندازه اثر متغیرهای پژوهش در مدل معادلات ساختاری نشان داده شده است.



شکل ۱ مدل در حالت تخمین ضرایب استاندارد

جدول ۲ مقادیر شاخص‌های اندازه اثر متغیرهای تحقیق

متغیرها	آسیب در حین تمرین	رضایت از زندگی	غفلت از خود
اشتیاق افراطی	۰/۳۴۷		۰/۳۲۸
اشتیاق سازگار		۰/۴۹۳	۰/۴۲۹
غفلت از خود	۰/۰۰۹	۰/۲۷۰	

استفاده شده است. نتایج ریشه میانگین مربعات باقیمانده استاندارد شده (SRMR) (۰/۰۴۵) و شاخص نرم شده برازندگی (NFI) (۰/۸۱۴) و دیگر شاخص‌ها نشان داد که مدل تحقیق از برازش مطلوبی برخوردار است. در ادامه نتایج حاصل از معادلات ساختاری در جدول ۳ نشان داده شده است.

براساس نتایج جدول ۲ مقدار شاخص اندازه اثر بدست آمده با توجه به ملاک پذیرش ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ که به ترتیب بیانگر اندازه اثر کوچک، متوسط و زیاد هر سازه بر سازه دیگری است، حاکی از آن است که اندازه اثر از وضعیت مطلوبی برخوردار بود. جهت برازش پذیری مدل پژوهش از شاخص‌های برازش مدل

جدول ۳ ضرایب و مقدار معناداری اشتیاق بر روی بهزیستی

متغیرها	بتا	نسبت بحرانی	سطح معناداری
اشتیاق سازگار <--- غفلت از خود	-۰/۵۸۵	۲/۹۴۲	۰/۰۰۳
اشتیاق افراطی <--- غفلت از خود	۰/۵۱۲	۴/۳۳۱	۰/۰۰۱
اشتیاق سازگار <--- رضایت از زندگی	۰/۵۱۰	۳/۹۱۷	۰/۰۰۱
اشتیاق افراطی <--- آسیب در حین تمرین	۰/۵۲۵	۱۱/۵۶۳	۰/۰۰۱
غفلت از خود <--- رضایت از زندگی	-۰/۳۷۷	۵/۸۳۷	۰/۰۰۱
غفلت از خود <--- آسیب در حین تمرین	-۰/۰۸۴	۱/۲۷۲	۰/۲۰۴

هدف پژوهش حاضر تأثیر اشتیاق به فعالیت بدنی بر بهزیستی روانشناختی بود. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که اشتیاق سازگار بر غفلت از خود در افراد شرکت کننده در اماکن ورزشی شهرداری تهران تأثیر منفی معنادار دارد. نتایج همسو با یافته‌های لوپس و همکاران (۲۰۱۶) و استنسنگ، هایوگن، تورستویت و هویگارت<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) بود. در تفسیر یافته‌های حاصل از تحقیق می‌توان چنین اذعان داشت که ورزشکاران دارای اشتیاق سازگار برای شرکت در یک فعالیت احساس

براساس نتایج بدست آمده از جدول ۳ اشتیاق سازگار بر غفلت از خود تأثیر منفی و بر رضایت از زندگی تأثیر مثبتی دارد. همچنین نتایج بیانگر آن بود که اشتیاق افراطی دارای تأثیر مثبت بر روی غفلت از خود و رضایت از زندگی نمونه‌های تحت بررسی است. یافته‌ها نشان داد غفلت از خود بر رضایت از زندگی اثر مثبت و معنی داری دارد؛ اما بر روی آسیب در حین تمرین تأثیری ندارد.

## بحث

<sup>۱</sup> - Stenseng, Haugen, Torstveit & Hoigaard



دارد. در اشتیاق افراطی، فعالیتی که فرد به آن اشتیاق دارد فضای زیادی از هویت فرد را تصاحب می‌کند و با سایر ارکان هویت فرد و سایر جنبه‌های زندگی او در تضاد است؛ بنابراین، می‌توان چنین ادعان داشت که از دیدگاه افراد شرکت‌کننده در این تحقیق ورزشکاران دارای اشتیاق افراطی احتمالاً به دلیل رفتارهای افراط گونه و اینکه ورزش با سایر جنبه‌های زندگی آن‌ها تداخل ایجاد می‌کند، به همین دلیل رفتارهای پرخطر یعنی غفلت از خود را نشان می‌دهند.

نتایج دیگر این تحقیق نشان داد که اشتیاق سازگار بر رضایت از زندگی در ورزشکاران تأثیر مثبت معنادار دارد. نتایج همسو با یافته‌های پارا و همکاران (۲۰۲۰)، ریاحی و همکاران (۱۳۹۹) و روسی و والرند (۲۰۲۰) بود. در نین نتایج می‌توان بیان کرد که اشتیاق به یک فعالیت نشان دهنده نوع مهمی از مشارکت زیاد در فعالیت‌هایی است که ممکن است به اثرات مثبت پایدار بر بهزیستی روانی و رضایت از زندگی منجر شود. در واقع، از آنجاکه افرادی که به یک فعالیت خاص علاقه دارند، معمولاً چندین ساعت در هفته در این فعالیت شرکت می‌کنند، ممکن است تجربیات عاطفی مثبتی را تجربه کنند که باید بهزیستی و رضایت از زندگی را تسهیل کند. بر همین اساس انتظار می‌رود یک نوع اشتیاق به نام اشتیاق سازگار، بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی را از طریق تجربه مکرر احساسات مثبت در طول انجام کار تسهیل کند.

نتایج دیگر این تحقیق نشان داد که اشتیاق افراطی بر آسیب در حین تمرین در ورزشکاران تأثیر مثبت معنادار دارد. نتایج همسو با یافته‌های لوپس و همکاران (۲۰۱۶) و پارادیس و همکاران (۲۰۱۴) بود. افرادی که دارای

آزادی می‌کند و هیچگونه اجبار یا فشاری را برای ادامه دادن فعالیت احساس نمی‌کند (والرند و همکاران، ۲۰۱۵). اشتیاق سازگار از درونی‌سازی خودتعیین<sup>۱</sup> فعالیت در هویت فرد ناشی می‌شود. این فرآیند درونی‌سازی، سازه فردی جدید را ایجاد می‌کند که می‌تواند طوری درونی‌سازی شود که با سایر ارکان هویت همسو باشد و با شخصیت فرد همسویی داشته باشد. وقتی افراد اشتیاق سازگار دارند، برای شرکت در فعالیت تمایل غیرقابل‌کنترلی را تجربه نمی‌کنند، بلکه به صورت کاملاً آزادانه آن را انتخاب می‌کنند. این اشتیاق نشان دهنده جنبه مثبت اشتیاق است که فرد فعالیتی را که به آن اشتیاق دارد را کنترل می‌کند. در اشتیاق سازگار، فعالیتی که فرد به آن اشتیاق دارد بخش مهمی از هویت فرد را تشکیل می‌دهد و کل هویت او را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد و با سایر ارکان شخصیت و سایر جنبه‌های زندگی او همسو است. علاوه بر این، افراد دارای اشتیاق سازگار بعد از شرکت در فعالیت می‌توانند هیجان‌ات مثبتی را تجربه و بر سایر فعالیت‌های مهم زندگی‌شان تمرکز کنند. به همین دلیل، اشتیاق سازگار بر غفلت از خود تأثیر منفی معنادار داشته است.

براساس یافته‌های تحقیق اشتیاق افراطی بر غفلت از خود در ورزشکاران تأثیر مثبت معنادار دارد. نتایج همسو با یافته‌های لوپس و همکاران (۲۰۱۶) بود که نشان دادند اشتیاق افراطی بر غفلت از خود تأثیر مثبت معنادار دارد. وقتی اشتیاق افراطی در فرد ایجاد می‌شود، فرد برای شرکت در فعالیتی که آن را مهم و لذت‌بخش تلقی می‌کند، تمایل غیرقابل‌کنترلی دارد. این اشتیاق نشان می‌دهد که فرد تحت کنترل فعالیتی است که به آن فعالیت اشتیاق

<sup>۱</sup> - Self-determine

بین نمونه‌های تحت بررسی داشته است. نتایج پژوهش همچنین نشان داد که غفلت از خود بر رضایت از زندگی اثر مثبت و معنی‌داری دارد؛ اما بر روی آسیب در حین تمرین تأثیری ندارد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، لازم است که برنامه‌هایی توسط مدیران و مسئولان امر توسعه داده شود که از فعالیت‌های ورزشی فیزیکی در استراتژی‌های مداخله با شهروندان در جهت بهبود رضایت و بهزیستی روانشناختی استفاده کنند. از محدودیت‌های پژوهش حاضر محدود به شهروندان مشارکت‌کننده در منطقه ۱۵ شهر تهران بوده است که تعمیم نتایج به سایر جمعیت‌ها را محدود کند. همچنین وجود بیماری کرونا دسترسی به جمع‌آوری داده‌های تحقیق را با مشکل مواجه کرد.

### سپاسگزاری

پژوهش حاضر یک طرح پژوهشی بوده که دارای مجوز و تأییدیه اخلاقی از شورای پژوهشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب به شماره ۱۰۲/۸۸۳ است. نویسندگان از تمامی شرکت‌کنندگان کمال تشکر را دارند.

### References

- Akehurst S, Oliver EJ. (2014). Obsessive passion: A dependency associated with injury-related risky behavior in dancers. *J Sport Sci Med*, 32(3), 259-267.
- Bureau A, Blom L, Blom J, NAGELKIRK P. (2019). Passion for Exercise: Passion's Relationship to General Fitness Indicators and Exercise Addiction. *Int J Exerc Sci*, 12(5), 122-135.
- Dana A, Rafiee S. (2018). The Role of Task Constraints in Learning Football Chip Shot through Observation. *Iranian journal of Learning and Memory*, 1(3), 61-70.

اشتیاق افراطی هستند برای دستیابی به پیامدهای خاص فعالیت مور علاقه‌شان مانند شناخت اجتماعی و افزایش عزت‌نفس، برای شرکت در آن فعالیت احساس اجبار و فشار می‌کنند؛ بنابراین، احتمالاً به دلیل احساس اجبار و فشار بیش از اندازه در فعالیت بدنی شرکت می‌کنند و این امر احتمالاً منجر به بروز آسیب‌دیدگی در ورزشکاران می‌شود. از این رو می‌توان بیان کرد اشتیاق افراطی از درونی سازی کنترل شده ناشی می‌شود و فرض می‌شود که تجربه عاطفه مثبت و بهزیستی روانشناختی را به حداقل می‌رساند و حتی عاطفه منفی، تضاد با سایر فعالیت‌های زندگی و بیماری جسمانی همچون آسیب را تسهیل می‌کند.

نتایج دیگر این تحقیق نشان داد که غفلت از خود بر رضایت از زندگی در ورزشکاران تأثیر منفی معنادار و بر روی آسیب در حین تمرین تأثیری ندارد. نتایج ناهمسو با یافته‌های لوئیس و همکاران (۲۰۱۶) بود. غفلت از خود رفتارهای پرخطری است که سلامتی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با رفتارهایی نظیر خواب ناکافی، تغذیه نامناسب نمایان می‌شود که می‌تواند بر رضایت از زندگی ورزشکاران تأثیر منفی گذارد. همچنین در تفسیر این یافته می‌توان چنین اذعان داشت که از دیدگاه شرکت‌کنندگان در این تحقیق رفتارهای پرخطر از جمله خواب ناکافی و تغذیه نامناسب نمی‌تواند بر آسیب‌های حین تمرین مؤثر باشد.

### نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج اشتیاق سازگار بر غفلت از خود تأثیر منفی و بر رضایت از زندگی تأثیر مثبت دارد؛ اما اشتیاق افراطی تأثیر مثبتی بر روی غفلت از خود و رضایت از زندگی در

- Dana A. (2019). Comparing the Effects of Physical, Cognitive and Combined Rehabilitation on the Improvement of Working Memory and Cognitive Flexibility of the Elderly. *Iranian journal of Learning and Memory*, 2(5), 67-77.
- Jafari Siavoshani F, Nikubakhsh R, Safania AM. (2017). Validation and standardization of the Athletes Passion Questionnaire. *Journal of Psychological Sciences*, 17(68), 471-479. (In Persian)
- Louis A, Charbonneau N, Vallerand RJ. (2016). Passion for a Cause: How It Affects Health and Subjective Well-Being: Passion for a Cause. *Journal of Personality*, 84(3), 263-276.
- Marsh HW, Vallerand RJ, Lafreniere MK, Parker P, Morin A, Carbonneau N, Paquet Y. (2013). Passion: Does one scale fit all? Construct validity of two-factor passion scale and psychometric invariance over different activities and languages. *Psychological Assessment*, 25(3), 796-809.
- Paradis KF, Cooke LM, Martin LJ, Hall CR. (2014). Just need some satisfaction: Examining the relationship between passion for exercise and the basic psychological needs. *Health Fit J Can*, 7(2), 15-29.
- Parra E, Arone A, Amadori S, Mucci F. (2020). Impact of Physical Exercise on Psychological Well-being and Psychiatric Disorders. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 3(2), 24-39.
- Reigal R, Videra A, Gil J. (2014). Practica física, autoeficacia general y satisfaccion vital en la adolescencia. [Physical exercise, general self-efficacy and life satisfaction in adolescence]. *Rev. Int. Med. Ciencias Act. Fisica Deporte*, 14, 561-576.
- Riahi E, Zarei A, Esmaili M, Nikaen Z. (2020). Correlation of Passion for Physical Activity and Vitality with Leisure Time Physical Activity Enjoyment in Tehran Municipality Sport Organization. *JHPM*, 9(3), 84-94. (In Persian)
- Rodriguez-Bravo AE, De-Juanas A, Garcia-Castilla FJ. (2020) Effect of Physical-Sports Leisure Activities on Young People's Psychological Wellbeing. *Front. Psychol*, 11, 543-551.
- Roussy A, Vallerand RJ. (2020). Passion at the heart of musicians' well-being. *Psychology of Music*, 48(2), 266-282.
- Stenseng F, Haugen T, Torstveit Hoigaard R. (2015). When it's "all about the bike"—Intrapersonal conflict in light of passion for cycling and exercise dependence. *Sport Exerc Perform*, 4(2), 127-139.
- Vallerand RJ, Blanchard C, Mageau GA, Koestner R, Ratelle C, Leonard M, ... & Marsolais J. (2003). Les passions de l'ame: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767.
- Vallerand RJ. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology*, 49, 1-13.
- Vallerand RJ. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model*. New York: Oxford University Press.