






Original Article

Predicting the Physical Education Enjoyment through Social Support Components among High School Students

Nassour Ahmadi^{*1} , Behrouz Abdoli² , Shahin Kheirisetar³ , Samira Moeinirad⁴ 



Citation: Ahmadi, N., Abdoli, B., Kheirisetar, S., Moeinirad, S. Predicting the Physical Education Enjoyment through Social Support Components among High School Students. *Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology*, 2022; 2(1): 35-46.

 10.22034/ijmbp.2022.335940.1032

 **Received:** 16 April 2022
 **Accepted:** 10 June 2022
 **Published:** 14 June 2022

*1. Assistant Professor, Behavioral and Cognitive Sciences in Sport, Faculty of Sport Sciences and Health, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran. (Corresponding Author).
E-mail: n_ahmadi@sbu.ac.ir

2. Professor, Behavioral and Cognitive Sciences in Sport, Faculty of Sport Sciences and Health, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
E-mail: Behrouz.abdoli@gmail.com

3. MSc, Department of Physical Education, Faculty of Humanities, Payamenoor University, South Tehran Branch, Tehran, Iran.
E-mail: Kheirisetar59@gmail.com

4. MSc, Behavioral and Cognitive Sciences in Sport, Faculty of Sport Sciences and Health, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
E-mail: s_moeinirad@sbu.ac.ir

Abstract

Researchers believe that factors in which potentially increase adolescents' involvement in physical activity should be identified. The US Center for Disease Control and Prevention has highlighted the importance of pleasure in physical education to encourage physical activity among young people. The aim of this study was prediction of physical activity enjoyment through social support components among high school students. Among high school students in Kermanshah city, 350 girls (age: 15.18±1.45 years) and 300 boys (age: 14.74±1.52 years) were selected by multi-stage cluster sampling method and completed questionnaires of the process of physical education enjoyment and perceived social support. The results of multiple linear regression showed that in girls, motivational and instrumental support, and in boys, all three motivational, modeling and instrumental factors were significant predictors of physical activity enjoyment ($p < 0.01$). Therefore, it is important to design physical education classes so that students feel supported and encouraged. Increasing interactions of student's and related social individuals in physical education classes will undoubtedly increase enjoyment and lead to a better environment for learning.

Keywords: Sport, Motivation, Model, Teachers, Parents

مقاله پژوهشی

پیش‌بینی لذت از تربیت‌بدنی از طریق مولفه‌های حمایت اجتماعی در دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم

نصور احمدی^{۱*}، بهروز عبدلی^۲، شهین خیری ستار^۳، سمیرا معینی راد^۴

چکیده

محققان معتقدند باید فاکتورهایی که می‌تواند به طور بالقوه‌ای مشارکت نوجوانان در فعالیت جسمانی را افزایش دهد، شناسایی شوند. مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌های آمریکا اهمیت لذت در تربیت‌بدنی را برای تشویق شرکت در فعالیت جسمانی در میان جوانان بیان کرده است. هدف از تحقیق حاضر پیش‌بینی لذت از تربیت‌بدنی از طریق مولفه‌های حمایت اجتماعی در دانش‌آموزان دبیرستان بود. از میان دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان کرمانشاه، تعداد ۳۵۰ دختر (سن: ۱۵/۱۸±۱۸/۴۵ سال) و ۳۰۰ پسر (سن: ۱۴/۷۴±۱۱/۵۲ سال) به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و پرسش‌نامه‌های فرآیندهای لذت از تربیت‌بدنی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده را تکمیل کردند. نتایج رگرسیون خطی چندگانه نشان داد که در دختران حمایت انگیزشی و ابزاری و در پسران هر سه عامل حمایت انگیزشی، الگویی و ابزاری پیش‌بینی‌کننده معنی‌دار لذت از تربیت‌بدنی بودند ($P < 0/01$). از این‌رو طراحی کلاس‌های تربیت‌بدنی به گونه‌ای که افراد در آن احساس حمایت و تشویق داشته باشند، حائز اهمیت است. افزایش تعامل دانش‌آموزان و افراد اجتماعی مرتبط در کلاس‌های تربیت‌بدنی، بدون شک باعث افزایش لذت و منجر به ایجاد محیطی مساعد برای یادگیری خواهد شد.

واژه‌های کلیدی: ورزش، انگیزش، الگو، معلمان، والدین

○ تاریخ دریافت: ۲۷ فروردین ۱۴۰۱
● تاریخ پذیرش: ۲۰ خرداد ۱۴۰۱
● تاریخ انتشار: ۲۴ خرداد ۱۴۰۱

۱. استادیار، گروه علوم رفتاری و شناختی در ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران، (نویسنده مسئول).
E-mail: n_ahmadi@sbu.ac.ir

۲. استاد، گروه علوم رفتاری و شناختی در ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.
E-mail: Behrouz.abdoli@gmail.com

۳. کارشناسی ارشد، گروه تربیت‌بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور، واحد تهران جنوب، تهران، ایران.
E-mail: Kheirisatar59@gmail.com

۴. کارشناسی ارشد، گروه علوم رفتاری و شناختی در ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.
E-mail: s_moeinrad@sbu.ac.ir

مقدمه

در فعالیت جسمانی پیش از نوجوانی و جوانی چالش ویژه‌ای برای محققان فعالیت جسمانی و سلامتی است. دو منطق اصلی مرتبط با سلامت برای تمرکز بر فعالیت جسمانی افراد نوجوان و جوان وجود دارد: الف) ارتقاء سلامت جسمانی و احساس خوب بودن در طول نوجوانی، ب) بهبود فعالیت جسمانی برای افزایش سلامت آینده از طریق افزایش احتمال فعال ماندن در طول زندگی (۳). کلاس‌های تربیت بدنی یکی از مهم‌ترین عوامل در ارتقای فعالیت بدنی مادام‌العمر و ارتقای سلامت جوانان، چه در کلاس‌های ورزش (۴) و چه در اوقات فراغت (۵) آنها است. همچنین، تربیت‌بدنی به طور ویژه این فرصت را فراهم می‌کند تا دانش‌آموزان دامنه وسیعی

شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهد همانطور که کودکان تا بزرگسالی رشد می‌کنند، فعالیت جسمانی کاهش یافته و رفتارهای بی‌تحرك^۱ افزایش می‌یابد (۱). طبق گفته سازمان بهداشت جهانی، نوجوانان باید روزانه ۶۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید انجام دهند، اما متأسفانه ۸۱ درصد از نوجوانان ۱۱ تا ۱۷ ساله به اندازه کافی فعال نیستند (۲). بنابراین، شناسایی عوامل قابل اصلاح فعالیت جسمانی و رفتارهای بی‌تحرك اهمیت دارد که می‌تواند رشد مداخلات رفتاری موفقیت‌آمیز را برای جلوگیری از رفتار چاقی در جوانان مورد هدف قرار دهد. در حال حاضر کاهش

1. Sedentary Behaviours

را تجربه می‌کنند در حالیکه فعالیت بدنی را انجام می‌دهند، سطح بالاتری از انگیزش درونی را برای فعالیت تجربه خواهند کرد. انگیزش درونی به‌نوبه‌خود منجر به افزایش این احتمال می‌شود که رفتار در طول زمان باقی بماند (۱۴). یکی از محدودیت‌های این تئوری این است که آن‌ها نقش فاکتورهای بیرونی را که به‌طور موثری برای لذت مهم هستند، نادیده می‌گیرند (۱۵). برای مثال، محققان نشان داده‌اند که فرصت‌هایی برای تعامل بر لذت از تربیت‌بدنی تاثیرگذار است. علاوه بر این، گزارش تحقیقات نشان می‌دهد که فرایندهای بیرونی مثل محتوای برنامه آموزشی (۱۶)، مشارکت والدین (۱۷) و رفتارهای معلم (۱۸) با لذت در تربیت‌بدنی مرتبط هستند. بر این اساس، تعداد گسترده‌ای از تحقیقات ادعا کرده‌اند که لذت نباید مترادف با انگیزش درونی در نظر گرفته شود، بلکه باید به عنوان یک ساختار گسترده و فراگیرتر مورد بررسی قرار گیرد (۱۹، ۲۰). بنابراین، اسکالن و لوئویت^۲ (۲۱) در سال ۱۹۸۶ مدل دو دامنه‌ای لذت ورزشی را معرفی و پیشنهاد کردند که منابع آن می‌تواند درون پیوستار بیرونی- درونی و دستیابی- عدم‌دستیابی وجود داشته باشد. در این مدل، چهار بخش وجود دارد: الف) دستیابی درونی، شایستگی و کنترل خود (مانند خبرگی)؛ ب) دستیابی بیرونی، شایستگی و کنترل برخاسته از افراد دیگر (مانند بازشناسی اجتماعی)؛ ج) عدم دستیابی درونی، احساس درونی رقابت و حرکت (مانند هیجان و نشاط)؛ د) عدم‌دستیابی بیرونی، لذت برخاسته از ابعاد غیراجرایی ورزش (مانند تعامل با هم‌تیمی). اگر چه این چارچوب به طور اختصاصی برای درک لذت از تربیت‌بدنی طراحی نشده است، اما می‌تواند برای این هدف مفید باشد. تحقیقات بسیاری در زمینه فرایندهای لذت از ورزش، با استفاده از پرسش‌نامه‌ها و سوالات باز پاسخ انجام شده است که عامل اثرات رشدی در منابع لذت از ورزش را بین ورزشکاران سطوح و سنین مختلف بررسی کرده است (۷، ۱۰، ۲۲). نتایج تحقیقات به این موضوع اشاره می‌کنند که تفاوت‌های رشدی در ایجاد نوع منابع لذت بین ورزشکاران موثر است (۷، ۱۰). از سوی دیگر، تحقیقات نشان داده‌اند که با افزایش سن، احتمال کاهش لذت از ورزش (۱۰) و تربیت‌بدنی (۶) و به دنبال آن ترک عرصه ورزشی وجود دارد. یکی دیگر از فاکتورهایی که در راستای سوق دادن دانش‌آموزان به سبک زندگی فعال پیشنهاد شده است، حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی به عنوان یک

از فعالیت‌هایی را بیاموزند که آن‌ها را به سمت عادت‌های زندگی سالم تا بزرگسالی هدایت کرده (۶) و موجب افزایش شرکت در سبک زندگی فعال به صورت مادام‌العمر می‌شود (۷). تعدادی از محققان معتقدند باید فاکتورهایی که می‌تواند به طور بالقوه‌ای مشارکت نوجوانان در فعالیت جسمانی را افزایش دهد، مورد بررسی بیشتر قرار گیرد (۸).

لذت به وسیله‌ی دانش‌آموزان و معلمان به عنوان یکی از مهم‌ترین اهداف تربیت‌بدنی در نظر گرفته شده است (۹). عمده‌ترین انگیزه کودکان و نوجوانان برای شرکت در ورزش و فعالیت‌بدنی، تفریح و لذت است. با لذت بخش کردن تربیت‌بدنی این احتمال وجود دارد که نگرش مثبت کودکان و نوجوانان به تربیت‌بدنی و در نهایت شرکت در فعالیت‌های بدنی افزایش یابد (۷). تحقیقات متعددی نشان داده‌اند لذت از تربیت‌بدنی همبستگی مثبتی با میزان فعالیت‌های فوق برنامه دارد (۷). همچنین، تحقیقات دیگری ثابت کرده‌اند لذت از تربیت‌بدنی به طور قطع یک عامل انگیزشی قوی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی و قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده التزام به ورزش است (۱۰). تحقیقات در مورد ورزش کودکان و نوجوانان نشان داده است لذت و تفریح عاملی کلیدی برای آغاز و ادامه ورزش محسوب می‌شود. اما اعتقاد بر این است که بین تفریح و لذت تفاوت عمده‌ای وجود دارد (۱۱). برای مثال، لاوندر^۲ (۱۲) در سال ۲۰۰۱ معتقد است بزرگترین تفاوت بین این دو، تفاوت در احساس موفقیت و رقابت است؛ زیرا کودکان حتی هنگامی که به سادگی بازی می‌کنند و سطح عملکردشان در آن محوریت ندارد، می‌توانند لذت ببرند. از سوی دیگر تحت شرایط خاص رقابت، بازیکن‌ها لذت کمی تجربه می‌کنند و به طور محسوس به سمت تجربه عوامل دیگری چون استرس رقابت و ارزیابی عملکرد سوق داده می‌شوند. اگر چه درباره ساختار لذت توافق کلی وجود ندارد، اما اغلب تحقیقات درباره‌ی فرایندهای لذت در ورزش جوانان، لذت را پاسخ موثر مثبت به تجربه ورزشی تعریف کرده‌اند که احساسات کلی مانند رضایت، دوست داشتن و تفریح را منعکس می‌کند. در ادبیات تربیت‌بدنی، تحقیقات لذت در قالب چارچوب‌های انگیزشی درونی هدایت شده‌اند. در این مدل‌ها، رفتارهای انگیزشی درونی، به عنوان رفتارهایی اطلاق می‌شود که یک شخص به کار می‌گیرد تا از طریق آن شایستگی و خودمختاری را احساس کند (۱۳). بر این اساس، افرادی که احساس‌های شایستگی و خودمختاری

2. Lauder

3. Scanlan & Lewthwaite

فعالیت جسمانی والدین را در مشارکت در فعالیت جسمانی در میان ۹۰۴ دانش‌آموز کلاس هفتم مورد بررسی قرار دادند. برعکس یافته‌های تراست و همکاران (۲۰۰۳)، اندرسن و ولد (۱۹۹۲) گزارش کردند رفتار فعالیت جسمانی والدین به طور مثبتی با شرکت در فعالیت جسمانی نوجوانان در ارتباط است. همچنین، یافته‌های آن‌ها نشان می‌دهد که تشویق به طور مثبتی با فعالیت جسمانی نوجوانان در ارتباط است. بنابراین، براساس این یافته‌های مختلف، پیشنهاد می‌شود که شکل‌های متفاوتی از حمایت شاید میزان مشارکت فعالیت نوجوانان را از طریق راه‌های مختلفی تحت تاثیر قرار می‌دهد. همچنین، تعدادی از تحقیقات ارتباط بین لذت از فعالیت جسمانی را با عوامل اجتماعی، مثل همسالان، والدین و معلمان بررسی کرده‌اند که هر کدام نتایج متفاوتی را نشان داده‌اند (۱۴).

بنابراین، به طور خلاصه نوجوانان می‌توانند فوایدی از سطح پیشنهاد شده فعالیت جسمانی را به دست آورند. با این حال، همانطور که بیان شد نوجوانان سهم بزرگی از سطح پیشنهاد شده مشارکت در فعالیت جسمانی را کسب نمی‌کنند. از سویی، لذت از تربیت‌بدنی نقش حیاتی را در بهبود مشارکت نوجوان در فعالیت جسمانی فراهم می‌کند. همچنین، با وجود این که اثر حمایت اجتماعی بر فعالیت جسمانی نوجوانان تایید شده است، با این حال شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد انواع مختلف حمایت ممکن است فعالیت جسمانی نوجوانان و همچنین لذت از تربیت‌بدنی را از طرق مختلف تحت تاثیر قرار دهد. یک پیش‌نیاز اساسی برای ارتقای بهینه علاقه و لذت بردن از فعالیت بدنی، کسب آگاهی از این است که کدام عوامل بر درک دانش‌آموزان از لذت در تربیت بدنی تاثیر می‌گذارد. تحقیقات قبلی شواهدی ارائه کرده است که جنبه‌های اجتماعی و شایستگی درک شده عوامل اصلی لذت بردن از تربیت بدنی هستند. به نظر می‌رسد که جنبه‌های اجتماعی بالاترین اهمیت را داشته و بدون در نظر گرفتن جنسیت، سن یا نوع ورزش، باعث لذت بردن می‌شوند (۲۸). متأسفانه، کلاس‌های تربیت بدنی معمولاً بر روی انواع ورزش‌های رقابتی تمرکز می‌کنند (۲۹) و اغلب با فقدان انتخاب برای دانش‌آموزان، مشارکت اجتماعی کم ناشی از کمبود همکاری همکاری و به طور کلی جو نامناسب برای تعامل همراه است. بنابراین، به نظر می‌رسد مداخلات تربیت

عامل مهم فعالیت جسمانی ذکر شده است. به‌طور کلی، حمایت اجتماعی اشاره به هر گونه رفتاری دارد که به فرد در دستیابی به اهداف یا نتایج مطلوب کمک می‌کند (۳). برخی از پژوهشگران، حمایت اجتماعی را میزان برخورداری از محبت، همراهی، مراقبت، احترام، توجه و کمک دریافت شده توسط فرد از سوی افراد یا گروه‌های دیگر نظیر اعضای خانواده، دوستان و دیگر افراد مهم تعریف کرده‌اند. برخی حمایت اجتماعی را واقعیتی اجتماعی و برخی دیگر آن را ناشی از ادراک و تصور فرد می‌دانند (۲۳). ساراسون^۴ (۲۴) در سال ۱۹۸۸ حمایت اجتماعی را مفهومی چندبعدی می‌داند که هر دو بعد واقعی و تصوری را در بر می‌گیرد. در مجموع، شاید بتوان گفت که حمایت اجتماعی یعنی این احساس که شخص مورد توجه دیگران بوده و دیگران برای او ارزش قائل هستند و این که او به یک شبکه اجتماعی تعلق دارد. در این راستا، پندر^۵ و همکاران (۲۵) در سال ۱۹۹۴ تعدادی از منابع ممکن حمایت، شامل والدین، خواهر و برادر بزرگتر و دوستان را پیشنهاد کرده‌اند. خانواده یک منبع مهم برای حمایت اجتماعی کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود. اما همانطور که سن کودکان افزایش می‌یابد، زمان بیشتری را با دوستان نسبت به خانواده می‌گذرانند، بنابراین، اثر همسالان در بعضی زمینه‌ها به طور بالقوه‌ای افزایش می‌یابد. نتایج تحقیقات در روان‌شناسی و ادبیات رفتارهای پرخطر سلامتی از این یافته حمایت می‌کنند. به طور ویژه، همسالان احتمالاً به طور بالقوه‌ای منبع مهمی از حمایت اجتماعی برای فعالیت جسمانی نوجوانان هستند. تحقیقات در حوزه‌ی فعالیت جسمانی اهمیت حمایت همسالان یا دوستان را در فعالیت جسمانی نشان داده‌اند (۳). با این حال، تراست^۶ و همکاران (۲۶) در سال ۲۰۰۳ ارتباط بین حمایت اجتماعی و فعالیت جسمانی را با استفاده از اطلاعات بدست آمده از دانش‌آموزان در رده‌های سنی ۵ تا ۱۲ سال بررسی کردند. شاخص‌های حمایت اجتماعی شامل رفتارهای فعالیت جسمانی والدین همراه با دیگر حوزه‌های حمایت مثل تشویق، مشارکت مستقیم و حمل و نقل بود. یافته‌ها نشان داد که مدل والدینی در فعالیت جسمانی نوجوانان موثر نبود، اما نشان داده شد که دیگر حوزه‌های حمایت، مانند حمایت ابزاری و عاطفی در فعالیت جسمانی نوجوان اثرگذار بود. در تحقیق دیگر، اندرسن و ولد^۷ (۲۷) در سال ۱۹۹۲ اثر رفتار

4. Sarason

5. Pender

6. Trost

7. Anderssen & Wold

لیکرت با دامنه‌ی یک (کاملاً مخالف) تا ۵ (کاملاً موافق) پاسخ می‌دهند. این پرسش‌نامه در ایران توسط عبدلی و همکاران (۱۳۸۹) اعتباریابی شد (۳۰) که نتایج تحلیل عاملی تاییدی برای آزمون روایی سازه و ضریب آلفای کرونباخ برای تعیین همسانی درونی سوالات ($Sa \geq 0.68$) نشان داد که این پرسش‌نامه ابزار مناسبی برای مطالعه لذت از تربیت بدنی در میان دانش‌آموزان مقطع دبیرستان است. همسانی درونی این پرسش‌نامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ در تحقیق حاضر، ۰/۸۶ به دست آمد.

حمایت اجتماعی ادراک شده از طریق سه گویه با اقتباس از پیمایش هشیم و همکاران (۱۴) در سال ۲۰۰۷ اندازه‌گیری شد. این گویه‌ها منعکس‌کننده سه نوع حمایت الگویی^{۱۴}، ابزاری^{۱۵} و انگیزشی^{۱۶} هستند که توسط پنج فرد اجتماعی مختلف (پدر، مادر، دیگر اعضای خانواده، معلم، بهترین دوست) تکمیل شدند. در هر سؤال برای هر فرد اجتماعی پاسخ مجزایی وجود داشت و دانش‌آموز باید به‌طور جداگانه برای هر یک از افراد مورد نظر از هرگز (۱) تا بیشتر اوقات (۵) پاسخ می‌داد. از شرکت‌کنندگان برای دستیابی به حمایت‌های الگویی، ابزاری و انگیزشی به ترتیب سؤال‌های زیر پرسیده شد: (۱) چقدر افراد زیر (پدر، مادر) در یکی از ورزش‌ها (مثل فوتبال، والیبال، بدمینتون یا ورزش‌های دیگر) یا دیگر فعالیت‌ها (مثل پیاده‌روی، کوه‌نوردی، دوچرخه‌سواری، شنا یا فعالیت‌های بدنی دیگر) شرکت می‌کنند؟ (۲) چقدر افراد زیر (پدر، مادر، دیگر اعضای خانواده، معلم، بهترین دوست) به شما کمک می‌کنند در یکی از ورزش‌ها (مثل فوتبال، والیبال، بدمینتون، شنا یا ورزش‌های دیگر) شرکت کنید یا شرایط شرکت شما را مهیا می‌کنند (مثل بردن شما به محل تمرین، پرداخت هزینه‌های ورزشی، فراهم نمودن تجهیزات ورزشی، مربی و غیره برای شما)؟ (۳) چقدر افراد زیر (پدر، مادر، دیگر اعضای خانواده، معلم، بهترین دوست) شما را تشویق می‌کنند در یکی از ورزش‌ها یا فعالیت‌های بدنی شرکت کنید؟ در این تحقیق، همسانی درونی سوالات هر یک از حمایت‌ها از طریق ضریب آلفای

بدنی، گزینه امیدوارکننده‌ای برای تغییر این وضعیت معیوب باشد. از این‌رو، با توجه به اهمیت تربیت‌بدنی در سوق دادن دانش‌آموزان به سبک زندگی فعال و نیز تاثیر فرایندهای لذت از ورزش و تفاوت این فرایندها در سنین مختلف، به نظر می‌رسد یافتن عوامل اثرگذار بر منابع لذت در سنین مختلف، می‌تواند به برنامه‌ریزی هدفمند در آن سنین برای ایجاد تجربه ورزشی لذت‌بخش کمک کند تا بتوان ورزشکاران را در عرصه فعالیت ورزشی حفظ کرد. بنابراین، هدف از تحقیق حاضر پیش‌بینی لذت از تربیت‌بدنی از طریق مولفه‌های حمایت اجتماعی در دانش‌آموزان دبیرستان بود.

روش شناسی

شرکت‌کننده‌ها

جامعه آماری تحقیق حاضر دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان کرمانشاه بودند که تعداد ۳۵۰ دختر و ۳۰۰ پسر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. پس از توزیع پرسش‌نامه‌ها، در نهایت تعداد ۲۴۶ پرسش‌نامه مربوط به پسران (سن: $14/74 \pm 1/52$ سال؛ قد: $167/06 \pm 13/45$ سانتی‌متر؛ وزن: $55/00 \pm 13/42$ کیلوگرم) و ۳۲۱ پرسش‌نامه مربوط به دختران (سن: $15/18 \pm 1/45$ سال؛ قد: $162/02 \pm 7/52$ سانتی‌متر؛ وزن: $53/03 \pm 9/74$ کیلوگرم) برای آنالیز آماری مورد استفاده قرار گرفت.

ابزار

برای اندازه‌گیری فرآیندهای لذت از تربیت‌بدنی از پرسش‌نامه فرآیندهای لذت از تربیت‌بدنی هشیم و همکاران (۲۰۰۸) استفاده شد (۶). پرسش‌نامه‌ی فرآیندهای لذت از تربیت بدنی حاوی ۲۶ سوال است که شش خرده‌مقیاس هیجان ناشی از فعالیت^۸، شایستگی خودمرجع^۹، هیجان ایجاد شده توسط معلم^{۱۰}، تشویق والدین^{۱۱}، شایستگی دگرمرجع^{۱۲} و تعامل با هم‌تیمی^{۱۳} را اندازه‌گیری می‌گیرد. به سوالات این پرسش‌نامه با استفاده از مقیاس ۵ ارزشی

8. Activity-generated excitement
9. Self-Referenced Competency
10. Teacher-generated excitement
11. Parental encouragement
12. Other-Referent Competency
13. Peer interaction
14. modeling support
15. instrumental support
16. motivational support

و آزمون لوین برای بررسی تجانس واریانس استفاده شد. داده‌های آزمون n-back شامل زمان واکنش، تعداد پاسخ صحیح و تعداد پاسخ اشتباه با استفاده از تحلیل کوواریانس در سطح معنی‌داری $P < 0.05$ که با نرم‌افزار آماری SPSS تحلیل شد.

نتایج

قبل از اجرای تحلیل رگرسیون خطی، داده‌های پرت، داده‌های دست رفته و توزیع داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت. برای داده‌های پرت، در صورت لزوم از روش جایگزینی استفاده شد. برای وضعیت توزیع داده‌ها، شاخص‌های کجی و کشیدگی مورد بررسی قرار گرفتند که همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود انحراف از طبیعی بودن توزیع داده‌ها شدید نیست. آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرها در جدول ۱ مشاهده می‌شود. بر اساس نتایج آزمون تی مستقل، در متغیرهای لذت از تربیت‌بدنی، حمایت ابزاری و حمایت انگیزشی، پسران به‌طور معنی‌داری بالاتر از دختران بودند ($p < 0.001$) اما در متغیر حمایت الگویی تفاوت معنی‌داری بین دختران و پسران مشاهده نشد ($p > 0.05$).

کرونباخ محاسبه شد. در ارتباط با حمایت الگویی، ضریب آلفای کرونباخ برای سه فرد پدر، مادر و بهترین دوست، 0.59 به‌دست آمد که حذف عامل بهترین دوست باعث افزایش ضریب آلفای کرونباخ به مقدار قابل قبول 0.74 شد. بنابراین، حمایت الگویی تنها با دو سؤال اندازه‌گیری شد. ضریب آلفای کرونباخ پنج فرد مختلف در گویه حمایت ابزاری، 0.76 و پنج فرد مختلف در حمایت انگیزشی 0.80 بود که نشان‌دهنده همسانی درونی قابل قبول آن‌ها است.

روش اجرا

برای توصیف آماری متغیرهای تحقیق، از میانگین و انحراف معیار استفاده شد. در بخش استنباطی، برای مقایسه متغیرهای تحقیق با توجه به جنسیت، از آزمون تی مستقل و برای پیش‌بینی لذت از تربیت‌بدنی از طریق مولفه‌های حمایت اجتماعی، از رگرسیون خطی چندگانه با روش ورود همزمان متغیرهای پیش‌بین استفاده شد.

روش آماری

از آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی طبیعی بودن داده‌ها

جدول ۱. لذت از تربیت‌بدنی و حمایت اجتماعی دانش‌آموزان به تفکیک جنسیت

متغیر	جنسیت	(خطای معیار) میانگین	آماره t	مقدار p	کجی		کشیدگی	
					آماره	خطای معیار	آماره	خطای معیار
لذت از تربیت‌بدنی	دختر	۹۳/۳۸(۰/۹۹)	۵/۹۴	۰/۰۰۱	۰/۱۴	۰/۱۴	۰/۲۷	۰/۲۷
	پسر	۱۰۱/۶۵(۰/۹۶)			۰/۱۶	۰/۱۶	۰/۳۱	۰/۳۱
حمایت الگویی	دختر	۳/۱۰(۰/۰۶)	۰/۲۷	۰/۷۹	۰/۱۴	۰/۱۴	۰/۲۷	۰/۲۷
	پسر	۳/۰۷(۰/۰۷)			۰/۱۶	۰/۱۶	۰/۳۱	۰/۳۱
حمایت ابزاری	دختر	۳/۰۷(۰/۰۶)	۵/۲۴	۰/۰۰۱	۰/۱۴	۰/۱۴	۰/۲۷	۰/۲۷
	پسر	۳/۵۰(۰/۰۶)			۰/۱۶	۰/۱۶	۰/۳۱	۰/۳۱
حمایت انگیزشی	دختر	۳/۳۰(۰/۰۶)	۶/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۱۴	۰/۱۴	۰/۲۷	۰/۲۷
	پسر	۳/۸۰(۰/۰۵)			۰/۱۶	۰/۱۶	۰/۳۱	۰/۳۱

و حمایت ابزاری ($\beta = 0.24$, $t = 3.24$, $p < 0.001$) پیش‌بینی‌کننده معنی‌دار لذت از تربیت‌بدنی در دختران بودند اما مولفه حمایت الگویی پیش‌بینی‌کننده معنی‌داری نبود ($t < 1$). تحلیل رگرسیون افراد اجتماعی مختلف نشان داد که در مولفه حمایت انگیزشی، معلمان ($\beta = 0.30$, $t = 5.50$, $p < 0.001$)

نتایج رگرسیون خطی چندگانه برای پیش‌بینی لذت از تربیت‌بدنی در دختران از طریق مولفه‌های حمایت اجتماعی معنی‌داری مدل را نشان داد ($F(3, 317) = 57.05$, $p < 0.001$). $R^2 = 0.34$ - تعدیل شده، بررسی ضرایب رگرسیونی نشان داد که متغیرهای حمایت انگیزشی ($\beta = 0.36$, $t = 4.51$, $p < 0.001$)

هاپکینز^{۱۷} و همکاران (۳۲) در سال ۲۰۲۲ در یک مطالعه مروری به این نتایج دست یافتند که همسالان و خانواده از عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی دختران نوجوان است. فرومل^{۱۸} و همکاران (۳۳) در سال ۲۰۲۲ با بررسی تفاوت‌ها و ارتباط بین انگیزه‌های فعالیت بدنی و انواع فعالیت بدنی در نوجوانان پسر و دختر نشان دادند که در طول یک دوره ده ساله، در دختران کاهش در لذت و انگیزه‌های اجتماعی مشاهده شد. به طور کلی، اکثر مطالعات انگیزه فعالیت بدنی بالاتر را در بین پسران در مقایسه با دختران، هم در نوجوانان و هم در بزرگسالان جوان تایید می‌کنند. بر اساس یک مطالعه نروژی که نشان داد که دختران در مقایسه با پسران در انگیزه‌های درونی برای مشارکت ورزشی نمرات بالاتری داشتند و پسران در انگیزه‌های بیرونی نمرات بالاتری داشتند (۳۴) و با توجه به نتایج پژوهش حاضر، به نظر می‌رسد حمایت اجتماعی از پسران برای مشارکت در ورزش از اهمیت بیشتری برخوردار است. سرانجام، بارفورد^{۱۹} و همکاران (۳۵) در سال ۲۰۲۱ با مطالعه تفاوت جنسیتی در لذت از فعالیت بدنی در کودکان به این نتایج دست یافتند که اگر چه لذت دختران از تربیت‌بدنی کمتر از پسران است، اما دختران لذت بیشتری از فعالیت‌های با شدت پایین‌تر را گزارش کردند در حالی که پسران لذت بیشتری از فعالیت‌های با شدت و قدرت بالا را گزارش کردند. آن‌ها پیشنهاد کردند که در نظر گرفتن ترجیحات جنسیتی برای انواع فعالیت‌ها (بالا، کم، قدرت) هنگام طراحی مداخلات و برنامه‌های درسی تربیت‌بدنی برای کودکان ضروری به نظر می‌رسد.

بعضی محققان استدلال کرده‌اند که کاهش لذت دانش‌آموزان از تربیت‌بدنی با فقدان درک فرایندهای زیربنایی لذت از تربیت‌بدنی مرتبط است. بنابراین، درک بیشتر مکانیزم‌های زیربنایی لذت از تربیت‌بدنی برای افزایش میزان فعالیت جسمانی ضروری به نظر می‌رسد (۱۴). در این میان همانطور که پیش‌تر بیان شد تحقیقات زیادی ارتباط مثبتی را بین حمایت اجتماعی و فعالیت جسمانی نوجوانان نشان داده‌اند. از این‌رو، با توجه به ارتباط هر دو فاکتور لذت و حمایت اجتماعی در تأمین نقش مثبت در میزان مشارکت در فعالیت جسمانی، این تحقیق به پیش‌بینی لذت از تربیت‌بدنی از طریق مولفه‌های حمایت اجتماعی در دانش‌آموزان دبیرستان پرداخته است. نتایج نشان داد که متغیرهای حمایت انگیزشی

و دوستان ($p < 0.001$, $t = 3.74$, $\beta = 0.21$) و همچنین در مولفه حمایت ابزاری نیز معلمان ($p = 0.001$, $t = 3.42$, $\beta = 0.20$) و دوستان ($p = 0.001$, $t = 3.41$, $\beta = 0.20$) تاثیر معنی‌داری بر لذت از تربیت‌بدنی دختران داشتند اما والدین و خانواده تاثیر معنی‌داری نداشتند ($ps > 0.05$). نتایج در ارتباط با پسران نیز معنی‌داری مدل را نشان داد ($F(3, 242) = 44.97$, $p < 0.001$, $R^2 = 0.35$ - تعدیل شده). بررسی ضرایب رگرسیونی نشان داد که متغیرهای حمایت ابزاری ($\beta = 0.25$, $t = 3.27$, $p = 0.001$), حمایت انگیزشی ($\beta = 0.24$, $t = 3.21$, $p = 0.002$) و حمایت الگویی ($\beta = 0.20$, $t = 3.10$, $p = 0.002$) پیش‌بینی‌کننده معنی‌دار لذت از تربیت‌بدنی در پسران بودند. آنالیز رگرسیون افراد اجتماعی مختلف نشان داد که در مولفه حمایت ابزاری، پدر ($\beta = 0.43$, $t = 6.42$, $p < 0.001$), دوستان ($\beta = 0.19$, $t = 3.49$, $p = 0.001$) و معلمان ($\beta = 0.19$, $t = 3.23$, $p = 0.001$) در مولفه حمایت انگیزشی، پدر ($\beta = 0.33$, $t = 4.23$, $p < 0.001$), دوستان ($\beta = 0.19$, $t = 3.37$, $p = 0.001$), دیگر اعضای خانواده ($\beta = 0.20$, $t = 2.94$, $p = 0.004$) و معلمان ($\beta = 0.14$, $t = 2.32$, $p = 0.02$) و در مولفه حمایت الگویی، پدر ($\beta = 0.33$, $t = 5.28$, $p < 0.001$) و دوستان ($\beta = 0.22$, $t = 4.17$, $p < 0.001$) به ترتیب بیشترین تاثیر معنی‌دار را بر لذت از تربیت‌بدنی پسران داشتند.

بحث

تربیت بدنی فرصتی برای تفریح سالم و مفید، تقویت روابط بین فردی و رشد فردی در یک سناریوی آموزشی است. مهارت‌های اجتماعی، هر دانش آموز را برای مدیریت شکست‌ها تحریک می‌کنند که این نشان‌دهنده فرصتی برای ابراز وجود، تسلط و کنترل نگرش پرخاشگرانه خود، بهبود ادراک و خودآگاهی، احساس مشارکت اجتماعی، و احساس رضایت. مشارکت ورزشی وسیله‌ای مستقیم برای اجرای فعالیت بدنی مرتبط با سلامتی است (۳۱). با این حال، مشارکت ورزشی در دوران نوجوانی کاهش می‌یابد و بیش از ۸۵ درصد از دختران نوجوان نمی‌توانند ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و شدید روزانه را انجام دهند (۳۲). در این پژوهش، بررسی تفاوت‌های جنسیتی نشان داد که در متغیرهای لذت از تربیت‌بدنی، حمایت ابزاری و حمایت انگیزشی، پسران به‌طور معنی‌داری بالاتر از دختران بودند اما در متغیر حمایت الگویی تفاوت معنی‌داری بین دختران و پسران مشاهده نشد.

17. Hopkins

18. Frömel

19. Burford

دوستان و همسالان در بعضی زمینه‌ها افزایش پیدا می‌کند. نتایج این تحقیق نیز نشان داد که در هر دو مولفه حمایت انگیزشی و ابزاری، دوستان نیز تاثیر معنی‌داری بر لذت از تربیت بدنی دختران و پسران داشتند. کارلسون و هستی^{۲۱} (۳۷) در سال ۱۹۹۷ که عوامل اجتماعی را در دانش‌آموزان کلاس‌های هشتم و نهم بررسی کرده بودند، نیز نشان دادند که وابستگی همسالان عامل اصلی لذت از تربیت بدنی است. مطابق تحقیق دانکن^{۲۲} (۳۸) در سال ۱۹۹۳ حمایت تامین شده از طریق دوستان در کلاس‌های تربیت بدنی با سطح فعالیت جسمانی در ارتباط است. هشیم و همکاران (۳۹) در سال ۲۰۰۸ نیز ارتباط مثبتی را بین حمایت همسالان و لذت از تربیت بدنی نشان دادند. حمایت دوستان و همسالان ممکن است از طریق کارکردهای مختلفی موثر باشد مثل همراهی و یکپارچگی اجتماعی، حمایت عاطفی مثل حمایت اطلاعاتی و تشویقی و حمایت ابزاری مثل به اشتراک گذاشتن تجهیزات و حمل و نقل. همچنین، همسالان ممکن است عزت نفس یا احساس با ارزش بودن را تامین کنند که شاید خودکارآمدی را برای اجرای رفتار مطلوب و غلبه بر موانع ادراک شده تقویت کند (۳۶).

از سوی دیگر، نتایج نشان داد که حمایت معلمان می‌تواند عامل اثرگذاری بر لذت از تربیت بدنی باشد. به طور مشابهی، تحقیقات انجام شده به وسیله سچینی^{۲۳} و همکاران (۴۰) در سال ۲۰۰۱ و کار^{۲۴} و همکاران (۴۱) در سال ۱۹۹۹ از اثر والدین و معلمان بر لذت از فعالیت بدنی حمایت می‌کنند (۴۲). کار و همکاران در سال ۱۹۹۹ پیشنهاد کردند که والدین عامل موثرتری برای کودکان بودند، درحالی‌که معلمان برای نوجوانان اثرگذاری بیشتری داشتند. در واقع اهمیت کار کردن با معلمان برای جلب حمایت آنها می‌تواند به بهبود سبک زندگی فعال، افزایش خودکارآمدی برای فعالیت جسمانی در اوقات فراغت کمک کند. از این‌رو، مهم است که کلاس‌های تربیت بدنی به گونه‌ای طراحی شود که دانش‌آموزان در آن احساس راحتی، حمایت و تشویق داشته باشند تا بتوانند به راحتی به فعالیت بپردازند.

در نهایت اسکال و همکاران (۲۱) در سال ۱۹۸۶ پیشنهاد کردند که لذت ورزشی نوجوانان با ادراک شایستگی (خبرگی و عملکرد)، فعالیت‌های خاص ورزشی (وابستگی تیمی، هیجان

و حمایت ابزاری پیش‌بینی‌کننده معنی‌دار لذت از تربیت بدنی در دختران بودند اما مولفه حمایت الگویی پیش‌بینی‌کننده معنی‌داری نبود، و در ادامه نتایج نشان داد که معلمان و دوستان در هر دو مولفه حمایت انگیزشی و ابزاری بر لذت از تربیت بدنی دختران تاثیر معنی‌داری داشتند در حالیکه والدین و خانواده تاثیر معنی‌داری نداشتند. نتایج در ارتباط با پسران نشان داد حمایت انگیزشی، الگویی و ابزاری پیش‌بینی‌کننده معنی‌دار لذت بودند. در عوامل اجتماعی نتایج نشان داد که در مولفه حمایت ابزاری و انگیزشی پدر، دوستان و معلمان و در مولفه حمایت الگویی، پدر و دوستان به ترتیب بیشترین تاثیر معنی‌داری را بر لذت از تربیت بدنی داشتند.

در اهمیت عوامل اجتماعی، خانواده منبع مهمی از حمایت اجتماعی برای کودکان و نوجوانان به شمار می‌آید. نتایج تحقیق حاضر نیز نشان داد که در پیش‌بینی لذت از طریق عوامل اجتماعی، علی‌رغم اینکه نقش حمایت والدین در دختران معنی‌دار نبود ولی در پسران عامل معنی‌داری در پیش‌بینی لذت از تربیت بدنی محسوب می‌شود. پروچسکا^{۲۰} و همکاران (۳۶) در سال ۲۰۰۲ در این رابطه نشان دادند که حمایت والدین به طور معنی‌داری با فعالیت جسمانی نوجوانی در ارتباط بود. با این حال، تراست و همکاران (۲۶) در سال ۲۰۰۳ نشان دادند که حمایت والدین در میزان فعالیت جسمانی نوجوانان موثر نبود، اما آن‌ها نشان دادند که دیگر حوزه‌های حمایت، مانند حمایت ابزاری و عاطفی در فعالیت جسمانی نوجوانان اثرگذار بود. آن‌ها استدلال کردند که یک مدل به تنهایی نمی‌تواند موانع را برای انجام فعالیت جسمانی بیشتر بردارد و این می‌تواند منجر به دلسرد شدن نوجوانان از شرکت در فعالیت جسمانی شود. هشیم و همکاران (۱۴) در سال ۲۰۰۷ نشان دادند که حمایت والدین برای لذت دانش‌آموزان از کلاس‌های تربیت بدنی ضروری است. همچنین، معلمان باید راهبردهایی را برای آموزش از راه دور ایجاد کنند که از طریق آن دانش‌آموزان نگرش مثبتی نسبت به یادگیری مستقل داشته باشند و ارزشیابی در چنین تدریسی باید انعطاف پذیرتر باشد.

با این حال، تحقیقات نشان داده‌اند همانطور که سن افراد افزایش پیدا می‌کند، افراد زمان‌های بیشتری را با دوستان در مقایسه با خانواده‌ها می‌گذارند، بنابراین، با افزایش سن اثر

20. Prochaska

21. Carlson & Hastie

22. Duncan

23. Ceccheini

24. Carr

می‌رسد با پیشرفت علم و درک بیشتر موانع چندعاملی و تسهیل‌کننده‌های مشارکت ورزشی در میان نوجوانان، بتوان امکان اجرای مداخلات مناسب و پایدار با هدف حمایت از مشارکت ورزشی در جوامع مختلف را فراهم کرد.

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

این تحقیق هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

مشارکت نویسندگان

نصور احمدی: ایده و طراحی پژوهش، تحلیل داده، ویرایش و تایید نهایی دست‌نوشته

بهروز عبدلی: ایده و طراحی پژوهش، تفسیر نتایج، تایید نهایی دست‌نوشته

شهین خیری ستار: جمع‌آوری داده، تفسیر نتایج

سمیرا معینی راد: جمع‌آوری داده، تهیه و ویرایش دست‌نوشته

تعارض منافع

بنابراظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

رقابتی) و اثر حمایت عوامل اجتماعی (مشارکت والدین و مربی، وابستگی همسالان) مرتبط است. لیرد^{۲۵} و همکاران (۴۳) نیز در سال ۲۰۱۸ نتیجه‌گیری کردند که حمایت اجتماعی زمینه‌های متفاوتی از فعالیت جسمانی را افزایش می‌دهد که شامل افزایش خودکارآمدی، بهبود در عملکرد، افزایش انگیزه، افزایش لذت و افزایش توانایی برای انجام فعالیت ورزشی است. همچنین، آنها دریافتند که حمایت اجتماعی خودکارآمدی افراد را از طریق افزایش توانایی آنها برای غلبه بر موانع انجام فعالیت جسمانی و نیز اعتمادبه‌نفس آنها را به توانایی‌هایشان تحت تاثیر قرار می‌دهد که به نوبه خود می‌تواند سطوح لذت و میزان فعالیت جسمانی را افزایش دهد. بر اساس یافته‌های آنها حمایت اجتماعی یک مشارکت‌کننده مهم در خودکارآمدی افراد برای انجام فعالیت جسمانی است که می‌تواند سطح فعالیت جسمانی نوجوانان را تحت تاثیر قرار دهد. افزایش خودکارآمدی از طریق حمایت اجتماعی با افزایش در انگیزه برای فعال بودن و افزایش لذت از فعالیت مرتبط است. هشیم و همکاران (۱۴) در سال ۲۰۰۷ نشان دادند که رفتارهای عوامل اجتماعی (مانند والدین، همسالان و معلم) به طور مثبتی با لذت دانش‌آموزان از کلاس تربیت‌بدنی مرتبط است. آن‌ها اظهار داشتند که کلاس‌های تربیت‌بدنی باید به‌گونه‌ای باشد که تعامل بین دانش‌آموزان را افزایش دهد و انجام این کار بدون شک لذت را افزایش می‌دهد و منجر به ایجاد محیطی مساعد برای یادگیری می‌شود.

نتیجه‌گیری

به نظر می‌رسد که حمایت اجتماعی از طرق مختلف مثل حمایت انگیزشی، الگویی و ابزاری می‌تواند میزان لذت از فعالیت جسمانی و مشارکت در آن را افزایش دهد و از اینرو ضروری است که دانش‌آموزان فعالیت‌های هیجان‌آور و چالش برانگیز را در زندگی روزمره بیشتر تجربه کنند و همچنین، اهمیت زیادی دارد که معلم، شرایطی را فراهم کنند تا دانش‌آموزان با یکدیگر و با عوامل اجتماعی دیگر مانند معلم، والدین و هم‌تیمی‌ها تعامل مثبتی برقرار کنند. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده از رویکردهای آینده‌نگر مبتنی بر تئوری برای پیش‌بینی‌های روشن و منسجم در مورد عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی با هدف ارائه درک قوی‌تر از تجربیات نوجوانان و به ویژه دختران و درک عوامل مؤثر بر مشارکت آن‌ها در ورزش استفاده شود. به نظر

References

1. Dietz WH. The role of lifestyle in health: the epidemiology and consequences of inactivity. *Proc Nutr Soc.* 1996;55(3):829-40.
2. World Health O. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: World Health Organization; 2020 2020.
3. Duncan SC, Duncan TE, Strycker LA. Sources and types of social support in youth physical activity. *Health Psychol.* 2005;24(1):3-10.
4. Barkoukis V, Chatzisarantis N, Hagger MS. Effects of a School-Based Intervention on Motivation for Out-of-School Physical Activity Participation. *Research Quarterly for Exercise and Sport.* 2021;92(3):477-91.
5. Wang Y, Chen A. Two Pathways Underlying the Effects of Physical Education on Out-of-School Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport.* 2020;91(2):197-208.
6. Hashim H, Grove JR, Whipp P. Validating the youth sport enjoyment construct in high school physical education. *Res Q Exerc Sport.* 2008;79(2):183-94.
7. MacPhail A, Gorely T, Kirk D, Kinchin G. Children's experiences of fun and enjoyment during a season of sport education. *Res Q Exerc Sport.* 2008;79(3):344-55.
8. B. H. Physical activity and nutrition levels in Western Australian children and adolescents. 2004.
9. Cothran DJ. Curricula of mutual worth: Comparisons of students' and teachers' curricular goals. *Journal of Teaching in Physical Education.* 1998;17:307-26.
10. McCarthy PJ, Jones MV. A Qualitative Study of Sport Enjoyment in the Sampling Years. *IEEE Transactions on Signal Processing.* 2007;21:400-16.
11. McCarthy PJ, Jones MV, Clark-Carter D. Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise.* 2008;9:142-56.
12. Launder AG. Play practice: The games approach to teaching and coaching sports. 2001.
13. Deci EL. *Intrinsic motivation*: New York: Plenum Press; 1975.
14. Hashim HA. *Components of Enjoyment in Physical Education*: University of Western Australia; 2007.
15. Garn AC, Cothran DJ. The Fun Factor in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education.* 2006;25:281-97.
16. Fairclough S. Physical Activity, Perceived Competence and Enjoyment During High School Physical Education. *European Journal of Physical Education.* 2003;8(1):5-18.
17. White S. A. Adolescent goal profiles, perceptions of the parent-initiated motivational climate, and competitive trait anxiety. *The Sport Psychologist.* 1998;12(1):16-28.
18. Cothran DJ. Students' perspectives on direct, peer, and inquiry teaching strategies. *Journal of Teaching in Physical Education.* 2006;25(2):166-82.
19. Fairclough S. Physical activity, perceived competence, and enjoyment during secondary school physical education. *European Journal of Physical Education.* 2003;8(5-18).
20. Wiersma LD. Conceptualization and development of the sources of enjoyment in youth sport questionnaire. *Measurement in Physical Education And Exercise.* 2001;5:153- 77.
21. Scanlan TK, Lewthwaite R. *Social Psychological Aspects of Competition for Male Youth Sport Participants: IV. Predictors of Enjoyment.* The

- Journal of Sport Psychology. 1986;8:25-35.
22. Wiersma LD. Conceptualization and Development of the Sources of Enjoyment in Youth Sport Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 2001;5:153-77.
 23. Sarafino EP. *Health Psychology* New York: John Wiley & Sons.; 1998.
 24. Sarason IG, Sarason, B. R., & Pierce, G. R.,. Social support, personality, and health. In: S. Maes CDS, P. B. Defares, & I. G. Sarason, editor. *Topics in health psychology*: John Wiley & Sons.; 1988. p. 245-56.
 25. Pender NJ S, J. F., Long, B. J., & Calfas, K. J.,. *Health-care provider counseling to promote physical activity*: Champaign, IL: Human Kinetics; 1994.
 26. Trost SG, Sallis JF, Pate RR, Freedson PS, Taylor WC, Dowda M. Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *Am J Prev Med*. 2003;25(4):277-82.
 27. Anderssen N, Wold B. Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Res Q Exerc Sport*. 1992;63(4):341-8.
 28. Wienke B, Jekauc D. A Qualitative Analysis of Emotional Facilitators in Exercise. *Frontiers in Psychology*. 2016;7.
 29. Dyson B. The Implementation of Cooperative Learning in an Elementary Physical Education Program. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2002;22:69-85.
 30. Abdoli B. AN, Asgari Z., AzimZadeh E., Akradi M.,. Validity and Reliability of Physical Education Enjoyment Processes Questionnaire. *Research on Sport sciences*. 2010;6:29-42.
 31. Fischetti F, Latino F, Cataldi S, Greco G. Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019;15.
 32. Hopkins CS, Hopkins C, Kanny S, Watson A. A Systematic Review of Factors Associated with Sport Participation among Adolescent Females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(6):3353.
 33. Frömel K, Groffik D, Šafář M, Mitáš J. Differences and Associations between Physical Activity Motives and Types of Physical Activity among Adolescent Boys and Girls. *BioMed Research International*. 2022;2022:6305204.
 34. A.M. J. Gender differences in motives for participation in sports and exercise among Norwegian adolescents. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2018;10(2):92–101.
 35. Burford K, Zhang Y, Bartholomew J. Gender differences in enjoyment for types of physical activity in children: Mini-Oral Presentation C1.6. *The Health & Fitness Journal of Canada*. 2021;14(3).
 36. Prochaska JJ, Rodgers MW, Sallis JF. Association of parent and peer support with adolescent physical activity. *Res Q Exerc Sport*. 2002;73(2):206-10.
 37. Carlson T, Hastie P. The Student Social System Within Sport Education. *Journal of Teaching In Physical Education*. 1997;16:176-95.
 38. Duncan T. E. The role of domain and gender-specific provisions of social relations in adherence to a prescribed exercise regimen. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1993;15(2):220–31.
 39. HA. H. Relationships between physical education enjoyment processes, physical activity, and exercise habit strength among western Australian high school students. *Asian Journal of Exercise & Sports Science*. 2008;5(1):23-30.
 40. Cecchini J, González C, Carmona Á, Arruza

- J, Escartí A, Balagué G. The influence of the physical education teacher on intrinsic motivation, self-confidence, anxiety, and pre- and post-competition mood states. *European Journal of Sport Science*. 2001;1(4):1-11.
41. Carr S, Weigand DA, Jones J. The relative influence of parents, peers, and sporting heroes on goal orientations of children and adolescents in sport. *Journal of Sport Pedagogy*. 2000;6:34-55.
42. Hashim H, Grove, J. Robert., Whipp, P. Validating the Youth Sport Enjoyment Construct in High School Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2008;79(2):183-94.
43. Laird Y, Fawkner S, Niven A. A grounded theory of how social support influences physical activity in adolescent girls. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 2018;13(1):1435099.