



بررسی رابطه اوقات فراغت ورزشی با شادکامی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی استان مازندران

مصلحی عبدالله^۱؛ حسین نژاد رضوانه^۲؛ صلاحی کجور عظیم^۳؛ حسن زاده روح الله^۴

۱ و ۲ و ۳ و ۴ - کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

مقدمه:

هدف از انجام پژوهش، بررسی رابطه بین اوقات فراغت ورزشی و شادکامی در افراد شرکت کننده در ورزش همگانی استان مازندران بود که به روش توصیفی و شکل میدانی اجرا شد.

روش شناسی:

جامعه تحقیق شامل افراد شرکت کننده در ورزش همگانی استان مازندران (۹۰۰۰ نفر) و نمونه تحقیق با توجه به جدول مورگان شامل ۳۶۸ نفر بودند. برای جمع آوری داده‌ها از دو پرسشنامه اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی و پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد. همچنین روایی پرسشنامه آکسفورد ۰/۸۸ و پایایی آن ۰/۸۶ محاسبه گردید.

یافته‌ها:

یافته‌ها در سطح معناداری $p \leq 0/05$ تجزیه و تحلیل شدند و نشان دادند بین اوقات فراغت ورزشی و شادکامی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی استان مازندران رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

نتیجه گیری:

همچنین بین اوقات فراغت ورزشی و ابعاد شادکامی که عبارتند از رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی ذهنی، رضایت خاطر و خلق مثبت افراد شرکت کننده در ورزش همگانی استان مازندران رابطه معناداری وجود دارد.

واژه های کلیدی: اوقات فراغت ورزشی، شادکامی، ورزش همگانی، مازندران

منابع:

۱. واحدی، عاطفه (۱۳۹۰). "ارتباط بین شرکت در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت با کیفیت زندگی دانشجویان علوم

پزشکی فعال و غیر فعال". پایان نامه ی کارشناسی ارشد، دانشگاه شمال

2. Carless, david; douglas, kitrina (2010), sport and physical activity for mental health, ISBN 978-1-4051-9785-4
3. Forrest, D; and Mchale, L, (2009), public policy, sport and happiness: an empirical study, working paper, salford university
4. Huang, haifang; Humphreys, brad R (2010), sport participation and happiness: evidence from U.S. Micro data, December 13
5. Valadares AL, Carvalho ED, Costa-Paiva LH, Morais SS, Pinto-Neto AM, (2011). " Association between different types of physical activities and quality of life in women aged 60 years or over", Tocogynecology Department, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, Brazil.