

Research Paper

Designing Strategy for Lifestyle Development by Emphasizing the Role of the Socio-Psychological and Motivational Status of Sports Models

MS. Abbasi¹, M. Naderi Nasab², and N. Majadi³

1. Phd student, Department of Physical Education and sport science, Qazvin Branch, Islamic Azad University, Qazvin, Iran

2. Assistant Professor, Department of Physical Education and sport science, Qazvin Branch, Islamic Azad University, Qazvin, Iran (Corresponding Author)

3. Assistant Professor, Department of Physical Education and sport science, Qazvin Branch, Islamic Azad University, Qazvin, Iran

Abstract

Received: 12
Apr 2020

Accepted: 31
Aug 2020

Keywords:
Editing,
Strategy,
Lifestyle
Development,
Social Position,
Sports Patterns

This research aims to design strategy for lifestyle development by emphasizing the role of the socio-psychological and motivational status of sports models. The purpose of this study is practical, and its research method is descriptive-analytical. To collect the required data and information, documentary-library and field studies were used. The Delphi technique was used to collect the information and opinions of stakeholders. This method analyzes strengths, weaknesses, opportunities, and threats using the Delphi technique and SWOT model which examines strengths, weaknesses, opportunities, and threats and presents strategies and strategies to analyze the lifestyle development with an emphasis on the role of socio-psychological status. And motivational sports models with the help of sports models of different disciplines, managers, officials, and professors of sports management to 30 people. To collect the information from sources and methods of field research, library studies, the study of upstream documents, information of survey forms with open-ended questions from experts in the field of lifestyle, questionnaire to identify the strengths and weaknesses, opportunities and threats and internal and external analysis matrix, focused group discussion

1. Email: mohamad8942002@yahoo.com

2. Email: mehdynaderinasab@yahoo.com

3. Email: nima.majedi@gmail.com

sessions, interviews with managers and experts in the field of lifestyle were used. The study showed that 10 factors were identified as strengths, 12 as weaknesses, 9 as opportunities, and 12 as threats to the socio-psychological and motivational status of sports models. The interior and exterior are located in house V; Therefore, defensive strategies must be implemented which lead to "maintenance." Thus, the strategies should be considered to minimize the weaknesses of the socio-psychological and motivational status of sports models and reduce threats severity to the socio-psychological and motivational status of sports models. According to the results of the present study, it is suggested that practical steps be taken to promote the Iranian-Islamic lifestyle with the motivation of sports models.

Extended Abstract

Objective

Lifestyle is a relatively coherent set of all the behaviors and activities of a certain person during daily life. Lifestyles are basically forms of consumerism, including food preferences, physical and physical preferences, housing, work habits, leisure, etc., that differentiate people. Health-centered lifestyle, for example, is one of the branches of lifestyle that can be healthy or unhealthy and includes activities such as: diet, drinking alcohol, smoking, physical activity, stress management, personal hygiene and other health-related practices and behaviors. Although some lifestyles are aimed at producing health; all individuals, groups and social classes have their own lifestyles that reflect their consumption patterns (Wallis, 2020). Considering the positive role of lifestyle development of sports models and the prominent role of socio-psychological and motivational activities of sports models, as well as

the lack of research resources related to the development of sports models and its development strategies, this study aims to Lifestyle development is an important and necessary role model for sports.

Methodology

The present research is descriptive-analytical in terms of purpose, application and research method, and to collect the required data and information, documentary-library studies and field studies were used. Delphi technique was used to collect information and opinions of stakeholders. In this method, to analyze the strengths, weaknesses, opportunities and threats using Delphi technique and swot model, which examines the strengths, weaknesses, opportunities and threats and presents strategies and strategies to analyze lifestyle development with emphasis on the role of socio-psychological status. And the motivation of sports models, which has been achieved with the help of sports models from different

disciplines, managers, officials and professors of sports management to 30 people. To collect information from sources and methods of field research, library studies, study of upstream documents, information of survey forms with open-ended questions from experts in the field of lifestyle, questionnaire to identify strengths and weaknesses, opportunities and threats and internal and external analysis matrix, focused group discussion sessions, interviews with managers and experts in the field of lifestyle were used.

Research Findings

The results indicate that the characteristics of lifestyle development by emphasizing the role of socio-psychological and motivational status of sports models provide appropriate conditions in terms of social and motivational development and also in this study 10 factors as strengths, 12 factors as weaknesses, 9 factors have been identified as opportunity factors and 12 factors have been identified as threats to the socio-psychological and motivational status of sports models. Therefore, defensive

strategies must be implemented that lead to "maintenance." In this way, strategies should be considered that minimize the weaknesses of socio-psychological and motivational status of sports models and also reduce the severity of threats to socio-psychological and motivational status of sports models.

Conclusion

It is suggested that in order to identify sports patterns with Iranian-Islamic lifestyle and use the potentials of cyberspace, try to promote their lifestyle so that other athletes and people in the community tend to this lifestyle.

Keywords

Editing, Strategy, Lifestyle Development, Social Position, Sports Patterns

References

1. Wallis, Laura, et al. (2020). "Just want to surf, make boards and party': how do we identify lifestyle entrepreneurs within the lifestyle sports industry?" *International Entrepreneurship and Management Journal*, (24), 123-158

مقاله پژوهشی

تدوین راهبردی توسعه سبک زندگی با تأکید بر نقش جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی

محمد صالح عباسی^۱، مهدی نادری نسب^۲، و نیما ماجدی^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد قزوین، دانشگاه آزاد اسلامی، قزوین، ایران

۲. استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد قزوین، دانشگاه آزاد اسلامی، قزوین، ایران (نویسنده

مسئول)

۳. استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد قزوین، دانشگاه آزاد اسلامی، قزوین، ایران

چکیده

هدف از این پژوهش تدوین راهبردی توسعه سبک زندگی با تأکید بر نقش جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی بود. پژوهش از لحاظ هدف، کاربردی و روش پژوهش آن توصیفی-تحلیلی بود. برای جمع آوری داده ها و اطلاعات مورد نیاز، از بررسی‌های اسنادی-کتابخانه ای و مطالعات میدانی بهره‌گیری شد. به منظور جمع آوری اطلاعات و نظرات ذینفعان از فن دلفی استفاده شد. در این روش به تحلیل نقاط قوت، ضعف، فرصت و تهدیدات با استفاده از تکنیک دلفی و مدل SWOT پرداخته شد. جامعه آماری در این پژوهش با کمک اسوه‌های ورزشی رشته‌های مختلف، مدیران، مسئولین و اساتید مدیریت ورزشی به تعداد ۳۰ نفر در نظر گرفته شد. برای گردآوری اطلاعات از منابع و روش‌های تحقیقات میدانی، مطالعات کتابخانه ای، مطالعه اسناد بالادستی، اطلاعات فرم‌های نظر سنجی با سئوالات باز از متخصصین حوزه سبک زندگی، پرسش‌نامه شناسایی نقاط قوت و ضعف، فرصت و تهدید و ماتریس تحلیل درونی و بیرونی، جلسات بحث‌های متمرکز گروهی، مصاحبه با مدیران و متخصصان صاحب نظر در حوزه سبک زندگی استفاده شد. پژوهش نشان داد ۱۰ عامل به عنوان نقاط عامل قوت، ۱۲ عامل به عنوان نقاط ضعف، ۹ عامل به عنوان نقاط عامل فرصت و ۱۲ عامل به عنوان تهدیدهای جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی شناسایی شده‌اند. نقطه تلاقی جمع امتیازهای عوامل داخلی و خارجی در خانه V قرار گرفته است. بنابراین باید راهبردهای تدافعی را به اجرا در آورد که موجب «حفظ و نگهداری» می‌شوند. بدین صورت که باید راهبردهایی را لحاظ کرد که نقاط ضعف جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی را به حداقل ممکن برساند و همچنین از شدت تهدیدهای جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی بکاهد. با توجه به نتایج تحقیق حاضر پیشنهاد می‌گردد تا با انگیزش الگوهای ورزشی در جهت ترویج سبک زندگی ایرانی اسلامی، گام‌های عملی برداشته شود.

تاریخ دریافت:

۱۳۹۹/۰۱/۲۴

تاریخ پذیرش:

۱۳۹۹/۰۶/۱۰

واژگان کلیدی:

تدوین، راهبردی، توسعه سبک زندگی، جایگاه اجتماعی، الگوهای ورزشی

1. Email: mohamad8942002@yahoo.com
2. Email: mehdynaderinasab@yahoo.com
3. Email: nima.majedi@gmail.com

مقدمه

یکی از مسائل مهم در میان ورزشکاران توسعه سبک زندگی است. شاخه جدید علم روان‌شناسی و دیدگاه نوین آن تحت عنوان رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گر در صدد بررسی ظرفیت‌ها و قدرت‌های روان‌شناختی به جای آسیب‌شناسی روانی است. اعتقاد اساسی در دیدگاه جدید این است که ویژگی‌های مثبت قابل اندازه‌گیری می‌توانند به عنوان سپری افراد را در برابر حوادث نامطلوب خطرناک محافظت نمایند (طیبی، ۲۰۱۹). اگر روان‌شناسی را علم رفتار و حالت‌های روانی انسان و سایر موجودات زنده بدانیم و بپذیریم که ورزش یک رفتار است و طبیعتاً دارای ابعاد روان‌شناختی است، بنابراین می‌توانیم روان‌شناسی ورزش را دانش مطالعه، شناخت و توسعه رفتارها و حالت‌های روانی و انگیزشی ورزشکاران دانست و همچنین نگاهی کلی به سبک زندگی، به الگویی منحصر به فرد از ویژگی‌ها و عادت‌های رفتاری انسان در زندگی روزمره و موقعیت‌های اجتماعی اشاره دارد. سبک زندگی شامل اعمال طبقه بندی شده و طبقه بندی کننده فرد در عرصه‌هایی چون تقسیم ساعات شبانه روز، نوع تفریحات و ورزش، شیوه‌های معاشرت، آداب سخن گفتن، راه رفتن، نوع پوشش، نوع خوراک و غیره است. سبک زندگی بخشی از زندگی است که عملاً تحقق می‌یابد و در بر دارنده طیف کامل فعالیت‌هایی است که افراد در زندگی روزمره خود انجام می‌دهند. بنابراین طیف فعالیت‌های مختلف افراد در هر عرصه از زندگی می‌تواند سازنده سبک زندگی آنها در آن عرصه باشد (راپ، ۲۰۲۰). از طرفی جهانی شدن پدیده‌ای است که جوانب گوناگون زندگی فرهنگی، اعم از نگرش جنسیتی دانش، آموزش رسمی، رضایت و سبک زندگی مردم را تحت تأثیر قرار می‌دهد. رواج شیوه‌های جدید رفتار اجتماعی برای پرکردن فضا‌های زندگی (مثلاً: پاساژگردی، توجه به

رسانه‌های مختلف، مدیریت بدن، تمرکز بر ورزش و...)، فردی شدن، اهمیت یافتن سیاست زندگی بر اساس ترجیحات سبک‌های زندگی متفاوت، از جمله زمینه‌های اصلی هستند که شرایط جدیدی را پیش روی افراد قرار داده‌اند. این بدان معناست که این تحولات، که در قالب جهانی شدن فرهنگی رخ می‌دهد؛ علاوه بر تأثیر بر ذوق، سلیقه، گذران اوقات فراغت و در نهایت سبک زندگی، نگرش به خود و جامعه و میزان رضایت آنها را نیز تحت تأثیر قرار داده است. به عبارت دیگر در جامعه مدرن، نوع و سبک رفتار و کنش‌های مصرفی یا سبک زندگی است که هویت‌های فردی و اجتماعی را شکل می‌دهد (داس، ۲۰۱۹).

شیوه زندگی سالم ارزشمند منبعی برای کاهش شیوع تأثیر و مشکلات بهداشتی و ارتقای سلامت، تطابق با عوامل استرس‌زای زندگی و بهبود کیفیت زندگی است. سبک زندگی به ما کمک می‌کند تا آنچه را که مردم انجام می‌دهند، دلیل انجام‌شان و معنی عمل‌شان برای خود و افراد دیگر را درک کنیم (کلدی، ۲۰۱۴). توجه به این نکته ضروریست که تحولات سبک زندگی الزاماً چالش‌زا و یا به عبارتی آسیب‌زا نیست؛ چه بسیار الگوها و رفتارها و روابط و ارزش‌ها که واجد ارزش بوده و ضروریست تا ترویج شده و مبنای زیست اجتماعی قرار بگیرند؛ آنچه که مهم است تشخیص ماهیت و سمت و سوی این تغییرات و مدیریت پیامدهای آن است. از نگاه جغرافیایی، سبک‌های مختلف زندگی فضاهای مختلف جغرافیایی خلق می‌کند و به همین نسبت تحول در سبک زندگی، بسترهای تحول در فضاهای زیستی را نیز فراهم می‌سازد. از این رو رابطه بین سبک‌های مختلف زندگی و سیمای اجتماعی و اقتصادی فضای جغرافیایی و مکان‌ها، رابطه‌ای متقابل و دو جانبه است (یاری حصار، ۲۰۱۶). بنابراین سلامت و

تندرستی افراد صرفاً شامل حالت سلامتی کامل از لحاظ جسمانی نیست؛ بلکه ابعاد سلامت روانی، اجتماعی، قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی، و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب را نیز در بر می‌گیرد (گیلور، ۲۰۱۵). انجمن کانادایی بهداشت روانی نیز این مفهوم را در سه قسمت تعریف کرده است: قسمت اول، شامل نگرش‌های مربوط به خود که دربردارنده تسلط بر هیجان‌های خود، آگاهی از ضعف‌های خود و رضایت از خوشی‌های ساده است؛ قسمت دوم، نگرش‌های مربوط به دیگران که شامل علاقه به دوستی‌های طولانی و صمیمی، احساس تعلق به یک گروه و احساس مسئولیت در محیط انسانی و مادی است؛ قسمت سوم، نگرش‌های مربوط به زندگی که شامل پذیرش مسئولیت‌ها، انگیزه توسعه امکانات و علایق خود، توانایی اخذ تصمیم‌های شخصی و انگیزه خوب کار کردن است (یعقوبی، ۲۰۱۱). جهت گیری روان‌شناسان معاصر به سمت پذیرش اهمیت رو به رشد حوزه مصرف و فعالیت‌های سبک زندگی در شکل دادن به هویت شخصی و جمعی است. سبک زندگی مجموعه تقریباً هماهنگی است از تمامی رفتارها و کنش‌هایی که یک فرد در طول زندگی روزمره از خود نشان می‌دهد. در واقع سبک زندگی نمودی از جهت گیری‌ها و عادات روزانه است که در دیدگاه آنتونی گیدنز این مجموعه عادات برخوردار از نوعی وحدت است که علاوه بر اهمیت خاص خود از نظر تداوم امنیت وجودی و پیوندی بین‌گزینه‌های فرعی موجود در یک الگوی کم و بیش منظم را تأمین می‌نماید (فرید، ۲۰۰۷). به گفته گیدنز سبک زندگی مجموعه نسبتاً منسجم از همه رفتارها و فعالیت‌های یک فرد معین در جریان زندگی روزمره است.

سبک‌های زندگی اساساً اشکالی از مصرف‌گرایی شامل ترجیحات غذایی، بدنی و ظاهری، مسکن، عادات کاری، اوقات فراغت و... هستند که مردم را از هم متمایز می‌کند. سبک زندگی سلامت محور برای مثال یکی از شاخه‌های سبک زندگی است که می‌تواند سالم یا ناسالم باشند و شامل اعمالی از قبیل: رژیم غذایی، آشامیدن الکل، استعمال دخانیات، فعالیت فیزیکی، مدیریت استرس، بهداشت شخصی و دیگر اعمال و رفتارهای مرتبط با سلامت است. اگر چه برخی از سبک‌های زندگی در جهت تولید سلامت هستند؛ تمام افراد، گروه‌ها و طبقات اجتماعی سبک زندگی خاص خود را دارند که الگوی مصرفشان را نشان می‌کند (والس، ۲۰۲۰). سبک زندگی سلامت محور الگوهای از رفتارهای مرتبط با سلامتی، ارزش‌ها و نگرش‌های پذیرفته شده توسط گروه‌هایی از افراد هستند که در پاسخ به محیط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی شکل می‌گیرند. سبک زندگی سلامت محور را به صورت مجموعه‌ای از فعالیت‌های مشخص که اثر مهمی بر وضعیت سلامتی می‌گذارند و بخش عمده‌ای از الگوهای زندگی فرد را می‌سازند تعریف می‌کنند (آبل، ۱۹۹۱). تحقیقات سلامت عمومی اغلب تأکید-شان بر روی رفتارهای سلامتی شخصی و مستقل از زمینه اجتماعی آنها است. پارک (۲۰۱۵) استدلال می‌کند تحقیق روی سبک زندگی سلامت محور نیاز است اما اندازه‌گیری و تجزیه و تحلیل نباید در سطح فردی متوقف شود؛ بلکه بایستی تا در نظر گرفتن الگوهای جمعی رفتار مربوط به سلامتی که سبک زندگی سلامت محور را تشکیل می‌دهد، گسترش یابد. سبک‌های زندگی مختلف باید در ارتباط با زمینه اجتماعی و روانی که در آن رخ می‌دهند، مورد توجه قرار گیرند. سبک زندگی گروه‌های مرجع می‌توانند تأثیر بسزایی بر

1. Gulliver
2. Canadian Mental Health Association
3. Faride

4. Wallis
5. ABEL
6. Park

مسائل و مشکلاتی که یک گروه مرجع دارد، ممکن است موجب سقوط چهره فرهنگی و اخلاقی یک کشور در بین سایر کشورها شود. مثال‌های متعددی از الگوهای مثبت و سازنده در ملت‌ها و تمدن‌های مختلف جهان در طول تاریخ وجود داشته است. در فرهنگ اسلامی و ایرانی ما، پهلوانان بزرگی چون پوریای ولی و جهان پهلوان تختی نمادهای پهلوانی تاریخ ایران زمین بودند.

مفهوم نخبگی و الگو بودن در ورزش ارتباط تنگاتنگی با ورزش‌های قهرمانی و حرفه‌ای دارد و ورزشکاران را که دست کم در سطح لیگ‌های برتر کشوری فعالیت می‌کنند می‌توان جز ورزشکاران نخبه محسوب کرد. این ورزشکاران که در هر جامعه از آنان به عنوان ستاره‌های ورزشی یاد می‌شود، نقش الگویی برای افراد مختلف جامعه به ویژه نوجوانان و جوانان دارند (دنيس فریک، ۲۰۱۶) بسیاری از کودکان و نوجوانان، با الگو قرار دادن ورزشکاران محبوب خود آرزو دارند در آینده تبدیل به ستاره‌هایی معروف در رشته‌های مختلف ورزشی شوند و از منافع همچون شهرت و محبوبیت و کسب درآمد بهره‌مند گردند. علاوه بر تأثیر نقش الگویی ورزشکاران در گرایش افراد مختلف به ورزش، رفتار و عقاید ورزشکاران محبوب و سطوح جامعه نسبت به مسایل مختلف می‌تواند الگویی برای طرفدارانش باشد و وجود عادات صحیح در زندگی ورزشکاران بر روی جوانان و نوجوانان تأثیر مثبت خواهد داشت (پيرو، ۲۰۱۷). همچنین جایگاه اجتماعی عبارت است از خصایصی از زندگی اجتماعی، شبکه‌ها، هنجارها و اعتماد، که کنشگران را قادر می‌سازند تا همراه با هم به شکل مؤثرتری برای دنبال کردن اهداف مشترک، عمل کنند. جایگاه اجتماعی نه تنها در سرمایه اجتماعی تأثیر دارند، بلکه در ایجاد زندگی سالم و یا تغییر آنها

رفتار جامعه داشته باشند. به طوری که در هنگام تصمیم‌گیری برای مقاصد مختلف، افراد معمولاً با تأثیرپذیری از گروه مرجع خود عمل می‌کنند و سلیقه ایشان را در نظر می‌گیرند. عواملی که میزان تأثیرگذاری گروه‌های مرجع مختلف را تعیین می‌کنند عبارتند از: میزان تعامل، اولیه یا ثانویه بودن گروه‌های مرجع، رسمیت، همگونی، تراکم، میزان احساس هویت و رابطه تنگاتنگ است. (پارک، ۲۰۱۵). گروه مرجع، گروهی است که شخص در قضاوت و طرز تفکر خود از آن الهام می‌گیرد و آن را مبنای داوری خود قرار می‌دهد. گروه‌های مرجع از آن جهت اهمیت دارند که رفتار، آگاهی‌ها، ایدئولوژی‌ها و بالاخره افکار معینی را به افراد دیکته می‌کنند؛ به عبارت دیگر، گروه مرجع آن نوع گروهی است که عقاید و اعمال و رفتارهایش مورد توجه و اعتماد و عمل اعضای خود و سایر کسانی است که احتمالاً در آن گروه عضویت ندارند. گروه‌های مرجع یکی از مهم‌ترین منابع هویتی افراد یک گروه و در ابعاد گسترده‌تر یک جامعه است و تأثیر بسیار مهمی در شکل‌گیری نگرش‌ها و جهت‌دهی به هنجارها و رفتارهای افراد جامعه دارد (کشاورز، ۲۰۱۴).

اقتضای مختلف جامعه در شیوه و سبک زندگی خود از گروه‌های مرجع تقلید می‌کنند و این چیزی است که به صورت آگاهانه و یا ناخودآگاه صورت می‌گیرد و اگر در این زمینه آگاهی کافی وجود داشته باشد، حتماً تأثیرات مثبتی نصیب جامعه می‌شود. از طرفی با الگوپذیری نامناسب در سبک زندگی عواقب آن برای افراد جامعه به خصوص قشر جوان بسیار بد و منفی خواهد بود. امروزه گروه‌های مرجع به خصوص اسوه‌های ورزشی علاوه بر تأثیری که بر کشور و زیستگاه خود دارند به عنوان نماد فرهنگ و نماینده کشور خود در مجامع بین‌المللی محسوب می‌شوند و چه بسا

هم مؤثر هستند (ملنیکاز؛ ۲۰۲۰). از دیگر مؤلفه های سبک زندگی، شاخص عوامل روانی است. این نیاز مستلزم امنیت، ثبات، حمایت، ساختار، نظم و رهایی از ترس و اضطراب می شود. همه تا اندازه‌ای نیاز داریم که امور (زندگی) جریانی عادی و قابل پیش‌بینی داشته باشند. عوامل روانی یکی از مهم‌ترین و در عین حال اساسی‌ترین موضوعات زندگی انسان‌ها است که تأمین و توجه به آن ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. همان‌گونه که انسان موجود پیچیده و شگرفی است، عوامل روانی وی نیز از پیچیدگی خاص و شگرفی برخوردار است. این مسئله به ویژه در بخش عوامل روانی، خود را بیش از پیش نشان می‌دهد؛ زیرا روان آدمی تحت تأثیر همه علل و عوامل درونی و بیرونی واکنش نشان می‌دهد. از این رو، در بهداشت و سلامت روانی شخص و یا اجتماع باید به همه علل و عوامل توجه خاص شود (نازک تبار، ۲۰۱۹). الماسی (۲۰۱۰) در پژوهشی تحت عنوان بررسی رابطه سبک زندگی و رضایت زناشویی ورزشکاران و مقایسه آن با افراد عادی، به این نتیجه رسید که بین سبک زندگی و رضایت زناشویی ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین میزان رضایت زناشویی ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران بالاتر بوده است. تسارانی (۲۰۱۸) در پژوهشی تحت عنوان راهبردهای ارتقای سلامت و سبک زندگی سالمندان با استفاده از فعالیت‌های ورزشی ده راهبرد تأسیس سازمان ورزش سالمندی، تدوین برنامه راهبردی و عملیاتی توسعه ورزش سالمندی، وضع قوانین ورزش سالمندی، راهبردهای توسعه اماکن و فضاهای ورزشی مختص سالمند، راهبردهای تأمین نیروی انسانی متخصص، راهبرد ایجاد واحد تحقیق و توسعه ورزش سالمندی، راهبرد توسعه تبلیغات، راهبرد توسعه و بهبود کیفیت خدمات، راهبرد توسعه فرهنگ

ورزش سالمندی، راهبرد تخصیص بودجه به ورزش را شناسایی کرد. براون و وارتیک^۲ (۱۹۹۶) مسائل مربوط به ازدواج و خانواده ورزشکاران حرفه‌ای را بررسی کردند و دریافتند نیازهای فشرده کاری و زندگی ورزشی بر سبک زندگی آنها و روابط شان تأثیر می‌گذارد و موجب می‌شود کیفیت ازدواج بهبود یابد و سبک خاص زندگی ورزشکاران نیازهایی را به‌جود می‌آورد که موجب انعطاف‌پذیری در دو طرف می‌شود. نتایج پژوهش فرید^۳ (۲۰۰۷) یکی از عوامل مؤثر در تغییر سبک زندگی که امید به زندگی و سلامتی را تا حد زیادی افزایش می‌دهد، فعالیت جسمی است. زیرا ورزشکاران برای رژیم غذایی صحیح، استراحت و آرامش کافی، کنترل استرس و زندگی تلاش می‌کنند. مقایسه رضایت زناشویی افراد عادی و ورزشکار نشان داد تفاوت معناداری بین رضایت زناشویی افراد عادی و ورزشکاران وجود ندارد. دنیس فریک^۴ (۲۰۱۶) در پژوهش خود به بررسی تأثیر عادات، ارزش‌ها و خودآگاهی ذهنی که می‌تواند بر موقعیت ورزشکاران مؤثر باشد، پرداخته است. نمونه آماری شامل ورزشکاران نخبه المپیک، ورزشکاران ملی و سایر ورزشکاران سطوح پایین‌تر بوده است. نتایج پژوهش نشان داد در تمام گروه‌های ورزشی به خصوص نخبگان ورزشی، آگاهی‌های درست، انگیزش مناسب قبل از تمرین، تحریک‌پذیری تمرینی و پایبندی به اصول ورزش‌ها، عادات مناسب و نظم و انضباط از عوامل مؤثر در موفقیت آنها بوده است. مهم‌ترین عامل موفقیت ورزشکاران نخبه خودآگاهی ذهنی بود که با تمرین ذهنی به دست می‌آید. نتایج پژوهش تأکید می‌کند که همه سطوح اجرایی می‌تواند به وسیله توجه و تأکید بر عادات، ارزش‌ها و سطوح خودآگاهی ذهنی ورزشکاران افزایش یابد. پیرو (۲۰۱۷) در پژوهشی

4. Denis frich
5. Pierre

1. Melnikas
2. Brown, & Wartik
3. Faride

در پژوهشی به بررسی نقش عوامل شناختی و روانی- حرکتی در رفتار اخلاقی ورزشکاران پرداخت و به این نتیجه رسید که آشنا کردن قهرمانان به نتایج خوب رفتار اخلاقی، تبلیغ از طریق مطبوعات و رسانه‌ها، حضور روان‌شناس در کنار تیم‌های ورزشی و فرآیند عادلانه انتخاب بازیکنان تیم‌های ملی در اولویت مؤلفه‌های شناختی و روانی- حرکتی قرار دارند. مارکاندر^۲ (۲۰۱۷) در پژوهشی به بررسی عواملی روان‌شناختی مؤثر بر کیفیت روابط و رفتار اجتماعی ورزشکاران و مربیان ورزشی پرداخت. با توجه به نتایج پژوهش شور و اشتیاق مربی، خودمختاری مربی، میزان کنترلی که مربیان بر رفتار ورزشکاران دارند و میزان نزدیکی که ورزشکاران با مربیان احساس می‌کنند، میزان تعهد ورزشکاران نسبت به مربیان و کیفیت رابطه ورزشکاران با مربیان از عوامل اصلی شکل‌دهی رفتارهای اجتماعی ورزشکاران است. از این‌رو با توجه به نقش مثبت توسعه سبک زندگی الگوهای ورزشی و نقش پررنگ فعالیت‌های جایگاه اجتماعی- روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی و همچنین نبود منابع تحقیقاتی مرتبط با توسعه سبک زندگی الگوهای ورزشی و استراتژی‌های توسعه آن، انجام پژوهش حاضر با هدف توسعه سبک زندگی الگوهای ورزشی مهم و ضروری است.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی و روش پژوهش آن توصیفی- تحلیلی بود. برای جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات مورد نیاز، از بررسی‌های اسنادی- کتابخانه‌ای و مطالعات میدانی بهره‌گیری شد. به منظور جمع‌آوری اطلاعات و نظرات ذینفعان از فن دلفی استفاده شد. در این روش به تحلیل نقاط

تحت عنوان سبک زندگی ورزشکاران قدیمی و تغییرات زندگی بازنشستگی به این نتیجه رسید که به طور معناداری عادات تغذیه سالم ورزشکاران قدیمی و غیرورزشکاران از ورزشکاران فعال پایین‌تر بوده است. هویت ورزشی، شدت و متوسط فعالیت ورزشی به طور مداوم در طول اوقات فراغت در هر سه گروه کاهش یافت. هیچ تفاوت معناداری در ارتباط با عادات تغذیه ای یا نوع فعالیت بدنی بین ورزشکاران قدیمی و غیر ورزشکاران یافت نشد. بازنشستگی ورزشی ممکن است کیفیت عادات تغذیه ای را تحت تأثیر قرار داده و منجر به غیرفعال شدن گردد. از نتایج پژوهش استنباط شد که موقعیت‌های ورزشی نمی‌تواند فعالیت فیزیکی را در آینده تضمین کند. پایلا^۱ (۲۰۱۸) در پژوهشی تحت عنوان پایداری به اصول سبک زندگی سالم به این نتیجه رسید که عادات روزانه تغذیه ای هر فرد در سلامت او مؤثر است. همچنین تفاوت معناداری در عادات تغذیه ای دانشجویان در سنین مختلف وجود دارد. همان‌طور که بیان شد، یکی از ابعاد اصلی سبک زندگی، فعالیت‌های ورزشی منظم و عادت به تغذیه سالم در درجه اول اهمیت قرار دارند. افراد ورزشکار به احتمال زیاد در دیگر الگوهای رفتاری سلامت بخش و مثبت درگیر خواهند بود. برای این که آنها برای رژیم غذایی صحیح، استراحت و آرامش کافی، کنترل استرس در زندگی تلاش خواهند کرد و تندرستی و رفاه روحی و جسمی، از مهم‌ترین اولویت‌های شخصی آنها خواهد بود. تقوی^۱ (۲۰۱۸) در پژوهشی با عنوان عوامل مؤثر بر شکل‌دهی رفتارهای اجتماعی ورزشکاران حرفه‌ای ایران به این نتیجه رسید که هشت مقوله اقتصادی، سازمانی، سیاسی، فرهنگی و اخلاقی، فنی، اجتماعی، قوانین و مقررات ورزشی و عوامل درونی شکل‌دهی رفتار شناسایی شدند. فروغی پور (۱۳۹۰)

قوت، ضعف، فرصت و تهدیدات با استفاده از تکنیک ۴. دلفی و مدل SWOT پرداخته شد. جامعه آماری در این پژوهش با کمک اسوه‌های ورزشی رشته‌های مختلف، ۵. مدیران، مسئولین و اساتید مدیریت ورزشی به تعداد ۳۰ نفر در نظر گرفته شد. برای گردآوری اطلاعات از منابع و روش‌های تحقیقات میدانی، مطالعات کتابخانه‌ای، ۶. مطالعه اسناد بالادستی، اطلاعات فرم‌های نظر سنجی با سئوالات باز از متخصصین حوزه سبک زندگی، پرسش‌نامه شناسایی نقاط قوت و ضعف، فرصت و ۷. تهدید و ماتریس تحلیل درونی و بیرونی، جلسات بحث‌های متمرکز گروهی، مصاحبه با مدیران و متخصصان صاحب نظر در حوزه سبک زندگی استفاده شد. ۸.

مدل سوات

این مدل یکی از ابزارهای استراتژیک تطابق نقاط قوت و ضعف درون سیستمی با فرصت‌ها و تهدیدات بیرون سیستمی است. این مدل، تحلیل سیستماتیکی برای شناسایی عوامل و انتخاب استراتژی که بهترین تطابق میان آنها را ایجاد می‌نماید، ارائه می‌دهد. از دیدگاه این مدل یک استراتژی مناسب، قوت‌ها و فرصت‌ها را به حداکثر و ضعف‌ها و تهدیدها را به حداقل ممکن می‌رساند. برای این منظور نقاط قوت و ضعف، فرصت‌ها و تهدیدها در چهار حالت کلی ST، WT، SO، WO، پیوند داده شده و گزینه‌های استراتژی از میان آنها انتخاب می‌شوند. برای ساختن ماتریس تهدیدات، فرصت‌ها، نقاط ضعف و نقاط قوت باید ۸ مرحله را طی کرد:

۱. تهیه فهرستی از فرصت‌های عمده‌ای که در محیط خارجی ناحیه مورد مطالعه وجود دارد؛
۲. تهیه فهرستی از تهدیدات عمده‌ای که در محیط خارجی ناحیه مورد مطالعه وجود دارد؛
۳. تهیه فهرستی از نقاط قوت داخلی عمده‌ای که در ناحیه مورد مطالعه وجود دارد؛

تهیه فهرستی از نقاط ضعف داخلی عمده‌های که در ناحیه مورد مطالعه وجود دارد؛
نقاط قوت داخلی و فرصت‌های خارجی مقایسه می‌شود و نتیجه در گروه استراتژی‌های SO قرار می‌گیرد؛
نقاط ضعف داخلی با فرصت‌های موجود در خارج مقایسه شده و نتیجه در گروه استراتژی‌های WO قرار می‌گیرد؛
نقاط قوت داخلی را با تهدیدات خارجی مقایسه نموده و نتیجه در گروه استراتژی‌های ST قرار می‌گیرد؛
نقاط ضعف داخلی را با تهدیدات خارجی مقایسه کرده و نتیجه در گروه استراتژی‌های WT قرار می‌گیرد.

یافته‌ها

برای تهیه و ساخت جدولی از عوامل درونی و بیرونی و مشخص نمودن چگونگی تأثیرگذاری آن بر جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی و همچنین تحلیل آن باید مراحل زیر را انجام داد.
در ستون یک (عوامل خارجی و داخلی) با اهمیت-ترین قوت‌ها، ضعف‌ها، فرصت‌ها و تهدید‌های فراروی سیستم را نام می‌بریم. در این پژوهش ۱۰ عامل به عنوان نقاط عامل قوت، ۱۲ عامل به عنوان نقاط ضعف، ۹ عامل به عنوان نقاط عامل فرصت و ۱۲ عامل به عنوان تهدید‌های جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی شناسایی شده‌اند. در ستون دو (ضریب اولیه)، به هر یک از این عوامل و بر اساس اثر احتمالی آنها بر موقعیت استراتژیک فعلی سیستم، وزنی از پنج (مهمترین) تا یک (بی‌اهمیت‌ترین) داده شده است. هر چه وزن بیشتر باشد، تأثیر بر موقعیت کنونی و آینده آن سیستم بیشتر خواهد بود. در این پژوهش میزان

جدول یک بیانگر آن است که عوامل قوت جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی تدوین عوامل محتوایی و معنایی سبک زندگی در شورای عالی انقلاب فرهنگی (۰/۲۳۴)، توجه به نخبگان ورزشی و وجود بخش‌های نخبه پرور در بدنه بعضی از سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی (۰/۱۸۷) و محبوبیت رفتاری الگوهای ورزشی در بین اقشار مختلف مردم (۰/۱۷۸) رتبه‌های اول تا سوم عوامل قوت است. همچنین عوامل اول تا سوم نقاط ضعف وجود الگوهای تصنعی و مادی‌گرا در بعضی از گروه‌ها و بخش‌ها (۰/۱۲۱)، فقدان ساختارهای سازمانی مناسب در سازمان‌ها و نهادهای دولتی مرتبط با سوسه‌ها و الگوهای ورزشی (۰/۱۰۴) و ضعف خانواده‌ها در حمایت‌های تربیتی و اخلاقی به دلیل ناهنجاری‌های کنونی حاکم بر آنها (۰/۹۵) رتبه‌های اول تا سوم عوامل ضعف است.

وزن عوامل با بهره‌گیری از روش دلفی و به وسیله اسوه‌های ورزشی رشته‌های مختلف، مدیران، مسئولین، و متخصصین دانشگاهی در حوزه‌های سبک زندگی تعیین شده است. در ستون سوم، ضریب ثانویه و یا وزن هر کدام از عوامل مشخص شده است. در ستون چهارم (رتبه‌بندی)، به هر عامل و بر اساس اهمیت و موقعیت کنونی عوامل، به آن عامل خاص رتبه‌ای (بسیار ضعیف) داده شده است، برای (بسیار خوب) تا ۱ از ۴ رتبه‌بندی نیز از روش دلفی بهره‌برده شده است. در ستون پنجم (امتیاز وزنی)، وزن در درجه هر عامل ضرب شده تا به این وسیله امتیاز وزنی آن به دست آید، سپس همه امتیازهای وزنی عوامل خارجی و داخلی جداگانه جمع زده شده اند تا مجموع امتیاز نهایی برای عوامل خارجی و داخلی به دست آید جدول ۱ برای عوامل داخلی و جدول دو برای عوامل خارجی.

جدول ۱- ماتریس جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی

Table 1- Social-psychological and motivational status matrix of sports models

امتیاز وزنی Weight score	رتبه Rank	ضریب ثانویه Secondary coefficient	ضریب اولیه Initial coefficient	عوامل داخلی (IFE) نقاط قوت (S) و نقاط ضعف (W) Internal factors (IFE) strengths (S) and weaknesses (W)
0/172	3	0/057	135	S1: وضعیت مطلوب تشکیلات و ساختار برای رشد الگوهای ورزشی
0/134	3	0/045	105	S2: پوشش تلویزیونی مناسب بازی‌های ورزشی (شبکه ورزش)
0/053	1	0/053	125	S3: تدوین برنامه و چشم انداز کشور تا افق ۱۴۰۴
0/136	4	0/034	80	S4: وجود اسوه‌ها، الگوهای ورزشی و پهلوانی در تاریخ ورزش ایران

جدول ۱- ماتریس جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی
 Table 1- Social-psychological and motivational status matrix of sports models

امتیاز وزنی Weight score	رتبه Rank	ضریب ثانویه Secondary coefficient	ضریب اولیه Initial coefficient	عوامل داخلی (IFE) نقاط قوت (S) و نقاط ضعف (W) Internal factors (IFE) strengths (S) and weaknesses (W)
0/187	4	0/047	110	S5: توجه به نخبگان ورزشی و وجود بخش‌های نخیه پرور در بدنه بعضی از سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی
0/170	4	0/042	100	S6: برگزاری همایش‌ها، یادواره‌ها و سمینارهای ملی و بین‌المللی به منظور شناسایی بهتر اسوه‌ها و الگوهای ورزشی
0/115	3	0/038	90	S7: مقبولیت عمومی ورزش در جامعه
0/234	4	0/059	138	S8: تدوین عوامل محتوایی و معنایی سبک زندگی در شورای عالی انقلاب فرهنگی
0/098	2	0/049	115	S9: نگاه و برخورد مناسب رسانه‌ها در زمینه‌های سبک زندگی و الگوهای ورزشی
0/178	3	0/059	140	S10: محبوبیت رفتاری الگوهای ورزشی در بین اقشار مختلف مردم
0/086	2	0/045	105	W1: ضعف نظام آموزشی- تربیتی در وزارت علوم و آموزش و پرورش
0/095	2	0/048	112	W2: ضعف خانواده‌ها در حمایت‌های تربیتی و اخلاقی به دلیل ناهنجاری‌های کنونی حاکم بر آنها
0/56	1	0/056	132	W3: فقدان مدیریت و مرکز فرماندهی واحد و منسجم در امور اسوه‌ها و الگوهای ورزشی
0/104	2	0/052	122	W4: فقدان ساختارهای سازمانی مناسب در سازمان‌ها و نهادهای دولتی مرتبط با اسوه‌ها و الگوهای ورزشی
0/017	1	0/017	40	W5: کمبود بودجه و منابع مالی مناسب و همچنین عدم تخصیص بودجه مصوب برای رفتارهای ناهنجار
0/039	1	0/029	68	W6: کمبود امکانات و تجهیزات سخت افزاری

ادامه جدول ۱- ماتریس جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی
Table 1- Social-psychological and motivational status matrix of sports models

امتیاز وزنی Weight score	رتبه Rank	ضریب ثانویه Secondary coefficient	ضریب اولیه Initial coefficient	عوامل داخلی (IFE) نقاط قوت (S) و نقاط ضعف (W) Internal factors (IFE) strengths (S) and weaknesses (W)
0/050	1	0/050	117	W7: فقدان قوانین و مقررات و اسناد الزام آور برای اجرای برنامه های عملیاتی مرتبط با اسوه ها و الگوهای ورزشی
0/34	1	0/034	80	W8: فقدان طرح های مدون اجرایی و عملی در ارتباط با الگوهای ورزشی
0/47	1	0/047	111	W9: کمبود نیروهای متخصص در زمینه مدیریت الگوهای ورزشی
0/48	1	0/048	113	W10: فقدان کمی و کیفی منابع آموزشی در ارتباط با الگوهای ورزشی
0/121	2	0/061	143	W11: وجود الگوهای تصنعی و مادی گرا در بعضی از گروه ها و بخش ها
0/064	2	0/320	75	W12: ضعف در نمایش و ارائه اسوه ها و الگوهای ورزشی به نسل جوان توسط رسانه ها
2/229	-	-----	2356	جمع

همچنین عوامل اول تا سوم نقاط تهدید دیدگاه شعارگرا در نزد مدیران و عدم توجه به مفاهیم عملی و اجرایی (۰/۱۴۸)، برخی از تولیدات سینمایی و سریال های شبکه های داخلی (۰/۱۳۴) و دخالت گروه های خارج از حوزه ورزش، در مسائل مختلف ورزشی از جمله رفتاری و مسائل اخلاقی (۰/۱۲۹) رتبه های اول تا سوم عوامل تهدید است.

جدول دو بیانگر آن است که عوامل فرصت جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی توجه به اقتصاد مقاومتی و توسعه علمی کشور مبتنی بر نیروهای بومی تخصصی (۰/۱۸۶)، توسعه روابط سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی با کشورهای جهان به ویژه همسایگان (۰/۱۸۴) و اشتیاق و حمایت خانواده ها از فرزندان خود در برابر الگوهای ورزشی (۰/۱۸۰) رتبه های اول تا سوم عوامل فرصت است.

جدول ۲- ماتریس جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی

Table 2: Social-psychological and motivational status matrix of sports patterns

امتیاز وزنی Weight score	رتبه Rank	ضریب ثانویه Secondary coefficient	ضریب اولیه Initial coefficient	عوامل داخلی (IFE): فرصت‌ها (O) و تهدیدها (T) Internal factors (IFE) strengths (S) and weaknesses (W)
0/036	2	0/018	42	O1: موفقیت ایران در رقابت سیاسی حاکم بر منطقه و جهان
0/146	3	0/049	114	O2: تحریم‌های حاکم بر کشور
0/091	2	0/046	107	O3: وجود تکنولوژی‌های نوین و فناوری اطلاعات در کشور
0/184	4	0/046	108	O4: توسعه روابط سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی با کشورهای جهان به ویژه همسایگان
0/147	3	0/049	115	O5: سیر صعودی استفاده از رسانه‌های اجتماعی
0/186	۴	0/046	109	O6: توجه به اقتصاد مقاومتی و توسعه علمی کشور مبتنی بر نیروهای بومی تخصصی
0/109	3	0/036	85	O7: وجود رسانه ملی و توسعه شبکه‌های استانی
0/018	3	0/060	141	O8: اشتیاق و حمایت خانواده‌ها از فرزندان خود در برابر الگوهای ورزشی
0/152	3	0/046	119	O9: جمعیت جوان کشور و اشتیاق‌های انگیزشی و رفتاری الگوهای ورزشی
0/060	1	0/060	140	T1: تضعیف جایگاه باثبات خانواده
0/062	1	0/060	145	T2: ضعف نظام آموزشی در آموزش و پرورش و وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
0/057	1	0/057	135	T3: وجود رسانه‌ها، شبکه‌های تلویزیونی و ماهواره‌ای بیگانه با هدف تهاجم فرهنگی به کشور
0/081	2	0/040	95	T4: گرایش جوانان به الگوهای غربی و بیگانه
0/029	3	0/043	101	T5: دخالت گروه‌های خارج از حوزه ورزش، در مسائل مختلف ورزشی از جمله رفتاری و مسائل اخلاقی

ادامه جدول ۲- ماتریس جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی
Table 2: Social-psychological and motivational status matrix of sports patterns

امتیاز وزنی Weight score	رتبه Rank	ضریب ثانویه Secondary coefficient	ضریب اولیه Initial coefficient	عوامل داخلی (IFE): فرصت‌ها (O) و تهدیدها (T) Internal factors (IFE) strengths (S) and weaknesses (W)
0/148	3	0/049	116	T6: دیدگاه شعارگرا در نزد مدیران و عدم توجه به مفاهیم عملی و اجرایی
0/056	1	0/056	132	T7: عدم ثبات سیاسی و امنیتی در بعضی از کشورهای مسلمان خاور میانه
0/106	2	0/053	125	T8: تغییر سبک زندگی، ظهور پدیده مصرف‌گرایی، تنوع طلبی و حضور کالاهای خارجی در بازار کشور
0/041	1	0/041	97	T9: ارتباطات بین‌المللی و حضور گردشگران ایرانی در کشورهای خارجی
0/063	2	0/032	74	T10: بروز مسائل غیر اخلاقی، خشونت، و دوپینگ در ورزش
0/043	3	0/045	105	T11: برخی از تولیدات سینمایی و سریال‌های شبکه‌های داخلی
0/123	2	0/061	144	T12: وضعیت ضعیف اقتصادی اکثر خانواده‌های ایرانی
0/290	-	-	2349	جمع

تجزیه و تحلیل عوامل استراتژیک

در این مرحله، با استفاده از جدول‌های تجزیه و تحلیل عوامل داخلی و خارجی و ترکیب آنها، مهم‌ترین عوامل استراتژیک ارائه می‌گردد. در واقع، با تجزیه و تحلیل عوامل استراتژیک، برنامه‌ریزانی که تصمیم‌های استراتژیک را اتخاذ می‌کنند، می‌توانند نقاط قوت و ضعف، فرصت‌ها و تهدیدها را به تعداد کمتری از عوامل، محدود نمایند. خلاصه مهم‌ترین عوامل جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی در جدول سه ارائه گردیده است.

جدول ۳- خلاصه تجزیه و تحلیل عوامل استراتژیک جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی

Table 3 - Summary of the analysis of strategic factors of socio-psychological and motivational status of sports models

امتیاز درونی Internal score	رتبه Rank	ضریب ثانویه Secondary coefficient	ضریب اولیه Initial coefficient	خلاصه تجزیه و تحلیل عوامل استراتژیک (SFAS) Strategic Factors Analysis Summary (SFAS)
0/234	4	0/059	138	S8: تدوین عوامل محتوایی و معنایی سبک زندگی در شورای عالی انقلاب فرهنگی
0/187	4	0/047	110	S5: توجه به نخبگان ورزشی و وجود بخش‌های نخبه پرور در بدنه بعضی از سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی
0/178	3	0/059	140	S10: محبوبیت رفتاری الگوهای ورزشی در بین اقشار مختلف مردم
0/121	2	0/061	143	W11: وجود الگوهای مصنوعی و مادی گرا در بعضی از گروه‌ها و بخش‌ها
0/104	2	0/052	123	W4: فقدان ساختارهای سازمانی مناسب در سازمان‌ها و نهادهای دولتی مرتبط با سوه‌ها و الگوهای ورزشی
0/095	2	0/048	112	W2: ضعف خانواده‌ها در حمایت‌های تربیتی و اخلاقی به دلیل ناهنجاری‌های کنونی حاکم بر آنها
0/186	4	0/046	109	O6: توجه به اقتصاد مقاومتی و توسعه علمی کشور مبتنی بر نیروهای بومی تخصصی
0/184	4	0/046	108	O4: توسعه روابط سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی با کشورهای جهان به ویژه همسایگان
0/180	3	0/060	141	O8: اشتیاق و حمایت خانواده‌ها از فرزندان خود در برابر الگوهای ورزشی
0/148	3	0/049	116	T6: دیدگاه شعارگرا در نزد مدیران و عدم توجه به مفاهیم عملی و اجرایی
0/134	3	0/045	105	T11: برخی از تولیدات سینمایی و سریال‌های شبکه‌های داخلی
0/129	3	0/043	101	T5: دخالت گروه‌های خارج از حوزه ورزش، در مسائل مختلف ورزشی از جمله رفتاری و مسائل اخلاقی

تدوین راهبردها

در این مرحله با تداخل عوامل داخلی و خارجی بر یکدیگر، به تدوین راهبردهای مختلف رقابتی/تهاجمی (SO)، تنوع (ST)، بازنگری (WO) و تدافعی (WT) می‌پردازیم (جدول ۴).

ماتریس ارزیابی نهایی عوامل داخلی و

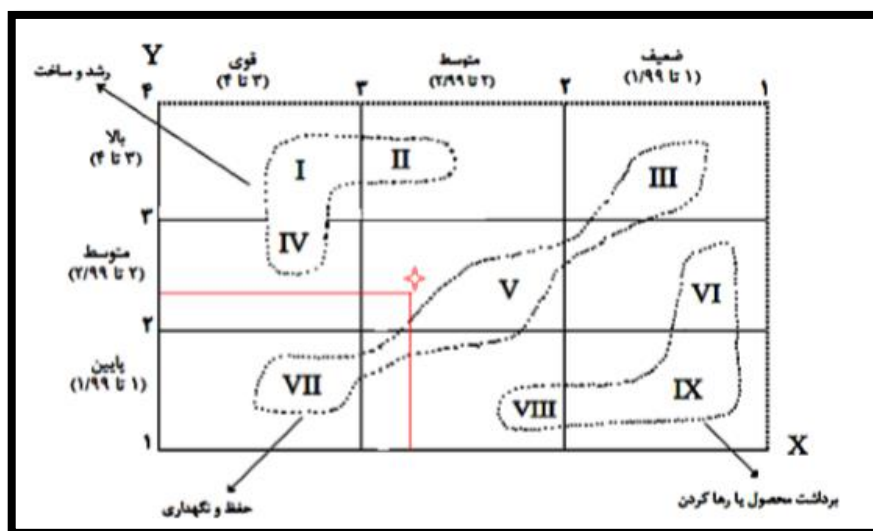
خارجی جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی

الگوهای ورزشی

ماتریس استراتژی‌ها و اولویت‌های اجرایی، بخش‌های مختلف قسمت جداگانه قرار می‌دهد. سیستم را به صورت نمودار در نه قسمت جداگانه قرار می‌دهیم. بررسی‌های قبل و بعد از تهیه ماتریس چنین

حاضر، جمع امتیاز نهایی ارزیابی خارجی جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی (۲/۲۲۹)، روی محور Xها و جمع ارزیابی عوامل خارجی جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی (۲/۲۹۰)، روی محور Yها نشان داده شد که نقطه تلاقی آنها مشخص‌کننده نوع راهبرد است (شکل ۱).

امکاناتی را به وجود می‌آورد که تأثیرات مورد انتظار تصمیم‌های استراتژیک بر سیستم پیش‌بینی گردد. ماتریس استراتژی‌ها و اولویت‌های اجرایی بر اساس استقرار داده‌ها در دو بعد اصلی شکل می‌گیرد: الف) جمع امتیاز نهایی ماتریس ارزیابی عوامل داخلی که روی محور Xها نشان داده می‌شود؛ ب) جمع امتیاز نهایی ماتریس ارزیابی عوامل خارجی که روی محور Yها نوشته می‌شود. پژوهش



شکل ۲- ماتریس استراتژی و اولویت‌های اجرایی جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی
Figure 1- Strategy matrix and executive priorities of socio-psychological and motivational status of sports models

کرد که نقاط ضعف جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی را به حداقل ممکن رسانده و همچنین از شدت تهدیدهای جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی بکاهد.

همان‌طور که در شکل دو مشخص است، نقطه تلاقی جمع امتیازهای عوامل داخلی و خارجی در خانه V قرار گرفته است؛ بنابراین باید راهبردهای تدافعی را به اجرا درآورد که موجب «حفظ و نگهداری» شوند. بدین صورت که باید راهبردهایی را لحاظ

جدول ۴- ماتریس راهبردها و راهکارهای جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی

Table 4- Matrix of strategies and strategies for socio-psychological and motivational status of sports models

نقاط قوت	نقاط ضعف
S1: وضعیت مطلوب تشکیلات و ساختار برای رشد الگوهای ورزشی	W1: ضعف نظام آموزشی-تربیتی در وزارت علوم و آموزش و پرورش
S2: پوشش تلویزیونی مناسب بازی‌های ورزشی (شبکه ورزش)	W2: ضعف خانواده‌ها در حمایت‌های تربیتی و اخلاقی به دلیل ناهنجاری‌های کنونی حاکم بر آنها
S3: تدوین برنامه و چشم انداز کشور تا افق ۱۴۰۴	W3: فقدان مدیریت و مرکز فرماندهی واحد و منسجم در امور اسوه‌ها و الگوهای ورزشی
S4: وجود اسوه‌ها، الگوهای ورزشی و پهلوانی در تاریخ ورزش ایران	W4: فقدان ساختارهای سازمانی مناسب در سازمان‌ها و نهادهای دولتی مرتبط با اسوه‌ها و الگوهای ورزشی
S5: توجه به نخبگان ورزشی و وجود بخش‌های نخبه پرور در بدنه بعضی از سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی	W5: کمبود بودجه و منابع مالی مناسب و همچنین عدم تخصیص بودجه مصوب برای رفتارهای نا بهنجار
S6: برگزاری همایش‌ها، یادواره‌ها و سمینارهای ملی و بین‌المللی به منظور شناسایی بهتر اسوه‌ها و الگوهای ورزشی	W6: کمبود امکانات و تجهیزات سخت افزاری
S7: مقبولیت عمومی ورزش در جامعه	W7: فقدان قوانین و مقررات و اسناد الزام آور برای اجرای برنامه‌های عملیاتی مرتبط با اسوه‌ها و الگوهای ورزشی
S8: تدوین عوامل محتوایی و معنایی سبک زندگی در شورای عالی انقلاب فرهنگی	W8: فقدان طرح‌های مدون اجرایی و عملی در ارتباط با الگوهای ورزشی
S9: نگاه و برخورد مناسب رسانه‌ها در زمینه های سبک زندگی و الگوهای ورزشی	W9: کمبود نیروهای متخصص در زمینه مدیریت الگوهای ورزشی
S10: محبوبیت رفتاری الگوهای ورزشی در بین اقشار مختلف مردم	W10: فقدان کمی و کیفی منابع آموزشی در ارتباط با الگوهای ورزشی
	W11: وجود الگوهای تصنعی و مادی‌گرا در بعضی از گروه‌ها و بخش‌ها
	W12: ضعف در نمایش و ارائه اسوه‌ها و الگوهای ورزشی به نسل جوان توسط رسانه‌ها

تحلیل SWOT محیط داخلی

تحلیل SWOT محیط خارجی

فرصت‌ها Opportunities	راهبرد رقابتی / تهاجمی (SO) Competitive / Aggressive (Strategy SO)	راهبرد بازنگری (WO) Review Strategy (WO)
<p>O1: موفقیت ایران در رقابت سیاسی حاکم بر منطقه و جهان</p> <p>O2: تحریم‌های حاکم بر کشور</p> <p>O3: وجود تکنولوژی‌های نوین و فناوری اطلاعات در کشور</p> <p>O4: توسعه روابط سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی با کشورهای جهان به ویژه همسایگان</p> <p>O5: سیر صعودی استفاده از رسانه‌های اجتماعی</p> <p>O6: توجه به اقتصاد مقاومتی و توسعه علمی کشور مبتنی بر نیروهای بومی تخصصی</p> <p>O7: وجود رسانه ملی و توسعه شبکه‌های استانی</p> <p>O8: اشتیاق و حمایت خانواده‌ها از فرزندان خود در برابر الگوهای ورزشی</p> <p>O9: جمعیت جوان کشور و اشتیاق‌های انگیزشی و رفتاری الگوهای ورزشی</p>	<p>SO1: حاکمیت ارزش‌ها و سبک زندگی اسلامی-ایرانی در زندگی الگوهای ورزشی</p> <p>S: S1, S2, S3, S5, S6, S7, S8</p> <p>SO2: اختصاص و توزیع عادلانه منابع مادی و معنوی برای ارتقای جایگاه الگوهای ورزشی</p> <p>O5, O8, O9</p> <p>SO3: شایستگی رفتاری الگوهای ورزشی</p> <p>S4, S9, S10, O3</p> <p>SO4: مدیریت الگوهای ورزشی به عنوان مقوله‌ای اثرگذار بر جامعه</p> <p>O1, O2, O4, O6, O9</p>	<p>WO1: بازنگری در مدیریت واحد به منظور ارتقای جایگاه الگوهای ورزشی</p> <p>W1, W3, W4, W5, W6, W7, W8, S9, W10, O7, O6, O4, O3, O2, O1</p> <p>WO2: توجه به نهاد خانواده به عنوان کانون اصلی شکل‌گیری سبک زندگی الگوهای ورزشی</p> <p>W2, O8,</p> <p>WO3: توجه به تأثیرگذاری رسانه‌های واقعی و مجازی در سبک زندگی الگوهای ورزشی</p> <p>W11, W12, O9, O5</p>
<p>تهدیدها</p> <p>T1: تضعیف جایگاه باثبات خانواده</p> <p>T2: ضعف نظام آموزشی در آموزش و پرورش و وزارت علوم، تحقیقات و فناوری</p> <p>T3: وجود رسانه‌ها، شبکه‌های تلویزیونی و ماهواره‌ای بیگانه با هدف تهاجم فرهنگی به کشور</p> <p>T4: گرایش جوانان به الگوهای غربی و بیگانه</p> <p>T5: دخالت گروه‌های خارج از حوزه ورزش، در مسائل مختلف ورزشی از جمله رفتاری و مسائل اخلاقی</p> <p>T6: دیدگاه شعارگرا در نزد مدیران و عدم توجه به مفاهیم عملی و اجرایی</p> <p>T7: عدم ثبات سیاسی و امنیتی در بعضی از کشورهای مسلمان خاور میانه</p> <p>T8: تغییر سبک زندگی، ظهور پدیده مصرف‌گرایی، تنوع طلبی و حضور کالاهای خارجی در بازار کشور</p> <p>T9: ارتباطات بین‌المللی و حضور گردشگران ایرانی در کشورهای خارجی</p> <p>T10: بروز مسائل غیر اخلاقی، خشونت، دوپینگ در ورزش</p> <p>T11: برخی از تولیدات سینمایی و سریال‌های شبکه‌های داخلی</p> <p>T12: وضعیت ضعیف اقتصادی اکثر خانواده‌های ایرانی</p>	<p>راهبرد تنوع (ST)</p> <p>ST1: توجه ویژه به هویت ملی، ارزش‌های دفاع مقدس و جهاد در راه خدا.</p> <p>S1, S3, S5, S6, S8, T1, T2, T6, T7, T9, T11</p> <p>ST2: ایجاد نظام مدیریت ارتقای نقش و جایگاه الگوهای ورزشی، انگیزشی و رفتار اجتماعی؛</p> <p>S4, S7, S10, T3, T4, T5, T8, T10</p> <p>ST3: توجه به آموزش‌های پایه‌ای و ایجاد الگوی رفتاری پایدار</p> <p>S2, S9, T12</p>	<p>راهبرد تدافعی (WT)</p> <p>WT1: ارتقا سطح آگاهی الگوهای ورزشی</p> <p>W1, W2, W7, W8, W9, W10, W11, W12, T1, T2, T4, T8, T10, T11, T12</p> <p>WT2: تقویت زیرساخت‌ها</p> <p>W4, W5, T3, T9</p> <p>WT3: ارتقای سرمایه اجتماعی (اعتماد)</p> <p>W3, T5, T6, T7,</p>

بحث و نتیجه گیری

نتایج بررسی‌های کتابخانه‌ای-اسنادی و میدانی این پژوهش بیانگر آن است که ویژگی‌های توسعه سبک زندگی با تأکید بر نقش جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی شرایط مناسبی را به لحاظ توسعه اجتماعی و انگیزشی فراهم آورده است. همچنین در این پژوهش ۱۰ عامل به عنوان نقاط عامل قوت، ۱۲ عامل به عنوان نقاط ضعف، ۹ عامل به عنوان نقاط عامل فرصت و ۱۲ عامل به عنوان تهدیده‌ای جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی شناسایی شده‌اند و نقطه تلاقی جمع امتیازهای عوامل داخلی و خارجی در خانه V قرار گرفته است. بنابراین باید راهبردهای تدافعی را به اجرا درآورد که موجب «حفظ و نگهداری» می‌شوند. بدین صورت که باید راهبردهایی را لحاظ کرد که نقاط ضعف جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی را به حداقل ممکن برساند و همچنین از شدت تهدیدهای جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی بکاهد. تقوی (۲۰۱۸) در تحقیقی با عنوان عوامل مؤثر بر شکل دهی رفتارهای اجتماعی ورزشکاران حرفه‌ای ایران به این نتیجه رسید که عوامل فرهنگی و اخلاقی، فنی، اجتماعی، قوانین و مقرران ورزشی و عوامل درونی شکل دهی رفتار بر رفتارهای اجتماعی تأثیر گذار است. این تحقیق نشان داد عوامل محتوایی و معنایی سبک زندگی به عنوان رفتارهای اجتماعی شناسایی شد که با یافته‌های این تحقیق همخوان است. فروغی پور (۲۰۱۱) در پژوهشی به بررسی نقش عوامل شناختی و روانی-حرکتی در رفتار اخلاقی ورزشکاران پرداخت و به این نتیجه رسید که آشنا کردن قهرمانان به نتایج خوب رفتار اخلاقی، تبلیغ از طریق مطبوعات و رسانه‌ها، حضور روان‌شناس در کنار تیم‌های ورزشی

و فرآیند عادلانه انتخاب بازیکنان تیم‌های ملی در اولویت مؤلفه‌های شناختی و روانی-حرکتی قرار دارند که از این حیث با محبوبیت رفتاری الگوهای ورزشی در بین اقشار مختلف مردم همخوان است. مارکاندر^۱ (۲۰۱۷) در پژوهشی به بررسی عواملی روان‌شناختی مؤثر بر کیفیت روابط و رفتار اجتماعی ورزشکاران و مربیان ورزشی پرداخت. با توجه به نتایج پژوهش شور و اشتیاق مربی، خودمختاری مربی، میزان کنترلی که مربیان بر رفتار ورزشکاران دارند و میزان نزدیکی که ورزشکاران با مربیان احساس می‌کنند، میزان تعهد ورزشکاران نسبت به مربیان و کیفیت رابطه ورزشکاران با مربیان از عوامل اصلی شکل دهی رفتارهای اجتماعی ورزشکاران است که با یافته‌های این تحقیق مبنی بر حمایت‌های تربیتی و اخلاقی همخوان است. سارانی (۲۰۱۸) در پژوهشی تحت عنوان راهبردهای ارتقای سلامت و سبک زندگی سالمندان با استفاده از فعالیت‌های ورزشی ده راهبرد تأسیس سازمان ورزش سالمندی، تدوین برنامه راهبردی و عملیاتی توسعه ورزش سالمندی، وضع قوانین ورزش سالمندی، راهبردهای توسعه اماکن و فضاهای ورزشی مختص سالمند، راهبردهای تأمین نیروی انسانی متخصص، راهبرد ایجاد واحد تحقیق و توسعه ورزش سالمندی، راهبرد توسعه تبلیغات، راهبرد توسعه و بهبود کیفیت خدمات، راهبرد توسعه فرهنگ ورزش سالمندی، راهبرد تخصیص بودجه به ورزش را شناسایی کرد که با یافته‌های تدوین عوامل محتوایی و معنایی سبک زندگی در شورای عالی انقلاب فرهنگی در این تحقیق همخوان است. اسمیت^۲ (۲۰۰۳) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که؛ ورزشکاران هنگام مسابقات ورزشی، خود و تقدیرشان را به نیروی برتری واگذار می‌کنند که نشان دهنده گرایش عمیق

1. Marc-André

2. Smit

نیاز به امکانات بیشتری جهت رفع مشکلات فعلی دارد. بدون شک ضعف‌های موجود در حوزه آموزش و پرورش، خانواده‌ها و مدیریت در جهت ترویج سبک زندگی سبب گردیده است تا دغدغه ترویج سبک زندگی ایرانی اسلامی در میان الگوهای ورزشی ایجاد نگردد. همچنین این ضعف‌ها می‌تواند منجر به شکست در برنامه‌ریزی‌های موجود در حوزه ترویج سبک زندگی گردد. از این رو ضعف‌های شناسایی شده با توجه به تأثیرگذاری در روند ترویج سبک زندگی ایرانی می‌تواند، سبب عدم دسترسی به اهداف موجود در این حوزه گردد.

همچنین به منظور توسعه سبک زندگی با تأکید بر نقش جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی، ایجاد مرکز مدیریتی واحد برای رصد مداوم سبک زندگی اسوه‌ها و الگوهای ورزشی؛ ایجاد زیرمجموعه‌های سازمانی برای مرکز مدیریت واحد در کشور؛ تأمین منابع انسانی مورد نیاز برای بخش‌های ایجاد شده در وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و دستگاه‌های فوق به منظور پیاده‌سازی طرح‌ها و برنامه‌های ارتقای نقش و جایگاه الگوهای ورزشی؛ تأمین و ایجاد اماکن، سخت‌افزار، تسهیلات و تجهیزات مورد نیاز برای بخش‌های ایجاد شده در وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و دستگاه‌های فوق به منظور پیاده‌سازی طرح‌ها و برنامه‌های مورد نظر به منظور ارتقای نقش و جایگاه الگوهای ورزشی، اخلاق و رفتار اجتماعی ایشان، به وجود آمده است.

ایجاد و ساماندهی برنامه‌های آموزشی برای توسعه سبک زندگی با تأکید بر نقش جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی؛ تدوین و اجرای برنامه آموزشی ویژه برای خانواده‌ها در حوزه الگوهای ورزشی؛ تدوین و اجرای برنامه آموزشی ویژه برای الگوهای ورزشی؛ تدوین و اجرای برنامه آموزشی ویژه برای الگوهای ورزشی در وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری؛

ورزشکاران به اعتقادهای مذهبی است که البته این اعتقادات به طور جدی در زندگی شخصی و مشترکشان نفوذ دارد. پژوهش فرید (۲۰۰۷) به این نتیجه رسید که فعالیت‌های جسمانی در سبک زندگی تغییر ایجاد کرده و امید به زندگی و سلامتی را تا حد زیادی افزایش می‌دهد. زیرا ورزشکاران برای رژیم غذایی صحیح، استراحت و آرامش کافی، کنترل استرس و زندگی تلاش می‌کنند که با یافته‌های این تحقیق در بخش یافته‌های تربیتی همخوان است. زارینا^۱ (۲۰۱۶) پژوهشی را تحت عنوان بازنشستگی ورزشی انجام داد و نتایج مربوط به تأثیر سلامت روان و متغیرهای رفاه و همچنین ارتباط آنها با هویت ورزشی، مورد بررسی قرار گرفت. با درک بیشتر از تجربه روان‌شناختی و عاطفی ورزشکاران بازنشسته، مشاوران و متخصصان روان‌شناسی ورزشی می‌توانند پشتیبانی مناسب و راهنمایی لازم برای انتقال سازگار از ورزش ارائه دهند. دنیس فریک^۲ (۲۰۱۶) در پژوهش خود به بررسی تأثیر عادات، ارزش‌ها و خودآگاهی ذهنی که می‌تواند بر موقعیت ورزشکاران مؤثر باشد، پرداخته است. نمونه آماری شامل ورزشکاران نخبه المپیک، ورزشکاران ملی و سایر ورزشکاران سطوح پایین تر بوده است. نتایج پژوهش نشان داد در تمام گروه‌های ورزشی به خصوص نخبگان ورزشی، آگاهی‌های درست، انگیزش مناسب قبل از تمرین، تحریک‌پذیری تمرینی و پایبندی به اصول ورزش‌ها، عادات مناسب و نظم و انضباط از عوامل مؤثر در موفقیت آنها بوده است. مهم‌ترین عامل موفقیت ورزشکاران نخبه خودآگاهی ذهنی بوده که با تمرین ذهنی به دست می‌آید. نتایج پژوهش تأکید می‌کند که همه سطوح اجرایی می‌تواند به وسیله توجه و تأکید بر عادات، ارزش‌ها و سطوح خودآگاهی ذهنی ورزشکاران افزایش یابد. بنانی (۲۰۱۹) نیز مشخص نمود جهت بهبود سبک زندگی ایرانی اسلامی

2. Denis frich

1. Zarina

ترویج سبک زندگی ایرانی اسلامی، گام‌های عملی در جهت توسعه سبک زندگی ایرانی اسلامی در میان الگوهای ورزشی برداشته شود. همچنین با توجه به نتایج تحقیق حاضر، فقدان کمیته و کارگروه‌هایی جهت نظارت بر رفتار الگوهای ورزشی و متناسب‌سازی سبک زندگی آنان با اهداف مدنظر انقلاب اسلامی ایران به چشم می‌آید. بنابراین پیشنهاد می‌گردد تا کارگروه‌هایی جهت نظارت و ارزیابی سبک زندگی الگوهای ورزشی و بهبود این سبک با تأکید بر سبک ایرانی اسلامی ایجاد گردد. همچنین پیشنهاد می‌گردد تا مشخص نمودن الگوهای ورزشی دارای سبک زندگی ایرانی اسلامی و استفاده از پتانسیل‌های فضای مجازی، سعی در تبلیغ سبک زندگی آنان نمود تا بدین وسیله سایر ورزشکاران و افراد جامعه نیز به این سبک زندگی متمایل شوند.

تدوین و اجرای برنامه آموزشی ویژه برای الگوهای ورزشی در سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی؛ همچنین با توجه به عدم برنامه ریزی‌های اختصاصی در جهت بهبود وضعیت سبک زندگی ایرانی اسلامی الگوهای ورزشی، طبیعی است که وضعیت سبک زندگی فوق در میان الگوهای ورزشی شرایط مناسبی را دنبال نکند. ضعف‌ها و تهدیدهای عمده و مؤثری که در حال حاضر در فضای کشور ایران حاکم است سبب گردیده است تا برنامه ریزی‌های موجود نتواند در مسیر درست خود حرکت کند و شکست در دستیابی به اهداف مدنظر از سبک زندگی ایرانی اسلامی را در میان الگوهای ورزشی شاهد باشیم. بدون شک این مسئله می‌تواند فرایند ترویج سبک زندگی ایرانی اسلامی در میان تمامی گروه‌ها و افراد را نیز تحت شعاع قرار دهد. با توجه به نتایج تحقیق حاضر پیشنهاد می‌گردد تا با توانمندسازی تیم‌های ورزشی در جهت

منابع

1. Abel. (1991) Thomas. Measuring health lifestyles in a comparative analysis: theoretical issues and empirical findings. *Social science & medicine*, 32, 8, 899-908.
2. Almasi, N. (2010). Relationship between lifestyle and marital satisfaction in athletes and its comparison with normal people. *Journal of Sports Management, University of Tehran*, 5, 73-159. Persian
3. Denis F. (2016). Habit (us), values and mindfulness among elite athletes, A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree doctor of philosophy, university of pretoria.
4. Dos santos calheiros, david, et al. (2019). The Association between Quality of Life and Lifestyle of Wheelchair Handball Athletes. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 1-12.
5. Faride E. Ahmed. (2007). "Effect of diet, life style and other environmental, chemopreventive factors on colorectal cancer development". *Journal of environmental science and health*. (22), 91-148.
6. Foroughi Pour, H., Sabounchi, R. (2011) Cognitive and Psycho-motor Development of Ethical Behavior in National Championship Sports. *Quarterly Journal of Sport Sciences Research*, 1(2), 85-91. In Persian.
7. Hajipour, A., Hamidi, M., Sajjadi, S. N., & Khabiri, M. (2019). Relational Model Self-Determination Motive with Sport Ethics of Elite Athletes of Iran (Case Study: Iran Football League). *Journal of Sport Psychology Studies*, 27; 19-40. Persian. Doi: 10.22089/SPSYJ.2017.4631.1492

8. Hyman, Herbert H. (1968). "Reference Groups." In: David Sills (Ed). International Encyclopedia of the Social Sciences.
9. Kashvarz, A. (2014). Influence of reference groups on youth clothing style, Master's thesis, Guilan University
10. Marc-André, K., Lafrenière, S, J., Robert, J., Vallerand, N. (2011) Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise* 12:144- 152.
11. Melnikas, Andrea J., and Diana Romero. (2020). "Ideal age at first birth and associated factors among young adults in greater New York City: Findings from the social position and family formation study." *Journal of Family Issues* 41.3: 288-311.
12. Nazoktabar, H., Safarfar, A., (2019). Khamseh. Investigating the Relationship between Islamic lifestyle and Students' Social Health and Psychological Security. *Journal of The Ministry of Health and Medical Education*, :3 (3), 32-40
13. Kaldi, A., Kabiran, E. H., Mohagheghi, K. S. H., & Rezasoltani, P. (2014). The evaluation of relationship between health-promoting lifestyle and quality of life (case of study: university of social welfare and rehabilitation sciences students in Tehran). Persian
14. Paul, W; Baumert, J; John M. Henderson and Naney J. Thompson. (1998). "Health risk behaviors of adolescent participants in organized sports". *Journal of Biology of Sport*, 22, 450-465.
15. Park K-A, Park Y-H, Suh M-H, Choi-Kwon S. (2015) Lifestyle and genetic predictors of stiffness index in community-dwelling elderly Korean men and women. *Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci)*, 9(3), 251-8.
16. Pierre. (2020). Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports, *Journal of Sport and Health Science*. 19, 35-60.
17. RAPP, Amon; TIRABENI, Lia (2020). Self-tracking while Doing Sport: Comfort, Motivation, Attention and Lifestyle of Athletes Using Personal Informatics Tools. *International Journal of Human-Computer Studies*, 15(2) 102-434.
18. Smit, H. (2003). "Factors affecting the marriages of professional baseball players: a qualitative analysis". [http://proquest.nmi.com / dissertations/preview](http://proquest.nmi.com/dissertations/preview).
19. Tayebi B. (2019) Model of the Role of Spiritual Health in the Quality of Work Life and Psychological Adjustment of Injured Professional Athletes. *Sport Psychology Studies*, 8(29), 171-84. Persian.
20. Wallis, Laura, et al. (2020). "'Just want to surf, make boards and party': how do we identify lifestyle entrepreneurs within the lifestyle sports industry?" *International Entrepreneurship and Management Journal*, (24), 123-158.
21. Yaghobi H. Baradaran M. (2011) Correlations of Mental health: happiness, sport and emotional intelligence. *New rese psycho*. 6(23), 204-224.
22. Yari, Arastoo, H. Narini, R. (2016). Study of lifestyle change and its effects and consequences on rural production and development (Case study: villages of Ardabil city). *Quarterly Journal of Social Development Studies*, 9 (5), 68-86. Persian .

ارجاع دهی

عباسی، محمد صالح؛ نادری‌نسب، مهدی؛ و ماجدی، نیما. (۱۳۹۹). تدوین راهبردی توسعه سبک زندگی با تأکید بر نقش جایگاه اجتماعی-روانی و انگیزشی الگوهای ورزشی. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۹(۳۴)، ۸۴-۶۱. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2020.8694.1939

Abbasi, MS; Naderi Nasab, M; & Majadi, N. (2021). Designing Strategy for Lifestyle Development by Emphasizing the Role of the Socio-Psychological and Motivational Status of Sports Models. *Sport Psychology Studies*, 9(34), 61-84. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2020.8694.1939