


Original Article

Determining the Relationship between the Sports Participation Motivation with Leisure Time Physical Activity in Adolescents of Chalus City

Jamshid Najarpour¹ , Mandana Sangari^{*2} 



Citation: Najarpour, J., Sangari, M. Determining the relationship between the sports participation motivation with leisure time physical activity in adolescents of chalus city. Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology, 2023; 3(3): 17-25.

 10.22034/ijmbpsp.2024.480559.1104

- **Received:** 26 June 2023
- **Revised:** 28 October 2023
- **Accepted:** 31 October 2023
- **Published:** 16 December 2023

1. Department of Physical Education, Islamic Azad University, Chalous Branch, Tehran, Iran.
E-mail: najarpourjamshid@gmail.com

*2. Department of Physical Education, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran. (Corresponding Author).
E-mail: mandana.sangari@gmail.com

Abstract

This research was conducted with the aim of determining the relationship between the motivation of sports participation with leisure time physical activity among adolescents in Chalus city. The research method is a descriptive survey according to the subject and objectives of the research. Data collection has been done in the field. It is also practical in terms of using the results. According to statistics and information provided by Iran Statistics Center in 2015, this number is equal to 18,245 people. The number of statistical sample was determined based on Morgan's table, which was equal to 385 people. Two library and field methods were used to collect data. The tools of this research include four demographic questionnaires including personal information of first and second high school students, sports participation motivation questionnaire (PMQ), and leisure time physical activity questionnaire by Godin and Shepherd (1985) was Chi-square test and Spearman's correlation were used at a significance level of 0.05. The results showed that there is a positive and significant relationship between the motivation of teenage students to participate in physical activity and the level of leisure time physical activity in Chalus city ($P=0/011$) But the motivation of teenage students to participate in physical activity and the level of physical activity during leisure time of girls and boys of Chalus city did not differ ($P=0/421$). It seems that by improving to increase the motivation of teenage students to participate in physical activity and lead to an increase in the activity level of teenage physical activity students.

Keywords: Sports Participation, Leisure Time, Teenagers

مقاله پژوهشی

تعیین ارتباط انگیزه مشارکت ورزشی با فعالیت بدنی اوقات فراغت در نوجوانان شهر چالوس

 جمشید نجارپور^۱ ، ماندانا سنگاری^{۲*}

چکیده

فعالیت بدنی یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های سبک زندگی سالم بوده و شناسایی متغیرهای مختلف تأثیرگذار در فعالیت بدنی و انگیزه مشارکت دانش‌آموزان نوجوان به فعالیت بدنی اهمیت بسزایی دارد. از این رو پژوهش حاضر باهدف بررسی تعیین ارتباط انگیزه مشارکت ورزشی با فعالیت بدنی اوقات فراغت در نوجوانان شهر چالوس انجام گرفت. روش پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نوع توصیفی پیمایشی است که به صورت میدانی انجام شده است. جامعه‌ی آماری مورد مطالعه را دانش‌آموزان نوجوان شهر چالوس در مقاطع تحصیلی متوسطه اول و دوم در بخش دختران و پسران تشکیل دادند. طبق آمار و اطلاعات ارائه شده از مرکز آمار ایران سال ۱۳۹۵ این تعداد برابر ۱۸۲۴۵ نفر می‌باشد. تعداد نمونه آماری بر اساس جدول مورگان تعیین شد که برابر ۳۸۵ نفر بود. ابزار این پژوهش شامل چهار پرسشنامه دموگرافیک شامل اطلاعات فردی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول و دوم، پرسشنامه انگیزه مشارکت ورزشی (PMQ)، و پرسشنامه فعالیت بدنی اوقات فراغت توسط گودین و شفر (۱۹۸۵) بود. برای تحلیل داده ها، از آزمون کای دو و همبستگی اسپیرمن در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ استفاده شد. نتایج نشان داد که بین انگیزه مشارکت دانش‌آموزان نوجوان به فعالیت بدنی و سطح فعالیت بدنی اوقات فراغت در شهر چالوس ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود داشت. ($P=0/011$). اما انگیزه مشارکت دانش‌آموزان نوجوان به فعالیت بدنی و سطح فعالیت بدنی اوقات فراغت دختران و پسران شهر چالوس اختلاف نداشت ($P=0/421$). به نظر می‌رسد افزایش انگیزه مشارکت دانش‌آموزان نوجوان منجر به افزایش سطح فعالیت بدنی نوجوان شهر چالوس شد.

کنند. در نهایت، توصیه می‌شود که نوجوانان به‌طور منظم و با توجه به علاقه‌ها و توانایی‌های شخصی خود، فعالیت بدنی را به برنامه‌های خود اضافه کنند و آن را به‌عنوان بخشی از زندگی روزمره خود در نظر بگیرند (۵).

اما در این میان نیاز به انگیزه شرکت در فعالیت بدنی و پایبندی به آن حس می‌شود تا نوجوان هرچه بیشتر به این امر مجاب شوند. انگیزه برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند از عوامل مختلفی نشأت بگیرد. داشتن بدنی سالم و قوی و حفظ سلامتی فیزیکی، یکی از اصلی‌ترین انگیزه‌ها برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی است. افرادی که از ورزش و فعالیت بدنی منظم برخوردارند، احساس بهتری در مورد خود دارند و از زندگی بهتری برخوردار می‌شوند. برخی افراد به ورزش برای لذت و سرگرمی مشارکت می‌کنند. انجام فعالیت‌های ورزشی مورد علاقه‌شان، به آن‌ها احساس خوشایند و خوشحالی می‌دهد (۶). تعیین اهداف ورزشی و تلاش برای دست یافتن به آن‌ها، می‌تواند انگیزه بسیاری را برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی فراهم کند. افرادی که هدف‌های مشخصی را برای خود قائل می‌شوند، معمولاً انگیزه بیشتری برای پیگیری آن‌ها دارند. برخی از افراد از ورزش برای برقراری روابط اجتماعی و ارتباط با دیگران بهره

- تاریخ دریافت: ۵ تیر ۱۴۰۲
- تاریخ بازنگری: ۶ آبان ۱۴۰۲
- تاریخ پذیرش: ۹ آبان ۱۴۰۲
- تاریخ انتشار: ۲۵ آذر ۱۴۰۲

۱. گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد چالوس، مازندران، ایران.

E-mail: najarpourjashid@gmail.com

۲. استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد چالوس، مازندران، ایران، (نویسنده مسئول).

E-mail: mandana.sangari@gmail.com

واژه‌های کلیدی: مشارکت ورزشی، اوقات فراغت، نوجوانان

فعالیت بدنی در اوقات فراغت برای نوجوانان بسیار حائز اهمیت بوده

مقدمه

و پیش‌بینی مهمی در بهبود سلامتی فیزیکی و روانی آن‌ها دارد (۱). فعالیت بدنی، از جمله پیاده‌روی یا تمرینات تناسب‌اندام، به نوجوانان کمک می‌کند تا سلامتی فیزیکی خود را حفظ کنند. این فعالیت‌ها می‌توانند به بهبود قلب و عروق، تقویت عضلات، بهبود قدرت و استقامت بدن، و کنترل وزن بی‌انجامد (۲). فعالیت بدنی نقش مهمی در بهبود وضعیت روحی و روانی دارد. ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند احساس خوشحالی، اعتماد به نفس و احساس موفقیت را تقویت کرده و به کنترل استرس و اضطراب کمک نماید (۳). فعالیت بدنی منظم می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی و چاقی را کاهش داده و به نوجوانان کمک می‌کند تا تعادل بین جسم و روح خود را حفظ کنند. و این سبب شده تا زندگی روزمره آن‌ها متعادل‌تر شود و به افزایش احساس رضایت و خوشبختی می‌انجامد (۴). فعالیت بدنی در اوقات فراغت می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا زمان خود را به شیوه‌ای سالم و مفید سپری کرده و از وقت‌های خالی خود به بهترین نحو استفاده

تحصیلی آنان مفید است. تیم‌های ورزشی و گروه‌های فعالیت بدنی فرصتی را برای برقراری ارتباطات اجتماعی فراهم می‌کنند. این ارتباطات می‌توانند به توسعه مهارت‌های اجتماعی و همکاری تیمی کمک کنند. و در نهایت شرکت در فعالیت‌های ورزشی و بدنی نیازمند مدیریت زمان می‌باشد. این مهارت می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا زمان خود را به بهترین شکل ممکن تنظیم کرده و در زندگی موفقیت بیشتری کسب نمایند (۱۶).

از این‌روی سؤال اصلی این تحقیق این است که آیا ارتباطی بین انگیزه مشارکت در ورزش و میزان فعالیت بدنی اوقات فراغت نوجوان وجود دارد؟ و آیا بین انگیزه مشارکت در ورزش و میزان فعالیت بدنی اوقات فراغت نوجوان دختر و پسر تفاوتی وجود دارد؟

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نوع توصیفی پیمایشی است. گردآوری اطلاعات به صورت میدانی و در فضای مجازی انجام شده است.

شرکت‌کنندگان

جامعه‌ی آماری مورد مطالعه در این پژوهش را نوجوانان شهر چالوس در دامنه سنی ۱۱-۱۸ سال در بخش دختران و پسران تشکیل می‌دهند. طبق آمار و اطلاعات ارائه شده از مرکز آمار ایران سال ۱۳۹۵ این تعداد برابر ۱۸۲۴۵ نفر می‌باشد. تعداد نمونه آماری بر اساس جدول مورگان تعیین شد که برابر ۳۸۵ نفر بود.

ابزار گردآوری اطلاعات

ابزار این پژوهش شامل چهار پرسشنامه است که عبارت‌اند از: پرسشنامه دموگرافیک شامل اطلاعات فردی نوجوانان شهر چالوس استفاده شد.

پرسشنامه انگیزه مشارکت ورزشی (PMQ) :

پرسشنامه استاندارد شده انگیزه مشارکت ورزشی (گیل و همکاران، ۱۹۸۳) متشکل از ۳۰ گویه و ۸ خرده مقیاس است که پاسخ به گویه‌ها بر اساس طیف ۳ گزینه‌ای لیکرت کدگذاری شده است. کسب نمره ۱ نشان‌دهنده کمترین میزان انگیزه‌های مشارکت ورزشی و نمره ۳ نشان‌دهنده بیشترین میزان انگیزه‌های مشارکت ورزشی می‌باشد. روایی و پایایی پرسشنامه انگیزه مشارکت ورزشی نیز تأیید شده است. روایی پرسشنامه انگیزه مشارکت ورزشی طی پژوهشی توسط شفیع‌زاده و همکاران (۱۳۸۶) مورد تأیید قرار گرفته است و مقدار پایایی این پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ ($\alpha = 0/83$) بیان شده است (۱۷). نمره دهی پرسشنامه بر اساس جدول زیر صورت می‌گیرد.

مشارکت در تیم‌های ورزشی یا گروه‌های فعالیت بدنی، فرصتی برای آشنایی با افراد جدید و ایجاد روابط معنادار است (۷). ورزش و فعالیت بدنی تأثیر مثبتی بر روحیه افراد دارند. این فعالیت‌ها می‌توانند احساس انرژی و خوشبختی را بهبود بخشیده و از استرس و اضطراب کاسته و حتی از افسردگی جلوگیری کنند. در نهایت، انگیزه برای مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی برای هر فرد متفاوت است و باید با توجه به علاقه‌ها، اهداف و نیازهای شخصی او شناخته شود (۸).

مشارکت در فعالیت‌های ورزشی برای نوجوانان دارای انگیزه‌های فراوانی است که به رشد سالم جسمانی و روحی آنان کمک می‌کند. ورزش نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی افراد این گروه سنی ایفا می‌کند. ورزش به‌عنوان یک فعالیت فیزیکی، به حفظ سلامتی عمومی افراد کمک می‌کند. این فعالیت‌ها، به کنترل وزن، افزایش استقامت و انرژی مثبت و تقویت سیستم ایمنی نوجوانان کمک می‌نمایند (۹). ورزش‌های مختلف، از جمله فعالیت‌های تناسب‌اندام و ورزش‌های تیمی، به نوجوانان کمک می‌کند تا جسمی قوی و سالم داشته باشند. این فرآیند پرورش عضلات، رشد استخوان‌ها و تقویت سیستم قلبی-عروقی را تسریع می‌کند (۱۰). فعالیت‌های ورزشی به نوجوانان کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی، همکاری و رهبری را تقویت کنند. ورزش تیمی به آن‌ها این امکان را می‌دهد که در یک چارچوب گروهی هماهنگی و همکاری را تجربه کنند (۱۱). فعالیت‌های ورزشی به‌عنوان یک راه برای کاهش استرس و افسردگی شناخته شده‌اند. فیزیکی بودن ورزش می‌تواند تأثیر آرامش‌بخشی داشته باشد و به نوجوانان کمک کند با فشارهای روزمره بهتر مقابله کنند. مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به نوجوانان این امکان را می‌دهد که هدف‌های شخصی خود را تعیین کنند و از راهنمایی مربیان و همتایانشان برای رسیدن به این اهداف بهره‌مند شوند (۱۲).

مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت برای نوجوانان دارای اهمیت زیادی است و این تجربه‌ها می‌تواند تأثیرات مثبت زیادی بر رشد و توسعه شخصی آنان داشته باشد. ورزش و فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت، نوجوانان را از فشارها و استرس‌های روزمره آزاد می‌سازد. این فعالیت‌ها به‌عنوان یک منبع تفریح و لذت عمل می‌کنند و احساس خوبی را به آنان منتقل می‌کنند (۱۳). دایاس و همکاران (۲۰۱۵) بیان کردند که شناسایی موانع و انگیزه مشارکت ورزش می‌تواند به فعالیت بدنی بیشتر در اوقات فراغت در نوجوانان منجر شود و بر رشد حرکتی آن‌ها مؤثر واقع شود (۱۴). تحقیقات دیگر بیان کرده‌اند که فعالیت بدنی در اوقات فراغت می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روحی داشته باشد. تحقیقات نشان داده است که ورزش می‌تواند به تولید هورمون‌های خوب مثل اندورفین کمک کند که تأثیرات ضد استرس و ضد افسردگی بر نوجوان دارند (۱۵). مشارکت در ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی نیازمند اراده و تمرکز است. این تجربه‌ها می‌توانند به نوجوانان کمک کنند تا مهارت‌های ارادی و تمرکزی خود را تقویت کنند که در زندگی روزمره و

جدول ۱. خرده مقیاس‌ها پرسشنامه استاندارد شده انگیزه مشارکت ورزشی گیل و همکاران

شماره گویه‌های مرتبط	خرده مقیاس‌ها
۲۸-۲۵-۲۱-۱۴-۱۲-۳	موفقیت (پیشرفت)
۲۲-۱۸-۸	گروه‌گرایی
۲۴-۱۵-۶	آمادگی
۱۹-۱۶-۱۳-۵-۴	تخلیه انرژی
۳۰-۲۷-۹	عوامل موقعیتی
۲۳-۱۰-۱	بهبود مهارت
۲۶-۲۰-۱۱-۲	دوست‌یابی
۲۹-۱۷-۷	تفریح و سرگرمی

پرسشنامه فعالیت بدنی اوقات فراغت

به‌منظور سنجش فعالیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت از پرسشنامه‌ای که در سال ۱۹۸۵ توسط گودین و شفر (۱۹۸۵) ساخته شده است، استفاده شد. مهم‌ترین ویژگی‌های این پرسشنامه شامل شناسایی انواع فعالیت‌های ورزشی، میزان تعهد به فعالیت بدنی، علایق شخصی در زمینه ورزش، و شرایط و محیط‌های موردعلاقه برای انجام ورزش می‌باشد. از این پرسشنامه برای انجام تحقیقات مختلف در زمینه ورزش و سلامت، ارزیابی برنامه‌های ترویجی ورزشی، و برنامه‌ریزی فعالیت‌های ورزشی استفاده شده است. این پرسشنامه سطوح فعالیت بدنی را از طریق خود گزارشی اندازه‌گیری می‌کند. پرسشنامه گودین، شرکت متوسط در فعالیت بدنی بیشتر از متوسط یک دوره یک‌هفته‌ای را می‌سنجد و شرکت در فعالیت بیش از ۱۵ دقیقه به‌عنوان فعالیت ملایم (۳METS)، فعالیت متوسط (۵METS) و فعالیت شدید (۹METS) طبقه‌بندی می‌شوند (۷، ۱۸). همچنین در پژوهش امینی (۱۳۹۴) برای تعیین روایی صوری و محتوایی اولیه پرسشنامه، از اظهارنظر تعدادی از استادان استفاده شد و مورد تأیید قرار گرفت. همچنین در پژوهش امینی (۱۳۹۴) برای تعیین پایایی پرسشنامه با یک مطالعه مقدماتی بر روی ۳۰ نفر از معلمان مدارس ابتدایی شهر کاشان و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای

پرسشنامه فعالیت بدنی اوقات فراغت مقدار ۰/۸۲ به دست آمد، در طراحی پرسشنامه از طیف پنج گزینه‌ای لیکرت استفاده شده که یکی از رایج‌ترین مقیاس‌های اندازه‌گیری به شمار می‌رود. در این پرسشنامه نمرات بالای ۲۴ نشان‌دهنده فعال بودن، ۲۳-۱۴ نشان‌دهنده فعالیت متوسط و کمتر از ۱۴ نشان‌دهنده فعالیت نامناسب یا کم‌تحرک بودن فرد است. نحوه محاسبه به شکل زیر است:

$$\text{امتیاز فعالیت هفتگی اوقات فراغت} = (\text{فعالیت بدنی شدید}) + (\text{فعالیت بدنی متوسط}) + (\text{فعالیت بدنی سبک})$$

روش اجرا

پس از هماهنگی‌های لازم با ادارات تربیت‌بدنی و سازمان آموزش و پرورش و ادارات تابع گردآوری داده‌ها به شکل مجازی آغاز شد. تکمیل چک لیست‌ها به کمک خود آزمودنی‌ها و توسط لینک پرسشنامه که در سایت پرس لاین بارگذاری شده بود انجام گرفت. پس از گذشت ۳ هفته از توزیع لینک پرسشنامه در فضاهای مجازی، جواب‌های هر شرکت‌کننده به انضمام اطلاعات فردی در فایل اکسل خروجی گرفته شد و پس از نمره‌گذاری و تحلیل اولیه پرسشنامه‌ها، نمرات به نرم‌افزار Spss نسخه ۲۲ برای تجزیه و تحلیل آماری انتقال یافت.

روش آماری

در تحقیق حاضر. در بخش توصیفی، داده‌های جمع‌آوری شده به‌صورت فراوانی و درصد تحلیل شد. در بخش آمار استنباطی نیز، از آزمون همبستگی اسپیرمن آزمون کای دو برای ارتباط سنجی ایمنی اماکن ورزشی و تأثیر آن با انگیزه مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی اوقات فراغت در نوجوانان شهر چالوس استفاده شد.

نتایج

در جدول ۲ ویژگی‌های فردی آزمودنی‌های تحقیق شامل برخی از نوجوانان شهر چالوس بیان شده است
برای تعیین طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف

جدول ۲. ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها

گروه	تعداد	پیش آزمون	آزمون اول
۳۹۴	۱۵۴	دختر	تعداد (نفر)
	۲۴۰	پسر	
۱۰۰	۳۹/۰۹	مرد	درصد
	۶۰/۹۱	زن	
۱۴/۳۰±۱/۹۹			سن (سال)
۵۷/۵۲±۱۴/۸۶			وزن (کیلوگرم)
۱۶۴/۷۳±۱۴/۰۹			قد (سانتی‌متر)
۲۰/۹۳±۳/۹۴			نمایه توده بدنی (سال)

استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد که فعالیت بدنی، انگیزه مشارکت در فعالیت بدنی، ایمنی اماکن ورزشی دارای توزیع غیر نرمال است و باید از روش‌های نا پارامتری استفاده شود (جدول ۳).

جدول ۳ نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف جهت بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها

جدول ۴. نتایج همبستگی انگیزه مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی اوقات فراغت در نوجوانان شهر چالوس

مقیاس	فعالیت بدنی اوقات فراغت
خریب همبستگی	۰/۰۳
انگیزه مشارکت ورزشی	معنی‌داری دوطرفه ۰/۶۶۸
تعداد	۳۹۴

متغیرهای تحقیق	آماره	معنی‌داری
فعالیت بدنی	۰/۲۲	۰/۰۲۴
مشارکت در فعالیت بدنی	۰/۰۳	۰/۰۱۱

توجه به جدول ۵، بین انگیزه مشارکت ورزشی ($P=۰/۴۲۱$ و $r=۰/۶۶$) و فعالیت بدنی اوقات فراغت ($P=۰/۰۶۴$ و $r=۰/۰۸$) دختران و پسران نوجوانان شهر چالوس اختلاف معنی‌داری وجود ندارد و می‌توان

با توجه به جدول ۴، بین انگیزه مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی اوقات فراغت در نوجوانان شهر چالوس ارتباط معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۵. نتایج آزمون کای دو بین انگیزه مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی اوقات فراغت دختران و پسران نوجوانان شهر چالوس

متغیر	دختر	پسر	کل
انگیزه مشارکت ورزشی	متوسط	۴۸	۶۲
	پالا	۱۰۶	۱۷۸
آزمون کای دو	مقدار	۰/۶۶	معنی‌داری ۰/۴۲۱
	غیرفعال	۱۶	۸
فعالیت بدنی اوقات فراغت	فعال	۱۳۸	۲۳۲
	مقدار	۴/۰۸	معنی‌داری ۰/۰۶۴

گفت که انگیزه مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی اوقات فراغت بین دختران و پسران نوجوانان شهر چالوس متفاوت نیست

بحث

فعالیت بدنی یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های سبک زندگی سالم می‌باشد و شناسایی متغیرهای مختلف تأثیرگذار در فعالیت بدنی و انگیزه مشارکت دانش‌آموزان نوجوان به فعالیت بدنی اهمیت بسزایی دارد. از رو این تحقیق باهدف بررسی تعیین ارتباط انگیزه مشارکت ورزشی با فعالیت بدنی اوقات فراغت در نوجوانان شهر چالوس انجام گرفت.

نتایج این تحقیق نشان داد که بهبود انگیزه مشارکت ورزشی با افزایش فعالیت بدنی اوقات فراغت در نوجوانان شهر چالوس ارتباط معنادار مثبت دارد ($P=۰/۰۱۱$). نتایج این تحقیق با تحقیقات آذرنوش و همکاران (۱۴۰۱)، غلامیان و همکاران (۱۴۰۱)، حیدری نژاد و همکاران (۱۳۹۲)، لی یو و همکاران (۲۰۱۱)، جعفری و همکاران (۲۰۱۰) و دیسی و همکاران (۲۰۰۸)

همسو بود و تحقیق ناهمسویی در این زمینه یافت نشد.

غلامیان و همکاران (۱۴۰۱) در تحقیقی به تحلیل عوامل مؤثر بر میزان فعالیت‌های ورزشی پرداختند. تقویت و توسعه آمادگی جسمانی کارکنان فرماندهی انتظامی که رابطه مستقیم با توان رزمی این نیروها دارد، از ضرورت‌های تربیت‌بدنی فرماندهی انتظامی به شمار می‌آید. نتایج پژوهش بر لزوم تقویت شاخص‌هایی از قبیل تقویت انگیزه‌های درونی و بیرونی کارکنان، اماکن و تجهیزات ورزشی مناسب، مهیا نمودن تهییداتی برای رفت‌وآمد نیروهای نظامی در زمان کار و یا اوقات فراغت، وضع قوانین سازمانی، تعیین پاداش، ایجاد ارتباطات اجتماعی، برگزاری مسابقات ورزشی و معرفی ورزشکاران منتخب، برگزاری کارگاه‌ها و همایش‌های ورزشی، بررسی مسائل روانی و فردی کارکنان و استفاده از فعالیت‌های ورزشی متنوع به‌منظور علاقه‌مند نمودن کارکنان به ورزش تأکید داشت (۱۹). حیدری نژاد و همکاران (۱۳۹۲) در تحقیقی با هدف بررسی رابطه انگیزه مشارکت ورزشی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه شهید

بندی می‌شود. انگیزه درونی به دلیل لذت و رضایتی که فرد از آن فعالیت کسب می‌کند، با مشارکت فرد در یک فعالیت اوقات فراغت (مانند؛ فعالیت بدنی) مرتبط است. از سوی دیگر، انگیزه بیرونی شامل درگیر شدن در یک رفتار یا فعالیت برای دستیابی به نتایجی است که از خود فعالیت قابل تفکیک است، مانند کسب پاداش، اجتناب از تنبیه، و به رسمیت شناختن و تایید در محیط اجتماعی است. در حالی که انگیزش به موقعیت‌هایی اطلاق می‌شود که در آن فرد ارتباطی بین عمل فرد و پیامدهای آن احساس می‌کند و زمانی رخ می‌دهد که فرد انگیزه درونی و بیرونی نداشته باشد (۲۵)

انگیزه در SDT در دو نظریه فرعی به نام‌های نظریه یکپارچگی ارگانیسمی (OIT) و نظریه ارزیابی شناختی (CET) به تفصیل شرح داده شده است. OIT به عوامل محیطی مرتبط با انگیزش و فرآیندهای مختلف خودتنظیمی در اشکال انگیزش بیرونی می‌پردازد، در حالی که CET تغییر در انگیزش درونی را توضیح می‌دهد (دبسی و رایان، ۱۹۸۵). دسی و رایان (۱۹۹۱) انگیزش درونی و بیرونی را در SDT به عنوان دو قطب متضاد در تداوم رفتار خودتعیین شده توضیح دادند و انگیزه بیرونی را به چهار تنظیم رفتاری مانند تنظیم بیرونی، تنظیم درونی، تنظیم شناسایی شده، تنظیم یکپارچه تقسیم کردند. تنظیم بیرونی، به کنترل رفتار فرد از طریق ابزارهای بیرونی مانند پاداش و تنبیه اشاره دارد. تنظیم درونی، نشان دهنده این است که فرد اقدامی را با انگیزه اجتناب از احساس فشار درونی، گناه، و شرم انجام می‌دهد یا مورد تایید قرار می‌گیرد. تنظیم شناسایی شده، روشن می‌کند که رفتارها مطابق با انتخاب خود فرد است و پیامدهای رفتار برای فرد ارزشمند است. تنظیم یکپارچه به معنای ادغام رفتار فرد با سبک زندگی خود است (۲۶). گرچه دسی و رایان (۱۹۸۵) تنظیم یکپارچه را به عنوان یک نوع انگیزه بیرونی در نظر می‌گیرند، داده‌های قبلی نشان می‌دهد که تنظیم یکپارچه دلیلی برای مشارکت در زمینه ورزش ایجاد نمی‌کند. علاوه بر این، نوجوانان هنوز این تنظیم شناختی و رشدی انگیزش را ندارند (۲۷).

در مطالعات مبتنی بر SDT، انگیزه به طور خاص با ورزش و فعالیت‌های اوقات فراغت مرتبط است. به عنوان مثال، تکریرا و همکاران (۲۰۱۲) گزارش کردند که انواع مختلف انگیزه تعهد کوتاه مدت و بلندمدت به فعالیت بدنی را پیش بینی می‌کند. مک دیوید و همکاران (۲۰۱۲) دریافتند که انگیزه خودتعیین کننده نوجوانان به شدت بر رفتار فعالیت بدنی آنها در اوقات فراغت تأثیر می‌گذارد. همچنین، لوندیل (۲۰۰۹) در مطالعه‌ای بر روی دانش آموزان دبیرستانی دریافت که دانش آموزان خودانگیزخته فعالیت بدنی بیشتری را در مدرسه انجام می‌دهند. علاوه بر این، گزارش شده است که چنین دانش‌آموزانی تلاش، تمرکز و لذت بیشتری را در مطالعات مختلف نشان داده‌اند. در خارج از مدرسه، افراد خودانگیزخته مشارکت و قصد فعالیت بدنی بالاتری داشتند (۲۸)

از سوی دیگر؛ به نظر می‌رسد انگیزه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی

چمران اهواز بیان کردند که در دختران و پسران، سلامت جسمانی مهم ترین انگیزه برای مشارکت ورزشی بود. لیکن، میزان فعالیت بدنی دختران ۴۶/۵۲ و پسران ۶۸/۱۲ دقیقه در هفته بود. به علاوه، بین انگیزه‌های لذت و شادابی، سلامت جسمانی و تعامل اجتماعی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان رابطه مثبت معنی دار یافت شد. نتایج رگرسیون چندگانه، انگیزه‌های لذت و شادابی و سلامت جسمانی را به ترتیب قوی ترین پیش بینی کننده‌ها برای فعالیت بدنی آزمودنی‌ها نشان داد. با توجه به نتایج تحقیق توصیه شد مسئولین دانشگاه متناسب با انگیزه‌های دانشجویان، تسهیلات و فضاهای ورزشی، به ویژه در سطح خوابگاه‌ها را توسعه دهند تا از طریق افزایش میزان مشارکت ورزشی دانشجویان، سلامت جسمانی و روانی این خیل عظیم آینده سازان کشور بهبود یابد (۲۰). تحقیق لی یو و همکاران (۲۰۱۱) نشان داد دانشجویان با پنج مؤلفه انگیزشی کسب لذت، جلب توجه، تناسب اندام، رقابت طلبی و تعامل اجتماعی در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند. هم چنین هر دو انگیزه‌های درونی و بیرونی مثل لذت بردن از ورزش و جلب توجه، با میزان فعالیت بدنی دانشجویان رابطه مثبت دارد (۲۱). جعفری و همکاران (۲۰۱۰) دریافتند نوع انگیزه، در شدت و مدت زمان انجام فعالیت بدنی دانشجویان مؤثر است و مهم ترین انگیزه‌های آنان حفظ سلامتی، تناسب اندام و تعامل اجتماعی است (۲۲). دسی و همکاران (۲۰۰۸) نشان داد بین سطح فعالیت بدنی با انگیزه‌های مردان و زنان شرکت کننده در فعالیت‌های ورزشی مثل سلامتی و تناسب اندام، مزایای اجتماعی و هیجانی، کنترل وزن، کنترل استرس و لذت بردن، رابطه معنی دار وجود دارد (۱۱).

براین اساس؛ نظریه خود تعیین گری (SDT) برای توضیح نقش عوامل روانی اجتماعی و انگیزشی بر مشارکت در فعالیت بدنی در چارچوب ورزش و اوقات فراغت استفاده شده است (۲۳). بر مبنای نظریه خودتعیین گری، نیازهای اساسی روانشناختی، بر اشتیاق مشارکت ورزشی مؤثر است. یکی از منابع مؤثر در برآورده شدن نیازهای اساسی روانشناختی دانش آموزان، روابطی است که بی آنها و دیگر عوامل بافتی و آموزشی ایجاد می‌شود. روابط معلمین با دانش آموزان، از جمله روابط کلیدی در مدارس است. برای اینکه روابط با معلمین، به برآورده شدن نیازهای اساسی روانشناختی دانش آموزان منجر شود، باید کیفیت مناسبی داشته باشد، حمایت معلمین از استقلال، ساختار و مشارکت در روابط با دانش آموزان، برآورده شدن نیازهای اساسی روانشناختی آنها را تسهیل میکند بر اساس نظریه خودتعیین گری، حمایت اجتماعی می‌تواند تسهیل گر شکوفایی تمایلات و پتانسیل‌های درونی انسان باشد (۲۴).

به گفته دسی و رایان (۱۹۸۵)، نظریه خود تعیین گری (SDT) چارچوبی نظری برای درک اشکال مختلف انگیزش در محیط‌های فعالیت بدنی فراهم می‌کند، انگیزه‌ای که رفتار را تنظیم می‌کند و همچنین شرایط محیطی را که رشد انگیزشی را تسهیل می‌کند و نظریه را توضیح می‌دهد. براین اساس؛ انگیزه به سه دسته انگیزش درونی، انگیزه بیرونی و انگیزش طبقه

جسمانی و روانی این خیل عظیم آینده‌سازان کشور بهبود یابد (۳۰).

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

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

مشارکت نویسندگان

هر دو نویسنده مشارکت یکسانی داشتند

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

تقدیر و قدردانی

از تمامی افرادی که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

در نوجوانان با فعالیت بدنی در اوقات فراغت ارتباط نزدیکی دارد که به دلایل علمی توجیه می‌شود. یکی از اصلی‌ترین عوامل این ارتباط، تأثیر فیزیولوژیکی فعالیت بدنی بر مغز و سیستم عصبی است. هنگامی که نوجوانان فعالیت بدنی می‌کنند، مغز آن‌ها مواد شیمیایی مثل اندورفین و سروتونین را آزاد می‌کند که بهبود وضعیت روحی و افزایش احساس خوبی را به آن‌ها می‌آورد. این تجربه مثبت می‌تواند به عنوان انگیزه‌ای برای ادامه ورزش و فعالیت بدنی عمل کند (۲۱).

علاوه بر این، فعالیت بدنی می‌تواند باعث افزایش سلامت فیزیکی و بهبود عملکرد مغزی شود که این نیز انگیزه برای مشارکت در ورزش را افزایش می‌دهد. مطالعات نشان داده‌اند که فعالیت بدنی منجر به افزایش تراکم مغزی، بهبود حافظه، و افزایش تمرکز و توجه می‌شود. همچنین، ارتباط مثبت با همسالان و احساس تعلق به یک گروه ورزشی نیز می‌تواند به عنوان انگیزه‌ای مهم برای مشارکت در ورزش عمل کند. در نتیجه، انگیزه برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی با فعالیت بدنی در اوقات فراغت نوجوانان ارتباط نزدیکی دارد و این ارتباط بر پایه اثرات مثبت فیزیولوژیکی و روانی فعالیت بدنی بر مغز و عملکرد شناختی آن‌ها بنا شده است.

نتایج تحقیق نشان داد که عوامل بازدارنده شرکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه به ترتیب عبارت بودند از: عوامل مرتبط با اماکن ورزشی، مالی، بین فردی، مدیریتی، اجتماعی و فرهنگی، ساختاری و فردی. بر این اساس پیشنهاد می‌شود تدابیر و اقدامات لازم برای رفع عوامل بازدارنده شرکت دانش‌آموزان دختر در فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه به عمل آید (۲۹).

نتیجه‌گیری

انگیزه برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در نوجوانان می‌تواند توسط فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت تقویت شود. وقتی که نوجوانان ورزش می‌کنند، تجربه می‌کنند که چگونه فعالیت بدنی می‌تواند احساس خوبی را به آن‌ها منتقل کند و انرژی مثبتی به آن‌ها بدهد. این تجربه‌ها می‌تواند انگیزه‌ای برای مشارکت فعال در فعالیت‌های ورزشی فراهم کند. همچنین، افرادی که به صورت منظم ورزش می‌کنند، معمولاً از نتایج مثبت فیزیکی و روانی آن لذت می‌برند و این لذت و رضایت می‌تواند انگیزه‌ای برای ادامه فعالیت‌های ورزشی باشد. علاوه بر این، انجام فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت می‌تواند باعث افزایش احساس ارتباط اجتماعی و دوستی شود، که نیز یکی از عوامل مهم در افزایش انگیزه برای مشارکت در ورزش است. بنابراین، انگیزه برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و فعالیت بدنی در اوقات فراغت نوجوانان دارای ارتباط مستقیم و متقابلی است و تقویت یکی می‌تواند تقویت دیگری را تسهیل کند. در این تحقیق توصیه شد که مسئولین متناسب با انگیزه‌های افراد، تسهیلات و فضاهای ورزشی را توسعه دهند تا از طریق افزایش میزان مشارکت ورزشی، سلامت

References

1. Abd-Latif R, Nor MM, Omar-Fauzee MS, Ahmad AR. Influence of recreational facilities among adolescents towards leisure time physical activity (LTPA). *Asian Journal of environment-Behaviour studies*. 2017;2(4):65-73.
2. Abd-Latif R, Nor MM, Omar-Fauzee MS, Ahmad AR, Karim F. Influence of physical environment towards leisure time physical activity (LTPA) among adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2012;38:234-42.
3. Ahmed Abd El-Haleem M. Management of sports facilities and its effects on preventing security implications. *Journal of Applied Sports Science*. 2014;4(3):158-69.
4. Alpkaya U. The relationship between the physical activity efficacy and physical activity of the middle school students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2019(2):59-65.
5. Azrnoush B, Nikaeen Z, Ashraf Ganjouei F, Haji Anzahaei Z. Modifying the Pattern of Tendency to Health-related Behaviors in Adolescent Boys. *Jundishapur Scientific Medical Journal*. 2022;21(2):152-63.
6. Bilohur V, Skrypchenko I, Nepsha O. The concept of sports management as a factor of effective sports activities. *Humanities Studies*. 2022(12):60-70.
7. BOLARINWA OM. Influence of sports facilities and equipment on sports participation among secondary school students in Ekiti State, Nigeria. *IJO-International Journal of Educational Research (ISSN: 2805-413X)*. 2021;4(05):73-87.
8. Cihlář D, Balko Š, Cisařova P, Novak P, Šonka V. Influence of the family environment on the physical activity of primary school children 11 to 15 years of age. *Journal of physical education and sport*. 2017;17:484.
9. Veselinović J, Perović A, Đukić S, Mrdak G, Nikolić M. Security management in sport. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*. 2020:457-64.
10. Sekot A. Sport and physical activities in the Czech Republic. *Physical Culture and Sport Studies and Research*. 2010;48(1):44-65.
11. Sadatolhosseini M. Comparison between Football Spectators and Risk Managers's Perception of Security Management in Azadi Complex. *Strategic Studies on Youth and Sports*. 2014;13(23):159-68.
12. Perić M, Đurkin J, Vitezić V. Active event sport tourism experience: The role of the natural environment, safety and security in event business models. *International Journal of Sustainable Development and Planning*. 2018;13(5):758-72.
13. Naderiyan Jahromi M, Poorsoltanzarandi H, Rohani E. Recognizing security indicators and standards of sport facilities. *Sport Management Journal*. 2013;5(3):21-36.
14. Dias DF, Loch MR, Ronque ERV. Perceived barriers to leisure-time physical activity and associated factors in adolescents. *Ciencia & saude coletiva*. 2015;20:3339-50.
15. Romero-Blanco C, Dorado-Suárez A, Jiménez-Zazo F, Castro-Lemus N, Aznar S. School and family environment is positively associated with extracurricular physical activity practice among 8 to 16 years old school boys and girls. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(15):5371.
16. Martínez-Andrés M, Bartolomé-Gutiérrez R, Rodríguez-Martín B, Pardo-Guijarro MJ, Garrido-Miguel M, Martínez-Vizcaíno V. Barriers and facilitators to leisure physical activity in children: a qualitative approach using the socio-ecological model. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(9):3033.

17. پیری, آهار, محمودی. مقایسه تفاوت‌های جنسیتی در انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان ورزشکار. نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه). 2015;8(29):109-23.
18. Alasinrin S, Ajeigbe IY. Sports participation and its implication on the academic performance of students in tertiary institutions in Nigeria: A literature review. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*. 2021;2(3):180-9.
19. جواد غ, سحر پ, احمد م, سجاد جط. تحلیل عوامل مؤثر بر میزان فعالیت‌های ورزشی (مطالعه موردی کارکنان فرماندهی انتظامی). 2022.
20. Sanni DM, Ede C, Fashina AA. A study on the effects of inadequate sport equipment and facilities on sports development and academic performance in primary schools: a case study of Bwari area council of Abuja-Nigeria. *SPC Journal of Education*. 2018;1(1):4-8.
21. Spica VR, Giampaoli S, Di Onofrio V, Liguori G. Safety of sports facilities and training of graduates in physical education. *Ann Ig*. 2015;27:3-10.
22. hajipour A, asadi h. An Analysis of Sanitary-Environmental Condition of Sport Facilities and Its Relationship with Participation in Physical Activities in Citizens of Khorasan Provinces. *Sport Management Journal*. 2017;9(1):71-83.
23. Kalajas-Tilga H, Koka A, Hein V, Tilga H, Raudsepp L. Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity among adolescents. *Journal of sport and health science*. 2020;9(5):462-71.
24. Ryan RM. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*: Guilford Press; 2017.
25. Wang L. Using the self-determination theory to understand Chinese adolescent leisure-time physical activity. *European journal of sport science*. 2017;17(4):453-61.
26. Deci E, editor *A motivational approach to self: Integration in personality*. Nebraska symposium on motivation; 1991.
27. Vallerand R. *Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*. Advances in experimental social psychology/Academic Press. 1997.
28. Aydın İ, Yaşartürk F, Akay B, Solmaz S, Ceylan M. Turkish Adaptation of Leisure Motivation Scale: A Sample of Turkish Adolescents Participating in Regularly Physical Activity. *Research in Sport Education and Sciences*. 2024;26(2):51-65.
29. خسروی‌زاده, اسفندیار, شاه‌منصوری, عزت‌اله, روشن‌زاده, جمال. عوامل بازدارنده شرکت دانش‌آموزان دختر در فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه. *مطالعات راهبردی ورزش و جوانان*. 2014;25(13):213-30.
30. Ghodrat Nama A, Haeidari Nejad S. Relationship between sport participation motivation with rate of student's physical activity in Shahid Charnran University of Ahwaz. *Sport management studies*. 2013;5(18):189-202.