

Research Paper

Investigating the Effect of Participation in Public Sports on Students' Biological Health**Khalil Sheykhi¹, Ahmad Torkfar², Seyed Ehsan AmirHossini³, and Ebrahim Khoshnam²**

1. PhD Student in Sport Management, Islamic Azad University Shiraz Branch, Shiraz, Iran
2. Associate Professor, Islamic Azad University Shiraz Branch, Shiraz, Iran
3. Assistant Professor, Islamic Azad University Yasuj Branch, Yasuj, Iran (Corresponding Author)
4. Associate Professor, Islamic Azad University Jahrom Branch, Jahrom, Iran

Abstract

The present study was designed and conducted to investigate the effect of participation in public sports on students' biological health. The present study was one of the survey researches. The method of data collection in the present study was field. The present study was one of the applied researches. The statistical population included students of Fars province universities including public, free and Payame Noor universities in Fars province. These students include students who are regularly involved in public sports activities. In order to analyze the data of the present study, the structural equation method was used. The results of the present study showed that participation in public sports has a significant effect on students' biological health. To this end, improving participation in public sports leads to a healthy improvement in students' lives.

Received:

12 Sep 2020

Accepted:

20 Dec 2020

Keywords:Sports
Participation,
Public Sports,
Healthy Living**Extended Abstract****Abstract**

Healthy living can be effective as a promotional activity in other groups by promoting a proper and healthy lifestyle among students. This is due to

the positive biological health effects of students on other people (1). On the other hand, using sports in a healthy way for students can increase the

1. Email: sport_shz_13680@gmail.com
2. Email: a_nedae1988@yahoo.com
3. Email: amirhosseini474@gmail.com
4. Email: khoshnam9696@gmail.com

numerous benefits of sports and emphasize its desirable functions in all groups, including students (2). In other words, understanding the impact of participation in public sports on students' biological health can lead to the development of evidence about the need and importance of the spread of sports among students. Improving healthy living among students can bring countless benefits and pave the way for the scientific development of countries. In other words, healthy living causes students to have a good physical and mental condition to study, leading to improving their academic performance (3). Using sports in some social and cultural programs for students can result in a healthy living environment for students. Due to the need of students to improve their healthy living, creating some intervention programs has an important and fundamental role in this regard. Governments and universities can improve students' way of promoting healthy living via changing people's lifestyles and using some strategies such as sports. On the other hand, the existence of problems related to social harms in all groups, especially students, has led to the promotion of healthy living in addition to gaining numerous benefits, resulting in creation of a platform to reduce social harm in universities. Using the methods of attracting more and more students to sports in order to improve their health and well-being is essential and at the same time, requires recognizing the deterrents that limit students' participation in sports (4). Undoubtedly, conducting the present

research, while filling the research gap in this field, can create solutions for healthy biological development in universities. Paying attention to the living conditions of students and promoting their healthy living can cause numerous benefits. However, the lack of knowledge and awareness about the functions of exercise for healthy biological development has resulted in the lack of proper use of sport in academic planning for healthy biological development. On the other hand, the lack of scientific knowledge in this regard has led to no practical solutions in this regard. Thus, the present study was designed to present a model of the role of public exercise in students' biological health.

Material and Methods

In this applied-survey research, the method of data collection was field study. The statistical population included all academic students of Fars province including State, Azad and Payame Noor universities in Fars province. These students regularly involved in public sports activities. Information about the number of these people was not available. According to the Cochran's sample size formula in the uncertainty of the statistical population, 384 ones were identified as the research sample. Finally, after distributing and collecting research questionnaires, 362 questionnaires were analyzed. The inclusion criteria of the current study were a) having a bachelor's degree and b) being at least a sophomore. Thus, undergraduate students who had been studying at their universities for at least two

semesters were identified as role models. In general, in order to measure healthy biology in accordance with healthy biology theory, it is necessary to study and measure the components of healthy biological self-coping, self-morality, self-nature, self-physical and self-social. In the sections related to healthy living, the measurement of healthy biological components has been used to measure including self-coping, self-morality, self-nature, self-physical and social self. Therefore, the questionnaire of the present study was taken from the research of Kianfar, Nekofar and Sepehri Ara (2017), Kamri, Allahyari, Moradi and Azadfallah (2016), Sasi (2019), China et al. (2019). Moreover, a researcher-made questionnaire was applied to assess the level of participation in public sports. In general, the research questionnaire consisted of 24 questions, 19 and 5 of which examined healthy living and the level of participation in public sports, respectively. The face and construct validity of this questionnaire was evaluated using the opinion of experts and factor analysis, respectively. In addition, the reliability of this questionnaire was assessed based on Cronbach's alpha. Thus, the reliability rate was 0.87 in the Healthy Bio Questionnaire and 0.86 in the Public Sports Participation Questionnaire.

Descriptive and inferential statistics were utilized to analyze the data of the ongoing study. In the descriptive statistics section, the mean and standard deviation were used. In the inferential test section, Kolmogorov-Smirnov statistics were used to

determine the distribution of research data. Furthermore, a structural equation test was applied to evaluate the research model. The collected data were analyzed using SPSS 22 and Amos 22.

Results

The descriptive results of the current study showed that the mean age of the research samples was 23.4 years. The results of the Kolmogorov-Smirnov test indicated that the data distribution was normal. Due to the normal distribution of data, the covariance-based software and Emus software were utilized.

According to the results of the present study, it was found that participation in public sports had a significant positive effect on students' biological health (effect = 0.42, significance level = 0.001). Based on the results, the fit demonstrated that the model of the present study had a good fit.

Conclusion

Participation in sports as an important indicator in the field of sports attracts international efforts. Undoubtedly, improving participation in sports will have many psychological and social effects. Paying attention to students' health can have a positive effect on advancing the goals of universities. Students, as key scientific elements of society, must have favorable physical, mental and social conditions. The healthy living of students can be the crystallization of their condition in physical, mental and social dimensions. Healthy living has desirable functions at the national and international levels. It seems that participation in public sports can lead to change in students by

gaining psychological, physical and social effects. Participation in sports has positive effects in various fields, improving the general condition of individuals during a short and long term.

Lifestyle, if active, can improve a person's physical, mental and social well-beings. Participation in public sports promotes the active social and psychological effects of students by promoting an active lifestyle, leading to the healthy living of students. Participation in public sports by improving the state of self-physical, self-moral, self-coping, self-esteem and community itself causes the ground for improving and expanding the healthy life of students. This has resulted in the participation in public sports has the potential to affect the biological health of students. According to the results of the ongoing study, it is suggested that the universities of the country, while being aware of the benefits of public sports, prepare the ground for the participation of all groups in sports activities. Besides, it is recommended that the living health of dormitory students should be improved in some risk-prone environments in universities including dormitories while preparing public sports activities.

Keywords: Sports participation, Public sports, Healthy living.

Reference

Alexandr A, Sergij T, Olena O. Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016 Jun 1;16(2):335.

Syamsuar S, Reflianto R. A Community Based Research: Building Healthy Living Community Through Sports and Nutrition Program and Nutrition Program. *Engagement: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2018;2(2):191-203.

Myers JE, Sweeney TJ, Witmer JM. The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*. 2000 Jul;78(3):251-66.

Artinger L, Clapham L, Hunt C, Meigs M, Milord N, Sampson B, Forrester SA. The social benefits of intramural sports. *Journal of Student Affairs Research and Practice*. 2006 Feb 10;43(1):69-86.

Myers JE, Sweeney TJ, Witmer JM. The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*. 2000 Jul;78(3):251-66

مقاله پژوهشی

بررسی تأثیر مشارکت در ورزش همگانی بر سالم زیستی دانشجویان

خلیل شیخیانی^۱، احمد ترک فر^۲، سید احسان امیرحسینی^۳، و ابراهیم خوشنام^۴

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

۲. دانشیار گروه تربیت بدنی، دانشکده هنر و معماری، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران (نویسنده مسئول)

۳. استادیار گروه تربیت بدنی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران

۴. استادیار گروه تربیت بدنی، واحد جهرم، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر مشارکت در ورزش همگانی بر سالم زیستی دانشجویان طراحی و اجرا گردید. پژوهش حاضر از جمله پژوهش‌های پیمایشی بود. روش گردآوری اطلاعات در پژوهش حاضر به صورت میدانی بود. پژوهش حاضر از جمله پژوهش‌های کاربردی بود. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه‌های استان فارس شامل دانشگاه‌های دولتی، آزاد، پیام نور استان فارس بود که در فعالیت‌های ورزش همگانی فعالیت منظم دارند. به منظور تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از روش معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد مشارکت در ورزش همگانی بر سالم زیستی دانشجویان تأثیر معناداری دارد. بدین منظور بهبود مشارکت در ورزش همگانی سبب بهبود سالم زیستی دانشجویان می‌گردد.

تاریخ دریافت:

۱۳۹۹/۰۶/۲۲

تاریخ پذیرش:

۱۳۹۹/۰۹/۳۰

واژگان کلیدی:

مشارکت ورزشی، ورزش همگانی، سالم زیستی

مقدمه

سالم زیستی به عنوان یک سبک زندگی متناسب با ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی و همچنین رعایت اصول رفتاری، ذهنی و نگرشی از سوی افراد در جهت حمایت از وضعیت جسمانی و روانی افراد است (استریتر و لادو، ساینسبوری و ارناتا، ۲۰۱۹). هتترل^۲ (۱۹۸۴) سالم زیستی را فرایندی فعال تعریف می‌کند که به واسطه آن مردم تمایل به موفقیت در زندگی دارند. سالم زیستی فرایند و حالتی از یک خواسته، برای به حداکثر رساندن کنش روی انسانی است (آرچر، پروبرت و گاگی^۳، ۱۹۸۷). امروزه تلاش جهت بهبود سالم‌زیستی افراد جامعه سبب گردیده است تا در برنامه‌های موجود، توجه به سالم زیستی به عنوان یک

1. Email: sport_shz_13680@gmail.com
 2. Email: a_nedae1988@yahoo.com
 3. Email: amirhosseini474@gmail.com
 4. Email: khoshnam9696@gmail.com

3. Archer, Probert & Gage

1. Strieter, Laddu, Sainsbury & Arena
2. Hettler

شخصیت فرد تأثیر می‌گذارد. ورزش در درمان بیماری-های نظیر افسردگی و نیز بر حافظه تأثیر می‌گذارد. ورزش برای جوانان تکیه گاهی امن به حساب می‌آید تا در پناه آن به نهایت رشد و کمال مطلوب انسانی دست یابند. تربیت‌بدنی در کاهش ناسازگاری‌های فردی و اجتماعی و کاهش فشارهای روانی مؤثر است و تعادل روانی ارگانیزم را برقرار می‌سازد. افراد از طریق شرکت در فعالیت‌های حرکتی از نظر ذهنی، جسمی و روانی تعادل لازم را کسب می‌نمایند و توانایی مقابله با مشکلات و فشارهای ناشی از زندگی مدرن را به دست خواهند آورد (هدائیان و دادخواه، ۲۰۱۶). از طرفی ورزش بستری در میان افراد ایجاد می‌کند تا ضمن بهبود وضعیت جسمانی و روانی خود، افراد را از منظر اجتماعی نیز بهبود و ارتقا دهند (الکساندر و ولادیسلاوی، ۲۰۱۵). از این رو ورزش سبب می‌گردد تا شرایطی در جهت ارتقا استانداردهای زندگی در میان افراد ایجاد گردد.

کارکردهای ورزش در حوزه‌های مختلف سبب گردیده است تا امروزه از آن به عنوان ابزاری در جهت بهبود سالم زیستی افراد استفاده گردد (اسنایپ و بینکس، ۲۰۰۸). مشارکت و درگیر شدن در فعالیت‌های بدنی در طول دوران مختلف زندگی ممکن است به پابندی مداوم برای یک سبک زندگی فعال در بزرگسالی کمک کند (یاعلی، تیموری و باقری، ۲۰۲۰). یکی از اقشاری که می‌بایستی به شکل مناسب در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند، دانشجویان است. مشارکت در فعالیت‌ها و برنامه‌های ورزشی فواید بی‌شماری را برای دانشجویان به ارمغان می‌آورد. حضور در برنامه‌های ورزشی سبب می‌گردد تا دانشجویان به شکل مناسبی کیفیت زندگی خود را در محیط دانشگاه افزایش دهند (آرتینگر^۴ و همکاران، ۲۰۰۶). وجود برخی برنامه‌های

مسئله مهم درک گردد (اوزاکار، کارتال، ورت و گولدال^۱، ۲۰۱۵). سالم زیستی با تأثیرگذاری بر روند سبک زندگی افراد سبب می‌گردد تا افراد از جنبه‌های مختلفی تحت تأثیر قرار گیرند و فواید بی‌شماری برای آنان ایجاد گردد. سالم زیستی سبب می‌گردد تا حالتی پویا جهت تلاش و حرکت افراد ایجاد گردد (استریتر و همکاران، ۲۰۱۹).

مطابق با نظریه سالم زیستی، مؤلفه‌های سالم زیستی شامل خودمقابله، خودخالقه، خودذاتی، خودجسمی و خود اجتماعی است. خود مقابله به وضعیت مدیریت افراد در جهت ایجاد ارزشمندی برای خود فرد اشاره دارد. خودخالقه اشاره به هیجانانگ، کنترل کار و شوخ طبعی افراد دارد. همچنین خودجسمی اشاره به وضعیت جسمانی و تغذیه‌ای افراد دارد. خودذاتی نیز اشاره به هویت، فرهنگ و وضعیت مراقبت از خود دارد. نهایتاً خود اجتماعی نیز اشاره به وضعیت دوستی و روابط فردی در افراد دارد (هاشمی، علیپور، زارع و اکبری، ۲۰۱۷).

داشتن سبک زندگی مناسب برای زندگی با کیفیت در عصر حاضر از ضروریات است. امروزه دیگر برای زندگی کردن و سلامت بودن اغلب مردم هزینه می‌پردازند. در بهداشت روانی قرن حاضر متخصصین الگوهائی را معرفی کردند که مهمترین آن سالم زیستی و بهبود کیفیت سبک زندگی است. زندگی با کیفیت در این قرن از فرد به عنوان محور زندگی سلامت انتظارات زیادی دارد (شهیدی، آیانی و بابایی، ۲۰۱۶). در مسیر سالم زیستی افراد، راهکارهای مختلفی معرفی گردیده است. یکی از مسائل مهم در جهت سالم‌زیستی افراد، توسعه ورزش است. ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحی و روانی و اجتماعی فرد فواید زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و

3. Snape & Binks
4. Artinger

1. Özçakar, Kartal, Mert & Güldal
2. Alexander & Vladislav

به خصوص در جوانان می‌تواند زمینه رشد و تعاملی اجتماعی در جامعه را فراهم آورد (اورز و دوئرینگ، ۲۰۱۹).

سالم زیستی به عنوان یکی از شاخص‌های مهم سبک زندگی دانشجویان مشخص است. در جهت سالم زیستی نیاز است تا سبک زندگی افراد نیز تغییراتی داشته باشد. به عبارتی سالم زیستی نتیجه تجدید نظر در فعالیت‌ها، نگرش‌ها و طرز فکر روزمره افراد است (چین، ادگیتون، تانگ، فوئا و یانگ، ۲۰۱۹). در پژوهش‌های مختلفی اشاره شده است که بهبود سالم زیستی افراد نتیجه برخی فعالیت‌های تفریحی در میان افراد است (میرز و سوئینی، ۲۰۰۴). این مسئله نشان دهنده این است که تغییرات در سبک زندگی افراد می‌تواند به بهبود سالم زیستی منجر گردد. در جهت ارتقا سالم زیستی نیاز است تا ابعاد مختلفی از سوی افراد مورد بررسی قرار گیرد. بهبود شواهد علمی در خصوص ابعاد تأثیرگذار بر سالم زیستی می‌تواند شرایط جهت توسعه سالم زیستی را فراهم آورد. والش، تایلور و برنیک^۷ (۲۰۱۸) مشخص نمودند که خلا پژوهشی در خصوص سالم‌زیستی سبب گردیده است تا سالم زیستی به صورت منظم در جوامع بهبود نکنند.

سالم زیستی روشی از زندگی رو به سوی سلامتی و بهزیستی مطلوب که در آن جسم، ذهن و روح، به وسیله فرد، برای رسیدن به یک زندگی کامل‌تر در درون جامعه، وحدت می‌یابد. به طور آرمانی سالم زیستی حالتی مطلوب از سلامتی و بهزیستی است که هر کسی توانایی دستیابی به آن را دارد (میرز، سوئینی و ویتمر^۸، ۲۰۰۰). کارکردهای سالم زیستی در توسعه فرهنگی، اجتماعی و فردی سبب گردیده است تا تلاش‌هایی از سوی پژوهشگران در ترویج این مسئله

ورزشی در درون دانشگاه‌ها که سبب می‌گردد تا دانشجویان در قالب تیم‌های ورزشی به رقابت با یکدیگر بپردازند، می‌تواند منجر به افزایش مشارکت ورزشی دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی-تفریحی گردد (بارسلونا، ۲۰۰۲). یکی از گروه‌های مهم در هر جامعه‌ای، دانشجویان هستند. دانشجویان به عنوان منابع انسانی آینده کشور نقش مهمی در پیش برد اهداف کشور دارند.

گسترش و بهبود سالم زیستی سبب گردیده است تا توجه به سبک زندگی افراد و ارتقا آن در میان تمامی گروه‌ها درک شود. از طرفی یکی از گروه‌های مهم در میان افراد، دانشجویان هستند. یکی از مهم‌ترین دوران زندگی هر انسانی، دوران دانشگاهی وی است. در این دوره بسیاری از رفتارهای انسانی استحکام خود را حفظ خواهد کرد و یا برعکس آن برخی رفتارها کم کم در دانشجویان ناپدید می‌گردند (ون‌بوسمر و فریدلند^۹، ۲۰۰۵).

سالم زیستی اشاره به نوعی سبک زندگی است که در آن تمامی رفتارها و نگرش‌های افراد مطابق با الگوهای ارزش‌های جامعه است و این روش منجر به ارتقا وضعیت رفتاری افراد می‌گردد (اورز و دوئرینگ^{۱۰}، ۲۰۱۹). سالم زیستی وضعیتی از سبک زندگی است که در آن فرد در تلاش جهت ارتقا مهارت‌ها و توانایی‌های خود است و به صورت کلی فرد مسیر موفقیت خود را کشف می‌کند و در جهت آن تلاش می‌نماید (راهیکاینن^{۱۱}، ۲۰۲۰). سالم زیستی فرایند و حالتی از یک خواسته، برای به حداکثر رساندن کنشوری انسانی تعریف می‌شود که جسم، روان و روح را دربر می‌گیرد (آشر، پروبرت و گیچ^{۱۲}، ۱۹۸۷). توجه به سالم زیستی به عنوان یک مسئله مهم در ترویج سبک زندگی مناسب

5. Archer, Probert & Gage
6. Chin, Edginton, Tang, Phua & Yang
7. Walsh, Taylor & Brennick
8. Myers, Sweeney & Witmer

1. Barcelona
2. VonBothmer & Fridlund
3. Evers & Doering
4. Rahikainen

انجام گردد (ویوو و ایندرايانا، ۲۰۱۹). ارتقا سالم زیستی در میان افراد به عنوان یک سبک زندگی مناسب می‌تواند زمینه جهت اشاعه اخلاق در میان افراد را فراهم نماید. توجه به سالم زیستی با بهره‌گیری از فعالیت‌های ورزشی می‌تواند یک سبک زندگی مناسب را در جامعه گسترش دهد که این مسئله منجر به ارتقا رفتارهای مناسب و ارزشی گردد. توجه به سالم زیستی به عنوان یکی از نگرانی‌های همیشگی مدنظر بوده است. سالم زیستی می‌تواند در تمامی عناصر رفتاری جامعه نمود کند و سبب ارتقا جایگاه فرهنگ در یک جامعه گردد. سالم زیستی همچنین به واسطه ارتقا سبک زندگی مناسب و سالم در میان دانشجویان می‌تواند به عنوان یک فعالیت ترویجی در سایر گروه‌ها نیز تأثیرگذار باشد. این مسئله به واسطه تأثیرات مثبت سالم زیستی دانشجویان بر سایر افراد است. از طرفی بهره‌گیری از ورزش در مسیر سالم زیستی دانشجویان می‌تواند بر فواید بی‌شمار ورزش بیافزاید و بر کارکردهای مطلوب آن در تمامی گروه‌ها از جمله دانشجویان تأکید کند. به عبارتی پی بردن به تأثیر مشارکت در ورزش همگانی بر سالم زیستی دانشجویان می‌تواند منجر به ارتقا شواهدی در خصوص لزوم و اهمیت اشاعه ورزش در میان دانشجویان گردد. بهبود سالم زیستی در میان دانشجویان می‌تواند فواید بی‌شماری را به ارمغان آورد و مسیر توسعه علمی کشورها را هموار نمایند. به عبارتی سالم زیستی سبب می‌گردد تا دانشجویان از وضعیت جسمانی و روانی مناسبی جهت تحصیل برخوردار باشند که این مسئله منجر به بهبود عملکرد تحصیلی آنان نیز می‌گردد (جهانشاهی، اکبری و سلطانی‌فر، ۲۰۱۶). بهره‌گیری از ورزش در برخی برنامه‌های اجتماعی و فرهنگی در خصوص دانشجویان می‌تواند منجر به ایجاد بستری جهت سالم

زیستی دانشجویان گردد. با توجه به نیاز دانشجویان جهت بهبود سالم زیستی خود، ایجاد برخی برنامه‌های مداخله‌ای نقش مهم و اساسی در این خصوص دارند. دولت‌ها و دانشگاه‌ها با مداخله بر روند سبک زندگی افراد و استفاده از برخی راهکارها از جمله ورزش می‌توانند مسیر ارتقا و گسترش سالم زیستی دانشجویان را بهبود دهند. از طرفی وجود مشکلات مربوط به آسیب‌های اجتماعی در تمامی گروه‌ها از جمله دانشجویان، سبب گردیده است تا امروزه ارتقا سالم زیستی علاوه بر کسب فواید بی‌شمار، منجر به ایجاد بستری جهت کاهش آسیب‌های اجتماعی موجود در دانشگاه‌ها گردد. استفاده از شیوه‌های جذب هر چه بیشتر دانشجویان به ورزش در راستای ارتقا سطح سلامت و تندرستی آنها امری ضروری است و در عین حال، مستلزم شناخت عوامل بازدارنده‌ای است که مشارکت دانشجویان در ورزش را محدود می‌کند (کیان، ۲۰۱۹). بدون شک انجام پژوهش حاضر ضمن رفع خلا پژوهشی در این حوزه می‌تواند منجر به ایجاد راهکارهایی جهت توسعه سالم زیستی در دانشگاه‌ها گردد. توجه به وضعیت زندگی دانشجویان و ارتقا سالم زیستی آنان می‌تواند منجر به کسب فواید بی‌شماری گردد. این در حالی است که فقدان دانش و آگاهی در خصوص کارکردهای ورزش در جهت توسعه سالم زیستی سبب گردیده است تا امروزه بهره‌گیری مناسبی از ورزش در برنامه‌ریزی‌های دانشگاهی در جهت توسعه سالم زیستی انجام نگردد. از طرفی فقدان دانش علمی در این خصوص سبب گردیده است تا عملاً راهکارهایی در این خصوص ایجاد نگردد. با این توجه پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل نقش ورزش همگانی در سالم زیستی دانشجویان طراحی گردید.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از جمله پژوهش‌های پیمایشی بود. روش گردآوری اطلاعات در پژوهش حاضر به صورت میدانی بود. پژوهش حاضر از جمله پژوهش‌های کاربردی بود.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه‌های دولتی، آزاد، پیام نور استان فارس بود که در فعالیت‌های ورزش همگانی فعالیت منظم دارند. اطلاعاتی در خصوص تعداد این افراد در دسترس نبود. با توجه به فرمول حجم نمونه کوکران در شرایط نامشخص بودن جامعه آماری، تعداد ۳۸۴ نفر به عنوان نمونه پژوهش مشخص شدند. در نهایت پس از پخش و جمع‌آوری پرسشنامه‌های پژوهش تعداد ۳۶۲ پرسش‌نامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. معیار ورود و خروج دانشجویان در پژوهش حاضر مقطع تحصیلی کارشناسی و حضور بیش از دو ترم در پژوهش حاضر بود. بدین صورت دانشجویانی که در مقطع تحصیلی کارشناسی بودند و حداقل دو ترم در دانشگاه‌های خود مشغول به تحصیل بودند به عنوان نمونه مشخص شدند.

ابزار و شیوه‌های گردآوری

به طور کلی جهت سنجش سالم زیستی مطابق با نظریه سالم زیستی نیاز است تا مؤلفه‌های سالم زیستی خودمقابله، خودخلاقه، خودذاتی، خودجسمی و خود اجتماعی مورد بررسی و سنجش قرار گیرد. در این پژوهش نیز جهت سنجش سالم زیستی از مؤلفه‌های خودمقابله، خودخلاقه، خودذاتی، خودجسمی و خود اجتماعی استفاده شده است. از این رو پرسش‌نامه پژوهش حاضر نیز برگرفته شده از پژوهش‌های کیانفر،

نکوفر و سپهری‌آرا (۲۰۱۷)، کمری، اللهیاری، مرادی و آزادفلاح (۲۰۱۶)، ساسی^۱ (۲۰۱۹)، چین و همکاران (۲۰۱۹) بود. همچنین جهت بررسی میزان مشارکت در ورزش همگانی از پرسش‌نامه محقق ساخته ای استفاده شد. به صورت کلی پرسش‌نامه پژوهش شامل ۲۴ سؤال بود که ۱۹ سؤال آن به بررسی سالم زیستی و ۵ سؤال به بررسی میزان مشارکت در ورزش همگانی پرداخته بود. روایی صوری این پرسش‌نامه با استفاده از نظر خبرگان متخصص و روایی سازه آن با استفاده از تحلیل عاملی مورد بررسی قرار گرفت. همچنین پایایی این پرسش‌نامه به واسطه بررسی آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت. بدین صورت که میزان پایایی در پرسش‌نامه سالم زیستی ۰/۸۷ و در پرسش‌نامه مشارکت در ورزش همگانی ۰/۸۶ مشخص گردید.

روش پردازش داده‌ها

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از آمار توصیفی و استنباطی استفاده گردید. در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد استفاده گردید. در بخش آزمون استنباطی از آمار کلوموگراف اسمیرنف جهت تعیین وضعیت توزیع داده‌های پژوهش استفاده گردید. همچنین از آزمون معادلات ساختاری جهت بررسی مدل پژوهش استفاده گردید. کلیه روند تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر در نرم‌افزارهای اس پی اس اس^۲ نسخه ۲۲ و ایموس^۳ نسخه ۲۲ انجام گردید.

یافته‌ها

نتایج توصیفی پژوهش حاضر نشان داد میانگین سنی نمونه‌های پژوهش ۲۳/۴ سال بود. نتایج آزمون کلوموگراف-اسمیرنف نشان داد توزیع داده‌های

3. AMOS

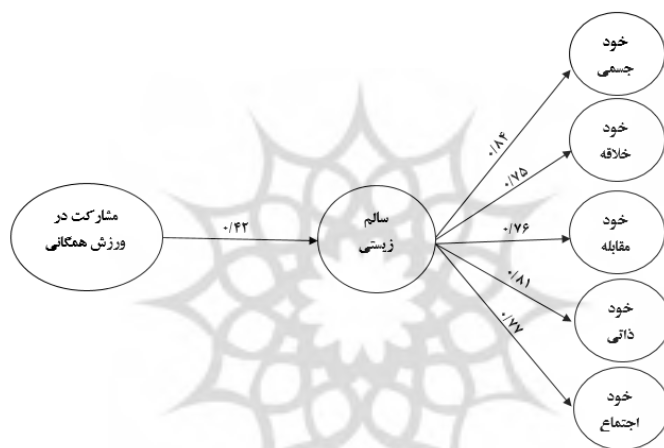
1. Sasse
2. SPSS

پژوهش حاضر طبیعی است. با توجه به طبیعی بودن توزیع داده‌ها مشخص گردید که از نرم‌افزارهای کوواریانس‌محور و نرم‌افزار ایموس می‌بایستی استفاده گردد. جدول شماره ۱، نتایج مربوط به ضرایب مسیر

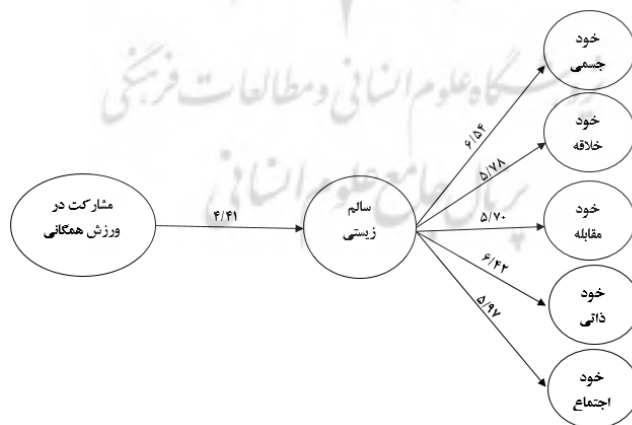
بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. همچنین شکل شماره ۱ و ۲ مدل پژوهش در حالت ضرایب مسیر و میزان تی را نشان می‌دهد.

جدول ۱- ضرایب مسیر معنادار در مدل

سطح متغیر	ضریب مسیر	مقدار تی	سطح معنادار
تأثیر مشارکت در ورزش همگانی بر سالم زیستی دانشجویان	۰/۴۲	۴/۴۱	۰/۰۰۱



شکل ۱- مدل پژوهش در حالت ضرایب مسیر



شکل ۲- مدل پژوهش در حالت میزان تی

مطابق با نتایج پژوهش مشخص گردید که مشارکت در ورزش همگانی بر سالم‌زیستی دانشجویان (۰/۴۲ = تأثیر، ۰/۰۰۱ = سطح معناداری) تأثیر معناداری در جهت مثبت دارد. جدول شماره ۲، وضعیت برازش مدل پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۲- شاخص‌های برازش مدل

شاخص	میزان	معیار	وضعیت
شاخص کای اسکوئر بر درجه آزادی ^۱	۳/۴۲	بین ۱ تا ۵	مناسب
شاخص نیکویی برازش ^۲	۰/۸۴۱	هر میزان نزدیک تر به ۱ مطلوب تر	مناسب
شاخص نیکویی برازش اصلاح شده ^۳	۰/۸۰۱	هر میزان نزدیک تر به ۱ مطلوب تر	مناسب
شاخص برازش توکر-لویس ^۴	۰/۷۴۱	هر میزان نزدیک تر به ۱ مطلوب تر	مناسب
شاخص برازش هنجار شده ^۵	۰/۷۹۳	هر میزان نزدیک تر به ۱ مطلوب تر	مناسب
شاخص برازش تطبیقی ^۶	۰/۷۴۱	هر میزان نزدیک تر به ۱ مطلوب تر	مناسب
شاخص برازش افزایشی ^۷	۰/۷۲۲	هر میزان نزدیک تر به ۱ مطلوب تر	مناسب
شاخص برازش مقتصد هنجار شده ^۸	۰/۵۲۰	بالتر از ۵۰ درصد	مناسب
شاخص برازش تطبیقی مقتصد ^۹	۰/۶۲۷	بالتر از ۵۰ درصد	مناسب
ریشه میانگین مربعات خطای برآورد ^{۱۰}	۰/۰۷۴	کمتر از ۰/۱	مناسب

گردیده است تا کارکردهای مشارکت در ورزش همگانی در برخی حوزه‌ها از جمله سالم‌زیستی بیش از پیش درک گردد. سالم‌زیستی در تمامی گروه‌ها از جمله دانشجویان نقش مهمی دارد. توجه به سالم‌زیستی دانشجویان می‌تواند در پیشبرد اهداف دانشگاه‌ها تأثیر مثبتی داشته باشد. دانشجویان به عنوان ارکان کلیدی علمی یک جامعه می‌بایستی از وضعیت جسمانی، روانی و اجتماعی مطلوبی برخوردار باشند. سالم‌زیستی دانشجویان می‌تواند تبلور وضعیت آنان در ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی باشد. سالم‌زیستی کارکردهای مطلوبی در سطح ملی و بین‌المللی دارد. ونگ، وایت، سای و لاسیمیلانته^{۱۲} (۲۰۲۰) پس از

مطابق با نتایج برازش پژوهش نشان داد مدل پژوهش حاضر از برازش مناسبی برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

مشارکت در ورزش به عنوان یک شاخص مهم در حوزه ورزش سبب گردیده است تا تلاش‌های بین‌المللی را به خود جذب نماید. بدون شک بهبود مشارکت در ورزش آثار روانی و اجتماعی بسیاری را به همراه خواهد داشت. الکساندر، سرچیچ و اولنا^{۱۱} (۲۰۱۶) اشاره داشتند که مشارکت ورزش سبب بهبود وضعیت اجتماعی افراد و شاخص‌های مربوط به آن می‌گردد. این مسئله سبب

8. PNFI
9. PFI
10. RMSEA
11. Alexandr, Sergij & Olena
12. Wong, White, Thay & Lassemillante

1. Chi-Square/df
2. GFI
3. AGFI
4. TLI
5. NFI
6. CFI
7. IFI

بررسی های خود پی بردند که سالم زیستی افراد بر وضعیت اجتماعی، سلامت و حتی مشاغل و عملکرد کاری این افراد تأثیرگذار است. کارکردهای مطلوب سالم زیستی در گسترش یک سبک زندگی مناسب سبب می گردد تا استانداردهای رفتاری، نگرشی و ذهنی در میان افراد گسترش یابد و مسیر جهت رشد و تعالی افراد را فراهم نماید.

پژوهش حاضر مشخص نمود که مشارکت در ورزش همگانی سبب تأثیرگذاری بر سالم زیستی دانشجویان می گردد. بدین صورت که بهبود مشارکت ورزشی در حوزه ورزش همگانی می تواند تأثیرات مثبتی بر سالم زیستی دانشجویان داشته باشد. در پژوهش های مختلفی به این مسئله اشاره شده است. اسنایی و بینکس (۲۰۰۸) در پژوهش خود که با هدف «ورزش تفکر مجدد: فعالیت بدنی و زندگی سالم در جوامع مسلمان آسیایی در کشور بریتانیا» انجام گرفت، پس از بررسی های خود پی بردند که ورزش می تواند سبب ارتقا سبک زندگی افراد گردد. کیانفر و همکاران (۲۰۱۷) پس از بررسی های خود پی بردند که ورزش سبب بهبود سلامت دانشجویان در ابعاد مختلف می گردد. شویچی، کاظم‌زاده، علی‌پور و رستمی‌زاده (۲۰۱۴) در پژوهش خود که با هدف «بررسی رابطه و نقش ورزش در تحقق سبک زندگی متری» انجام گرفت، پس از بررسی‌های خود و انجام مطالعات کتابخانه‌ای پی بردند که ورزش سبب بهبود سبک زندگی افراد و ارتقا نظم و امنیت اجتماعی می گردد. روسیادا، سلیمان و روستیادی^۱ (۲۰۲۰) پس از بررسی‌های خود پی بردند که بهبود فعالیت‌های بدنی در زندگی دانش‌آموزان و ارتقا سبک زندگی فعال آنان می تواند فواید اجتماعی و تحصیلی برای آنان به ارمغان آورد.

چین و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهش خود که با هدف «برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدرسه و جامعه مبتنی بر اجتماع و برنامه‌های فعال سالم زندگی: تمرینات جامع در هونگ کنگ، سنگاپور و ایالات متحده» انجام گرفت، پس از بررسی‌های خود پی بردند که بهبود برنامه‌های مدارس و جوامع در خصوص ورزش و تربیت‌بدنی سبب می‌گردد تا سالم زیستی افراد بهبود یابد. والش و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهش خود که با هدف «بررسی عوامل مؤثر بر بهبود سالم زیستی دانشجویان خوابگاهی» انجام گرفت، پس از بررسی‌های خود پی بردند که بهبود اوقات فراغت افراد و غنی‌سازی آن به وسیله ورزش می‌تواند به عنوان یکی از این عوامل در جهت بهبود سالم زیستی دانشجویان مشخص و معرفی گردد. با این توجه می‌توان چنین اعلام داشت که نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های چین و همکاران (۲۰۱۹)، والش و همکاران (۲۰۱۸) و روسیادا و همکاران (۲۰۲۰) همخوان است. به نظر می‌رسد مشارکت در ورزش همگانی به واسطه کسب آثار روانی، جسمانی و اجتماعی می‌تواند به تغییر در دانشجویان منجر گردد. مشارکت در ورزش آثار مطلوبی در حوزه‌های مختلف دارد که در کوتاه مدت و دراز مدت می‌تواند سبب بهبود وضعیت کلی افراد گردد. پانزا^۲ و همکاران (۲۰۲۰) مشخص نمودند که آثار مشارکت ورزشی در میان افراد می‌تواند تغییرات مثبتی در سبک زندگی آنان ایجاد نماید. این مسئله سبب گردیده است تا ظرفیت های مطلوبی به واسطه مشارکت در ورزش همگانی در میان دانشجویان ایجاد گردد که سبب نفوذ بر سبک زندگی آنان و در نتیجه سالم زیستی گردد. سبک زندگی در صورتی که فعال باشد می‌تواند به بهبود وضعیت جسمانی، روانی و اجتماعی افراد منجر گردد. مشارکت در ورزش همگانی به واسطه ارتقا سبک زندگی فعال دانشجویان سبب

1. Rosyada, Sulaiman & Rustiadi

2. Panza

تدارک فعالیت‌های ورزش همگانی به ارتقا سالم زیستی دانشجویان خوابگاهی اقدام نمود. همچنین با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد تا با شناسایی دانشجویان دارای مشکلات روانی و اجتماعی؛ ضمن بهبود میزان مشارکت ورزشی آنان؛ زمینه جهت ارتقا سالم زیستی آنان اقدام نمود. در پژوهش حاضر محدودیت‌های از جمله عدم همکاری برخی نمونه‌ها با پژوهش حاضر و همچنین عدم دسترسی به اطلاعاتی در خصوص سبک زندگی دانشجویان جهت انجام مقایسه‌های بین فردی و گروهی وجود داشت. ❁ این مقاله برگرفته از رساله دکتری دانشگاه آزاد اسلامی است.

می‌گردد تا آثار مطلوب اجتماعی و روانی در آنان ایجاد گردد. به صورتی که این مسئله منجر به سالم زیستی دانشجویان می‌گردد. مشارکت در ورزش همگانی به واسطه بهبود وضعیت خودجسمی، خودخلاقه، خودمقابله، خودذاتی و خود اجتماع سبب می‌گردد تا زمینه جهت بهبود و گسترش سالم زیستی دانشجویان بهبود یابد. این مسئله سبب گردیده است تا مشارکت در ورزش همگانی ظرفیت تأثیرگذاری بر سالم زیستی دانشجویان را داشته باشد.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد تا دانشگاه‌های کشور ضمن آگاهی از فواید ورزش همگانی، زمینه حضور تمامی گروه‌ها در فعالیت‌های ورزشی را مهیا سازند. همچنین با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد تا در برخی محیط‌های مستعد خطر در دانشگاه‌ها از جمله خوابگاه‌ها ضمن

منابع

- Alexandr, A., Sergij, T., & Olena, O. (2016). Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 335.
- Alexander, B., & Vladislav, B. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 362.
- Archer, J., Probert, B. S., & Gage, L. (1987). College students' attitudes toward wellness. *Journal of College Student Personnel*, 2, 311-317.
- Artinger, L., Clapham, L., Hunt, C., Meigs, M., Milord, N., Sampson, B., & Forrester, S. A. (2006). The social benefits of intramural sport. *NASPA Journal*, 43 (1), 69-86
- Barcelona, B. (2002). Student involvement in campus recreational sports activities and gains in team-functioning. *LARnet; The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research*, 1-13.
- Chin, M. K., Edginton, C. R., Tang, M. S., Phua, K. W., & Yang, J. Z. (2019). School and Community-Based Physical Education and Healthy Active Living Programs: Holistic Practices in Hong Kong, Singapore, and the United States. *In Global Perspectives on Childhood Obesity*, 11, 325-337.
- Evers, C., & Doering, A. (2019). Lifestyle Sports in East Asia. *Journal of Sport and Social Issues*, 43(5), 343-352.
- Hadayian, M., & Dadkhah, R. (2016). The place of sport in crime prevention and social harms, the second national conference on strategies for the development and promotion of educational sciences, psychology, counseling and education in Iran, Tehran, 1-8. (Persian).

9. Hashemi, T., Alipoor, A., Zare, H., & Akbari. (2017). Fitting a healthy biodegradable pattern in Iranian students. *Research in Educational Systems*, 11 (36), 11-19. (Persian).
10. Hettler, B. (1984). Wellness: Encouraging a lifetime pursuit of excellence. *Health values*, 8(4), 13-17.
11. Jahanshahi, R., Akbari, M., & Soltai far, M. (2016). Healthy lifestyle of a student away from drugs and psychotropic drugs, 2nd International Conference on Psychology, Educational Sciences and Lifestyle, Mashhad. 1-11. (Persian).
12. Kamari, A., Alahyari, A., Moradi, A., & Azadfalshah, P. (2016). Development and effectiveness of a theoretical model of healthy living lifestyle of students in Iranian society (Case study: students of the University of Tehran). *Educational Psychology*, 43, 33-13. In Persian.
13. Kian M. (2019). Motivational Factors and Barriers to Participation in Sport Curriculum Activities among College Students. *Sport Psychology Studies*, 8(30), 221-38. (Persian).
14. Kianfar, F., Nekofar, H., & Sepehriara, F. (2017). Investigating the Impact of Exercise on Education and Student Health at Payame Noor Andimeshk University, 6th National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Studies, 1-8. (Persian).
15. Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000) "The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning". *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266.
16. Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). *à e five factor wellness inventory*. Palo Alto. CA: Mindgarden, Inc.
17. Özçakar, N., Kartal, M., Mert, H., & Güldal, D. (2015). Healthy living behaviors of medical and nursing students. *International journal of caring sciences*, 8(3), 536.
18. Panza, M. J., Graupensperger, S., Agans, J. P., Doré, I., Vella, S. A., & Evans, M. B. (2020). Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: a systematic review and meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 42(3), 201-218.
19. Rahikainen, K. (2020). Climbing as a lifestyle sport and serious leisure in China. *Leisure/Loisir*, 1-23.
20. Rosyada, M. R. F., Sulaiman, S., & Rustiadi, T. (2020). Contribution of Physical Fitness, Socio-Economic Conditions and School Environment towards Academic Learning Achievement of Elementary School Students in North Semarang District 2019. *Journal of Physical Education and Sports*, 222-227.
21. Sasse, C. (2019). Get kids moving: a model afterschool sports program promoting healthy lifestyles, *Doctoral dissertation, California State University, Northridge*, 1-141.
22. Shahidi, M., Ayani, M., & Babai. S. (2016). Calm Bio, Healthy Bio, 2nd International Conference on Behavioral Sciences and Social Studies, 1-11. (Persian)
23. Shoychi, J., Kazem Zadeh., Alipoor, m & Rostami zadeh. (2014). Investigating the Relationship and Role of Sport in Realizing a Progressive Lifestyle, Second National Conference on New Research in Humanities, 1-9. (Persian).
24. Strieter, L., Laddu, D. R., Sainsbury, J., & Arena, R. (2019). The Importance of School-based Healthy Living Initiatives: Introducing the Health and Wellness Academy Concept. *Progress in cardiovascular diseases*, 62(1), 68-73.
25. Snape, R., & Binks, P. (2008). Re-thinking sport: physical activity and healthy living in British South Asian Muslim communities. *Managing Leisure*, 13(1), 23-35.

26. Von Bothmer, M. I., & Fridlund, B. (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing & health sciences*, 7(2), 107-118.
27. Walsh, A., Taylor, C., & Brennick, D. (2018). Factors That Influence Campus Wellbeing in University Students' Faculty to Practice Healthy Living Guidelines. *Canadian Journal of Nursing Research*, 50(2), 57-63.
28. Wibowo, Y. G., & Indrayana, B. (2019). Sport: A review of healthy lifestyle in the world. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), 30-34.
29. Wong, C. K., White, C., Thay, B., & Lassemlante, A. C. M. (2020). Living a Healthy Life in Australia: Exploring Influences on Health for Refugees from Myanmar. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 121.
30. Yaali, R; Teymoori, N; & Bagheri, S. (2020). The Effect of Training Method (Linear and Nonlinear) on Student Participation Motivation in Physical Education Class. *Sport Psychology Studies*, 8(30), 205-20. (Persian).

ارجاع دهی

شیخیانی، خلیل؛ ترک‌فر، احمد؛ امیرحسینی، سیداحسان؛ و خوشنام، ابراهیم. (۱۴۰۰). بررسی تأثیر مشارکت در ورزش همگانی بر سالم‌زیستی دانشجویان. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۱۰(۳۶)، ۹۶-۱۸۱. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2020.9406.2031

Sheykhiani, Kh; Torkfar, A; AmirHossini, S. E; & Khoshnam, E. (2021). Investigating the Effect of Participation in Public Sports on Students' Biological Health. *Sport Psychology Studies*, 10(36), 181-96. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2020.9406.2031