

مقایسه عوامل روانشناختی فردی و میزان مشارکت در فعالیت جسمانی دانش آموزان دختر و پسر ۱۶-۱۲ سال شهر زابل

یاسر صفرزایی^۱، مهشید زارع زاده^۲، وحید روح الهی^۳

^۱ کارشناس ارشد تربیت بدنی، گرایش رفتار حرکتی، دانشگاه باهنر کرمان.

^۲ استادیار دانشکده علوم ورزشی باهنر کرمان.

^۳ استادیار دانشکده علوم ورزشی باهنر کرمان.

نام نویسنده مسئول:

یاسر صفرزایی

چکیده

ورزش رابطه نزدیکی با سلامت روانشناختی فردی و بویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی نیز دارد. برای ارتقا سطح سلامت روانی افراد و همچنین افزایش مشارکت ورزشی آن‌ها، اولویت بندی عوامل روانشناختی فردی و مقایسه این عوامل ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین هدف این مطالعه مقایسه عوامل روانشناختی فردی و میزان مشارکت در فعالیت جسمانی دانش آموزان دختر و پسر ۱۶-۱۲ سال شهر زابل می‌باشد. روش انجام تحقیق همبستگی بوده و در جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه کتبی که روایی و پایایی آن به تأیید رسیده، استفاده شد. جامعه تحقیق ۱۰۲۷۹ نفر دانش آموزان شهرستان زابل بودند، که ۶۰۰ نفر به عنوان نمونه به شیوه‌ی نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزارهای SPSS ویراست ۲۳ و MINITAB ویراست ۱۷ استفاده شده است. همچنین سطح معنی‌داری ۰/۰۵ گرفته شد. نتایج نشان داد که در متغیر مشارکت در انواع رشته‌های ورزشی و متغیر میزان فعالیت جسمانی در شرایط مختلف روزمره میانگین گروه پسران در سطح بالاتری نسبت به گروه دختران قرار گرفته است و در متغیر میزان فعالیت‌های نشسته پسران در سطح بالاتری نسبت به دختران قرار گرفته‌اند. همچنین در متغیرهای موانع ادراک شده، حمایت اطرافیان در زمینه فعالیت ورزشی و نگرش نسبت به فعالیت بدنی گروه پسران در سطح بهتری نسبت به گروه دختران قرار گرفته‌اند. احتمال دارد دلیل این برتری اعتقادات خانوادگی افراد نسبت به عدم حضور دختران در میادین ورزشی باشد که سبب کاهش مشارکت ورزشی آن‌ها شده است. همچنین ممکن است جامعه حال حاضر شهر زابل توانایی پذیرش فعالیت جسمانی دختران را نداشته باشد که سبب عدم حمایت دختران از طرف اطرافیان و خانواده می‌شود. علاوه بر این عدم زمان کافی والدین جهت مشارکت ورزشی با فرزندان خود می‌تواند دلیل پایین بودن میزان مشارکت جسمانی دختران باشد. در پایان پیشنهاد می‌شود که نسبت به آگاه سازی افراد از میزان مشارکت در فعالیت بدنی که دارند، نسبت به آنچه که واقعا در آن سطح می‌باشند اقدام شود.

واژگان کلیدی: عوامل روانشناختی فردی، مشارکت جسمانی، فعالیت جسمانی

مقدمه

اهمیت و نقش ورزش در سالم سازی و بهداشت عمومی جامعه برکسی پوشیده نیست. داشتن زمینه حرکتی و ورزشی مناسب از کودکی تا میانسالی و حتی پس از آن از بروز بسیاری از عوارض جسمانی و روانی کاسته و حتی در اصلاح و درمان برخی از آنها تاثیر مهمی داشته است [۱]. ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است، رابطه نزدیکی با سلامت روانشناختی فردی و بویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی نیز دارد. شرکت در فعالیت‌های ورزشی به اجتماعی شدن، کسب مهارت و کفایت و همچنین دوست‌یابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می‌کند [۶]. اکثر کودکان از لحاظ فیزیکی فعالیت کمتر از حد پیشنهادی دارند، ضمن آنکه انجمن بیماری‌های قلبی آمریکا میزان فعالیت بدنی را ۳۰-۶۰ دقیقه و سه تا چهار بار در هفته برای سلامتی قلب و عروق توصیه می‌کند [۳]. گسترش یافته‌های علمی، رشد بهداشت و فرهنگ عمومی جامعه و آگاهی روزافزون مردم از تأثیرات ورزش در تندرستی، موجب روی آوردن عموم مردم به فعالیت‌های بدنی شده است؛ به همین دلیل برای رشد و گسترش هر چه بیشتر ورزش، درک و شناسایی عوامل مؤثر بر گرایش مردم به سوی مشارکت در فعالیت‌های ورزشی نیازمند توجه جدی است [۴]. مشارکت منظم در فعالیت‌های ورزشی، فواید زیادی برای کودکان و نوجوانان دارد. تمایل افراد برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی به عوامل مهمی چون حمایت اجتماعی، نگرش خانوادگی و عوامل روانشناختی فردی بستگی دارد [۱۲]. عوامل روانشناختی فردی بسیار در مشارکت ورزشی دختران و پسران مؤثر می‌باشد. در مطالعات زیادی، نژاد از عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی نوجوانان ذکر شده است، گزارش تحقیقی که در بریتانیا روی جامعه آماری کودکان ۹ تا ۱۰ سال صورت گرفت، نشان داد که تفاوت نژادی از عوامل مؤثر بر سبک زندگی فعال است به گونه‌ای که در جامعه فوق، سیاه پوستان فعالیت جسمانی بیشتری نسبت به سفید پوستان داشتند [۲۵]. بررسی‌ها نشان داده اند که نحوه مشارکت جسمانی افراد با زمینه‌های فرهنگی گوناگون، متفاوت می‌باشد. افراد با توجه به اینکه در چه شرایط فرهنگی جامعه هستند، نرخ‌های متفاوت مشارکت در فعالیت‌های بدنی دارند [۸]. پژوهشگران در تحقیقات خود نقش کلیشه‌های جنسیتی را در نوع سبک زندگی نشان دادند که زنان هندی و سایر اقلیت‌های قومی در مقایسه با زنان استرالیایی به دلیل محرومیت فرهنگی فرصت شرکت در فعالیت‌های ورزشی را ندارند [۱۱]. همچنین اعتقادات دینی در مشارکت ورزشی افراد نیز ممکن است دخالت داشته باشد. وال ست (۲۰۱۰) در پژوهش خود که به نقش اعتقادات مذهبی در مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی پرداخته نشان داده است که بعضی از زنان مسلمان ورزش را امری مردانه می‌دانند و در آن مشارکت نمی‌کنند. اما دسته‌ای از زنان مسلمان که هم به مذهب و هم جنبه کسب سلامت بدن در اسلام توجه دارند، بسیار جدی و علاقه مند در ورزش و فعالیت‌های جسمانی شرکت می‌کنند [۳۱]. همچنین به نتایج پژوهش عطارزاده و همکاران (۱۳۸۶) می‌توان اشاره کرد. عطارزاده در بررسی نگرش مردم شهر مشهد به این نتیجه رسید که بین نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با تعداد جلسات تمرین در هفته رابطه‌ای معکوس وجود دارد [۹]. علاوه بر موارد ذکر شده، عامل دیگری که در مشارکت ورزشی افراد تاثیر دارد و می‌توان از طریق آن به سطح فعالیت بدنی افراد پی برد، عامل فراهم سازها یا بازدارنده‌های ادراک شده توسط فرد است که همان عوامل و شرایط روانی و زیستی هستند. اطرافیان با نقش حمایتی خود می‌توانند سبب مشارکت ورزشی بیشتر افراد شوند. نتایج تحقیق رودیس^۲ (۲۰۱۳) که به بررسی ۱۰۴ شناگر نوجوان پرداخت حاکی از آن بود که حمایت از سوی والدین، باعث افزایش میزان لذت آنها از ورزش می‌شود [۲۴]. لودویک و پایبس^۳ (۲۰۱۳) نشان دادند، دانش‌آموزانی که در تربیت‌بدنی حمایت شده بودند فعالیت بدنی بیشتری نسبت به سایر دانش‌آموزان داشتند [۲۱]. ژانگ و همکاران (۲۰۱۱) نشان دادند که حمایت فراهم شده از سوی دبیران تربیت بدنی به طور مثبت با مشارکت در فعالیت‌های جسمانی در دانش‌آموزان متوسطه رابطه دارد [۳۴]. فعالیت‌های جسمانی و انتخاب نوع سبک زندگی در نوجوانان و کودکان متأثر از نقش پدر و مادر نیز گزارش شده است. در تحقیقی که در سفید پوستان و سیاه پوستان انجام شد، سیاه پوستان والدین مقتدری داشتند و در نتیجه آزادی کمی داشتند اما سفید پوستان والدین غیر مقتدر داشتند و آزادی بیشتری داشتند، نتایج نشان داد که فرزندان که والدین غیر مقتدری داشتند، مشارکت بیشتری در فعالیت‌های جسمانی داشتند [۳۳]. نقش بازدارنده‌ها نیز در تحقیقات مختلف چشمگیر است. هانگ و هامفریس^۴ (۲۰۱۲) در پژوهش خود اظهار کردند، افرادی که در شهرهایی با امکانات ورزشی بالا و دسترسی آسان به امکانات زندگی می‌کنند، مشارکت بیشتری در فعالیت‌های بدنی داشته و همچنین رضایت بالایی از زندگی داشتند [۱۷]. برخی از تحقیقات نشان دادند که بین مشارکت ورزشی افراد و امکانات ورزشی رابطه‌ای وجود ندارد. پرینس و همکاران (۲۰۱۲) در پژوهشی بر روی نوجوانان هلندی چنین نتیجه گرفتند که مشارکت ورزشی با در دسترس بودن امکانات ورزشی و پارک‌ها وابستگی بالایی ندارد [۲۳]. علاوه بر موارد ذکر شده می‌توان عنوان کرد که عوامل روانی بر مشارکت ورزشی افراد مؤثر است که در تحقیقات مختلفی عنوان شد. لیچتی و

1- Wal set

2-Rodis

3- Lodewyk & Pybus

4- Zhang

5- Huang & Humphreys

6- Prins

زایرسکی (۲۰۰۹) در پژوهشی که بر دختران کالج و مادران شان انجام شد تصویر ذهنی و باور آن‌ها در مورد ظاهرشان و رابطه آن با عوامل بازدارنده از مشارکت در ورزش را مورد بررسی قرار گرفت و این نتیجه حاصل شد که تصویر ذهنی این زنان از خود و از نوع ظاهر بدنی خویش عامل بازدارنده‌ی ایشان از مشارکت در ورزش است [۲۰]. به طور کلی ارتباط عوامل مختلف فراهم ساز یا بازدارنده‌ی مشارکت جسمانی کودکان و بزرگسالان ضروری به نظر می‌آید. باتوجه به شواهد تحقیقی مرور شده به نظر می‌رسد که می‌توان با توجه به عواملی چون فراهم سازها یا بازدارنده‌های روانی-اجتماعی هم‌چون کلیشه‌های جنسیتی در فرهنگ، عوامل روانشناختی فردی، نگرش فرد و نگرش والدین در مورد سطح اجتماعی شدن در ورزش سطح سلامت و فعالیت جسمانی را پیش بینی و مقایسه کرد.

با توجه به مطالب ذکر شده، اهمیت و ضرورت مشارکت افراد در فعالیت‌های بدنی و ورزش در حفظ و ارتقاء سلامت جسمی و روحی افراد و جامعه روشن می‌باشد و باید به گسترش مشارکت هرچه بیشتر افراد در فعالیت‌های جسمانی و ورزش توجه ویژه نمود. یکی از راه‌هایی که به تحقق این امر کمک می‌نماید، بررسی و مقایسه عوامل تأثیرگذار بر مشارکت مردم به سمت این مقوله می‌باشد. به طور کلی در مشارکت جسمانی افراد عوامل متعددی بصورت مستقیم (امکانات و تسهیلات) و غیرمستقیم (عوامل روانی- ادراکی، نگرش روانی و مزایای روانی شخصی) نقش دارند، که بر اساس این عوامل می‌توان به میزان مشارکت جسمانی افراد پی برد. با توجه به پژوهش‌های صورت گرفته عوامل غیرمستقیم موثر در مشارکت جسمانی افراد کمتر مورد توجه قرار گرفته است [۱۸]. در پژوهش‌های مرور شده غالباً گزارشات در مورد میزان مشارکت بوده تا بررسی و مقایسه عوامل روانی اجتماعی اثر گذار، با توجه به این که این عوامل می‌توانند پیش بینی کننده الگوهای رفتاری فرد در حیطه سلامت باشد [۲۹]. در مطالعات گذشته غالباً از طریق پرسشنامه‌هایی که با توجه به حافظه فرد در مورد میزان فعالیت جسمانی در فواصل زمانی مثل هفت روز گذشته طراحی شده اند، در مورد نوع سبک زندگی و سطح سلامت وی اطلاعات جمع آوری نشده است و عوامل روانشناختی مورد توجه قرار نگرفته اند، رویکردی که جدیداً در مدل‌های بوم شناختی برای توسعه و تغییر رفتار در جهت سلامت به آن توجه شده است. این مورد خصوصاً در مورد کودکان و نوجوانان که تغییر و تثبیت رفتارهای سلامت برای داشتن بزرگسالی سالم بیشتر باید بررسی شود. شهر زابل به دلیل رفت و آمد افراد از حوزه‌های فرهنگی مختلف و مهاجرت به دلیل مرزی بودن آن، از نظر امنیت و فرهنگ با فرهنگ اکثر شهرهای ایران تفاوت محسوسی دارد و این تفاوت فرهنگ، بر نگرش افراد در جهت مشارکت فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی تأثیر گذار است. به طوری که احساس می‌شود خانواده‌ها با نگرش‌های خاص خود، مانع مشارکت ورزشی دختران و پسران، بالاخص دختران می‌شوند. در ضمن آمار بزهکاری که شامل پنج بعد سرقت و تقلب، پر خاشگری و خشونت، کجروی اخلاقی، کجروی جنسی، کجروی فرهنگی است، در جوانان ۱۵ تا ۲۴ سال شهر زابل، ۵۲/۱ درصد این افراد گزارش شد [۲]. ورزش و فعالیت جسمانی می‌تواند سطح تعهد نوجوانان به ارزش‌ها را افزایش دهد و در نتیجه موجب کاهش بزهکاری شود [۱۰]. لذا برای ارتقا سطح سلامت روانی افراد و افزایش مشارکت ورزشی آن‌ها، شناسایی عوامل مختلف مشارکت جسمانی افراد و مقایسه عوامل روانشناختی فردی ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین بر اساس شواهد ذکر شده هدف تحقیق مقایسه عوامل روانشناختی فردی و میزان مشارکت در فعالیت جسمانی دانش آموزان دختر و پسر ۱۶-۱۲ سال شهر زابل می‌باشد.

روش شناسی

روش انجام این تحقیق توصیفی و از نوع همبستگی بوده و در زمینه جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه فعالیت بدنی (مشارکت در انواع رشته‌های ورزشی، فعالیت جسمانی در شرایط مختلف روزمره و میزان فعالیت‌های نشسته) که اعتبار ساختاری و محتوایی آن به تأیید رسیده، استفاده شده است. همچنین از پرسشنامه روانشناختی فردی که شامل: حمایت اطرافیان در زمینه فعالیت ورزشی، موانع ادراک شده فعالیت جسمانی و نگرش نسبت به فعالیت بدنی می‌باشد، استفاده شده است. برای سنجش روایی سازه پرسشنامه عوامل روان شناختی فردی از تحلیل عاملی تأییدی، بهره‌گرفته شده است. نتایج برازش الگوی موانع ادراک شده، بخش حمایت اطرافیان در زمینه فعالیت ورزشی و قسمت نگرش نسبت به فعالیت بدنی نشان داد که الگوهای اندازه‌گیری از برازش مناسبی برخوردار هستند. در سازه موانع ادراک شده با توجه به منفی شدن علامت بارهای عاملی و نیز کمتر بودن بار عاملی استاندارد شده از ۰/۲، برخی سؤالات از روند تحلیل کنار گذاشته می‌شوند. در سازه حمایت اطرافیان در زمینه فعالیت ورزشی با توجه به منفی شدن علامت بارهای عاملی و نیز کمتر بودن بار عاملی استاندارد شده از ۰/۲، دو سؤال از روند تحلیل کنار گذاشته می‌شوند. در سازه نگرش نسبت به فعالیت بدنی با توجه به بارهای عاملی محاسبه شده تمامی سؤال‌ها در روند تحلیل مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. همچنین برای سنجش پایایی بخش روانشناختی فردی، موانع ادراک شده، حمایت اطرافیان در زمینه فعالیت ورزشی و نگرش نسبت به فعالیت بدنی از آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای بخش موانع ادراک شده برابر با (۰/۷۶۷)، برای قسمت حمایت اطرافیان در زمینه فعالیت ورزشی برابر با (۰/۷۳۵) و برای بخش نگرش نسبت به فعالیت بدنی برابر با (۰/۷۴۹) محاسبه شده است و با توجه به مقادیر ضریب آلفای کرونباخ، می‌توان استنباط نمود که ابزار پژوهش از پایایی نسبتاً مطلوبی برخوردار است. جامعه آماری را در تحقیق حاضر، تمامی دانش آموزان دختر و پسر پایه‌های ششم ابتدایی، هفتم متوسطه اول، هشتم متوسطه اول، نهم متوسطه اول و دوم

دبیرستان متوسطه دوم (۱۲-۱۶ سال) شهر زابل که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ مشغول به تحصیل در مدارس دولتی بودند، تشکیل دادند. تعداد کل این دانش آموزان ۱۰۲۷۹ نفر بود، که ۵۴۸۵ نفر از این تعداد را دختران تشکیل دادند و تعداد ۴۷۹۴ نفر از جامعه آماری تحقیق، دانش آموزان پسر بودند. حجم نمونه در تحقیقات گذشته و توصیه‌های کتب روش تحقیق، که حداقل حجم نمونه برای تحقیقات همبستگی را ۵۰ نفر ضروری دانستند [۷]. در تحقیق حاضر برای هر گروه سنی بصورت مجزا از جنسیت (دوازده، سیزده، چهارده، پانزده و شانزده سال) ۶۰ نفر (بر اساس جدول مورگان) در نظر گرفته شد، که در هر رده سنی و هر جنسیتی تعدادی از دانش آموزان به دلیل اینکه دارای سن بالاتر بودند اما در کلاس پایین تر مشغول به تحصیل بودند، از نمونه تحقیقی حذف شدند و در مجموع تعداد نمونه مورد بررسی برای هر رده سنی و هر جنسی ۶۰ نفر، که حجم کل نمونه ۶۰۰ نفر (۳۰۰ دختر و ۳۰۰ پسر) بود که به صورت هدفمند انتخاب شدند. در این تحقیق پس از تکمیل کردن فرم رضایت نامه توسط والدین، فرم پرسشنامه به دانش آموزان داده شد. پرسشنامه شامل ۱۴ سوال می‌باشد. سوالات یک تا یازده مربوط به پرسشنامه CAPANS-P بودند که شامل سوالات مشارکت در انواع رشته‌های ورزشی، فعالیت جسمانی در شرایط مختلف روزمره و میزان فعالیت نشسته می‌باشد. و سوالات دوازده تا چهارده از پرسشنامه CAPANS-C و مربوط به نگرش فردی و خانوادگی، حمایت والدین و دوستان و موانع مشارکت در فعالیت‌های جسمانی (عوامل روانشناختی فردی) بودند که با هم ترکیب شدند و پرسشنامه مورد استفاده را تشکیل دادند. این پرسشنامه ابتدا از انگلیسی به فارسی و سپس دوباره به انگلیسی و در نهایت به فارسی برگردانه شد و ترجمه فارسی و ویرایش این پرسشنامه زیر نظر کارشناس ارشد زبان انگلیسی و کارشناس ارشد ادبیات صورت گرفت. سؤال یک شامل فعالیت‌های وقت آزاد خارج از مدرسه (مشارکت در رشته‌های مختلف ورزشی) است. ۳۹ مهارت برای سؤال یک در نظر گرفته شده از قبیل جهیدن، فوتبال، آهسته دویدن، هاکی، والیبال، اسکیت. هر مهارت بر طبق مقیاس لیکرت شامل پنج گزینه به ترتیب زیر می‌باشد (هر گزینه تعداد فعالیت بدنی در هفته گذشته را نشان می‌دهد): هیچ ۱/ تا ۲ بار / ۳ تا ۴ بار / ۵ تا ۶ بار / ۷ بار یا بیشتر. نحوه نمره‌گذاری این سؤال بدین ترتیب است که به این مقیاس‌ها به ترتیب اعداد یک تا پنج تعلق می‌گیرد به طور مثال برای مهارت "رقص" اگر دانش آموزی گزینه "سه تا چهار بار" را انتخاب نموده باشد عدد سه را در این مهارت بدست آورده در نهایت نمره این سؤال را میانگین امتیازات کسب کرده در کل مهارت‌ها تشکیل می‌دهد. سؤال دو تا هشت این پرسشنامه فعالیت بدنی دانش آموز از قبیل فعالیت‌های وقت آزاد (خارج از مدرسه)، فعالیت بدنی در مدرسه (زنگ تربیت بدنی)، فعالیت بدنی در خانه (هنگام ناهار، بلافاصله بعد از مدرسه، بعد از ظهر و آخر هفته) و رفت و آمد تا مدرسه (پیاده یا دوچرخه) را می‌سنجد. این سؤال شامل پنج گزینه می‌باشد که میزان فعالیت جسمانی در شرایط مختلف روزمره را می‌سنجد. گزینه‌های هر سؤال برای نمره‌گذاری از یک تا پنج ارزش‌گذاری می‌شوند. و نمره هر کدام از این سوالات با توجه به ارزش گزینه انتخاب شده مشخص می‌شود. در سوال نه و ده نمره بدست آمده از میانگین مجموع زمان پیاده یا با دوچرخه رفتن به مدرسه بدست می‌آید. سؤال یازده فعالیت‌های نشسته در طول هفت روز گذشته را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. ابتدا به شیوه نمره‌گذاری آن در پسران می‌پردازیم. در مورد اول یعنی تماشا کردن برنامه‌های تلویزیون در طول هفته، پنجشنبه و جمعه به ترتیب: اصلاً / کمتر از یک ساعت / یک تا دو ساعت / دو تا سه ساعت / سه تا شش ساعت / شش تا ده ساعت / ده ساعت و بیشتر نمره‌گذاری می‌شود. مورد چهارم یعنی استفاده از کامپیوتر برای سرگرمی برای پسران در طول هفته، پنجشنبه و جمعه به ترتیب: اصلاً / کمتر از دو ساعت / دو تا هشت ساعت / هشت تا دوازده ساعت / دوازده تا بیست ساعت / بیست ساعت و بیشتر ارزش دهی می‌شود و در موارد دیگر بصورت: اصلاً / کمتر از یک ساعت / یک تا سه ساعت / سه تا شش ساعت / شش تا ده ساعت / ده ساعت و بیشتر نمره‌گذاری می‌شود. و اما در دختران ارزش دهی به این صورت می‌باشد که: در مورد اول یعنی تماشا کردن برنامه‌های تلویزیون در طول هفته، پنجشنبه و جمعه به: اصلاً / کمتر از یک ساعت / یک تا دو ساعت / دو تا سه ساعت / سه تا شش ساعت / شش تا ده ساعت / ده ساعت و بیشتر نمره‌گذاری می‌شود. مورد چهارم یعنی استفاده از کامپیوتر برای سرگرمی برای پسران در طول هفته، پنجشنبه و جمعه به ترتیب: اصلاً / کمتر از دو ساعت / دو تا هشت ساعت / هشت تا دوازده ساعت / دوازده تا بیست ساعت / بیست ساعت و بیشتر نمره‌گذاری می‌شود و در موارد دیگر بصورت: اصلاً / کمتر از یک ساعت / یک تا سه ساعت / سه تا شش ساعت / شش تا ده ساعت / ده ساعت و بیشتر ارزش دهی می‌شود. سؤال دوازده، سیزده و چهارده که قسمت روانشناختی فردی می‌باشد بدین صورت ارزش‌گذاری می‌شود؛ هر کدام دارای پنج مورد (کاملاً موافقم / موافقم / نظری ندارم / مخالفم / کاملاً مخالفم) می‌باشد، که به گزینه کاملاً موافقم (+۲)، موافقم (+۱)، نظری ندارم (۰)، کاملاً مخالفم (-۲) و مخالفم (-۱) تعلق می‌گیرد. به منظور جمع‌آوری داده‌ها در این تحقیق ابتدا معرفی نامه از طرف دانشکده تربیت بدنی دانشگاه باهنر کرمان دریافت شد. سپس با ارائه این معرفی نامه به معاون آموزشی اداره آموزش و پرورش شهر زابل، ایشان دستور نامه را به حراست، کارشناس نیروی انسانی، کارشناس پروژه‌های تحقیقی و اتوماسیون اداری دادند. پس از موافقت حراست از کارشناس نیروی انسانی اداره آموزش و پرورش شهر زابل، تعداد دانش آموزان به منظور بررسی جامعه و نمونه، نشانی مدارس استخراج و مجوز ورود به مدارس دریافت شد. و همچنین یک نسخه از پرسشنامه به کارشناس پروژه‌های تحقیقی داده شد. با دریافت مجوز ورود به مدارس به مدیران محترم یک نسخه کپی از مجوز داده شد و با کسب اجازه از آن‌ها فرم رضایت نامه والدین به دانش آموزان داده شد که پس از رضایت والدین، پرسشنامه بین دانش آموزان پایه‌های مختلف پخش و تکمیل شد. در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها

از روش آمار توصیفی (انواع شاخص‌ها، جداول و رسم نمودارها) و آمار استنباطی (آزمون ضریب همبستگی کندال و اسپیرمن^۲، ضریب همبستگی پیرسون^۳ و تحلیل عاملی تائیدی) استفاده شده است. همچنین برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزارهای SPSS و ویراست ۲۳ و MINITAB و ویراست ۱۷ استفاده شده است و سطح معنی‌داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

نتایج آماری

با توجه به اطلاعات جدول شماره ۱ متغیر مشارکت در انواع رشته‌های ورزشی و متغیر میزان فعالیت جسمانی در شرایط مختلف روزمره میانگین گروه پسران در سطح بالاتری نسبت به گروه دختران قرار گرفته است و در متغیر میزان فعالیت‌های نشسته گروه دختران در سطح بهتری (پایین‌تری) نسبت به گروه پسران قرار گرفته‌اند (جدول شماره ۱).

جدول شماره ۱: توصیف متغیر میزان مشارکت در فعالیت جسمانی در میان آزمودنی‌ها به تفکیک جنسیت

گروه	متغیر	میانگین	میانه	مد	انحراف معیار
	مشارکت در انواع رشته‌های ورزشی	۱۲۲/۹۶	۱۲۳/۰۰	۱۲۸/۰۰	۴/۱۲
پسران	میزان فعالیت جسمانی در شرایط مختلف روزمره	۶۰/۷۱	۵۵/۰۰	۳۰/۰۰	۳۵/۶۱
	میزان فعالیت‌های نشسته	۵۲/۲۱	۵۲/۰۰	۵۱/۰۰	۴/۸۶
	مشارکت در انواع رشته‌های ورزشی	۱۲۱/۷۳	۱۲۱/۰۰	۱۱۷/۰۰	۴/۰۱
دختران	میزان فعالیت جسمانی در شرایط مختلف روزمره	۳۶/۶۰	۳۰/۰۰	۳۰/۰۰	۱۴/۱۷
	میزان فعالیت‌های نشسته	۵۵/۹۵	۵۶/۰۰	۵۷/۰۰	۴/۳۸

با توجه به اطلاعات ارائه شده در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود در متغیرهای موانع ادراک‌شده، حمایت اطرافیان در زمینه فعالیت ورزشی و نگرش نسبت به فعالیت بدنی گروه پسران در سطح بهتری نسبت به گروه دختران قرار گرفته‌اند.

جدول شماره ۲: توصیف متغیر عوامل روان‌شناختی فردی در میان آزمودنی‌ها به تفکیک جنسیت

گروه	متغیر	میانگین	میانه	مد	انحراف معیار
	موانع ادراک‌شده	۸/۴۶	۹/۰۰	۱۲/۰۰	۴/۴۹
پسران	حمایت اطرافیان در زمینه فعالیت ورزشی	۱۱/۵۵	۱۳/۰۰	۱۴/۰۰	۵/۲۹
	نگرش نسبت به فعالیت بدنی	۹/۲۵	۹/۰۰	۵/۰۰	۷/۳۵
	موانع ادراک شده	۷/۸۴	۸/۰۰	۸/۰۰	۳/۵۳
دختران	حمایت اطرافیان در زمینه فعالیت ورزشی	۸/۴۳	۹/۰۰	۱۰/۰۰	۴/۸۸
	نگرش نسبت به فعالیت بدنی	۸/۷۰	۹/۰۰	۳/۰۰	۵/۲۲

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد که در متغیر مشارکت در انواع رشته‌های ورزشی و متغیر میزان فعالیت جسمانی در شرایط مختلف روزمره میانگین گروه پسران در سطح بالاتری نسبت به گروه دختران قرار گرفته است و در متغیر میزان فعالیت‌های نشسته گروه پسران در سطح بالاتری نسبت به

1 Descriptive Statistics

2 Inferential Statistics

3 Kendall and Spearman Correlation Coefficient

4 Pearson Correlation Coefficient

گروه دختران قرار گرفته‌اند. همچنین در متغیرهای موانع ادراک شده، حمایت اطرافیان در زمینه فعالیت ورزشی و نگرش نسبت به فعالیت بدنی گروه پسران در سطح بهتری نسبت به گروه دختران قرار گرفته‌اند.

نتایج تحقیق رودیس (۲۰۱۳) با نتایج ما همسو بود، وی به بررسی ۱۰۴ شناگر نوجوان پرداخت نتایج حاکی از آن بود که حمایت از سوی والدین، باعث افزایش میزان لذت آن‌ها از ورزش می‌شود. نتیجه‌ی تحقیق سوو^۱ و همکاران (۲۰۱۱) نیز نشان داد که ارزشمند نبودن فعالیت‌های جسمانی در دانش‌آموزان متوسطه دختر، بیشتر به سطوح پایین حمایت اجتماعی خانواده و دوستان مربوط می‌شود و حمایت اجتماعی پایین خانواده با غیرفعال بودن دانش‌آموزان دختر در ارتباط است، که یافته‌های ما را تایید می‌کند [۱۶]. علاوه بر موارد فوق لودویک و پاییس (۲۰۱۳) نشان دادند، دانش‌آموزان پسری که در تربیت‌بدنی حمایت شده بودند فعالیت بدنی بیشتری نسبت به سایر دانش‌آموزان داشتند. کلیه تحقیقات فوق با نتایج بدست آمده در این تحقیق همخوانی داشتند. ستاندج^۲ و همکاران (۲۰۰۶) نشان دادند که ادراک دانش‌آموزان از حمایت اجتماعی نشان داده شده توسط معلمان‌شان، به‌طور مثبت پیش‌بینی کننده‌ی مشارکت ورزشی بیشتر دانش‌آموزان پسر است [۲۸]. آموروس و بوچر^۳ (۲۰۰۷) تحقیقی روی ورزشکاران دبیرستانی (پسر) انجام دادند. نتایج نشان داد که درجه‌ای که ورزشکاران در تعاملاتشان، مربیان خود را حامی درک کنند، سبب افزایش فعالیت جسمانی افراد می‌شود، که با نتایج این تحقیق همخوانی داشت [۱۳]. همچنین نتایج تحقیقات مرفی^۴ (۲۰۱۰) نتایج ما را تایید می‌کند، وی گزارش می‌کند که دختران به خاطر نگرانی والدین از امنیت شان یا تمایل پدر و مادر برای موفقیت تحصیلی یعنی به طور کلی عدم حمایت والدین از میزان مشارکت در فعالیت بدنی آن‌ها کاسته می‌شود [۲۲]. همچنین مطالعه تیموری و همکاران (۲۰۱۰) که همسو با مطالعه ما بود، نشان داد که دختران نوجوان سنج با موانع بسیاری برای داشتن سبک زندگی فعال مواجه هستند که یکی از عوامل کم اهمیت بودن فعالیت بدنی نسبت به تکالیف مدرسه برای والدین و عدم حمایت آن‌ها جهت مشارکت ورزشی می‌باشد [۳۰]. نتایج پژوهش کوبیک^۵ و همکاران (۲۰۰۵) نشان داد که دانش‌آموزان دبیرستانی (دختر و پسر)، تنبلی و یا عدم علاقه به ورزش را دلایل فعال نبودن خود ذکر کردند؛ در حالی که دختران "نگرانی از مورد تمسخر قرار گرفتن توسط دیگران" و "عدم تمایل برای تمرین مقابل دیگران" را هم به عنوان دلیل مطرح کردند، که سبب کاهش مشارکت ورزشی دختران می‌شود، که با نتایج ما همسو بود [۱۹]. همچنین بررسی هندرسون^۶ و همکاران (۲۰۰۶) با نتایج ما مطابقت دارد، آن‌ها یکی از علل بازدارنده فعالیت‌های ورزشی را عدم اطلاع رسانی کافی به افراد دانستند، و بیان نمودند که موانع مشارکت جسمانی با میزان فعالیت‌های نشسته رابطه‌ی مستقیم دارد [۱۵]. بوکارو^۷ و همکاران (۲۰۰۶) که نتایج آن‌ها با یافته‌های ما همخوانی داشت، نیز موانع مختلف از جمله: زمان‌بندی و برنامه‌ریزی حرکت اتوبوس‌ها، موانع محیطی مثل آب و هوا و نبود امکانات و کسب آگاهی از بدن را، خصوصاً در مورد دختران و بچه‌های با وزن بالا، موانع مشارکت ورزشی قلمداد کردند. علاوه بر عوامل فوق، عوامل نگرشی و فردی بر مشارکت جسمانی افراد موثر است، که در تحقیقات مختلفی دیده شده است [۱۴]. نادریان (۱۳۸۸) در پژوهشی که به بررسی رابطه نگرش با مشارکت افراد در شهر اصفهان پرداخت نشان داد که نگرش دختران به ورزش و فعالیت جسمانی موجب افزایش میزان فعالیت بدنی آن‌ها می‌شود، که این نتایج با یافته‌های ما همخوانی دارد. مشکل گشا^۸ (۱۳۸۹) با بررسی ما همسو بود، وی در تحقیقی تحت عنوان توسعه مشارکت ورزشی دختران، شناسایی انگیزه و موانع که به هدف بررسی رابطه مشارکت ورزشی دختران با انگیزه درونی، انگیزه بیرونی و بی‌انگیزگی انجام شد، به این نتیجه رسید که نداشتن علاقه و نگرش منفی دختران علت کاهش انگیزه و میزان فعالیت بدنی بود [۵]. اسمیت و هندلی^۹ (۲۰۰۲) نیز در پژوهش خود که با نتایج ما همخوانی دارد، نگرش افراد راجع به کسب سلامتی و حفظ ویژگی‌های ظاهری را در مشارکت ورزشی دختران موثر دانستند [۲۷]. همچنین لی^{۱۰} و همکاران (۲۰۱۱) نشان دادند که دانش‌آموزان دختر و پسر به ترتیب با پنج مؤلفه‌ی نگرشی کسب لذت، جلب توجه، بهبود ویژگی‌های ظاهری، رقابت طلبی و پیدا کردن دوستان جدید در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند [۳۲]. سیلورمن و سوبرامانیام^{۱۱} (۲۰۰۷) نگرش دانش‌آموزان مقطع متوسطه را به تربیت‌بدنی و ورزش مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که با بهبود نگرش افراد انجام ورزش و فعالیت حرکتی افزایش می‌یابد، که با یافته‌های ما همخوانی دارد [۲۶]. همان‌طور که اشاره شد، نگرانی والدین از به خطر افتادن سلامتی فرزند و یا نگرانی از احتمال عقب افتادن از درس و مدرسه و در نتیجه مخالفت آنها با ورزش دختران یکی از موانع بود که موجب عدم حمایت والدین می‌شود. توجه خاص به سلامتی و امنیت دختران از طرف والدین در فرهنگ ایران امری رایج است، بنابراین فعالیت‌های خارج از منزل دختران نوجوان موضوع حساسی برای والدین ایرانی محسوب

1- Hsu

2- Standage

3- Amorose & Butcher

4- Murphy

5- Kubik

6- Handerson

7- Bocarro

8- Smith & Handley

9- Wenhao Liu

10 - Silverman & Subramaniam⁰

می‌شود؛ به طوری که برای اطمینان از امنیت فرزندانشان، به طور معمول این نوع فعالیت‌های نوجوان تحت نظارت والدین انجام می‌شود، بعنوان مثال فرزندشان را در رفت و آمد همراهی می‌کنند و یا بازگشت به منزل قبل از تاریکی یک هنجار اجتماعی محسوب می‌شود. همچنین موانع مربوط به مکان، مثل دوری مسیر و زمان، مانند نامناسب بودن زمان وحتىی مسایل مالی هم می‌توانند موجب نگرانی والدین شوند. در واقع می‌توان گفت این موانع به صورت زنجیروار، محدودیت‌هایی را برای عادت نوجوانان به ورزش ایجاد می‌کنند، که سبب عدم حمایت والدین در مشارکت جسمانی فرزندانشان می‌شود، پس رفع هر یک از این موانع به تنهایی می‌تواند در رفع دیگر موانع نیز مؤثر باشد. به عنوان مثال با توجه به این که مدرسه مکانی است که از لحاظ امنیت مورد قبول خانواده‌ها می‌باشد، استفاده از مدارس بعد از ساعات مدرسه به عنوان مکانی برای انجام فعالیت‌های بدنی دختران نوجوان پیشنهاد می‌گردد. این محیط ایمن می‌تواند با برطرف کردن نگرانی‌های والدین، تأیید آن‌ها برای مشارکت ورزشی نوجوانانشان در زمان بعد از مدرسه را به همراه داشته باشد، ضمن این که موانع زمانی مثل تداخل با مدرسه هم بدین ترتیب رفع خواهد شد. علاوه بر این حضور دوستان و مادران در کنار دختران نیز در مدارس میسر خواهد بود و همین امر می‌تواند با ایجاد محیطی لذت بخش برای نوجوانان، مشوقی برای ترغیب آنان به تداوم فعالیت باشد؛ چرا که تجربیات رضایت بخش در ایجاد عادات نقش مهمی دارند. از دلایل این نتایج می‌تواند عدم وجود انگیزه لازم در کسب لذت از فعالیت ورزشی مورد نظر، عدم علاقه کافی به انجام فعالیت ورزشی و عدم درک فرد از میزان فعالیت جسمانی ایده آل با میزانی که وی انجام می‌دهد را نام برد، همچنین می‌توان عنوان کرد که تجربیات اجتماعی فرد از لحاظ مشارکت در فعالیت جسمانی کم بوده و ممکن است که فرد شناختی از موانع مشارکت جسمانی نداشته باشد، در نتیجه این رابطه بین متغیرها دیده شد. همچنین نتایج نشان داد که پسران در متغیر مشارکت در رشته‌های مختلف ورزشی و متغیر فعالیت جسمانی در شرایط مختلف روزمره در سطح بهتری نسبت به دختران بودند، که ممکن است دلیل این برتری اعتقادات شخصی و خانوادگی نسبت به عدم حضور دختران در میادین عمومی می‌باشد که سبب کاهش مشارکت ورزشی آن‌ها شده است. همچنین ممکن است جامعه حال حاضر شهر زابل توانایی پذیرش ورزش و فعالیت بدنی دختران را نداشته باشد. علاوه بر موارد فوق نتایج نشان داد که در متغیر روانشناختی فردی (موانع ادراک شده، نگرش و حمایت اطرافیان) پسران در سطح بالاتری نسبت به دختران بودند که احتمال می‌رود دلیل این امر عدم توجه مسئولین امر شهرستان به رفع موانع مشارکت ورزشی زنان باشد، همچنین حمایت ضعیف دختران از طرف اطرافیان و خانواده می‌تواند به واسطه عدم احساس امنیت باشد، همچنین عدم زمان کافی والدین جهت مشارکت ورزشی با فرزندان خود باشد. علاوه بر موارد ذکر شده ممکن است اعتقاد عمومی خانواده بر این باشد که فعالیت جسمانی فایده ای ندارد و در نتیجه والدین به مشارکت جسمانی فرزندان خود بی توجه می‌شوند، و در نتیجه بیشتر زمان و سرمایه خود را در زمینه درسی فرزندانشان اختصاص می‌دهند و توجهی به سلامت روانی و جسمانی دخترانشان ندارند؛ که دلایل ذکر شده ممکن است بتواند علت پایین بودن عوامل روانشناختی فردی در دختران نسبت به پسران را توجیه کند. توصیف نتایج این تحقیق نشان داد که میزان فعالیت جسمانی دختران و پسران کم بوده و میزان فعالیت نشسته دختران و پسران زیاد بوده است. از آن جایی که عادت نوعی رفتار پایدار و مقاوم است، شاید بتوان از آن برای طراحی مداخلات مؤثرتر استفاده کرد، اما با توجه به این که هنگام ایجاد هر عادت از جمله عادت به ورزش، احتمال مواجه شدن با عوامل متعدد اثرگذار بر مشارکت ورزشی وجود دارد، درک عوامل مؤثر بر فعالیت جسمانی و ورزش می‌تواند برای طراحی مداخلات مربوط به حفظ فعالیت بدنی و ورزش در افراد مفیدتر واقع شود. به دلیل اهمیت ورزش در جامعه، بررسی وضعیت نگرش و گرایش مردم به فعالیت حرکتی و ورزش، همچنین آگاهی از فاکتورهای مؤثر بر مشارکت ورزشی و موانع ادراک شده ضروری به نظر می‌رسد. مطالعه حاضر با استفاده از یک رویکرد فرهنگی و اجتماعی عوامل روانشناختی فردی مؤثر بر مشارکت ورزشی را در دختران و پسران مورد مقایسه قرار داد تا با تعیین رابطه حمایت والدین و دوستان، نگرش فرد و خانواده و همچنین کشف موانع بتواند باعث پایه‌ریزی و برقراری عادت بهداشتی فعالیت بدنی که برای داشتن سبک زندگی سالم ضروری است، گام مؤثری برداشت. در پایان پیشنهاد می‌شود به گسترش و توزیع بیشتر امکانات ورزشی در سطح شهر زابل پرداخت و همچنین مربیان مدارس و اولیا در بهبود نگرش دانش‌آموزان نسبت به فعالیت بدنی اقدام نمایند.

منابع و مراجع

- [1] Amorose, A.J., & Butcher, D (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory, *Psychology of sport and exercise*, 8(5): 654–670.
- [2] Bocarro Janson & Casper Jonathan, assistant professors in the Department of Park, recreation & Tourism Management at North Carolina State University. Recreational as vital means of promoting health & preventing chronic disease. (2006) and Obesity. <http://www.nrpa.org/content/default.aspx?documentId=4402>.
- [3] Handerson, K.A.D. Stalcker, Taylor, G. (2006). The Relationship between Barriers to Recreation and Gender – Role personality Traits for women. *Journal of Leisure Research*; 12:321-328.
- [4] Hsu, Y.W., Chou, C.P., Nguyen-Rodriguez, S.T., McClain, A.D., Belcher, B.R., & Spruijt-Metz, D (2011). Influences of social support, perceived barriers, and negative meanings of physical activity on physical activity in middle school students, *Journal of physical activity and health*, 8(2): 210–219.
- [5] Huang, H., Brad R, Humphreys. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US micro data. *Journal of Economic Psychology*, Vol.33, PP: 776-793.
- [6] Kanters, M. A., Jason N, B., Michael B, E., Jonathan M, C., & Myron F, F. (2013). "School Sport Participation under Two School Sport Policies: Comparisons by Race /Ethnicity, Gender, and Socioeconomic Status". *Ann, Behave, med*, Vol.45, PP: 113-121.
- [7] Kubik, My. Lytle, L., Fulkerson, JA. (2005). Fruits, vegetables, and football: findings from focus groups with alternative high school students regarding eating and physical activity. *J Adolescent Health*, 36(6), 494-500.
- [8] Lichti. F & Zabereski. G (2009), Trends in physical activity behaviors and attitudes among South Australian youth between 1985 and 2005: *Journal of science and medicine in sport* 10, 418-42es7.
- [9] Lodewyk, K.R., & Pybus, C.M (2013). Investigating factors in the retention of students in high school physical education, *Journal of teaching in physical education*, 32(1): 61-77.
- [10] Murphy KJ. Adolescent Girls' Perceptions of their Physical Activity Behaviors and Social Environment [PhD Thesis]. Chapel Hill, NC: The University of North Carolina; (2010).
- [11] Prins, Richard G., Sigrid M, Mohnen. Frank J, van Lenthe. Johannes, Brug. & Anke, Oenema. (2012). Are neighborhood social capital and availability of sports facilities related to sports participation among Dutch adolescents? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Vol.9 (90), PP: 2-11. <http://www.ijbnpa.org/content/9/1/90>.
- [12] Rodis G. (2013). Swedish swimmers and parental involvement. *Idrottsforum.org*. 11–26.
- [13] Sallis, J.F. et al., (1988) "Aggregation of physical activity habits in Mexican-Americans and Anglo families". *Journal of Behavioral Medicine*, 11, 31-41.
- [14] Silverman Stephen, Prithwi Raj Subramaniam. (2007). "Middle school students' attitudes toward physical education".
- [15] Smith, B.A., Handley, P.A., & Eldredge, D.A. (2002). "Sex differences in exercise motivation & body – image satisfaction among college students". *Journal of Medicine Science and Sports Exercise*, Vol.34 (7), PP: 1087-1096

- [16] Standage, M., Duda, J.L., & Ntoumanis, N (2006). Students' motivational processes and their relationship to teacher ratings in school physical education: A self-determination theory approach, *Research quarterly for exercise and sport*, 77(1): 100-110.
- [17] Strgnell, c, renzzaho,a, ridly, k, burns, c. reliability and validity of the modified child and adolescent physical activity and nutrition survey(CAPANS-C) questionnaire examining potential correlates of physical activity participation among Chinese-Australian youth.(2014).*biomed central*.14:145.
- [18] Taymoori P, Rhodes RE, Berry TR. Application of a social cognitive model in explaining physical activity in Iranian female adolescents. *Health Education Research* (2010); 25(2): 257-67.
- [19] Wal set, Katrina (2010), The role of law in promoting woman in elite athletics, An examination of four, doe : 10.1177/1012690209353088 *International review for the sociology of sport*, March 2010, Vol 45, No 1, 13-21.
- [20] Wenhao Liu, Wei Bian, & Li Yan (2011). Perceived Competence, Motivation, and Physical Activity Participation among College Students. The Preliminary Program for 2011 AAHPERD National Convention and Exposition, March 29-April 2.
- [21] Williams, G; Pfeiffer, A; O'Neill, J; Dowd, M; McIver, L; Brown, H; Pate, R. (2012), Motor Skill Performance and Physical Activity in Preschool Children. *Articles Epidemiology obesity*, 16, 1421-1426.
- [22] Zhang, T., Salmon, M.A., Kosma, M., Carson, R.L., & GU, X (2011). Need Support, Need Satisfaction, Intrinsic Motivation, and Physical Activity Participation among Middle School Students, *Journal of teaching in physical education*, 30(1): 51-68.
- [۲۳] آقایی، نجف؛ فتاحیان، نفیسه؛ (۱۳۹۱)، " تجزیه و تحلیل تطبیق پذیری موانع مشارکت ورزشی دبیران زن ورزشکار و غیر ورزشکار با استفاده از مدل هرمی موانع کرافورد: (مطالعه موردی دبیران شهر همدان)". دو فصل نامه پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، سال دوم، شماره ۴، صص ۱۷۴-۱۶۲، پاییز و زمستان.
- [۲۴] ابراهیمی، قربانعلی؛ (۱۳۸۹)، "دین و بزهکاری جوانان شهر زابل"، برگرفته از آدرس www.pajohe.ir در تاریخ جمعه ۲۴ مهر ۱۳۹۴ به آدرس اینترنتی:
http://www.pajohe.ir/articles/categories/chekideh_tarh/1033
- [۲۵] استبصاری، فاطمه(۱۳۸۷). " بررسی تاثیر برنامه آموزشی مداخله در زمینه فعالیت فیزیکی"، مجله پیابورد، سلامت، دوره ۲، شماره ۴، صص ۶۳-۵۶.
- [۲۶] اسلامی، ایوب؛ محمودی، احمد؛ خبیری، محمد؛ نجفیان رضوی، سید مهدی؛ (۱۳۹۲)، " نقش وضعیت اجتماعی - اقتصادی (SES) در انگیزه مشارکت شهروندان به ورزش های همگانی - تفریحی". پژوهشهای کاربردی در مدیریت ورزشی، دوره دوم، شماره ۳، پیاپی ۷، صص ۱۰۴-۸۹، زمستان.
- [۲۷] ایرانمنش، راضیه؛ (۱۳۹۲)، " شناسایی و اولویت بندی موانع مشارکت ورزشی کارکنان دانشگاه های دولتی جنوب شرق کشور"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید باهنر کرمان، دانشکده تربیت بدنی.
- [۲۸] دانغیان، مارینا؛(۱۳۸۷)، "تأثیر ورزش بر بهداشت روان"، پورتال دانش پژوهان ورزش.
- [۲۹] دلاور، علی؛ (۱۳۸۸). "روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی"، چاپ بیست و نهم، انتشارات ویرایش.
- [۳۰] عریضی، فروغ؛ وحید، فریدون؛ پارسامهر، مهربان؛ (۱۳۸۵)، " بررسی تاثیر حمایت اجتماعی بر مشارکت زنان در فعالیتهای ورزشی (مطالعه موردی: زنان استان مازندران)". فصلنامه المپیک، سال چهاردهم، شماره ۱، پیاپی ۳۳، صص ۸۶-۷۷، بهار.
- [۳۱] عطار زاده حسینی، سید رضا؛ سهرابی، مهدی(۱۳۸۶). "توصیف نگرش و گرایش مردم شهر مشهد مقدس به فعالیتهای حرکتی و ورزشی"، فصلنامه المپیک، سال پانزدهم، شماره ۱ (پیاپی ۳۷)، صص ۱۴-۲۶.
- [۳۲] علیوردی نیا، اکبر؛ ریاحی، محمد اسماعیل؛ آرمان مهر، وجیهه؛ (۱۳۸۷)، " بررسی تفاوت های جنسیتی در زمینه کنترل اجتماعی و بزهکاری با تأکید بر مشغولیت ورزشی". مجله علمی- پژوهشی تحقیقات زنان، سال دوم، شماره ۴، صص ۱۲۱-۱۰۲، زمستان.

- [۳۳] قهرمانی، جعفر؛ محرم زاده، مهرداد؛ سعیدی، شیدا. (۱۳۹۲)، "بررسی عوامل بازدارنده موثر بر میزان مشارکت معلمان زن مقاطع سه گانه تحصیلی در فعالیتهای ورزشی شهر مرند"، پژوهش های کاربردی در ورزش، سال دوم، شماره ۲ (پیاپی ۶)، پاییز ۱۳۹۲، ص ۵۷-۶۶.
- [۳۴] نادریان جهرمی، مسعود؛ هاشمی، هاجر؛ (۱۳۸۸)، "مشارکت در ورزش های تفریحی، (انگیزه ها و پیش فرض ها در جنبه های تفریحی ورزش)", پژوهش در علوم ورزشی، صص ۲۲.