

مطالعه بهزیستی روانی، نشاط، رضایت از زندگی، و فعالیت بدنی و ورزشی گروه های سنی مردم ایران

مجری : سید محمد کاظم واعظ موسوی

عضو هیات علمی دانشگاه امام حسین ۱۳۹۷

هدف تحقیق: گسترش روز افزون دامنه علم روان شناسی و نفوذ آن در زمینه های مختلف اجتماعی، اقتصادی، و صنعتی باعث شده است که بررسی جنبه روان شناختی مسائل، برای پاسخ دادن به بیشتر مسائل، ضرورت داشته باشد. براین اساس، هدف از مطالعه حاضر مطالعه بهزیستی روانی، نشاط، رضایت از زندگی، و فعالیت بدنی و ورزشی گروه های سنی مردم ایران بود.

روش شناسی تحقیق: شرکت کنندگان پژوهش شامل ۱۰۵۰ نفر در سه گروه سنی جوان، میانسال، و سالمند، به تعداد مساوی (هرگروه سنی، ۳۵۰ نفر) بودند که به روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی انتخاب و پرسش نامه های فعالیت بدنی، نشاط و بهزیستی روانی را تکمیل نمودند.

نتایج تحقیق: نتایج مطالعه حاضر نشان داد میان سالان دارای میزان فعالیت بدنی، بهزیستی روانی و نشاط بالاتری نسبت به سالمندان و جوانان بودند؛ میزان رضایت از زندگی جوانان نسبت به سالمندان و میان سالان بالاتر بود؛ نمرات فعالیت بدنی با نشاط، بهزیستی روانی و رضایت از زندگی در گروه های جوانان، میان سالان و سالمندان همبستگی مثبت و معنادار وجود داشت؛ فعالیت بدنی، میزان نشاط، بهزیستی روانی، و رضایت از زندگی را پیش بینی کرد؛ میانگین فعالیت بدنی، نشاط و بهزیستی روانی میانسالان از جوانان و سالمندان بیشتر بود اما تفاوت های زوجی بین جوانان با سالمندان معنادار نبود؛ میزان رضایت از زندگی جوانان از میانسالان و سالمندان بیشتر بود، اما تفاوت زوجی بین میانسالان با سالمندان مشاهده نشد.

نتیجه گیری: یافته های پژوهش حاضر ضمن آن که خلاء اطلاعاتی موجود درباره میزان فعالیت بدنی مردم ایران، میزان نشاط، و بهزیستی روانی آنان را پر می کند، با فراهم نمودن دانش پایه در زمینه ارتباط فعالیت بدنی با متغیرهای روان شناختی دخیل در زندگی سالم، درک روشن تری از شرایط فعلی سلامت روانی کشور ایران را فراهم می آورد.

کلمات کلیدی: بهزیستی روان شناختی، فعالیت بدنی، گروه های سنی مردم ایران