



<http://doi.org/10.22133/tlj.2025.433568.1143>

Development of a Correlation Model of Adherence to Sports With the Mental Health of Students Participating in Sports Leisure Time

Ahmad Mahmoudi¹ , Mohammad Ghasemi² Reza Aminzadeh^{3*} Danesh Zamani Rad⁴

¹Assistant Prof., Department of Sports Management, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran.

²PhD student in Sports Management, Faculty of Sport and Health Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.

³Assistant Prof., Department of Sports Management, Faculty of Literature and Humanities, Imam Reza International University (AS), Mashhad, Iran.

⁴MA. in Faculty of Sport and Health Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.

Article Info	Abstract
Original Article	This research aimed to compile a model of the relationship between adherence to sports and the mental health of students participating in sports leisure time. The research method is in the category of descriptive-correlational research in terms of applied purpose and in terms of type. The statistical population of the research is the students of Imam Reza University (AS) in Mashhad, and the statistical sample is based on the sampling of structural model research, where the ratio of at least three subjects per factor (variable) is acceptable. Therefore, 186 people were selected (n=186). The research tools included the standard exercise adherence questionnaire of Derakhshanpour et al. (2016) and the Goldberg and Hiller mental health questionnaire (1979). The formal and structural validity of the research tools was confirmed and the reliability of the tools was confirmed with Cronbach's alpha coefficient (0.85 and 0.90). To analyze the data, descriptive statistics and inferential statistics were used, including the Kolmogorov-Smirnov test, one-sample t-test, Pearson test, and structural equation model with SPSS and PLS software. The results of the research showed that the status of variables of adherence to sports and mental health in Imam Reza University students is favorable and the relationship between adherence to sports and mental health is significant and positive ($P \geq 0.05$). Also, there is a significant difference between the average prioritization of mental health components; The lowest and highest rank includes depression and physical component. Therefore, it is suggested to consider extracurricular sports programs as one of the levers to ensure mental health in order to improve mental health in students.
Received: 02-01-2025	
Accepted: 09-06-2024	
Keywords: Adherence to Sports Jeisure Time Mental Health Students	
*Corresponding author e-mail: Aminzadeh.reza@gmail.com	
How to Cite: Mahmoudi, A., Ghasemi, M., Aminzade, R., & Zamani Rad, D. (2024). Development of a Correlation Model of Adherence to Sports with the Mental Health of Students Participating in Sports Leisure Time. <i>Tourism and Leisure Time Journal</i> , 10(19), 1-21.	
Published by University of Science and Culture https://www.usc.ac.ir Online ISSN: 2783-3828	

1. Introduction

Sports, as one of the active leisure activities, has a decisive role in maintaining humans' physical and mental health. Having a healthy life requires movement and sports activities. Informing people about the positive effects of physical activities on different body systems increased the tendency towards sports activities (Mostafavirad & Dehghan, 1397). According to the World Health Organization, mental health is one of the most important aspects of evaluating the health of different societies. It is defined as the state of health of each person that enables the realization of potential talents, coping with the usual tensions of life, doing useful work, feeling productive, and being able to participate in society (Rostami, 2018). Mental health has components that include different dimensions of life, and in general, it can be said that mental health is the ability to communicate harmoniously with others, modify and improve the personal and social environment, and resolve conflicts and personal desires in a logically fair manner. and appropriate and is based on the belief that mental health is the ability to respond to various types of life experiences in a flexible and meaningful way (Carter et al., 2020). Sports as an inclusive social phenomenon is the best mechanism for providing physical health and mental health. Therefore, investing in it will reduce costs in the health sector and anti-corruption centers and reduce the level of individual and social anomalies (Bakr, Al-Ansari, and Karuni, 2017).

2. Literature Review

Qaisarian and Bapiri (1402) concluded that secondary school students in Ilam province had problems in the four dimensions of health, including anxiety and insomnia, depression, social dysfunction, and physical symptoms, and it is necessary to implement programs to improve the mental health of students during adolescence. The results obtained from the research of Mirzaei Khales and Najimi (1402) emphasize the usefulness of psychological educational intervention in reducing the burden of responsibility and mental health of family caregivers of neurological and mental patients. Harissa et al. (1402), showed that mental health knowledge among health science students is correlated with access to information, where students' access to mental health information through news/online media can affect their knowledge. Rockwell and Kimel (2023), emphasized the need to understand mental health in specific contexts and concluded that students experience more anxiety, depression, and stress when academic activities and social relationships conflict with interdependent norms. Campbell et al. (2022), concluded that students who are prepared and able to adapt to the changes that the move to higher education creates also experience better mental health and some of the behaviors associated with poor mental health include Lack of participation in learning and leisure activities and poor mental health literacy.

3. Methodology

This research in terms of purpose; applied, and in terms of data collection, it is descriptive and correlational. Descriptive research includes a set of methods whose purpose is to describe the conditions of the investigated phenomena. The statistical population of the current study was the students of Imam Reza University (AS) in Mashhad, and due to the high number of the statistical population, 186 people were selected according to the Morgan table and random sampling method ($n = 186$). The tool for collecting information in this research is a questionnaire that includes two questionnaires. A) Derakhshan Pour et al.'s standard exercise adherence questionnaire (2016) with 11 questions. which is graded based on the Likert scale. and reported its internal consistency coefficient of 0.95. b) Mental health questionnaire: The mental health questionnaire designed by Goldberg Wheeler in 1979 was used to measure mental health. The formal and structural validity of the research tools was confirmed and the reliability of the tools was confirmed with Cronbach's alpha coefficient (0.85 and 0.90). To analyze the data, descriptive statistics and inferential statistics were used, including the Kolmogorov-Smirnov test, one-sample t-test, Pearson test, and structural equation model with SPSS and PLS software.

4. Results

According to the results, from the point of view of the research samples, the amount of "adherence to sports" and "mental health of students" is higher than average. Therefore, the state of adherence to sports and mental health

among students is optimal. Also, because the significance level of Friedman's test is less than 0.05, it can be said that there is a significant priority among the components of mental health of students participating in leisure sports. Therefore, the lowest average rating is related to the depression component and the highest average rating is related to the physical component. Also, according to the results, it is inferred that the relationship between adherence to sports and the mental health of students participating in sports leisure time "is 0.5 $\alpha=0$ is significant and positive ($P \geq 0.05$).

5. Conclusion

According to the results, it can be said that people who exercise regularly to avoid many discomforts and personality deficiencies, enjoy a more efficient and happy life, have more social relationships, and have good coordination. In the same way, many psychologists today recommend physical activity as a factor to overcome anxiety, depression, irritability, and stress; Therefore, people feel good about life after reporting sports activity and the resulting satisfaction. Based on strong evidence, physical activity is a major factor in personal and social health, and those who ignore this issue and pass it by are still unaware of the power of exercise in life. Exercise and physical activities and physical fitness resulting from it have recently been emphasized as an effective, cheap, and accessible tool used in the prevention and treatment of psychological disorders and in strengthening mental and physical health. Today's sedentary lifestyle contributes to disorders such as cardiovascular diseases, poor ability to cope with stress, higher risk of depression, low productivity at work, and more absenteeism at work. On the other hand, many studies have shown that regular and sustained moderate exercise has a significant effect on maintaining health.





گردشگری و اوقات فراغت

<http://doi.org/10.22133/tlj.2025.433568.1143>

تدوین الگوی ارتباطی پابندی به ورزش با سلامت روان دانشجویان شرکت‌کننده در اوقات فراغت ورزشی

احمد محمودی^۱، محمد قاسمی^۲، رضا امین‌زاده^۳، دانش زمانی‌راد^۴

^۱ استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

^۲ دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

^۳ استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران.

^۴ کارشناسی ارشد، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

اطلاعات مقاله	چکیده
مقاله پژوهشی	هدف از پژوهش حاضر، تدوین الگوی ارتباطی پابندی به ورزش با سلامت روان دانشجویان شرکت‌کننده در اوقات فراغت ورزشی بود. روش پژوهش به‌لحاظ هدف کاربردی و از حیث نوع، در دسته پژوهش‌های توصیفی - هم‌بستگی قرار دارد. جامعه آماری پژوهش را دانشجویان دانشگاه امام رضا (ع) شهر مشهد و نمونه آماری براساس نمونه‌گیری پژوهش‌های الگوی ساختاری که نسبت حداقل سه آزمودنی به‌ازای هر عامل (متغیر) قابل قبول است؛ بنابراین ۱۸۶ نفر انتخاب شدند ($n=186$). ابزار پژوهش شامل پرسش‌نامه استاندارد پابندی به ورزش درخشان پور و همکاران (۱۳۹۶) و پرسش‌نامه سلامت روان گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) بود. روایی صوری و سازهی ابزارها پژوهش تأیید و پایایی ابزارها با ضریب آلفای کرونباخ تأیید شد (۰/۸۵ و ۰/۹۰). به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی شامل آزمون کلموگروف-اسمیرنوف، آزمون تی تک‌نمونه‌ای و پیرسون و الگوی معادلات ساختاری با نرم‌افزارهای SPSS و PLS استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که وضعیت متغیرهای پابندی به ورزش و سلامت روان در دانشجویان دانشگاه امام رضا (ع) مطلوب و ارتباط بین پابندی به ورزش و سلامت روان معنادار و مثبت است ($P \leq 0.05$). همچنین بین میانگین اولویت‌بندی مؤلفه‌های سلامت روان تفاوت معناداری وجود دارد؛ پایین‌ترین و بالاترین رتبه شامل مؤلفه افسردگی و جسمانی است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود برای ارتقای سلامت روان در دانشجویان، برنامه‌های فوق برنامه ورزشی به‌منزله یکی از اهرم‌های تضمین سلامت روان در نظر گرفته شود.

* نویسنده مسئول

رایانامه: Aminzadeh.reza@gmail.com

نحوه استناددهی:

محمودی، احمد، قاسمی، محمد، امین‌زاده، رضا و زمانی‌راد، دانش (۱۴۰۲). تدوین مدل ارتباطی پابندی به ورزش با سلامت روان دانشجویان شرکت‌کننده در اوقات فراغت ورزشی. گردشگری و اوقات فراغت، ۱۰(۱۹)، ۱-۲۱.

ناشر: دانشگاه علم و فرهنگ <https://www.usc.ac.ir>

شاپای الکترونیکی: ۲۷۸۳-۳۸۲۸

مقدمه

ورزش^۱ به منزله یکی از فعالیت‌های فراغتی از نوع فعال، نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت جسمی و روحی انسان‌ها دارد. داشتن زندگی سالم مستلزم تحرک و فعالیت‌های ورزشی است. اطلاع افراد از تأثیرات مطلوب فعالیت‌های بدنی در دستگاه‌های مختلف بدن موجب شد گرایش به فعالیت‌های ورزشی افزایش یابد. آموزه‌های تربیتی کسب‌شده در فعالیت‌های ورزشی به موقعیت‌های دیگر زندگی منتقل می‌شوند. نتایج مطالعات نشان می‌دهد همچنان که افراد به آگاهی بیشتری درباره اهمیت آمادگی جسمانی دست می‌یابند، برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند. آمادگی جسمانی را قابلیت اجرای سطوح متوسط تا شدید فعالیت بدنی بدون خستگی بی‌مورد و حفظ این قابلیت در سراسر زندگی تعریف می‌کنند. سلامت داستانی انکارناپذیر است که روزی در معنای نبود بیماری و اکنون شامل برخورداری از آسایش جسمی و روانی و اجتماعی می‌شود (مصطفوی راد و دهقان، ۱۳۹۸). اختلالات سلامت روان در جوانان در سال ۲۰۲۰ دلیل اصلی ناتوانی در کشورهای پیشرفته شناخته شده است. بین ناتوانی و افزایش علائم اختلال سلامت روان در جوانان، از جمله افسردگی و علائم اضطراب، رابطه معناداری وجود دارد (Pascoe et al., 2020).

از نظر سازمان بهداشت جهانی سلامت روان یکی از محورهای مهم ارزیابی سلامت جوامع مختلف بوده و وضعیتی از سلامت هر فرد که باعث تحقق استعدادهای بالقوه، کنار آمدن با تنش‌های معمول زندگی و انجام کار مفید و احساس مفیدبودن و توان مشارکت با اجتماع تعریف می‌شود (Rostami, 2018). سلامت روانی^۲ به نحوه تفکر، احساس و عمل اشخاص بستگی دارد؛ به طوری که افرادی که از سلامت روانی برخوردارند و نسبت به زندگی دید مثبتی دارند، آماده برخورد با مشکلات زندگی هستند. همچنین در مورد خود و دیگران احساس خوبی دارند و در محیط کار و روابط شان مسئولیت پذیرند؛ زیرا وقتی از سلامت روانی برخوردار باشیم، از زندگی انتظار بهترین‌ها را خواهیم داشت و آماده برخورد با هر حادثه‌ای هستیم. سلامت روانی و جسمانی هر دو برای خوشبختی انسان ضروری است (سلمان، ۱۳۹۳). برخی از توانمندی‌های انسان، که به منش و سرشت او مربوط می‌شود، جنبه روانی دارد و به افراد کمک تا حوادث بالقوه تهدیدکننده را کمتر این‌گونه تصور کنند یا واکنش‌های خود در برابر این‌گونه حوادث را کنترل کنند (Goldsmith et al., 2018).

ارتباط بین فعالیت‌های ورزشی با سلامتی از مدت‌ها پیش شناخته شده است (Fitzgerald et al., 2018). ورزش به منزله یک پدیده اجتماعی فراگیر، بهترین سازوکار برای تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی است. بنابراین، سرمایه‌گذاری در آن باعث کاهش هزینه‌ها در بخش بهداشت و مراکز مبارزه با فساد اداری و کاهش سطح ناهنجاری‌های فردی و اجتماعی خواهد شد (Baker et al., 2017). ورزش به مثابه عاملی مثبت در افزایش احساس خوب‌بودن، عزت‌نفس و خودسودمندی و کارکرد شناختی بهتر شناخته شده است (بابایی و همکاران، ۱۳۹۳). شرکت در چهار دسته ورزش برای مزایای کامل مربوط به سلامتی لازم است. این دسته‌ها عبارت‌اند از: استقامت قلبی - تنفسی (ورزش هوازی)، قدرت/ استقامت عضلانی (ورزش مقاومتی)، انعطاف‌پذیری (کشش) و تعادل. مزایای برنامه با صرف انرژی افزایش می‌یابد (Fahey et al., 2018).

دانشجویان نقطه‌قوت هر جامعه برای رشد و تکامل هستند و تمامی دولت‌ها با سرمایه‌گذاری روی این قشر برای رسیدن به رشد پایدار و همچنین توسعه علمی خود در جهان تلاش می‌کنند. بی‌شک زمانی می‌توان به پیشرفت این گروه امید داشت که بتوان شرایط مناسبی برای پیشرفت فراهم کرد. مقوله سلامت روان و کاهش عواملی که باعث آسیب‌رساندن به سلامت روان می‌شود می‌تواند یکی از گزینه‌های مؤثر در جهت توجه به دانشجویان باشد. از طرفی شناسایی عواملی که باعث کاهش آسیب‌های روانی می‌شود و می‌تواند سلامت روان را تضمین کنند نیز به پژوهش و بررسی نیاز دارد و با شناسایی این موارد، می‌توان در جهت درک بهتر مفهوم سلامت روان گام برداشت. در این پژوهش، با تمرکز بر فعالیت‌های بدنی و ورزش و پرداختن به مفهوم پایداری به ورزش در تلاش هستیم به این پرسش پاسخ دهیم که آیا پایداری به ورزش با سلامت روان

1. Sports
2. mental health

دانشجویان در زمان‌های اوقات فراغت^۱ ارتباط دارد؟ همچنین اهمیت فعالیت‌های بدنی در پرکردن اوقات فراغت و به تبع آن، کاهش آسیب‌های روحی و روانی در دانشجویان را نشان دهیم.

سلامت روان حالتی از رفاه است که در آن، هر فرد به توانایی خویش واقف بوده، می‌تواند با فشارهای طبیعی زندگی کنار بیاید، به صورت مفید و ثمربخش کار کند و قادر به مشارکت در جامعه باشد (Harris et al., 2016). سلامت روان از مؤلفه‌هایی تشکیل شده است که ابعاد مختلفی از زندگی را شامل می‌شود. به طور کلی، گفتنی است که سلامت روان به مهارت ارتباطی موزون و هماهنگ با دیگران، توانایی تغییر و بهبود محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه، و مناسب اشاره دارد (Carter et al., 2020). عوامل زیادی در سلامت روان نقش دارند که یکی از این موارد، فعالیت بدنی و ورزش کردن است. باد و همکاران^۲ (2018) بیان می‌کنند که رفتارهای مربوط به سلامتی مانند فعالیت بدنی منظم نقش بسیار مهمی در سلامتی افراد در آینده خواهد داشت. باین حال، به دلایل مختلف از جمله پیشرفت فناوری‌های جدید، تغییر سبک زندگی و تمایل افراد به فعالیت‌های ذهنی میزان فعالیت بدنی کاهش یافته است و بیشترین کاهش فعالیت بدنی بین کودکان و نوجوانی و در بین دختران اتفاق افتاده است. کاهش فعالیت بدنی در بین افراد جامعه هزینه‌های سرسام‌آور مراقبت‌های بهداشتی را به مردم و دولت‌ها تحمیل می‌کند (Hoare et al., 2017). کشاورز و همکاران (۱۳۹۳) ورزش کردن در بین دانشجویان را عامل مهمی در سلامت روان آنان گزارش کردند. افراد با دلایل مختلفی به سمت ورزش گرایش پیدا می‌کنند تا بتوانند بخشی از نیازهای خود را رفع کنند؛ اما چندان به آن پایبند نیستند و بیشتر به صورت مقطعی و برای رفع نیاز موقت انجام می‌گیرد. ورزش عامل مهمی در رشد سلامت عمومی جامعه قلمداد می‌شود و جامعه سالم باعث رشد در محورهای اقتصادی و فرهنگی نیز می‌شود. دانشجویان جزو بزرگ‌ترین قشر فعال جامعه بودند که می‌توانند نقش بسزایی در شاخص‌های اقتصادی و سلامت عمومی جامعه داشته باشند. آنان با ترویج زندگی فعال و نشان دادن آن در بطن جامعه، الگویی برای سایر افراد به ویژه نوجوانان خواهند بود؛ اما یکی از نکات مهم در ارتباط با ورزش کردن، استمرار آن در طی زندگی است که با توجه به مطالب ذکر شده در بخش بالا اشاره شد که درصد بسیار زیادی از افراد بعد مدتی آن را کنار می‌گذارند و به فراموشی سپرده می‌شود؛ بنابراین با توجه به اهمیت این نکته، این پژوهش به دنبال این سؤال مهم است که آیا پایبندی به ورزش با سلامت روان دانشجویان شرکت کننده در اوقات فراغت ورزشی ارتباط دارد؟

مبانی نظری

سلامت روان

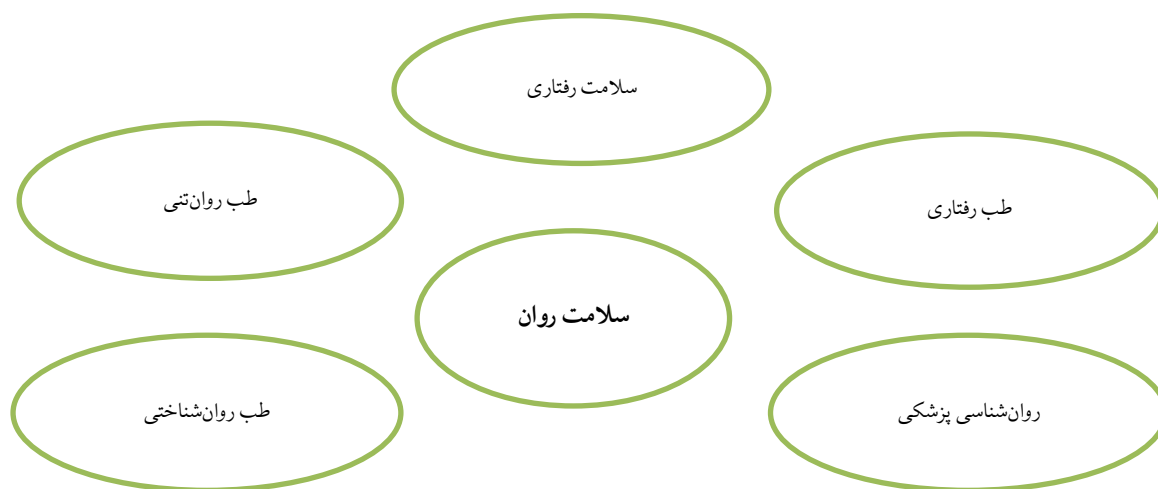
مقبول‌ترین تعریف سلامت را سازمان جهانی بهداشت^۳ ارائه کرده است. طبق این تعریف، سلامت یعنی حالت خوب بودن کامل از لحاظ جسمی، روانی و اجتماعی و این فقط به معنای فقدان بیماری و ناتوانی نیست. این تعریف مزایا و معایبی دارد. یکی از محاسن این تعریف تأکید بر چندبعدی بودن سلامت است. در این تعریف، سلامت صرفاً جسمی نیست؛ بلکه ابعاد روانی و اجتماعی سلامت نیز اهمیت خاصی دارد. از جمله معایب این تعریف آرمانی بودن آن است؛ یعنی سلامت مفهومی آرمانی گرفته است؛ به گونه‌ای که کمتر کسی می‌تواند در حالت خوب بودن کامل قرار گیرد؛ مثلاً فردی که در حالت کمال روانی و جسمی و اجتماعی نیست، نمی‌تواند سالم باشد (Carter et al., 2020).

سلامت روان نه تنها از شاخه‌های مختلف روان‌شناسی از جمله روان‌شناسی اجتماعی، روان‌شناسی رشد، روان‌شناسی شخصیت، روان‌شناسی فیزیولوژیک و نوروسایکولوژی، روان‌شناسی بالینی و روان‌شناسی یادگیری بهره می‌گیرد؛ بلکه با شاخه‌های مختلف پزشکی از جمله روان‌پزشکی، پزشکی اطفال، پرستاری، تغذیه، بهداشت، داروسازی، همه‌گیرشناسی و حتی رشته‌هایی مانند زیست‌شناسی و مددکاری اجتماعی نیز ارتباط دارد (Swan & Hylan, 2012).

1. Leisure Time

2. Budd

3. World Health Organization (WHO)



شکل ۱: رابطه سلامت روان با حیطه‌های مشابه

پابندی به ورزش

شرکت افراد مختلف در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی به‌منزله رفتار، همواره مورد توجه متخصصان علوم ورزشی بوده است. یکی از مفاهیم مهمی که امروزه به‌منظور درک و شناخت عوامل تعیین‌کننده رفتار مشارکت ورزشی به کار می‌رود، تعهد است (Biddle & Vergeer, 2019). تعهد، نگرش و حالتی روانی است که به‌منظور توصیف تمایل افراد به رفتارهای مشخص استفاده می‌شود. درواقع، این مفهوم نشان‌دهنده میزان پشتکار و پایداری افراد برای ادامه مشارکت در یک رفتار است. از دیدگاهی دیگر، تعهد نوعی احساس وابستگی و تعلق خاطر به رفتار خاص است. با توجه به آنچه درمورد مفهوم تعهد ذکر شد، استفاده از این واژه برای مطالعه و پژوهش در زمینه تداوم مشارکت در ورزش مفید به نظر می‌رسد (Scheewe et al., 2013).

نظریه‌های جامعه‌شناختی در مشارکت در ورزش

الگوی نظری گویلد: گویلد اولین الگوی تبیین‌کننده مشارکت در فعالیت‌های ورزشی را مطرح کرد. او این الگو را برای انصراف جوانان از ورزش ارائه کرده و در آن، بر عوامل درونی فردی و انگیزشی و موقعیتی تأکید کرده است (شارع‌پور، ۱۳۸۱).

الگوی نظری گریندورفر: گریندورفر (1992) با استفاده از دیدگاه‌های جامعه‌شناختی، به تحقیق درمورد جامعه‌پذیری ورزشی پرداخته و سه دسته از عوامل مؤثر در مشارکت را تعیین کرده است. این عوامل عبارت‌اند از: ویژگی‌های فردی (شخصیت، اهداف معطوف به موفقیت، شایستگی تجربه)، دیگران مهم (والدین، دوستان، مربیان ورزشی و الگوهای نقشی) و موقعیت‌های جامعه‌پذیرکننده (فرهنگ و فرصت). به‌واسطه ترکیب تأثیرات این سه عامل، یادگیری نقش صورت می‌گیرد. او در الگوی خودش برای تعیین میزان مشارکت ورزشی و تداوم آن، بر اهمیت الگوهای نقش جنسیت و تجربه تأکید دارد (شارع‌پور، ۱۳۸۱).

الگوی نظری ویز و شومتون: براساس این الگو، مهم‌ترین عامل مؤثر در مشارکت ورزشی و تداوم آن، جهت‌گیری انگیزشی فرد است؛ یعنی آیا فرد جهت‌گیری درونی دارد یا جهت‌گیری بیرونی و معطوف به نتیجه و پیامد. فردی که جهت‌گیری درونی دارد از نوعی نظام خودپاداش‌دهی استفاده می‌کند؛ درنتیجه کنترل درونی داشته و از شایستگی خود ادراک مطلوب دارد. نتیجه این فرایندها، افزایش احتمال مشارکت او در ورزش است (شارع‌پور، ۱۳۸۱).

پیشینه پژوهش

قیصریان و باپیری (۱۴۰۲) نتیجه گرفتند که دانش‌آموزان دوره متوسطه استان ایلام در ابعاد چهارگانه سلامت شامل اضطراب و بی‌خوابی، افسردگی، نارساکنش‌وری اجتماعی و نشانه‌های جسمانی مشکل داشتند و اجرای برنامه‌هایی برای ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان در دوره نوجوانی ضروری است. نتایج به‌دست‌آمده از تحقیق میرزایی خالص و نجیمی (۱۴۰۲) بر مفید بودن انجام مداخله آموزشی روان‌شناختی بر کاهش میزان بار مسئولیت و سلامت روان مراقبان خانوادگی بیماران اعصاب و روان تأکید می‌کند. هریسا و همکاران (۱۴۰۲) نشان دادند که دانش سلامت روان در بین دانشجویان علوم بهداشت با دسترسی به اطلاعات هم‌بستگی دارد. گفتنی است در آن، دسترسی دانشجویان به اطلاعات سلامت روان از طریق اخبار/ رسانه‌های آنلاین می‌تواند در دانش آن‌ها تأثیر بگذارد. فاطمی‌پناه (۱۴۰۱) نشان داد که بین کیفیت زندگی و سلامت روان دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد. بابایی بناب (۱۳۹۹) نشان داد که دوازده هفته تمرین ورزش تای‌چی، زیرمقیاس‌های سلامت از جمله اضطراب و بی‌خوابی، اختلال در عملکرد اجتماعی و سلامت روان را به‌طور چشمگیری کاهش می‌دهد. غفوری و همکاران (۱۳۹۸) نشان دادند که به‌ترتیب مؤلفه‌های بهزیستی رشد (توسعه)، بهزیستی سیاسی، بهزیستی جسمانی، بهزیستی اجتماعی، بهزیستی کاری (شغلی)، بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی روحانی (معنوی) و بهزیستی هیجانی (عاطفه مثبت و منفی) از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت ذهنی ورزشکاران شرکت‌کننده در ورزش تربیتی بودند. نتایج پژوهش نواب دانشمند (۱۳۹۷) حاکی از تأثیر مثبت حرکات فیزیکی بدنی بر بهبود سلامت روانی افراد مبتلا به وسواس فکری عملی OCD است. درخشان‌پور (۱۳۹۶) نتیجه گرفت مداخله شناختی- رفتاری ویژه در تعهد به تمرین، پایبندی به تمرین و سلامت روان تأثیر دارد. راکول و کیمل^۱ (2023) بر نیاز به درک سلامت روان در زمینه‌های خاص تأکید کردند و نتیجه گرفتند که دانشجویان زمانی که فعالیت‌های دانشگاهی و روابط اجتماعی با هنجارهای وابسته متقابل تضاد داشته باشند، اضطراب، افسردگی و استرس شدیدتری را تجربه می‌کنند. آتر^۲ و همکاران (2020) نتیجه گرفتند عوامل پایبندی ورزش در حکم انگیزه، آمادگی عمومی، اوقات فراغت و تشویق هم‌سالان است. پاسوکو^۳ (2020) نشان داد فعالیت‌های بدنی به کاهش نشانه‌های افسردگی در جوانان منجر و این امر باعث افزایش سلامت روان جوانان منجر می‌شود. گراسدالسمن^۴ و همکاران (2020) نشان دادند که فعالیت‌های بدنی و ورزش در زمان‌های اوقات فراغت نقش تعیین‌کننده‌ای در ارتقای سلامت روان دانشجویان داشته و به‌منزله عاملی بازدارنده برای اقدام به خودکشی است. مورس^۵ (2019) نشان داد که ورزش هوازی تأثیر بسزایی در اختلالات از قبیل افسردگی و سلامت روان دارد. کومار و همکاران^۶ (2018) در پژوهشی اشاره کردند که مشارکت ورزشی نقش مهمی در مسیر بهبود سلامت ذهنی دارد. ویکر و همکاران^۷ (2015) نشان دادند که زمان صرف‌شده در حیطه سلامت به‌طور درخور توجهی رضایت اوقات فراغت را بهبود می‌بخشد.

مورگان و همکاران (2013) نشان دادند که ورزش برای اختلالات افسردگی بسیار مؤثر به نظر می‌رسد و همچنین ممکن است بهزیستی روانی و سلامت جسمی را در افراد مبتلا به اختلالات روانی جدی بهبود بخشد. در مطالعاتی که محققان انجام داده‌اند، افراد اغلب نمونه‌ای از موارد زیر را به‌منزله مشخصه‌های سلامت مطرح کرده‌اند: شرایط مادی و مصرفی و زندگی خانوادگی مانند ازدواج کردن و فرزندداشتن (Brown et al., 2016). لازاروس^۸ معتقد است که سلامت روان ظرفیت ذهنی فرد به‌صورت مؤثر، هماهنگی، خوشایند، انعطاف‌پذیر و حفظ تعادل در شرایط دشوار است. تعادل روانی به چندین عامل بستگی دارد که مهم‌ترین آن‌ها احساس امنیت و ارزشمندی و فقدان اضطراب و افسردگی، کارکرد اجتماعی خوب، سلامت جسمانی و سرزندگی است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که شیوع انواع اختلالات روان‌پزشکی همانند

1. Rockwell & Kimel
2. Atre
3. Pascoe
4. Grasdalsmoen
5. Morrise
6. Kumar
7. Wicker
8. Lazarus

اضطراب و افسردگی در جوامع امروزی باعث شده بسیاری از افراد از این اختلالات رنج ببرند و سالیانه هزینه های زیادی صرف درمان این اختلالات می شود (Jenabadi et al., 2016).

پژوهش های گسترده ای انگیزه های مشارکت در فعالیت بدنی و ورزش و همچنین علائم ترک آن را بررسی کرده اند. تعداد زیادی از این مطالعات، لذت بردن را به منزله یکی از دلایل گرایش و پایداری به فعالیت بدنی و ورزش مطرح کرده اند. ورزش عامل مهمی در رشد سلامت عمومی جامعه قلمداد می شود و جامعه سالم باعث رشد در محورهای اقتصادی و فرهنگی نیز می شود. دانشجویان جزو بزرگترین قشر فعال جامعه بوده اند که می توانند نقش مهمی در شاخص های اقتصادی و سلامت عمومی جامعه ایفا کنند. آنان با ترویج زندگی فعال و نشان دادن آن در بطن جامعه، الگویی برای سایر افراد به ویژه نوجوانان خواهند بود. بررسی عوامل تأثیرگذار در ورزش کردن توسط افراد و اینکه این عوامل چه تأثیری در سلامت روان افراد دارد می تواند موضوع کاربردی در حوزه اوقات فراغت ورزشی باشد و نتایج آن از جنبه نوآوری برخوردار بوده و راهگشای متخصصان در این حوزه باشد. مقوله پایداری به ورزش و اینکه فرد ورزش را وظیفه مستمر و پیوسته در طول زندگی قلمداد کند، از چالش برانگیزترین موضوعات است که همواره محققان به دنبال آن هستند. ورزش می تواند در سلامت افراد تأثیرگذار باشد و آنان را در برخورد با مسائل زندگی صبورتر کند؛ لذا محقق به بررسی دو متغیر اصلی این پژوهش یعنی پایداری به ورزش و سلامت روان پرداخت و نشان داد که موضوع پایداری به ورزش در تحقیقات کمی مورد توجه قرار گرفته و به نوعی بسیاری از محققان از آن غفلت کرده اند؛ بنابراین در این پژوهش با توجه به اهمیت این موضوع، به دنبال بررسی پایداری به ورزش و سلامت روان دانشجویان هستیم؛ اما یکی از نکات مهم در ارتباط با ورزش کردن، استمرار آن طی زندگی است که با توجه به مطالب ذکر شده در بخش بالا، درصد بسیار بالایی از افراد بعد مدتی آن را کنار گذاشته و به فراموشی می سپارند؛ لذا با توجه به اهمیت این نکته، این پژوهش به دنبال این سؤال مهم است که آیا پایداری به ورزش با سلامت روان دانشجویان شرکت کننده در اوقات فراغت ورزشی ارتباط دارد؟

روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر گردآوری داده ها، توصیفی و از نوع همبستگی است. تحقیق توصیفی شامل مجموعه روش هایی است که هدفش توصیف شرایط پدیده های بررسی شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل دانشجویان دانشگاه امام رضا (ع) شهر مشهد است و با توجه به بالابودن تعداد جامعه آماری، نمونه آماری از جدول مورگان و روش نمونه گیری در دسترس، ۱۸۶ نفر انتخاب شدند ($n=186$). در این پژوهش، به منظور جمع آوری و تهیه مبانی نظری و ادبیات پژوهش از مطالعه کتابخانه ای استفاده شد که شامل مطالعه کتاب ها، مقالات علمی و پژوهشی داخلی و خارجی است. به منظور جمع آوری داده ها و بررسی فرضیه های پژوهش، از مطالعه میدانی و پرسش نامه استفاده شد. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش، پرسش نامه است. این پژوهش شامل دو پرسش نامه است: ۱) پرسش نامه استاندارد پایداری به ورزش درخشان پور و همکاران (۱۳۹۶) با یازده سؤال درباره فعالیت های بدنی و مکان و تجهیزات لازم برای انجام فعالیت های بدنی و ورزش و همچنین مشارکت دوستان و همکاران در انجام ورزش و فعالیت های بدنی است که براساس طیف لیکرت درجه بندی شده است. ضریب همسانی درونی آن را ۰/۹۵ گزارش کردند؛ ۲) پرسش نامه سلامت روان: برای اندازه گیری سلامت روان از پرسش نامه سلامت روان استفاده شد که در سال ۱۹۷۹ توسط گلدبرگ و هیلر طراحی شده بود. این ابزار دارای ۲۸ گویه و ۴ مقیاس فرعی شامل علائم جسمانی، علائم اضطراب و اختلال خواب، اختلال کارکرد اجتماعی و مقیاس افسردگی است. برای بررسی روایی پرسش نامه از روش روایی محتوا استفاده شده است، در این روش پرسش نامه بین ده نفر از صاحب نظران و اساتید هیئت علمی دانشگاه توزیع و تأیید شد. در این پژوهش نیز برای سنجش پایایی پرسش نامه از آزمون آلفای کرونباخ با کمک نرم افزار اسپس اس^۱ استفاده شده است.

یافته‌های پژوهش و تجزیه و تحلیل یافته‌ها

نتایج محاسبه آلفای کرونباخ به شرح جدول ۱ است:

جدول ۱: نتایج آزمون پایایی

متغیر	تعداد سؤالات	ضریب آلفای کرونباخ
پایبندی به ورزش	۱۱	۰/۸۵
سلامت روان	۲۸	۰/۹۰

تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی در سطح معناداری $P < 0/05$ انجام شد. آمار توصیفی شامل مقادیر میانگین، انحراف معیار، ضرایب چولگی و کشیدگی‌ها بود و آمار استنباطی شامل آزمون‌های تحلیل رگرسیون، هم‌بستگی و الگویابی معادلات ساختاری است. برای انجام این تحلیل‌ها، از دو نرم‌افزار اسپس اس ۲۲ و اسمارت پی ال اس ۳۱ استفاده شد.

نتایج بخش جمعیت‌شناختی به این صورت بود که بیشترین فراوانی سن پاسخ‌گویان در رده سنی ۲۱ تا ۲۵ سال ۴۹/۵ درصد و کمترین فراوانی در رده سنی ۳۱ سال به بالا با ۱۱/۸ درصد بود. ۳۳/۹ درصد پاسخ‌گویان تربیت بدنی و ۶۶/۱ درصد آنان سایر رشته‌ها هستند. وضعیت تحصیلی افراد نشان می‌دهد که مطابق آن ۶۰/۸ درصد پاسخ‌گویان دارای مدرک لیسانس و ۳۹/۲ درصد آنان در مقطع فوق لیسانس مشغول به تدریس‌اند. علاوه بر این، بیشترین فراوانی سابقه فعالیت ورزش در رده سابقه بین شش تا ده سال با ۴۱/۹ درصد و کمترین فراوانی در رده سابقه بیش از کمتر از پنج سال با ۱۶/۱ درصدند.

به منظور تعیین وضعیت طبیعی بودن متغیرهای پژوهش از آزمون کالموگروف-اسمیرنف استفاده شد که چون سطح معناداری کلیه متغیرهای به کار گرفته شده در تحقیق بالاتر از سطح $\alpha = 0/05$ است ($p \geq 0/05$)؛ بنابراین توزیع داده‌های متغیرهای فوق نرمال بوده و برای بررسی فرضیه‌های آماری از آزمون‌های پارامتریک استفاده می‌شود.

با توجه به نتایج جدول ۲ و تأکید بر میزان t به دست آمده، می‌توان مطرح کرد که بین میانگین نظری با میانگین‌های تجربی تفاوت معناداری در سطح $\alpha = 0/01$ وجود دارد؛ بنابراین با توجه به اینکه میانگین تجربی بالاتر از میانگین نظری است، از دیدگاه نمونه‌های تحقیق، میزان پایبندی به ورزش و سلامت روان دانشجویان بالاتر از حد متوسط است؛ بنابراین وضعیت پایبندی به ورزش و سلامت روان در دانشجویان در حد مطلوب است.

جدول ۲: سنجش وضعیت پایبندی به ورزش و سلامت روان در دانشجویان

متغیر	میانگین	t	سطح معناداری
پایبندی به ورزش	۳/۹۹	۲۹/۰۶۹	۰/۰۰۱
سلامت روان	۳/۱۹	۴/۶۶	۰/۰۰۱

با توجه به نتایج جدول ۳، چون سطح معناداری آزمون فریدمن کمتر از $0/05$ است؛ بنابراین می‌توان گفت که بین مؤلفه‌های سلامت روان دانشجویان شرکت‌کننده در اوقات فراغت ورزشی اولویت معناداری وجود دارد؛ براین اساس، پایین‌ترین میانگین رتبه مربوط به مؤلفه افسردگی و بالاترین میانگین رتبه مربوط به مؤلفه جسمانی است؛ یعنی دانشجویان از نظر جسمانی بهترین وضعیت را داشتند و انجام فعالیت‌های بدنی توانسته به خوبی موجب بهبود وضعیت سلامت روان در بعد جسمانی شود؛ اما دیگر شرایط موجود در زندگی شخصی افراد، مانند دغدغه‌های درسی، ارتباطات و وضعیت کلی جامعه و دوستان و خانواده موجب شده که در بعد افسردگی وضعیت مناسبی نداشته باشند.

محمودی و همکاران / تدوین الگوی ارتباطی پابندی به ورزش با سلامت روان دانشجویان شرکت کننده در اوقات فراغت ورزشی

جدول ۳: نتایج آزمون فریدمن درخصوص اولویت بندی مؤلفه های سلامت روان دانشجویان شرکت کننده در اوقات فراغت ورزشی

ردیف	مؤلفه ها	میانگین رتبه	خی - دو	سطح معناداری
۱	جسمانی	۲/۹۳	۴۰/۲۱۲	۰/۰۰۱
۲	اضطراب	۲/۳۷		
۳	اجتماعی	۲/۵۸		
۴	افسردگی	۲/۱۲		

با توجه به نتایج جدول ۴، استنباط می شود که ارتباط بین پابندی به ورزش با سلامت روان دانشجویان شرکت کننده در اوقات فراغت ورزشی در سطح $\alpha=0/05$ معنادار و مثبت است ($P \leq 0/05$).

جدول ۴: ارتباط بین پابندی به ورزش با سلامت روان دانشجویان شرکت کننده در اوقات فراغت ورزشی

متغیر	آماره	سلامت روان
پابندی به ورزش	ضریب همبستگی پیرسون	۰/۱۴۵
	سطح معناداری	۰/۰۰۱

جهت سنجش برازش الگوی اندازه گیری از روایی همگرا^۱، روایی واگرا^۲ و پایایی ابزار، که شامل سه معیار ضرایب بار عاملی^۳، ضرایب آلفای کرونباخ^۴ و پایایی ترکیبی^۵ است، بهره گرفته شد. برای بررسی پایایی متغیرهای تحقیق، از دو شاخص پایایی ترکیبی و آلفای کرونباخ استفاده شده است و برای بررسی روایی همگرا، از شاخص متوسط واریانس استخراج شده (AVE) استفاده شده است که در جدول ۵، نتایج آن ذکر شده است.

جدول ۵: معیارهای آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی و روایی همگرای متغیرهای پژوهش

متغیرهای مکنون	ضریب آلفای کرونباخ (Alpha $\geq 0/7$)	ضریب پایایی ترکیبی (CR $\geq 0/7$)	میانگین واریانس استخراج شده (AVE $\geq 0/5$)
اجتماعی	۰/۷۰	۰/۷۵	۰/۵۰
اضطراب	۰/۷۰	۰/۸۳	۰/۵۷
افسردگی	۰/۸۳	۰/۹۰	۰/۷۵
جسمانی	۰/۷۴	۰/۷۳	۰/۵۰
سلامت روان	۰/۸۱	۰/۸۷	۰/۶۳
پابندی به ورزش	۰/۸۶	۰/۸۲	۰/۵۰

همان گونه که در جدول ۵ نشان داده شده است، هر شش متغیر پنهان پژوهش دارای مقدار آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی بالای ۰/۷ هستند و مناسب بودن وضعیت پایایی مورد قبول است.

به منظور بررسی روایی واگرای الگوی اندازه گیری از معیار فورنل و لارکر استفاده شد. همان طور که در جدول ۶ مشخص است، مقدار ریشه دوم شاخص میانگین واریانس تبیین شده، برای تمامی متغیرها، از همبستگی آن متغیر با سایر متغیرهاست.

1. Convergent Validity
2. Discriminant Validity
3. Factor load coefficients
4. Cronbachs Alpha
5. Composite Reliability

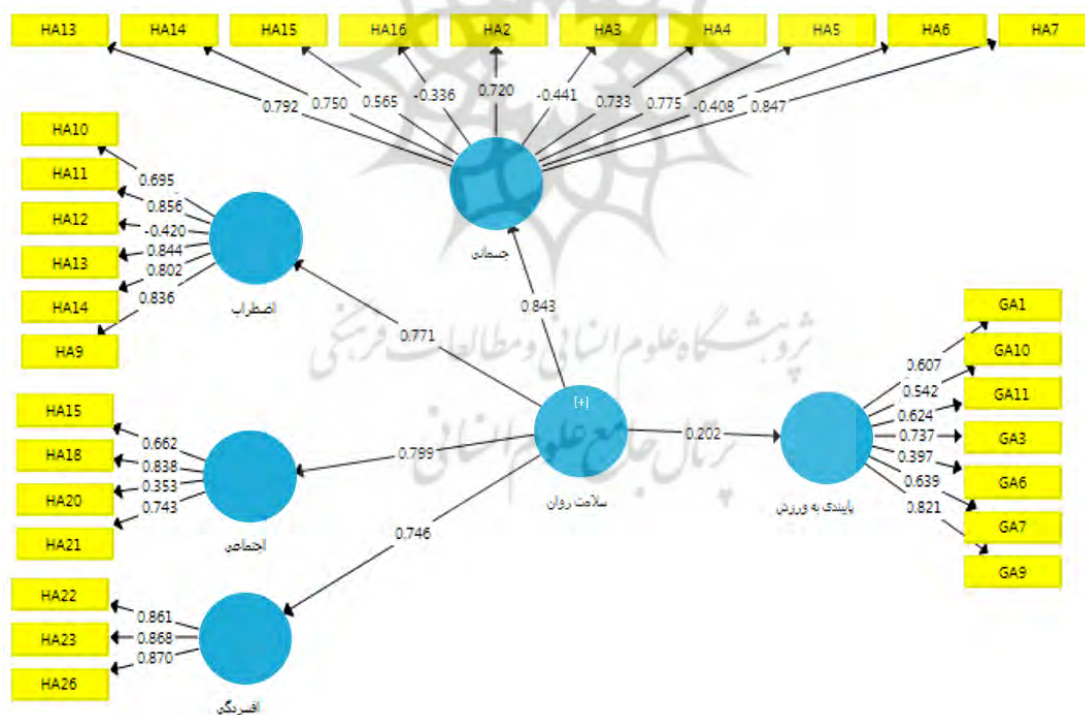
گردشگری و اوقات فراغت، دوره ۱۰، شماره پیاپی ۱۹، بهار و تابستان ۱۴۰۴

جدول ۶: هم‌بستگی میان متغیرهای مکنون و مقادیر AVE (آزمون فورنل لاکر)

متغیرهای مکنون	اجتماعی	اضطراب	افسردگی	جسمانی	سلامت روان	پایبندی
اجتماعی	۰/۶۷					
اضطراب	۰/۷۳	۰/۷۵				
افسردگی	۰/۵۹	۰/۷۲	۰/۸۶			
جسمانی	۰/۷۷	۰/۹۰	۰/۷۲	۰/۶۶		
سلامت روان	۰/۷۹	۰/۷۷	۰/۷۴	۰/۸۴	۰/۷۹	
پایبندی به ورزش	۰/۲۰	۰/۱۳	۰/۱۰	۰/۱۹	۰/۲۰	۰/۶۳
$p \leq 0.01^{**}$						

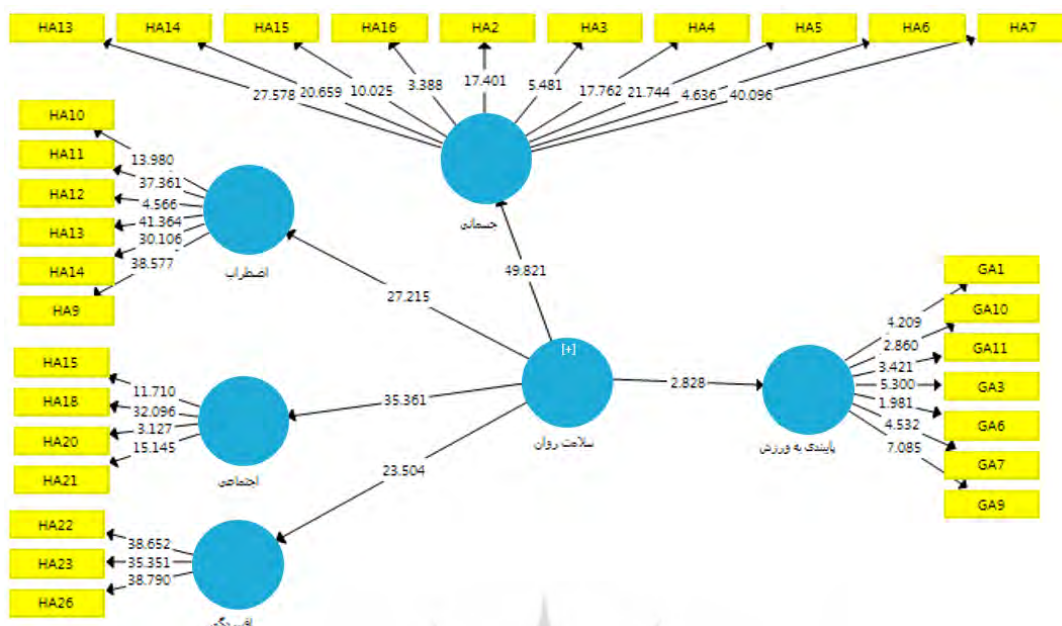
همان‌گونه که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، مقدار جذر AVE متغیرهای مکنون در پژوهش حاضر، که در خانه‌های موجود در قطر اصلی ماتریس قرار گرفته‌اند، از مقدار هم‌بستگی میان آن‌ها، که در خانه‌های زیرین و راست قطر اصلی ترتیب داده شده‌اند، بیشتر است؛ از این رو می‌توان اظهار داشت که در پژوهش حاضر، سازه‌ها (متغیرهای مکنون) در الگو، تعامل بیشتری با شاخص‌های خود دارند تا با سازه‌های دیگر؛ به عبارتی روایی واگرایی الگو در حد مناسبی بوده است.

پس از بررسی برازش الگوهای اندازه‌گیری، نوبت به برازش الگوی ساختاری پژوهش می‌رسد. در پژوهش حاضر، از سه معیار ضریب معناداری (T-values)، ضریب تعیین (R^2) و ضریب قدرت پیش‌بینی (Q^2) بهره گرفته شد. ضرایب مسیر الگوی اجرا شده در شکل ۲ و معناداری آن‌ها در شکل ۳، نشان داده شده است.



شکل ۲: الگوی استاندارد پژوهش

محمودی و همکاران / تدوین الگوی ارتباطی پابندی به ورزش با سلامت روان دانشجویان شرکت کننده در اوقات فراغت ورزشی



شکل ۳: ضرایب معناداری الگو

الگوی ۲ درواقع تمامی معادلات اندازه گیری (بارهای عاملی) و معادلات ساختاری (ضرایب مسیر) را با استفاده از آماره t آزمون می کند. طبق این الگو، بار عاملی در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار است؛ اگر مقدار آماره t خارج بازه $-1/96$ تا $+1/96$ قرار گیرد. ضریب تعیین یک معیار اساسی برای ارزیابی متغیرهای مکنون درون زاست. مقادیر R^2 برابر $0/18$ و $0/52$ در الگوهای مسیری PLS به ترتیب ضعیف و شایان توجه توصیف می شود. براساس نتایج ذکر شده در جدول ۷، ضریب تعیین برای تمام متغیرهای درونزا مقدار قابل قبول است که کیفیت الگوی ساختاری را نشان می دهد.

جدول ۷: ضریب تعیین متغیرهای درونزای تحقیق

متغیرهای درونزا	اجتماعی	اضطراب	افسردگی	جسمانی	پابندی
ضریب تعیین	۰/۶۳	۰/۵۹	۰/۵۵	۰/۷۱	۰/۰۴

با توجه به جدول ۸، شاخص افزونگی فقط برای متغیرها درونزا (متغیر ملاک) محاسبه می شود و مانند شاخص اشتراکی، باید مقدار آن مثبت باشد. در کتاب های آماری، سه مقدار $0/01$ ، $0/25$ و $0/36$ را به منزله مقادیر ضعیف و متوسط و قوی برای GOF معرفی کرده اند؛ بنابراین با توجه به نتایج، مقدار این دو شاخص نیز مطلوب گزارش می شود و همچنین همان طور که از جدول ۹ استنباط می شود، کلیه مسیرهای بین متغیرهای تحقیق معنادار است.

$$GOF = \sqrt{Communalities * R^2} = \sqrt{0.57 * 0.50} = 0.53$$

جدول ۸: برآورد پارامترهای الگوی ساختاری

متغیر	شاخص اشتراکی	شاخص افزونگی
اجتماعی	۰/۱۶	۰/۲۶
اضطراب	۰/۴۱	۰/۳۰
افسردگی	۰/۴۵	۰/۳۹
جسمانی	۰/۳۰	۰/۲۹
سلامت روان	۰/۳۹	۰/۳۲
پایبندی به ورزش	۰/۲۱	۰/۰۱

جدول ۹: ضرایب مسیر الگوی ساختاری و اثر کل متغیرها

مسیر	ضریب اثر استاندارد	t-value	سطح معناداری
پایبندی به ورزش و سلامت روان	۰/۲۰	۲/۸۲	۰/۰۰۰۱

یافته‌ها و بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه پایبندی به ورزش با سلامت روان دانشجویان شرکت‌کننده در اوقات فراغت ورزشی بود. نتایج پژوهش نشان داد که سلامت روان و پایبندی به ورزش در دانشجویان شرکت‌کننده در اوقات فراغت ورزشی از وضعیت مطلوبی برخوردار است. این نتایج با نتایج پژوهش‌های قیصریان و باپیری (۱۴۰۲)، فاطمی‌پناه (۱۴۰۱)، بابایی بناب (۱۳۹۹)، نواب دانشمند (۱۳۹۷)، درخشان‌پور (۱۳۹۶)، راکول و کیمیل (۲۰۲۳)، کمپل و همکاران (۲۰۲۲)، آتر و همکاران (۲۰۲۰) گراسدالسمون و همکاران (۲۰۲۰)، مورس (۲۰۱۹) و کومار و همکاران (۲۰۱۸) همسوست. می‌توان تبیین کرد که ورزش راهی برای زندگی سالم است و علاوه بر فواید جسمی ورزش، در کنارآمدن با مشکلات سیستم روانی و عصبی نیز تأثیر بسزایی دارد. افرادی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، زندگی منظم‌تری دارند و از زندگی لذت بیشتری می‌برند. آن‌ها همچنین روابط اجتماعی بهتری دارند. به‌همین ترتیب، بسیاری از روان‌شناسان امروزی به‌عنوان عاملی برای غلبه بر اضطراب، افسردگی و تحریک‌پذیری و استرس به فعالیت بدنی توصیه می‌کنند؛ بنابراین افراد بعد از فعالیت ورزشی و احساس رضایت ناشی از آن، به زندگی احساس خوبی دارند. براساس شواهد قوی، فعالیت بدنی عامل اصلی بهداشت شخصی و اجتماعی است و کسانی که این مسئله را نادیده می‌گیرند و به‌راحتی از آن عبور می‌کنند درحقیقت، هنوز از قدرت ورزش در زندگی آگاهی ندارند. در همین راستا، نتایج پژوهش نشان داد که بین مؤلفه‌های سلامت روان دانشجویان شرکت‌کننده در اوقات فراغت ورزشی اولویت معناداری وجود دارد و به‌ترتیب اولویت، شامل مؤلفه‌های جسمانی، اجتماعی، اضطراب و افسردگی است. به نظر می‌رسد تمام شواهد موجود حاکی از تأثیر فعالیت‌های بدنی در پیشگیری از بیماری و ارتقای سلامت جسم و روان است. در همین راستا، گراسدالسمون و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند که فعالیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت، در ارتقای سلامت روان دانشجویان نقش تعیین‌کننده‌ای داشته و به‌منزله عامل بازدارنده برای اقدام به خودکشی است. کومار و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی اشاره کردند که مشارکت ورزشی در مسیر بهبود سلامت ذهنی نقش مهمی دارد. درخشان‌پور (۱۳۹۶) تأثیر مداخله شناختی - رفتاری ویژه در تعهد به تمرین، پایبندی به تمرین و سلامت روان، نشان داد که بین میانگین‌های نمرات تعهد به تمرین، سلامت روان و پایبندی به تمرین قبل و بعد از اجرای مداخله در گروه آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد. این نتایج شواهدی برای متقاعدکردن مردم است که ورزش زیاد برای یک زندگی پربار لازم است.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد بین پایبندی به ورزش و سلامت روان دانشجویان شرکت‌کننده در اوقات فراغت ورزشی ارتباط معناداری وجود دارد و الگوی معادلات ساختاری ارتباط بین پایبندی به ورزش با سلامت روان دانشجویان شرکت‌کننده در اوقات فراغت ورزشی از برازش مطلوبی برخوردار است. نتایج تحقیقات قیصریان و باپیری (۱۴۰۲)، بابایی بناب (۱۳۹۹)، غفوری و همکاران (۱۳۹۸)، نواب دانشمند

(۱۳۹۷)، درخشان‌پور (۱۳۹۶)، سلمان (۱۳۹۳)، راکول و کیمیل (۲۰۲۳)، کمپل و همکاران (۲۰۲۲)، آتر و همکاران (۲۰۲۰) گراسدالسمون و همکاران (۲۰۲۰)، پاسوکو (۲۰۲۰)، مورس (۲۰۱۹) و کومار و همکاران (۲۰۱۸) آتر و همکاران (۲۰۲۰)، مورس (۲۰۱۹) و چکروود و همکاران (۲۰۱۸) با تحقیق حاضر همسوست. می‌توان تبیین کرد مسائل روان‌شناسی و روان‌درمانی اخیراً بیش از گذشته موردتوجه قرار گرفته است. تحقیقات نشان می‌دهد که تعداد اختلالات روان‌شناختی در حال افزایش است و بنابراین، شناسایی عوامل مؤثر در سلامت روان از نظر پیشگیری و درمان بسیار مهم است. بر ورزش و فعالیت‌های بدنی و آمادگی جسمانی ناشی از آن، اخیراً به‌مثابه ابزاری مؤثر و ارزان و در دسترس در پیشگیری و درمان اختلالات روان‌شناختی و تقویت سلامت روحی و جسمی تأکید شده است. سبک زندگی بی‌تحرك امروزی در ایجاد اختلالات مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، توانایی ضعیف در مقابله با تنش، خطر بیشتر افسردگی، بازده پایین در کار و غیبت بیشتر در کار نقش دارد. همچنین بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که فعالیت ورزشی منظم و پایدار متوسط در حفظ سلامتی تأثیر بسزایی دارد. افرادی که مشغول فعالیت‌های ورزشی هستند به تصویر بدن و سلامت جسمی خود احساس بهتری دارند. ثابت شده است که ورزش در داشتن احساس خوب به خود و بهبود عزت‌نفس، خلق‌وخو، خودکفایی، اعتمادبه‌نفس، سازگاری اجتماعی بالا و عملکرد شناختی بهتر نقش مثبتی دارد. تمرینات آمادگی جسمانی به درمان وحشت، کاهش علائم افسردگی، افزایش پاسخ‌های عاطفی در افراد افسرده کمک می‌کند. آمادگی جسمانی نه تنها از طریق ورزش، بلکه تحت تأثیر سایر فعالیت‌های بدنی نیز قرار دارد. ممکن است افرادی باشند که به‌طور منظم ورزش نکنند؛ اما به‌دلیل سایر فعالیت‌های جسمی خود از نظر جسمی آماده باشند. بسیاری از محققان نقش ورزش و آمادگی جسمانی را در بیماران بررسی کرده‌اند، اما هنوز مشخص نیست که آیا آمادگی جسمانی در نتیجه بیماری‌ها کاهش می‌یابد یا به‌عنوان یک عامل پیش‌رو در ایجاد اختلالات روانی عمل می‌کند. مطالب تبیین‌شده با بخشی از نتایج تحقیقات راکول و کیمیل (۲۰۲۳)، قیصریان و بابیری (۱۴۰۲)، هریسا و همکاران (۱۴۰۲)، فاطمی‌پناه (۱۴۰۱)، بابایی بناب (۱۳۹۹)، غفوری و همکاران (۱۳۹۸)، پاسوکو (۲۰۲۰)، گراسدالسمون و همکاران (۲۰۲۰)، آتر و همکاران (۲۰۲۰) و درخشان‌پور (۱۳۹۶) همسوست.

براساس یافته‌های این تحقیق، می‌توان ادعا کرد که سطح بالاتری از آمادگی جسمانی به افزایش سلامت روان، جلوگیری از اختلالات روانی و ایجاد کیفیت زندگی بالاتر کمک می‌کند. آمادگی جسمانی را می‌توان با ورزش منظم و سایر فعالیت‌های متوسط جسمی افزایش داد. با بهبود آمادگی جسمانی، به‌منزله عاملی که تحت تأثیر ورزش قرار دارد، می‌توان انتظار داشت که سلامت روان جامعه نیز به دست آید. از آنجاکه ورزش به‌منزله ابزاری برای کنترل تنش تأثیرات تنش را کاهش می‌دهد، احساسات مثبت را افزایش می‌دهد و از این‌رو می‌تواند سلامت جسمی و روانی افراد را افزایش دهد و در نتیجه شادی آن‌ها در زندگی، رویدادهای ورزشی و فعالیت‌های بیشتر در محیط‌های اداری را افزایش دهد. ورزش به‌دلیل توانایی بالقوه آن برای بهبود نتایج بهداشت روان در انواع اختلالات روانی بررسی شده است؛ اما تحقیقات باکیفیت بسیار کم است. فارغ از افسردگی، ورزش در حکم درمان ثابت برای اختلالات روانی در نظر گرفته نمی‌شود و معمولاً درمانی کمکی برای دارودرمانی یا روان‌شناختی در نظر گرفته می‌شود. با این حال، کالج روان‌پزشکان سلطنتی استرالیا و نیوزلند توصیه می‌کند که ورزش ممکن است مکمل سایر روش‌های درمانی باشد و در حکم راهبرد مدیریت استرس برای بهبود، جلوگیری از عود مجدد، مدیریت عوارض جانبی برخی از داروها و به‌طور کلی بهبود شیوه‌های زندگی استفاده شود.

با توجه به نتایج تحقیق پیشنهاد می‌شود مدیران فوق‌برنامه دانشگاه از پتانسیل‌های ورزشی دانشجویان در جهت تقویت برنامه‌های ورزشی اوقات فراغت استفاده کنند و علاوه بر تداوم برنامه‌های ورزشی حاضر، با غنی‌سازی بیشتر زمان‌های فراغت با فعالیت‌های بدنی زمینه تشویق بیشتر دانشجویان را فراهم کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود با نظرسنجی از دانشجویان در دوره‌های شش‌ماهه از وضعیت سلامت روان اطلاع یابند و ابعادی را که مدنظر آنان بوده با برنامه‌های اثربخش بهبود بخشند و در نهایت پیشنهاد می‌شود جشنواره‌های ورزشی در سطح دانشگاه در بازه‌های سه‌ماهه انجام برگزار شود و در هر دوره، تعدادی ورزشکار، که به‌منزله الگوی سایر دانشجویان در ورزش و فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی هستند، تقدیر کنند (تقدیر از دانشجویان برتر). به‌منظور انجام پژوهش‌های آتی موارد زیر پیشنهاد می‌شود: بررسی نقش پابندی به

ورزش در عزت نفس و هنجارهای اجتماعی در دانشجویان دانشگاه امام رضا (ع)؛ بررسی ارتباط پایداری به ورزش در کاهش مشکلات جسمانی دانشجویان دانشگاه امام رضا (ع)؛ بررسی موانع پایداری به ورزش در دانشجویان دانشگاه امام رضا (ع)؛ شناسایی راهکارهای فرهنگی و اجتماعی در رشد پایداری به ورزش دانشجویان دانشگاه امام رضا (ع).

تعارض منافع

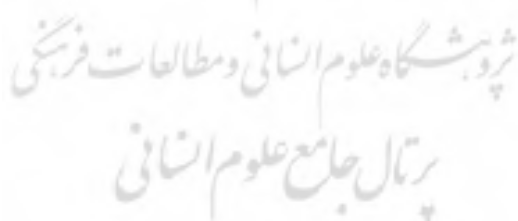
مطابق نظر نویسندگان، تعارض منافی در تحقیق حاضر وجود ندارد.

سپاسگزاری

از همه عزیزان و بزرگوارانی که در روند انجام تحقیق ما را یاری نمودند کمال تشکر و قدردانی را داریم.

ORCID:

Ahmad Mahmoudi	 https://orcid.org/0000-0001-7579-2274
Mohammad Ghasemi	 https://orcid.org/0009-0001-6335-8224
Reza Aminzadeh	 https://orcid.org/0000-0002-9720-6309
Danesh Zamni Rad	 https://orcid.org/0009-0008-0869-0321



منابع

- بابایی بناب، سولماز (۱۳۹۹). اثربخشی تمرینات تای چی بر سلامت روان زنان مبتلا به سرطان پستان. روان‌شناسی و روان پزشکی شناخت، ۷۹-۹۰، ۷۹-۷۹. <https://doi.org/10.52547/shenakht.7.2.79.90-79>
- بابایی، سولماز، توفیقی، اصغر، ایلون، فاطمه و بابایی، رقیه (۱۳۹۳). ارتباط بین میزان فعالیت با سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ارومیه. مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، ۱۲(۳)، ۱۶۶-۱۷۲.
- درخشان‌پور، احمد (۱۳۹۶). تأثیر مداخله شناختی - رفتاری ویژه بر تعهد به تمرین، پابندی به تمرین و سلامت روان. رساله دکتری رشته روان‌شناسی ورزش. دانشگاه امام رضا (ع).
- رستمی، طاهره، آشنا، امیرحسین، طاووسی، محمود و منتظری، علی (۱۳۹۶). رابطه سرمایه فرهنگی با سلامت روان جوانان: یک مطالعه مقطعی. پایش، ۷(۱)، ۳۳-۳۹. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.16807626.1396.17.1.3.3>
- سلمان، زهرا (۱۳۹۳). ارتباط بین ورزش و سلامت روان بانوان فرهنگی شاغل. روان‌شناسی تربیتی، ۳۳(۹)، ص ۱۱۳-۱۲۸.
- شارع‌پور، محمود (۱۳۸۱). بررسی عوامل مؤثر بر گرایش دانشجویان دختر و پسر نسبت به ورزش در گذراندن اوقات فراغت. طرح پژوهشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری. پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- غفوری، فرزاد، متقی شهری، محمدحسین، هنری، حبیب و شهلانی باقری، جواد (۱۳۹۸). طراحی الگوی سلامت ذهنی ورزشکاران شرکت‌کننده در ورزش تربیتی. پژوهش در ورزش تربیتی، ۷(۱۶)، ۱۷-۳۸. <https://doi.org/10.22089/res.2018.5430.1417>
- فاطمی‌پناه، مهرداد (۱۴۰۱). نقش کیفیت زندگی در سلامت روان و کمال‌گرایی دانشجویان. چشم‌انداز حسابداری و مدیریت، ۵(۶۵)، ۱۱۲-۱۰۴.
- قیصریان، اسحاق و بایری، امیدعلی (۱۴۰۲). سلامت روان دانش‌آموزان دوره اول متوسطه استان ایلام براساس تفاوت جنسیتی. فرهنگ ایلام، ۲۴(۷۹-۷۸)، ۸۱-۱۰۰. <https://doi.org/10.22034/farhang.2023.182545>
- کشاورز، لقمان (۱۳۹۳). رابطه امید و تعهد ورزشی با رضایت ورزشی دانشجویان پسر شرکت‌کننده در دهمین المپیاد ورزشی دانشجویان پسر دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور. پژوهش در ورزش دانشگاهی، ۲(۶)، ۱۱۳-۱۲۶.
- مصطفوی راد، فرشته و دهقان اردکانی، زهرا (۱۳۹۸). پیش‌بینی سلامت روان براساس ویژگی‌های شخصیتی و تصویر بدنی در دانش‌آموزان دختر نوجوان متوسطه. زن و جامعه، ۱۰(۳۷)، ۳۳۱-۳۶۵. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.20088566.1398.10.37.14.3.365-331>
- میرزایی خالص، فرزانه و نجیمی، آرش (۱۴۰۲). اثربخشی مداخله آموزش روان‌شناختی بر سلامت روان و بار مسئولیت مراقبان خانوادگی بیماران اعصاب و روان. تحقیقات نظام سلامت، ۱۹(۲)، ۱۵۲-۱۵۹. <https://doi.org/10.48305/jhsr.v19i2.1498>
- نواب دانشمند، مژگان (۱۳۹۷). نقش حرکات فیزیکی در بهبود سلامت روان افراد مبتلا به وسواس فکری و عملی (OCD). ششمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان‌شناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران. تهران. <https://civilica.com/doc/759525>
- هریسا، اکبر، یودانگ، یودانگ، پرمانا، اندی فجرین، رحمان، فرامیتا، و رحمت‌الله، مرهامه پوتری (۱۴۰۲). دسترسی به اطلاعات و آگاهی از سلامت روان دانشجویان دانشگاه حسن الدین اندونزی: یک مطالعه مقطعی. اصول بهداشت روانی، ۲۵(۵)، ۳۴۵-۳۵۱. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2023.23295>
- Atre, J. J., Dandekar, S. P., & Ganvir, S. S. (2020). Adherence to physical activity during COVID-19 lockdown in India-a survey. *Int J Health Sci Res*, 10(8), 58-63.

- Baker, C., El Ansari, W., & Crone, D. (2017). Partnership working in sport and physical activity promotion: An assessment of processes and outcomes in community sports networks. *Public Policy and Administration*, 32(2), 87-109. <https://doi.org/10.1177/0952076715625104>
- Biddle, S. J., & Vergeer, I. (2019). Public health perspectives on motivation and behavior change in physical activity. *Advances in Sport and Exercise Psychology (4th Edition)*, 333-350. <https://doi.org/10.5040/9781492595199.ch-018>
- Brown, C. L., Robitaille, A., Zelinski, E. M., Dixon, R. A., Hofer, S. M., & Piccinin, A. M. (2016). Cognitive activity mediates the association between social activity and cognitive performance: A longitudinal study. *Psychology and Aging*, 31(8), 831-846. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pag0000134>
- Budd, E. L., McQueen, A., Eyler, A. A., Haire-Joshu, D., Auslander, W. F., & Brownson, R. C. (2018). The role of physical activity enjoyment in the pathways from the social and physical environments to physical activity of early adolescent girls. *Preventive Medicine*, 111, 6-13. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.02.015>
- Carter, S., Powers, A., & Bradley, B. (2020). PTSD and self-rated health in urban traumatized African American adults: The mediating role of emotion regulation. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(1), 84-91. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tra0000472>
- Fahey, T. D., Insel, P., & Roth, T. (2018). *Fit & well* (13th ed.). New York, NY: McGraw Hill.
- Fitzgerald, H. (2018). Sport is not for all: The transformative (im) possibilities of sport for young disabled people. *Sport and physical activity across the lifespan: Critical perspectives*, 175-191. https://doi.org/10.1057/978-1-137-48562-5_9
- Goldsmith, A. H., Darity, W., & Veum, J. R. (2018). Race, cognitive skills, psychological capital and wages. In *Leading Issues in Black Political Economy* (pp. 173-186). Routledge.
- Grasdalsmoen, M., Eriksen, H. R., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC psychiatry*, 20(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02583-3>
- Harris, K. A., Spengler, P. M., & Gollery, T. J. (2016). Clinical judgment faith bias: Unexpected findings for psychology research and practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 47(6), 391-401. <https://doi.org/10.1037/pro0000113>
- Hoare, E., Stavreski, B., Jennings, G. L., & Kingwell, B. A. (2017). Exploring motivation and barriers to physical activity among active and inactive Australian adults. *Sports*, 5(3), 47-54. <https://doi.org/10.3390/sports5030047>

- Kumar, H., Manoli, A. E., Hodgkinson, I. R., & Downward, P. (2018). Sport participation: From policy, through facilities, to users' health, well-being, and social capital. *Sport management review*, 21(5), 549-562. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.01.002>
- Lewin, K. (1951). *Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers*. ed D. Cartwright. New York, NY: Harper & Row.
- Morgan, A. J., Parker, A. G., Alvarez-Jimenez, M., & Jorm, A. F. (2013). Exercise and mental health: an exercise and sports science Australia commissioned review. *Journal of Exercise Physiology Online*, 16(4), 64-72.
- Morres, D., Hatzigeorgiadis, A., Stathi, A., Comoutos, N., Arpin Cribbie, C., Krommidas, C., & Theodorakis, Y. (2019). Aerobic exercise for adult patients with major depressive disorder in mental health services: A systematic review and meta analysis. *Depression and anxiety*, 36(1), 39-53. <https://doi.org/10.1002/da.22842>
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6(1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>
- Rockwell, D. M., & Kimel, S. Y. (2023). A systematic review of first-generation college students' mental health. *Journal of American College Health*, 36(5), 1-13. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2225633>
- Scheewe, T. W., Backx, F. J. G., Takken, T., Jörg, F., Van Strater, A. C. P., Kroes, A., & Cahn, W. (2013). Exercise therapy improves mental and physical health in schizophrenia: a randomised controlled trial. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 127(6), 464-473. <https://doi.org/10.1111/acps.12029>
- Swan, J., & Hyland, P. (2012). A review of the beneficial mental health effects of exercise and recommendations for future research. *Psychology & Society*, 5, 1-15.
- Wicker, P., Coates, D., & Breuer, C. (2015). Physical activity and subjective well-being: The role of time. *European Journal of Public Health*, 25(5), 864-868. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv053>

[In Persian]

- Babaei Bonab, S. (2019). The effectiveness of tai chi exercises on the mental health of women with breast cancer. *Journal of psychology and cognitive psychology, seventh year*, 7(2), 79-90. <https://doi.org/10.52547/shenakht.7.2.79>. (in Persian).
- Babaei Bonab, S., Tawfighi, A., Ilon, F., & Babaei, R. (2013). The relationship between activity level and general health in Urmia University of Medical Sciences students. *Urmia Journal of Nursing and Midwifery*, 12(3), 166-172. <http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-1898-fa.html>

- Derakhshanpour, A. (2016). The effect of special cognitive-behavioral intervention on exercise, adherence to exercise and mental health. *Doctoral dissertation in the field of sports psychology*. Imam Reza University (AS).
- Fatemi Panah, M. (1401). The role of quality of life in students' mental health and perfectionism. *Accounting and Management Perspective*, 5(65), 104-112.
- Ghafouri, F., Motaghi Shahri, M., & Habib Shahlai Bagheri, J. (2018). Designing a model of mental health of athletes participating in educational sports. *Research in educational sports*, 7(16), 17-38. <https://doi.org/10.22089/res.2018.5430.1417>
- Harisa, A., Yudang, Y., Permana, A., Rahman, F., & Rahmatullah, M. (1402). Access to health science information on the mental health of Hassanuddin University students in Indonesia: a cross-sectional study. *Journal of Principles of Mental Health*, 25(5), 345-351. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2023.23295>
- Keshavarz, L. (2014). The relationship between sports hopes and sports satisfaction of male students participating in the 10th Sports Olympiad for male students of the National University of Medical Sciences. *Research in University*, 2(6), 113-126.
- Mirzaei, F., & Najimi, A. (1402). The effectiveness of the psychological education model on mental health and the burden of responsibility of family caregivers. *Health system research*, 19(2), 152-159. <http://dx.doi.org/10.48305/jhsr.v19i2.1498>
- Mostafavi Rad, F., & Dehghan, Z. (2018). Prediction of health based on personality characteristics and body image in high school adolescent girls. *Women and society scientific-research quarterly*, 10(37), 331-365. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.20088566.1398.10.37.14.3>
- Nawab Daneshmand, M. (2017). The role of effective movements in improving the mental health of patients with obsessive-compulsive disorder (OCD), the 2nd Scientific Research Conference of Quranic Educational Sciences. *Social and Cultural Damages of Iran*. Tehran, <https://civilica.com/doc/759525>
- Ghaisarian, S., & Bapiri, O. (2023). Mental health of first-grade middle school students in Ilam province based on gender differences. *Farhang (Ilam)*, 24(78-79), 100-81. <https://doi.org/10.22034/farhang.2023.182545>
- Rostami, T., Ashna, A., Tavousi, M., & Montazeri, A. (2016). The relationship between cultural capital and youth mental health: A cross-sectional study. *Pâyesheh*, 17(1), 33-39. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.16807626.1396.17.1.3.3>
- Salman, Z. (2013). Relationship between sports and mental health of cultural working women. *Educational psychology quarterly*, (33)9, 113-128.

Shearpour, M. (1381). Investigating group factors on male and female students' tendency towards sports in their free time. *Research project of Ministry of Science, Research and Technology, Institute of Physical Education and Sports Sciences.*

COPYRIGHTS

©2025 by the authors. Published by University of Science and Culture. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

