

بررسی تأثیر ورزش همگانی بانوان بر سلامت خانواده شهر شیراز

احمد ترک فر^{۱*} و بهجت طهماسبی^۲

تاریخ دریافت: ۹۶/۰۲/۳۱ صص ۴۳-۵۸ تاریخ پذیرش: ۹۷/۰۶/۰۷

چکیده

مطالعه حاضر به بررسی تأثیر ورزش همگانی بانوان بر سلامت خانواده شهر شیراز پرداخته است. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و نحوه گردآوری اطلاعات توصیفی و نوع تحقیق همبستگی و به روش میدانی می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر، عبارت است، بانوان ساکن شهر شیراز در اماکن تمامی مناطق ۱۰ گانه ی شهرداری مورد نظر این پژوهش در زمان تکمیل پرسش نامه در دسترس هستند. به روش نمونه گیری تصادفی ساده تعداد ۲۷۰ نفر از این بانوان به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات، از ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون گام به گام و معادله ساختاری استفاده شد. نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد که در گام اول، سلامت روانی خانواده ۴۲ درصد از واریانس های شرکت در ورزش همگانی را پیش بینی می نماید. در گام دوم ایجاد آرامش در محیط خانواده ۳۱ درصد از واریانس های شرکت در ورزش همگانی را پیش بینی می نمود. در گام سوم ایجاد فضای شاد در محیط خانواده ۶۶ درصد از واریانس های شرکت در ورزش همگانی را پیش بینی می نماید. همچنین براساس مدل معادله ساختاری تمامی این شاخص ها مناسب بوده و بنابراین مدل تحقیق، مدل مناسبی می باشد. شرکت در ورزش همگانی می تواند باعث افزایش روحیه و شادی خود و خانواده، پرکاری، سلامت روانی و آرامش در خانواده می شود. لذا بر تمامی سازمان های دولتی و غیردولتی لازم است تا تمام تلاش های خود را برای ترغیب جامعه به ورزش های همگانی به کار گیرند.

واژه های کلیدی: سلامت روانی خانواده، آرامش در محیط خانواده، فضای شاد در محیط

خانواده، ورزش همگانی بانوان

^۱- دانشیار گروه تربیت بدنی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

^۲- گروه تربیت بدنی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

*- نویسنده مسئول: torkfar@iaushiraz.ac.ir

مقدمه

امروزه ورزش افراد را در یک شبکه اجتماعی دارای روابط اجتماعی پیچیده قرار داده و افراد را به تعامل و کنش متقابل واداشته است و عرصه ظهور رفتارها، نگرش ها، ارزش ها و بازنمایی هایی معنادار قرن حاضر شده است. (Nakhi and etal,2016) اظهار داشته اند که در بیشتر جوامع، کارکنان سازمان ها از فرصت های برابر برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی محروم اند و جالب اینجاست که اختلافات موجود در شکل قوانین فرهنگی ارائه می شود (Yao & Rhodes,2015). در میان عوامل مطرح شده مباحث مربوط به جامعه پذیری یا اجتماعی شدن، کانون توجه بسیاری از تحقیقات بوده است. پژوهشگران مشارکت ورزشی را از منظر جامعه پذیری که با گرایش ها و رفتارهای افراد در ارتباط هستند تبیین کرده اند؛ از این رو مطالعات جامعه شناختی، مشارکت در ورزش و بطور کلی جهت گیری به سمت ورزش را به عنوان یک الگوی رفتاری در نظر گرفته اند که متأثر از عوامل مؤثر بر فرایند کلی جامعه پذیری می باشد. جامعه پذیری فرایند درونی کردن ارزش ها، هنجارها، الگوهای رفتاری و نقش های اجتماعی به منظور سازگار شدن با جامعه یا بخشی از جامعه است. ورزش و جامعه دارای الگوهای ارزشی و به اصطلاح «بیکربندی رفتاری» مشترک هستند (Abedini,2017). مباحثی که با محوریت جامعه پذیری در حوزه ورزش مطرح می شوند طیف وسیعی را تشکیل می دهند، اینکه چگونه بعضی افراد با علاقه فراوان به انجام فعالیت های ورزشی یا تماشای رقابت های ورزشی می پردازند، ولی دیگران چنین علایقی ندارند؛ چگونه عده ای خودشان را به عنوان ورزشکار می شناسانند و وقت و هزینه خود را صرف فعالیت در یک رشته ورزشی خاص می کنند و دیگران نیز آنها را به عنوان ورزشکار می شناسند (Beamon,2010).

فعالیت بدنی در ارتباطات خانوادگی و فعالیت های گوناگون زندگی اجتماعی سهم بسزایی داشته و از رهگذر فعالیت های تفریحی و اوقات فراغت و برگزاری مراسم آیینی چند منظوره، برای اعضای خانواده خرسندی، لذت و شادی به ارمغان آورده است. ایجاد امنیت و آسایش روانی و اجتماعی برای افراد و جوامع و تأمین بهداشت و سلامت خانواده بعنوان دستاوردهای فعالیت بدنی تاثیر ارزنده ای بر زندگی افراد گذاشته است (Saidi,2011)

فعالیت های ورزشی، دارای آثار روانی قابل ملاحظه ای هستند که از جمله آنها می توان به کاهش اضطراب، کاهش افسردگی، ایجاد محافظت و مقابله با فشار روانی، افزایش عزت نفس، بهبود خلق و خو و توسعه سلامت روانی افراد اشاره کرد (Mohammadzadeh,2006). به هر حال آنچه که بیش از هر نکته ای جلب توجه می کند رفاه جسمانی، روانی و اجتماعی است که چیزی جز تعریف سلامت نیست. سلامتی چه به صورت فردی و چه به صورت جمعی، بی تردید مهمترین مسئله حیات انسان ها می باشد (Sedigh,2006). در طی چندین دهه گذشته، سلامتی به عنوان یک حق بشری و هدف اجتماعی در جهان شناخته شده است، یعنی، سلامتی برای ارضاء نیازهای اساسی انسان لازم

است و باید برای همه انسان ها باشد. بهبود سبک زندگی و سلامت جسمانی رابطه معنی داری با بهداشت روانی دارد. تمرینات هوازی نیز موجب سلامت روانی می گردد، مشکلات روانی و جسمانی را کاهش و موجب بهبود خلق و خوی و رفتار می شود. همچنین روحیه و خلق بهتر پس از فعالیت جسمانی، نتیجه تولید مواد نشاط آوری است که بدن در اثر ورزش تولید شود (Kirkcaldy and etal,2002). (Larson,1999) معتقد است: فعالیت بدنی یک نظام اصلی که همه نظامهای فرعی دیگر را زیر پوشش خود دارد و فعالیت بدنی تکامل یافته اصطلاح هایی چون تمرین بدنی و فرهنگ بدنی در گذر تاریخ می داند اینها تعابیری هستند که هنوز هم، با فضایی متفاوت، به کاربرده می شوند؛ مثلاً کشورهایی مانند روسیه و آلمان و برخی از کشورهای شرق اروپا، برای دلالت بر نظام تربیت بدنی و ورزش (اصطلاح فرهنگ بدنی) را بکار می برند (Fatehi,2005). به طور سنتی زندگی روزمره انسان چهار بخش عمده را در بر می گیرد، که عبارتند از کار، رفع نیازهای بدنی مانند خواب، خوراک و مانند آن و وظایف روزانه یا مسوولیت فرد در مقابل خانواده، اطرافیان و ورزش و اوقات فراغت یا زمان باقیمانده برای آزاد شدن فکر می باشد (Hani Bourn,2000).

در این میان یکی از موارد استفاده مثبت از اوقات فراغت، تفریحات سالم است. تفریح سالم شکلی از گذران اوقات فراغت است که در آن انتخاب فعالیت و نتیجه آن به خود فرد وابسته است. فرهنگ جامعه شناسی، تفریحات سالم را به عنوان هرگونه فعالیتی که هنگام اوقات فراغت انجام می شود، آزادانه و نشاط انگیز باشد و خودانگیخته انجام گیرد، نه با جایزه و یا هر پدیده خارجی تقویت گردد، تعریف کرده است (Organization physical Education,2004). سطح مشارکت افراد در ورزش و سطح برنامه های ورزشی در هر جامعه بسیار متنوع است. یکی از راه های تدوین اهداف سازمان های ورزشی توجه به سطوح مشارکتی افراد است. میزان مشارکت افراد در سطوح مختلف ورزش بر اهداف و سیاست های سازمان های ورزشی اثرگذار است و شناسایی سطوح مشترک مشارکت در ورزش به تشکیل سازمان ها و انجمن های ورزشی متناسب با هر سطح کمک می کند. در ورزش همگانی و تفریحی مشارکت افراد خودجوش و با انگیزه درونی، ذوقی متغیر و زودگذر است. در این ورزش هدف بازی و ورزش منظم نیست، هدف این نیست که فقط ورزش های رسمی برای افراد کم ماهر توسعه یابد، بلکه تغییر قوانین و مقررات رسمی ورزش برای مشارکت بیش تر افراد کم توان، مبتدی و گسترش فعالیت های ساده و ورزش های بومی و ابتکاری ضروری است. بنابراین ورزش همگانی اساس سیاست گذاری ورزش جامعه را تشکیل می دهد (Ramazaninezhad,1999). تعریف کلاسیک ورزش های همگانی فعالیت هایی را در بر می گیرد که شکلی از فعالیت های جسمی یا حضور منظم در فعالیت های جسمانی است که سلامت بدن و روان را بهبود بخشد، روابط اجتماعی را شکل دهد و یا منجر به نتایج مثبت شود. در کتاب مدیریت تفریحات سالم آمده است: " ورزش تفریحی در مجموع به ورزش های داخل سالن، برنامه های تفریحات سالم، فعالیتهای جسمانی در

محیط طبیعی و فعالیت های تفریحی یا برنامه های آمادگی جسمانی اطلاق می شود". ورزش های تفریحی که مترادف با ورزش های همگانی است، پرداختن به مجموعه ای از فعالیت های ورزشی ساده، کم هزینه، بدون رسمیت، فرح بخش و با نشاط است که فرصت و امکان شرکت در آن ها برای همه افراد در جامعه وجود داشته باشد..(Saidi, 2011)

یکی از مهمترین فعالیتهایی که در اوقات فراغت، افراد و به ویژه بانوان می توانند به آن بپردازند، فعالیت های ورزش همگانی می باشد. ورزش همگانی با هدف افزایش مشارکت تمامی گروه ها، تقویت ورزش قهرمانی، پر کردن اوقات فراغت و تفریحات سالم و ورزش تفریحی پایه گذاری شده است. ورزش همگانی به عنوان یکی از پدیده های جامعه مدرن، همواره مورد تقاضای شهروندان بوده است. دولت ها و موسسات عمومی نیز برای برآورده کردن این تقاضاها به عنوان حقوق شهروندی، امکانات متناسبی را عرضه می کنند. در ایران احداث ایستگاه های ورزش همگانی در شهرهای بزرگ و کوچک برای پاسخ به این خواست یا ایجاد چنین تقاضایی است.(Saidi,2011)

توسعه تربیت بدنی و ورزش همگانی به عنوان زمینه ساز تامین و تربیت نیروی انسانی سالم و تندرست، بخشی از برنامه های توسعه ملی به شمار می آید. شمول ورزش در برنامه ها، مستلزم رعایت همه جوانب، آثار و کارکردهای این پدیده در جامعه است (Country Strategy Development Strategy,2004). (Ghadimi,2013) در زمینه ورزش های همگانی حاکی از ضعف رویکرد مردم به ورزش های همگانی است و بدیهی است یکی از ریشه های اصلی این ضعف عدم شناخت نیازهای شهروندان در زمینه ورزش های همگانی و عدم تناسب امکانات و خدمات موجود با نیازهای آنان است. پژوهشی که توسط مظفری و قره نشان داده شده که درصد افرادی که در ایران تحت پوشش هیات های ورزش همگانی آقایان و بانوان ورزش می کنند تنها ۶ درصد جمعیت است که در مقایسه با ۲۳ کشور جهان از همه کمتر است. در مورد زمان تشکیل سازمان رسمی برای ورزش های همگانی، ایران در مقایسه با ۲۰ کشور جهان در ردیف آخر قرار دارد (Mozafari,2015).

ورزش همگانی تأثیرات زیادی بر سلامت خانواده ها دارد که از آن جمله می توان به این موارد اشاره کرد: بهبود کیفیت زندگی، توجه به سودمندی فعالیت بدنی منظم برای سلامتی افراد، کمک به بهبود عملکرد در تمامی سطوح، کاهش محرومیت های اجتماعی شهروندان، پیشرفت ورزش بین گروه های غیر ورزشکار، مانند: دانش آموزان، معلولان، خانواده ها، مادران و کودکان، کمک به مردم برای لذت بردن از اوقات فراغت و داشتن زندگی بهتر، وغیره. دلایل بسیاری از جمله بازی های کامپیوتری، اتومبیل ها، عدم برنامه های تربیت بدنی و توسعه شهری باعث افزایش شیوه های خطرناک و بی تحرک زندگی می شوند که دلیل اصلی مشکلات بهداشتی و بیماری در جهان هستند. لذا نیاز مبرمی برای توسعه و اجرای سیاست های جامعه و چند بخشی ورزش همگانی و اقداماتی به منظور ارتقای سطح زندگی از طریق افزایش فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی وجود دارد. شناخت

های درست و تعیین راهبردهای منطقی سرنوشت هر جامعه را رقم می زند. بدون شک عدم توجه به عوامل مؤثر بر پدیده های مختلف اجتماعی، منجر به آسیب دیدن جامعه خواهد شد. ورزش های همگانی و میزان اهمیت سرمایه گذاری روی آن ها، به یکی از عمده ترین چالش های دولت ها در هزاره سوم تبدیل شده است. از این رو باتوجه به اهمیت ورزش همگانی هدف مطالعه حاضر بررسی و شناسایی عوامل مؤثر ورزش همگانی بانوان بر سلامت خانواده ها در شهر شیراز می باشد، که شناسایی این عوامل و توجه به آن ها می تواند در سلامت خانواده و جامعه مؤثر باشد. نتایج این پژوهش نشان خواهد داد که آیا ورزش همگانی در سلامت خانواده ها تأثیر مثبت دارد یا خیر و گروه های مختلف مردم برحسب سن، جنس، پایگاه و تعلقات اجتماعی، تقاضا و سلیقه ورزشی خاص خود چه نوع امکانات و ورزشی را انتخاب می کنند. به بیان دیگر، نتایج این پژوهش به شهرداری شیراز و کنشگران اجتماعی در شناخت اصولی برای افزایش میزان استفاده از امکانات عرضه شده ی ورزش همگانی، و روی آوردن بانوان به این ورزش، کمک نماید. سوال اصلی پژوهش این است که آیا ورزش همگانی بانوان شیرازی بر سلامت خانواده ها مؤثر هست یا خیر؟

مبانی نظری

ورزش همگانی: عبارت است از کلیه فعالیت هایی که در تأمین سلامت و بهداشت تن و روان افراد جامعه دخیل است و به آن دسته از ورزش هایی گفته می شود که کمتر هزینه بخواهد، به ابزار کمتری نیاز داشته باشد، در هر شرایطی قابل انجام باشد و در عین حال موجب شادابی و سرزندگی شده و مضر نباشد. از پرسش نامه استاندارد سلامت کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی که توسط سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۸) با ۲۲ سؤال بسته استفاده شد (Kashef, 1996).

سلامت جسمانی و روانی: سلامت طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سرحالی و نشاط جسمی، روانی، اجتماعی و نه تنها بیمار نبودن، بلکه مولد بودن (کارآمد بودن) است. سؤالات ۱-۳ سلامت جسمانی و سؤالات ۴-۷ را سلامت روانی در پرسشنامه شامل می شود (Hadidi, 2010).

روابط اجتماعی خانواده: روابط اجتماعی مجموعه ی ارتباطات بین انسان هاست که بر اساس عواطف انسانی منجمله علاقه به دیگران یا وجدان انسانی، حس عدم امنیت، حس تنهایی و به طور کلی اجتماعی بودن انسان شکل می گیرد. در پرسشنامه ی پژوهش حاضر سؤالات ۸-۱۱ را شامل می شود (Hadidi, 2010).

روابط افراد در محیط خانواده: منظور از رابطه ی افراد با یکدیگر، فرآیندی است که به وسیله آن افراد اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام های کلامی و غیرکلامی با یکدیگر در میان می گذارند. در پرسشنامه ی پژوهش حاضر سؤالات ۱۲-۱۶ را شامل می شود. (Website of Faculty of Medicine and Health Services of Qom)

آرامش در محیط خانواده: آرامش یعنی آسودگی روح و روان، یعنی هماهنگی و یکنواخت شدن با تپش قلب طبیعت است. در پرسشنامه ی پژوهش حاضر سؤالات ۱۷- ۱۹ را شامل می شود. (Website of Psychologists of Iran). فضای شاد در محیط خانواده: شادی عبارت است از بودن در حالت خوشحالی و سرور یا دیگر هیجانات مثبت، یا عبارت از راضی بودن از زندگی خود می باشد. در پرسشنامه ی پژوهش حاضر سؤالات ۲۰- ۲۲ را شامل می شود. (Website of Psychologists of Iran).

فرضیه های پژوهش

فرضیه اصلی پژوهش شرکت بانوان در ورزش همگانی بر سلامت خانواده شهر شیراز اثر معنی داری دارد.

فرضیه های فرعی

۱. بین شرکت بانوان در ورزش همگانی و سلامت روانی خانواده رابطه معنی داری وجود دارد.
۲. بین شرکت بانوان در ورزش همگانی و ایجاد آرامش در محیط خانواده رابطه ی معنی داری وجود دارد.
۳. بین شرکت بانوان در ورزش همگانی و ایجاد فضای شاد در محیط خانواده رابطه ی معنی داری وجود دارد.
۴. شرکت در ورزش همگانی، سلامت خانواده را پیش بینی می کند.
۵. شرکت بانوان در ورزش همگانی بر سلامت خانواده شهر شیراز اثر معنی داری دارد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و نحوه گردآوری اطلاعات توصیفی و مبتنی بر مدل معادلات ساختاری است و از نظر نوع تحقیق همبستگی و به روش میدانی با ابزار اندازه گیری پرسش نامه به جمع آوری اطلاعات می پردازد
جامعه آماری این پژوهش، بانوان ۱۰ ناحیه شهرداری ساکن شهر شیراز که در ورزش همگانی شرکت کرده می باشند. که بدلیل مشخص نبودن جامعه اماری با استفاده از فرمول کوکران تعداد ۲۷۰ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شده که در نهایت ۲۵۰ پرسش نامه برگشت داده شد.

ابزار پژوهش

پرسش نامه استاندارد سلامت کیفیت زندگی

از پرسش نامه استاندارد سلامت کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی که توسط سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۸) طراحی شده است. پرسش نامه دارای ۲ بخش عمده ی سؤالات جمعیت شناختی شامل سن، تحصیلات، قد و وزن و ۲۲ سؤال بسته ۵ گزینه ای درشش حیطه سلامت جسمانی (۳ سؤال)، سلامت روانی (۴ سؤال)، روابط اجتماعی (۴ سؤال) ، روابط بهتر افراد در خانواده (۵ سؤال)، آرامش در محیط خانواده (۳ سؤال) و فضای شاد در محیط خانواده (۳ سؤال) را مورد ارزیابی قرار می دهد. تمام سؤالات پرسش نامه در یک دامنه مقیاس طیف پنج گزینه ای لیکرت از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵ امتیاز بندی می شوند. پرسشنامه بین ۲۷۰ بانوی شرکت کننده در ورزش همگانی شهرداری شیراز با همکاری شهرداری های مناطق مختلف توسط محقق و تعداد ۲۵۰ پرسش نامه برگشت داده شد.

روایی پرسش نامه با استفاده از نظرات اساتید متخصص تربیت بدنی تایید گردید. برای تعیین پایایی پرسش نامه از آلفای کرونباخ استفاده شد. آلفای کرونباخ برای متغیر سلامت جسمانی ۷۳/۰، سلامت روانی ۸۰/۰، روابط اجتماعی ۹۲/۰، روابط بهتر افراد در خانواده ۷۹/۰، آرامش در خانواده ۸۰/۰، محیط شاد در خانواده ۸۳/۰ بدست آمد. آلفای کرونباخ کل پرسش نامه ۸۱/۰ بدست آمد در این پژوهش، برای تجزیه و تحلیل داده های بدست آمده از آمار توصیفی میانگین، توزیع فراوانی، درصد و در بخش آمار استنباطی از آزمون های ضریب همستگی پیرسون، رگرسیون گام به گام و مدل معادله ساختاری با نرم افزارهای SPSS ۲۱ و Amos ۲۰ استفاده گردید.

یافته های پژوهش

یافته های توصیفی سن در جدول ۱ آورده شده است.

جدول شماره ۱. جدول فراوانی سن

سن				
درصد	درصد معتبر	درصد	فراوانی	پاسخ ها
۷/۹	۷/۹	۷/۹	۲۱	زیر ۲۵
۵۱/۱	۴۳/۲	۴۳/۲	۱۰۰	۲۵-۳۵
۸۰/۱	۳۹/۱	۳۹/۱	۱۰۴	۳۶-۴۵
۱۰/۱	۹/۸	۹/۸	۲۵	بالای ۴۵
	۱۰۰	۱۰۰	۲۵۰	مجموع

جدول شماره ۱ مربوط به سن است. به طوری که مشاهده می شود در نمونه ی ۲۵۰ نفری؛ تعداد ۲۱ نفر در طبقه ی سنی زیر ۲۵ سال، ۱۰۰ نفر در طبقه ی سنی ۲۵-۳۵ سال، ۱۰۴ نفر در طبقه ی سنی ۳۶-۴۵ سال، ۲۶ نفر در طبقه ی سنی ۴۵ سال به بالا قرار دارند.

یافته های استنباطی (آزمون فرضیه ها)

-فرضیه اول : بین شرکت بانوان در ورزش همگانی و سلامت روانی خانواده رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول ۲. نتایج ضریب همبستگی پیرسون

سلامت روانی خانواده			متغیرها
تعداد نمونه (N)	سطح معناداری (sig)	ضریب همبستگی (r)	
۲۵۰	۰/۰۰۱	۰/۴۶	شرکت در ورزش همگانی
**همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنی دار است.			

با توجه به تفسیرهای انجام شده برای جدول (۲) فرض صفر در رابطه با ارتباط بین هر دو متغیر شرکت در ورزش همگانی و سلامت روانی خانواده رد می شود و فرض مقابل (فرض یک) تایید می شود. با دقت به نتایج حاصل از تحلیل همبستگی پیرسون در جدول (۲) مشاهده می شود که سطح معناداری بین شرکت در ورزش همگانی و سلامت روانی ۰/۰۰۱ می باشد، که وجود رابطه معناداری بین دو متغیر را تایید می نماید. رابطه همبستگی بین شرکت در ورزش همگانی و سلامت روانی خانواده در سطح خطای ۰/۰۵ به اندازه ۰/۴۶ است که رابطه ی مثبت، معنادار و متوسط است. به این صورت که افزایش شرکت در ورزش همگانی باعث سلامت روانی بیشتر در محیط خانواده می شود.

- فرضیه دوم: بین شرکت بانوان در ورزش همگانی و ایجاد آرامش در محیط خانواده رابطه ی معنی داری وجود دارد.

جدول ۳: نتایج ضریب همبستگی پیرسون

ایجاد آرامش در محیط خانواده			متغیرها
تعداد نمونه (N)	سطح معناداری	ضریب همبستگی	

	(sig)	(r)	
۲۵۰	۰/۰۰۱	۰/۳۵	شرکت در ورزش همگانی
**همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنی دار است.			

با توجه به تفسیرهای انجام شده برای جدول (۳) فرض صفر در رابطه با ارتباط بین هر دو متغیر شرکت در ورزش همگانی و آرامش در محیط خانواده رد می‌شود و فرض مقابل (فرض یک) تایید می‌شود. با دقت به نتایج حاصل از تحلیل همبستگی پیرسون در جدول (۲) مشاهده می‌شود که سطح معناداری بین شرکت در ورزش همگانی و آرامش در محیط خانواده ۰/۰۰۱ می‌باشد، که وجود رابطه معناداری بین دو متغیر را تایید می‌نماید. رابطه همبستگی بین شرکت در ورزش همگانی و آرامش در محیط خانواده در سطح خطای ۰/۰۵ به اندازه ۰/۳۵ است که رابطه‌ی مثبت، معنادار و متوسط است. به این صورت که افزایش شرکت در ورزش همگانی باعث ایجاد آرامش در محیط خانواده می‌شود.

-فرضیه سوم: بین شرکت بانوان در ورزش همگانی و ایجاد فضای شاد در محیط خانواده رابطه‌ی معنی داری وجود دارد.

جدول ۴: نتایج ضریب همبستگی پیرسون

ایجاد فضای شاد در محیط خانواده			متغیرها
تعداد نمونه (N)	سطح معناداری (sig)	ضریب همبستگی (r)	
۲۵۰	۰/۰۰۱	۰/۷۰	شرکت در ورزش همگانی
**همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنی دار است.			

با توجه به تفسیرهای انجام شده برای جدول (۴) فرض صفر در رابطه با ارتباط بین هر دو متغیر شرکت در ورزش همگانی و فضای شادی در محیط خانواده رد می‌شود و فرض مقابل (فرض یک) تایید می‌شود. با دقت به نتایج حاصل از تحلیل همبستگی پیرسون در جدول (۴) مشاهده می‌شود که سطح معناداری بین شرکت در ورزش همگانی و فضای شادی در محیط خانواده ۰/۰۰۱ می‌باشد، که وجود رابطه معناداری بین دو متغیر را تایید می‌نماید. رابطه همبستگی بین شرکت در ورزش همگانی و فضای شادی در محیط خانواده در سطح خطای ۰/۰۵ به اندازه ۰/۷۰ است که

رابطه‌ی مثبت، معنادار و قوی است. به این صورت که افزایش شرکت در ورزش همگانی باعث ایجاد فضای شادی در محیط خانواده می‌شود.

-فرضیه چهارم: شرکت در ورزش همگانی، سلامت خانواده را پیش بینی می‌کند.

جدول ۵: نتایج رگرسیون گام به گام

گام ها	متغیرهای پیشین	R	R2	B	Beta	T	P
گام اول	سلامت روانی خانواده	۰/۴۶	۰/۴۲	۴/۱۰	۰/۵۵	۶/۸۷	۰/۰۰۱
گام دوم	ایجاد آرامش در محیط خانواده	۰/۳۵	۰/۳۱	۲/۷۸	۰/۳۷	۴/۹۰	۰/۰۰۱
گام سوم	ایجاد فضای شاد در محیط خانواده	۰/۷۰	۰/۶۶	۳/۴۱	۰/۴۶	۵/۸۱	۰/۰۰۱

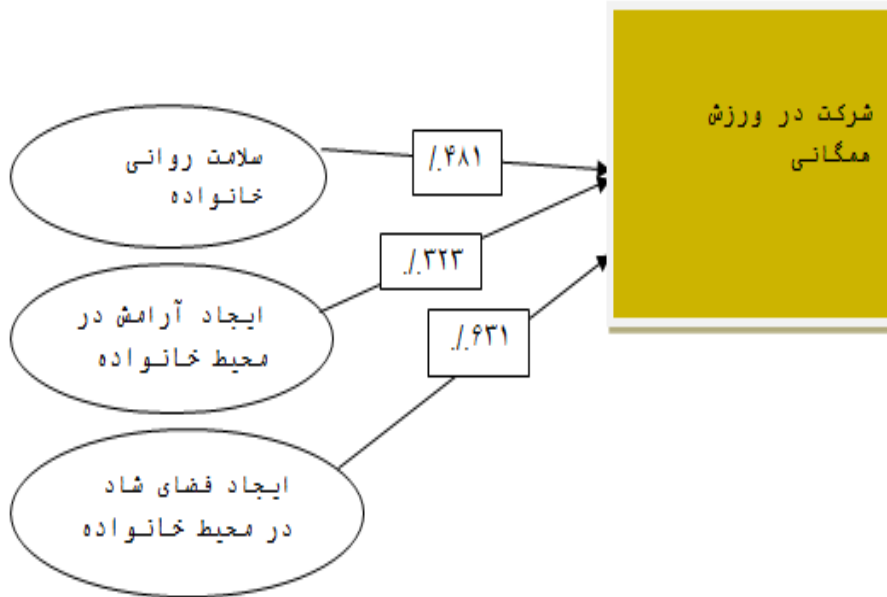
همانگونه که مشاهده می‌شود مقدار T متغیر سلامت روانی خانواده برابر با (۶/۸۷)، ایجاد آرامش در محیط خانواده برابر (۴/۹۰) و ایجاد فضای شاد در محیط خانواده برابر (۵/۸۱) معنادار گردیده ($P < ۰/۰۰۱$) است. با توجه به سطوح معناداری ستون آخر می‌توان نتیجه گرفت که، مقدار بتای در گام اول، سلامت روانی خانواده ۴۲ درصد از واریانس های شرکت در ورزش همگانی را پیش بینی می‌نماید. در گام دوم ایجاد آرامش در محیط خانواده ۳۱ درصد از واریانس های شرکت در ورزش همگانی را پیش بینی می‌نمود. در گام سوم ایجاد فضای شاد در محیط خانواده ۶۶ درصد از واریانس های شرکت در ورزش همگانی را پیش بینی می‌نماید.

-فرضیه پنجم: شرکت بانوان در ورزش همگانی بر سلامت خانواده شهر شیراز اثر

معنی داری دارد.

بررسی مدل تحقیق از روش معادلات ساختاری

به منظور ارائه مدل تحقیق، از روش آماری معادلات ساختاری استفاده گردید. شکل شماره ۱ این مدل را به نمایش گذاشته است. مطابق با نتایج مدل تحقیق، مشخص گردید که ایجاد فضای شاد در محیط خانواده با تاثیر ۰/۶۳ بیشترین تاثیر را بر توسعه ورزش همگانی را دارا می‌باشد. نتایج معادلات ساختاری در تحقیق حاضر در جدول شماره ۶ به نمایش گذاشته شده است.



شکل شماره ۱: مدل تحقیق

جدول شماره ۶: شاخص های برازش نیکویی تحقیق

شاخص	میزان	وضعیت
کای اسکوئر	۱۱۲/۵۶	مناسب
RMSEA	۰/۰۶۵	مناسب
CFI	۰/۹۷	مناسب
GFI	۰/۹۴۵	مناسب
AGFI	۰/۹۶۷	مناسب
NFI	۰/۹۶۶	مناسب

همانطور که در جدول ۶ مشاهده می‌کنید طبق محاسبات مدل معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار آموس ۲۰ (AMOS)، آماره χ^2 همبسته با مدل غیر معنی دار بود ($\chi^2(61) = 112/56$)، که عدم تفاوت معنی داری بین ماتریس های کوواریانس تولید شده و نمونه‌ای را نشان می‌دهد. شاخص دیگر نسبت کای دو به درجه آزادی می‌باشد که این نسبت باید کمتر از ۳ بوده که حاکی

از برازش مدل است. علاوه بر این، بررسی شاخص های برازندگی نشان دهنده این است که شاخص ها برازش مطلوبی از داده ها فراهم می کند. شاخص های دیگر برازندگی چنین برآورد شدند. $RMSEA = 0/065$ ، $CFI = 0/97$ ، $NFI = 0/96$ ، $GFI = 0/94$ ، $AGFI = 0/96$. همان طور که نتایج این جدول نشان می دهد، تمامی این شاخص ها مناسب بوده و بنابراین مدل تحقیق، مدل مناسبی می باشد.

بحث و نتیجه گیری

طبق نتایج آمار توصیفی کمترین سن نمونه ها ۲۵ سال و بیشترین سن نمونه ها ۴۵ سال به بالا بود و بیشترین نمونه ها در طبقه سنی ۲۵-۳۵ سال بودند. نتایج نشان می دهد که در حدود ۴۶ درصد تأثیرات ورزش همگانی بر سلامت روانی خانواده می باشد. با تحقیقات (Heidari, 2014; Moghadaszadeh, 2010; Sung, 2014) همخوانی دارد. ورزش همگانی و سلامت جسمانی رابطه معنی داری با بهداشت روانی دارد. ارتباط بین فعالیت بدنی با احساسات بیمار گونه می تواند به عنوان بخشی از راهکارهای بهبود سلامتی مورد استفاده قرار گیرد. (Bean, 2014) در پژوهشی شرکت در فعالیت های جسمانی منظم، می تواند خانواده ها را از آمادگی جسمانی، روانی، اجتماعی برخوردار نماید و تأثیر بسزایی در سلامت خانواده دارد. نتایج نشان می دهد که در حدود ۳۵ درصد تأثیرات ورزش همگانی بر آرامش در محیط خانواده می باشد. تحقیقات (Saidi, 2011; Bean, 2014; Sung, 2014) نیز با این تحقیق همسو بوده و تایید کردند که ورزش همگانی، شکلی از فعالیت های جسمی یا حضور منظم در فعالیت های جسمانی است که سلامت بدن و روان را بهبود و روابط اجتماعی را شکل می دهد. تحقیقات انجام شده در مورد اثر فعالیت های ورزشی بر سلامتی جسمی و روانی، طول عمر، شادابی، گسترش روابط اجتماعی، غنی سازی اوقات فراغت، باعث شده تا مشارکت مردم در ورزش ها و به ویژه شرکت آن ها در انواع ورزش های همگانی در جهان افزایش یابد و به همین دلیل است که امروز اغلب کشورهای پیشرفته جهان در برنامه ریزی ها و سازماندهی ورزش همگانی کشور خود با دیگر کشورها رقابت می کنند. حدود ۶۹ درصد تأثیرات ورزش همگانی بر فضای شاد در محیط خانواده می باشد. نتیجه ی این فرضیه ی پژوهش حاضر با پژوهش از جمله (Powel, 2007; Bean, 2008; Wadden, 2009) همخوانی داشته و یکی از انگیزه های شرکت بانوان در ورزش همگانی را کسب نشاط و لذت بردن از ورزش می باشد. (Whitmer, 2013) یکی از پنج عامل انگیزه ی شرکت زنان و مردان آمریکایی در ورزش را کسب هیجان و تجارب از طبیعت و فرار از کار روزمره عنوان نمودند. بیشتر اوقات شادی هدف نهایی زندگی و یا حداقل هدف مطلوب زندگی افراد عنوان شده و افراد با نگرشی مثبت

موقعیت کلی زندگی خود را ارزیابی می کنند. ایجاد فضای شاد در محیط خانواده بالاترین پیش بینی را برای شرکت در ورزش همگانی داشته و ایجاد فضای شاد سبب روابط خوب خانواده و دلبستگی های بیشتر می گردد که با نتایج (Liu,2012;Mahan,2015) در این زمینه همخوانی دارد. نکته بسیار مهم از عوامل بسیار مهم و با ارزش ایجاد فضای شاد در محیط خانواده بوده که در بررسی نتایج بیشترین عامل موثر با شرکت در ورزش همگانی در ایجاد روابط اجتماعی و همبستگی خانواده بوده که باید آن را به عنوان فاکتورهای مهم در نظر بگیریم. براین اساس به دلیل افزایش جمعیت بانوان در کشور و مشکلات جسمی و روحی موجود در بین آنان به ویژه زنان شاغل، استفاده از فعالیت های ورزشی مبتنی بر اصول علمی که با کمترین امکانات نیز قابل انجام است، به عنوان ابزاری مناسب جهت ارتقا سلامتی این قشر جامعه توصیه می گردد. همچنین با توجه به جامعه ی پژوهش حاضر و شاغل بودن بانوان مشارکت کننده در این پژوهش، به دلیل اینکه این بانوان به کارهای بیرون از منزل نیز مشغول اند، شرکت در ورزش همگانی می تواند باعث افزایش روحیه و شادی خود و خانواده، پرکاری، سلامت روانی و آرامش در خانواده و در نهایت به خود کامیابی و توسعه شخصی برای یک زندگی متعادل منجر می شود. لذا بر تمامی سازمان های دولتی و غیردولتی لازم است تا تمام تلاش های خود را برای ترغیب جامعه به ورزش های همگانی به کار گیرند. به دلیل افزایش جمعیت بانوان در کشور و مشکلات جسمی و روحی موجود در بین آنان به ویژه زنان شاغل، استفاده از فعالیت های ورزشی مبتنی بر اصول علمی که با کمترین امکانات به عنوان ابزاری مناسب جهت ارتقا سلامتی توصیه می شود. همچنین فعالیت ورزشی میل به زندگی را افزایش، سرشاری و پرکاری بیش تری در کار ایجاد و در نهایت به خود کامیابی، توسعه و تکامل شخصی برای یک زندگی متعادل منجر می شود.

بر اساس یافته های ارائه شده پیشنهاد می شود به دلیل افزایش جمعیت بانوان در کشور و مشکلات جسمی و روحی موجود در بین آنان به ویژه زنان شاغل، استفاده از فعالیت های ورزشی مبتنی بر اصول علمی که با کمترین امکانات نیز قابل انجام است.

توصیه می شود به دلیل اینکه این بانوان به کارهای بیرون از منزل نیز مشغول اند، شرکت در ورزش همگانی می تواند باعث افزایش روحیه و شادی خود و خانواده هایشان شود.

طبق نتایج پژوهش پیشنهاد می شود داشتن تصور بهتر از خود، آمادگی و وضعیت ظاهری مناسب، اعتماد به نفس و خویشتن شناسی، سلامت روانی افراد، از طریق شرکت در ورزش همگانی، افزایش می یابد. فعالیت ورزشی میل به زندگی را افزایش می دهد، سرشاری و پرکاری بیش تری در کار ایجاد می کند و در نهایت به خود کامیابی در توسعه و تکامل شخصی برای یک زندگی متعادل منجر می شود.

References

- Abedini, Samad., Talebi, Sheida. (2017), Socio-cultural factors related to the rate of citizen's tendency towards public sport in Khalkhal, *Journal of Applied Sociology*, 1: 131-144.
- Bean, M. K., Stewart, K., Olbrisch, M. (2008). Obesity in American: Implications for clinical and health psychologist. *Journal of clinical psychology in Medical setting*, 15, 214-224.
- Beamon, K. K., (2010). Are sports overemphasized in the socialization process of African American males? A qualitative analysis of former collegiate athletes' perception of sport socialization. *Journal of Black Studies*, 41(2), 281-300.
- Campbell, W. K., & Foster, J. D. (2006). Self-esteem: Evolutionary roots and the historical cultivation. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives*, 340–346. New York: Psychology Press.
- Heydari Chrodeh, Majid. (2016). Tehran city citizens need universal sport by age, sex, region, space and time, Department of Social and Cultural Studies of Tehran Municipality, Tehran: Society and Culture, pp. 124-216.
- Liu.(2012). Quality of life as a social representation in china: a qualitative study, *social indicators research* 75, 217,240.
- Mahan, I. K., Escott, S. (2015). *Krause's food, nutrition & diet therapy*. 10th edition. Saunders Pub.
- Moghadaszadeh, Masoud. (2010). Effectiveness of Attention-Control Training Program on Reducing Attraction Attention and Oral Stimulants and Improvement Indicators in Overweight Individuals under Regimen. Master's thesis, Ferdowsi University.
- Mohammad Zadeh, Omid. (2014). Investigating and determining the relationship between some health-related physical fitness factors with mental health of university staff, Master thesis of Guilan University.
- Nakheinejad, Zahra., Bastami, Hemmatollah. (2016). Explaining the Role of Socialization Factors in the Development of Sports Participation of Mayor's Staff of Birjand. The first national conference on the development of sport science in the field of health, prevention and championship, Qazvin.
- Powell, L. H., Cavin, J. E., III & Calvin, J. E. (2007). Effective obesity treatments. *American psychologist*, 62, 234-246.
- Physical Education Organization. (2015). Detailed studies of sports culture ", National Center for Student Studies and Sports Development Management country.
- Sa'idi, Ali Asghar (2011). Investigating the Factors Affecting the Inclination of Citizens to Participate in Public Exercise, Department of Social and Cultural Studies of Tehran Municipality, Tehran: Society and Culture, p. 117-122.
- Sung J, Lee K, & Song YM. (2009). Relationship of eating behavior to long-term weight change and body mass index: the healthy Twin study. *Eating and Weight Disorders*, 14(2-3), 98-105.
- Whitmer, R. A., Gunderson, E. P., Barrett-Connor, E., Quesenberry, Jr. C. P., Yaff, K.(2008). Obesity in middle age and future risk for dementia : a 27 years longitudinal population based study. Available from: URL; [http: www.ncbi.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nih.gov/pubmed).
- Wadden, T. a., Brownell, K. d., Foster, G.D. (2009). Obesity: Responding to the global epidemic. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(3), 510-525.

-Yao, C., Rhodes, R., (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(10):1-38.

