

عنوان مقاله:

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

محل انتشار:

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، دوره 9، شماره 1 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

رضا نیک بخش - Associate Professor, Department of Sport Management, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

صدیقه خواجه افلاطون مفرد - PhD, Department of Sport Management, Technical and Vocational University of Golestan Province, Golestan, Iran

اعظم فتحی زادن - PhD Student, Department of Physical Education, Aliabad Katoul Branch, Islamic Azad University, Aliabad Katoul, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: در سال های اخیر ورزش و فعالیت بدنی به یک گرایش رایج تبدیل شده است که با ترویج روانشناسی ورزش، اشتیاق به فعالیت بدنی نقش مهمی در تاثیرگذاری بر جنبه ذهنی افراد ایفا می کند. هدف: پژوهش حاضر با هدف تاثیر اشتیاق به فعالیت بدنی بر بهزیستی روانشناختی افراد شرکت کننده در اماکن ورزشی انجام شد. روش: روش پژوهش توصیفی- همبستگی، مبتنی بر مدل سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل تمام افراد شرکت کننده در اماکن ورزشی منطقه ۱۵ شهرداری تهران در سال ۱۴۰۰ بود که براساس تعیین حجم نمونه نرم افزار جی پاور نسخه ۳/۱ تعداد ۳۴۸ نفر با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. از پرسشنامه اشتیاق به فعالیت بدنی (والرند و همکاران، ۲۰۰۳)، رضایت از زندگی بالیس و همکاران (۱۹۹۸)، غفلت از خود و تجربه آسیب فیزیکی لوئیس و همکاران (۲۰۱۶) برای جمع آوری داده ها استفاده شد. از روش معادلات ساختاری با نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ و Smart PLS جهت تجزیه و تحلیل داده ها استفاده گردید. یافته ها: نتایج معادلات ساختاری نشان داد اشتیاق سازگار ($p=0/001$) و اشتیاق افراطی ($p=0/003$) بر غفلت از خود به ترتیب تاثیر منفی و مثبت معنادار دارد. همچنین، اشتیاق سازگار بر رضایت از زندگی و اشتیاق افراطی بر آسیب در حین تمرین تاثیر مثبت و معنادار دارد ($p=0/001$). نهایتاً غفلت از خود بر رضایت از زندگی تاثیر منفی معنادار دارد ($p=0/001$)؛ اما بر آسیب در حین تمرین تاثیری ندارد ($p=0/204$). نتیجه گیری: نتایج نشان داد اشتیاق سازگار تاثیر مثبت و اشتیاق ناسازگار تاثیر منفی بر روی بهزیستی روانشناختی دارند. لازم است برنامه هایی توسط مدیران امر توسعه داده شود که از فعالیت های ورزشی در استراتژی های مداخله با شهروندان در جهت بهبود رضایت و بهزیستی روانشناختی استفاده کنند.

کلمات کلیدی:

Passion, Physical activity, Psychological well-being, Fitness centers, اشتیاق، فعالیت بدنی، بهزیستی روانشناختی، مراکز ورزشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1422434>



