

[DOR: 20.1001.1.24237558.1400.6.1.3.6](https://doi.org/10.1001.1.24237558.1400.6.1.3.6)

## آیا علت گرایش به ورزش می‌تواند میل به ادامه آن را در

### دانش‌آموزان دختر نوجوان پیش‌بینی کند؟

الهام خداداده<sup>۱</sup>

زهرا فتحی رضائی<sup>۲</sup>

اسما قاضی جهانی<sup>۳</sup>

#### چکیده

**هدف:** هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین علل گرایش به ورزش و میل به ادامه ورزش در دانش‌آموزان دختر نوجوان است. **روش:** روش تحقیق از نوع همبستگی و میدانی می‌باشد که با هدف کاربردی بودن انجام شد. بدین منظور، ۲۲۱ نفر از دانش‌آموزان دختر نوجوان در استان آذربایجان شرقی با دامنه سنی ۱۸-۱۲ سال، به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و پرسشنامه‌های سنجش تمایل به ورزش کوپر و میل به ادامه ورزش را تکمیل کردند. داده‌های جمع‌آوری شده با روش رگرسیون چندگانه خطی، به وسیله نرم‌افزار SPSS۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. **یافته‌ها:** یافته‌های تحقیق نشان دادند که بین محیط و اطرافیان و نیز پر کردن اوقات فراغت به عنوان علل گرایش به ورزش و میل به ادامه ورزش رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. یافته‌ها همچنین نشان دادند که بین کسب سلامتی و نیز فرهنگ و رسانه با میل به ادامه ورزش رابطه معنی‌داری وجود ندارد. **نتیجه‌گیری:** بر این اساس و به صورت کلی می‌توان گفت که علت گرایش فرد به ورزش و اینکه افراد با چه هدف و انگیزه‌ای در فعالیت‌های بدنی شرکت می‌کنند، متغیر مهمی می‌باشد چراکه می‌تواند عاملی پیش‌بینی‌کننده برای تمایل به ادامه ورزش در افراد باشد.

**واژگان کلیدی:** دختران نوجوان، علل گرایش به ورزش، میل به ادامه، ورزش.

1. دانشجوی کارشناس ارشد رشد حرکتی، دانشگاه تبریز، ایران (نویسنده مسئول) Khodadadehelham1995@gmail.com

Zahra.fathirezaie@gmail.com

2. استادیار رفتار حرکتی، دانشگاه تبریز، تبریز

aghazijahani@gmail.com

3. دانشجوی کارشناسی ارشد یادگیری حرکتی، دانشگاه تبریز، تبریز

*Can the reasons of tendency toward exercise predict the Intention to Continue Physical Activities in Adolescent Female Students?*

E. Khodadadeh<sup>1</sup>

Z. Fathirezaie<sup>2</sup>

A. Ghazijahani<sup>3</sup>

**Abstract**

The aim of this study was to investigate the relationship between, reasons of tendency toward exercise and Intention to Continue Physical Activities in female adolescent students. 221 female adolescent students of East Aderbayjan province aged 18-12 years in 2018-2019 were selected by multistage cluster sampling and completed exercise continuity and Measuring tendency toward exercise questionnaires. The collected data were analyzed by SPSS24 software. The findings showed that There is a positive and significant relationship between the environment and those around, as well as filling leisure time as reasons for the tendency to exercise and intention to continue physical activities. Or the Fatahs also showed that there is no significant relationship between gaining health as well as culture and media with the intention to continue physical activities. Based on this and in general, it can be said that the reason for a person's tendency to exercise and the purpose and motivation of people to participate in physical activities, can be a predictor of the desire to continue exercising.

**Keywords:** girl adolescents, Intention to Continue, reasons of tendency, sport.

---

<sup>1</sup>. MSc. Department of Motor Behavior, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran (Responsible author) Khodadadehelham1995@gmail.com

<sup>2</sup>. Assistant Professor of Motor Behavior, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran. Zahra.fathirezaie@gmail.com

<sup>3</sup>. MSc. Department of Motor Behavior, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran aghazijahani@gmail.com

## مقدمه

زندگی امروزی به علت داشتن شرایط خاص، انسان را فردی حساس، بی‌تحرک و بسیار آسیب‌پذیر بار آورده است (محمودی، ۱۳۹۹). سبک زندگی کم‌تحرک در تمام جمعیت‌های جهان شایع است، با وجود این، بر اساس تحقیقات انجام گرفته، ایران یکی از چهار کشوری می‌باشد که میزان فعالیت بدنی در آن‌ها پایین‌تر از بقیه کشورهاست (سیسن و کاتزمارزیک، ۲۰۰۸) و از طرفی، در میان گروه‌های سنی مختلف، شرکت در فعالیت‌های بدنی در نوجوانان، از میزان توصیه شده مراکز سلامتی کمتر می‌باشد (اقدسی و احمدی، ۲۰۱۶). تحقیقات همچنین نشان داده‌اند که فعالیت بدنی دختران به میزان قابل‌توجهی کمتر از پسران می‌باشد (عطار زاده حسینی، ۲۰۱۲). با این حال دوران کودکی و نوجوانی در ارتباط با سلامتی بسیار مهم است؛ چراکه بسیاری از رفتارهایی که در این مرحله از زندگی شکل می‌گیرند، تأثیر مهمی بر روی رفتارهای بهداشتی و سلامتی شخص در بزرگسالی دارند (چوی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۶). فعالیت بدنی و ورزش یکی از مهمترین موارد در نیل به کیفیت زندگی سالم است که باید از سنین پایین آغاز شود و تا انتهای زندگی افراد با آنان باشد (خلوصی و همکاران، ۱۳۹۷). در این راستا، با توجه به اهمیت دوران نوجوانی به دلیل کمبود فعالیت بدنی در این دوران و اهمیت این دوران در تداوم رفتارهای آتی، شاید مداخلات رفتاری که بر اساس درک عوامل مؤثر بر تصمیمات فرد برنامه‌ریزی شده‌اند، بسیار مؤثر باشد. شناخت عوامل مؤثر و چگونگی جذب افراد برای انجام فعالیت‌های ورزشی می‌تواند کمک شایانی به کاهش بیماریها، ایجاد نشاط و شادابی و ارتقای سطح سلامت جامعه نماید (قره و همکاران، ۱۳۹۸)؛ بنابراین تحقیقاتی که عوامل مرتبط با رفتار هدف و علل گرایش به آن رفتار را تعیین می‌کنند، یکی از پیش‌نیازهای مهم برای مداخلات هستند

---

1. Sisson & Katzmarzyk  
2. choi

(ژانگ<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۷).

بر اساس تحقیقات انجام گرفته، افراد با علل و انگیزه‌های مختلف در فعالیتهای ورزشی شرکت می‌کنند. یکی از مهم‌ترین علل گرایش به ورزش در افراد، حفظ سلامتی می‌باشد (عبدلشاهی، ۱۳۹۷). حمیدی (۱۳۹۶)، عنوان کرد اثر فعالیت و آمادگی بدنی می‌تواند منجر به سلامتی، فعال و پرتحرک بودن و عمر طولانی فرد گردد. در مقابل عدم تحرک معمولاً باعث بیماری، بی‌تحرکی و عمر کوتاه می‌گردد. بر اساس تحقیقی که توسط اسمیت<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) انجام شد، کسب سلامتی و حفظ ویژگی‌های ظاهری، دو انگیزه اصلی در پرداختن به ورزش توسط دختران بیان شدند. در پژوهش‌های متعدد، پیشگیری از بیماری و حفظ سلامتی دو مورد از مهم‌ترین علل گرایش به ورزش معرفی شدند (جلالی، ۱۳۹۰؛ نور بخش و همکاران، ۱۳۸۹). باین‌حال طبق آمار سازمان جهانی بهداشت<sup>۳</sup> (WHO) در سال ۲۰۱۱، حداقل ۶۰ درصد مردم جهان، فعالیت بدنی لازم برای رسیدن به سلامتی را انجام نمی‌دهند.

سایر پژوهشگران، کسب لذت و رفع نیازهای عاطفی، بهداشت روانی و گذران اوقات فراغت را برای افراد جوان و دانشجویان بیان کردند (رمضانی نژاد، رحمانی نیا و تقوی، ۲۰۱۰). در عصر اخیر از جمله موضوعاتی که ارتباط نزدیکی با حوزه اوقات فراغت و نحوه گذران آن دارد ورزش و فعالیتهای حرکتی می‌باشد (اسماعیلی و همکاران، ۱۳۹۰). کاشف (۲۰۱۱) بیان کرد که فعالیت بدنی یکی از شیوه‌هایی است که می‌تواند در اوقات فراغت مردم انجام پذیرد و تا حدودی از آثار و عوارض سو سبک‌های نوین زندگی بکاهد. اسمیت و همکاران (۲۰۰۲) در پژوهشی بیان کردند که بهداشت روانی و گذران اوقات فراغت دو مورد

1. Zhang

2. Smith

3. World health organization

از مهمترین علل گرایش افراد جوان و دانشجویان برای شرکت در فعالیت بدنی می‌باشند. با این حال تمایل به ورزش به منظور پر کردن اوقات فراغت بیشتر در جامعه‌هایی با سطح رفاه بالا مطرح است (مسعودی و اصغریپور، ۱۳۹۷).

فرهنگ و رسانه عوامل دیگری هستند که در پژوهش‌های متعدد به‌عنوان یکی از مهم‌ترین علل گرایش افراد برای شرکت در فعالیت‌های بدنی در نظر گرفته شده‌اند. در زمینه علت گرایش به ورزش، برخی از افراد بر جنبه‌های فرهنگی ورزش تأکید کرده‌اند (شعبانی بهار و همکاران، ۱۳۹۲). فرهنگ کلمه‌ای است که توسط دانشمندان علوم اجتماعی برای بیان روش کلی زندگی مردم به کار می‌رود و شامل تمامی عادات از جمله عادات ورزشی است که انسان به‌عنوان عضوی از جامعه فراگرفته و به آن عمل می‌کند (قلی زاده و سیدصالحی، ۱۳۹۴). هیلگارد<sup>۱</sup> (۱۳۸۶)، بیان کرد که افراد تحت تأثیر عوامل مختلفی به فعالیتها گرایش پیدا می‌کنند. یکی از این عوامل، انگیزه‌های اجتماعی است که در اثر یادگیری به وجود می‌آیند. بر این اساس، انگیزه‌های اجتماعی تحت تأثیر جامعه‌ای که فرد در آن رشد پیدا کرده است می‌باشد و در هر جامعه‌ای متناسب با فرهنگ آن جامعه شکل می‌گیرد. مسائل فرهنگی و اجتماعی در هر جامعه‌ای متأثر از عوامل مختلفی است، این عوامل می‌توانند باورها، نگرش‌ها و عملکردها را تحت تأثیر خود قرار دهند. در این میان رسانه‌های گروهی یکی از ابزارهای اساسی برای بررسی مسائل اجتماعی اطلاع‌رسانی، آموزشی و عامل بسیار مؤثری در شکل‌گیری ارزشهای اجتماعی و فرهنگی به شمار می‌آیند (گروه مطالعاتی صدا و سیما، ۱۳۸۱).

محیط و اطرافیان از عوامل مهم دیگری هستند که می‌توانند منجر به گرایش افراد به

---

1. Hilgard

شرکت در فعالیت بدنی شوند. نتز و راویو<sup>۱</sup> (۲۰۰۴)، بیان کردند که ۲۵ درصد افراد به توصیه والدین و دوستان نزدیک، در فعالیت ورزشی شرکت می‌کردند. نتایج تحقیق عریضی و همکاران (۱۳۸۵)، نشان داد که حمایت اجتماعی از زنان برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیر بسیار معناداری بر میزان مشارکت آنها داشت. تحقیقات دیگر نیز نشان داده‌اند که عوامل محیطی و دریافت حمایت کافی از طرف دیگران یکی از عوامل تأثیرگذار بر مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌باشد (قائدی و همکاران، ۲۰۱۰).

حسینی و همکاران (۱۳۹۱) بیان کردند که عدم عادت به ورزش و نداشتن رفتاری پایدار و مقاوم برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی، یکی از دلایل ترک فعالیت بدنی است. اغلب محققان بر این عقیده تأکید دارند که دانش‌آموزانی که مشارکت بیشتری در فعالیت‌های بدنی دارند احتمال بیشتری دارد که در آینده هم فعال باشند، از این رو آگاهی انگیزش و علت گرایش به ورزش دانش‌آموزان در خصوص درس تربیت‌بدنی ضروریست (کیانی و همکاران، ۱۳۹۸)؛ به‌خصوص در مدارس نوجوانان به دلیل پایین بودن سطح فعالیت بدنی در این قشر و به‌خصوص در دختران که فعالیت بدنی به‌مراتب کمتری از پسران دارند (حسینی و همکاران، ۱۳۹۱)، بسیار مهم به نظر می‌رسد.

بنابراین با توجه به اهمیت پرداختن به موضوع میل به ادامه ورزش در دانش‌آموزان به‌ویژه در نوجوانان دختر که نسبت به همسالان پسر خود فعالیت بدنی کمتری دارند و همین امر در سبک زندگی آینده آنان که بانوان آینده را تشکیل می‌دهند تأثیر بسزایی خواهد داشت، در پژوهش حاضر به بررسی این مهم پرداخته شد که آیا علت گرایش فرد به ورزش، می‌تواند میل به ادامه آن را در آینده پیش‌بینی کند؟

### فرضیه‌های پژوهش

۱. بین سلامتی و میل به ادامه ورزش در دانش‌آموزان دختر نوجوان، رابطه وجود دارد.
۲. بین اوقات فراغت و میل به ادامه ورزش در دانش‌آموزان دختر نوجوان، رابطه وجود دارد.
۳. بین فرهنگ و رسانه و میل به ادامه ورزش در دانش‌آموزان دختر نوجوان، رابطه وجود دارد.
۴. بین محیط و اطرافیان و میل به ادامه ورزش در دانش‌آموزان دختر نوجوان، رابطه وجود دارد.

### ابزار پژوهش

پژوهش حاضر به روش همبستگی و به شیوه توصیفی و میدانی و با هدف کاربردی بودن انجام شد.

جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانش‌آموزان دختر استان آذربایجان شرقی که در سال ۱۳۹۸-۱۳۹۹ در مقاطع اول و دوم متوسطه در مدارس این استان در حال تحصیل بودند را شامل می‌شود. به منظور جمع‌آوری نمونه، به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای از دو شهرستان استان شامل شهرستان‌های خواجه و آذرشهر و در ادامه از سه مدرسه مقطع دبیرستان (مقاطع متوسطه‌ی اول و دوم)، ۲۲۱ نفر از دانش‌آموزان دختر با محدوده سنی ۱۲-۱۸ سال (با میانگین سنی ۱۵/۳۶ سال و انحراف استاندارد ۱/۶۶) انتخاب شده و در پژوهش حاضر به صورت داوطلبانه شرکت کردند. همچنین ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه‌های سنجش تمایل به ورزش کوپر و میل به ادامه ورزش بود. پرسشنامه‌های سنجش تمایل به ورزش کوپر شامل ۲۰ آیتم است که عوامل فرهنگی،

محیطی، سلامتی و اوقات فراغت در تمایل به ورزش را می‌سنجد. مقیاس سنجش این پرسشنامه از ۰ تا ۵ (هیچ تا خیلی زیاد) می‌باشد. روایی و پایایی پرسشنامه در پژوهش ناجی و همکاران (۱۳۸۹) جهت تعیین روایی صوری و محتوایی پرسشنامه، نخست به تأیید سه تن از اساتید روانشناسی و تربیت‌بدنی رسید. برای به دست آوردن پایایی آن، از آلفای کرونباخ استفاده گردید که پایایی کل پرسشنامه ۰/۷۶ به دست آمد که بیانگر پایایی خوب این پرسشنامه است. پرسش‌نامه میل به ادامه ورزش دارای سه گویه می‌باشد و شرکت‌کنندگان به این سه سؤال پاسخ دادند: «من مصمم هستم که در ماههای/ترمهای بعد این فعالیت ورزشی را ادامه دهم»، «من قصد انجام این فعالیت ورزشی در ماههای/ترمهای بعد را دارم»، «من برنامه‌ای برای فعالیت ورزشی در ماههای/ترمهای بعد دارم». مقیاس این پرسشنامه با روش امتیازدهی هفت ارزشی لیکرت از ۱ (خیلی کم) تا ۷ (خیلی زیاد) می‌باشد. پژوهش‌های قبلی در ایران پایایی درونی قابل قبولی را با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ (۰/۷۸) نشان داده‌اند (احمدی و همکاران، ۱۳۹۶).

### روش پردازش داده‌ها

به منظور سامان دادن و خلاصه کردن نمره‌های خام و توصیف اندازه‌های به دست آمده از نمونه‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار و انواع جداول) استفاده شد. همچنین به منظور تعیین رابطه از رگرسیون خطی چندگانه به روش استاندارد استفاده شد. عملیات آماری به وسیله نرم‌افزار اس.پی.اس.اس نسخه ۲۴ انجام گرفت و داده‌ها در سطح معناداری  $P \leq 0/05$  تجزیه و تحلیل شدند.

### یافته‌ها

نتایج حاصل از آمار توصیفی نشان دادند که از کل تعداد نمونه، ۵۰/۲ درصد،



دانش‌آموزان متوسطه اول (با رده سنی ۱۲ تا ۱۵ سال) و ۴۹/۸ درصد، دانش‌آموزان متوسطه دوم (با رده سنی ۱۵ تا ۱۸ سال) بودند. قبل از بررسی فرضیه‌ها، داده‌های آماری از نظر نرمال بودن توزیع، از طریق آزمون کولموگروف اسمیرنوف بررسی شدند. نتایج این آزمون نشان داد که توزیع اکثر متغیرها نرمال می‌باشد. در ادامه در جدول ۱ مقادیر میانگین و انحراف استاندارد و تعداد متغیرهای پژوهش نشان داده شده‌اند.

جدول ۱: مقادیر میانگین و انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی متغیرها (N=۲۲۱)

متغیرها	M	SD
۱ سلامتی	۲/۷۶	۰/۶۳
۲ اوقات فراغت	۲/۴۲	۰/۹۰
۳ فرهنگ و رسانه	۲/۴۹	۲/۵۶
۴ محیط و اطرافیان	۲/۵۶	۰/۶۶
۵ میل به ادامه ورزش	۱۴/۶	۴/۶۸

بر همین اساس از آزمون‌های پارامتریک همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه خطی به روش استاندارد در سطح معناداری ۰/۰۵ جهت بررسی ارتباط بین متغیرها استفاده شد به طوری که میل به ادامه ورزش متغیر ملاک و علل گرایش به ورزش شامل متغیر سلامتی، اوقات فراغت، فرهنگ و رسانه و محیط و اطرافیان، متغیرهای پیش‌بین هستند. در جدول ۲، به بررسی همبستگی بین متغیرهای تحقیق پرداخته شده است.

جدول ۲: ضرایب همبستگی متغیرها (N=۲۲۱)

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱ سلامتی	۱				
۲ اوقات فراغت	۰/۴۰**	۱			
۳ فرهنگ و رسانه	۰/۶۳۹**	۰/۴۲۷**	۱		

۴	محیط و اطرافیان	۰/۴۳۷**	۰/۲۹۸**	۰/۵۴۴**	۱
۵	میل به ادامه ورزش	۰/۴۶۹**	۰/۳۹۱**	۰/۴۷۴**	۱

$$**P \leq 0.01 \quad *P \leq 0.05$$

با توجه به مقادیر ضریب تعیین تعدیل شده، می‌توان اظهار داشت که این مدل حدود ۴۲ درصد را می‌تواند تعیین کند. به طوری که مقادیر مدل به صورت  $(p=0.0001)$  و  $28/89 = r^2$  (۲۱۶)  $F_{(4)}$  مدل مناسبی می‌باشد. در جدول زیر به بررسی مقادیر ضریب هر متغیر پیش‌بین جهت پیش‌بینی میل به ادامه ورزش پرداخته شده است.

جدول ۳: مقادیر ضرایب و سطح معناداری متغیرهای پیش‌بین برای متغیر ملاک

متغیرهای ملاک	بی غیراستاندارد	SD	B	T	سطح معنی‌داری
سلامتی	۱/۵۰۴	۰/۵۴۵	۰/۲۰۲	۲/۷۶۱	۰/۰۰۶*
اوقات فراغت	۰/۹۲۲	۰/۳۲۱	۰/۱۷۸	۲/۸۷۱	۰/۰۰۴*
فرهنگ و رسانه	۰/۷۸۲	۰/۴۸۹	۰/۱۲۶	۱/۵۹۹	۰/۱۱۱
محیط و اطرافیان	۱/۸۴۹	۰/۴۶۵	۰/۲۶۳	۳/۹۷۴	۰/۰۰۰۱*

$$* P \leq 0.05$$

بر اساس مقادیر ضریبی می‌توان گفت معادله خام به صورت زیر که  $X_1$  عامل سلامتی،  $X_2$  اوقات فراغت،  $X_3$  فرهنگ و رسانه و  $X_4$  محیط و اطرافیان تمامی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بینی می‌باشند.

$$Y = 1/611 + 1/504X_1 + 0/922X_2 + 0/782X_3 + 1/849X_4$$

با توجه به مقادیر بتا می‌توان گفت که از بین علل گرایش به ورزش، متغیر محیط و اطرافیان با  $B=0/263$ ،  $t=3/974$  و  $p=0.0001$  توانایی پیش‌بینی میل به ادامه ورزش را در جهت مثبت دارا بود. به این معنی که دانش‌آموزانی که علت گرایش به ورزش در آنها،

محیط و نظر اطرافیان بوده است، میل به ادامه آن دارند. همچنین متغیر اوقات فراغت با  $B=0/178$ ،  $t=2/871$  و  $p=0/004$  توانایی پیش‌بینی میل به ادامه ورزش در جهت مثبت در افراد را نشان داد. به بیان دیگر، دانش‌آموزانی که علت گرایش به ورزش در آنها، فراغت بوده است، میل به ادامه آن را در ماه‌های آینده دارند. مقادیر بتا همچنین بیانگر این مهم بودند که عوامل محیطی و اطرافیان، قدرت پیش‌بینی بیشتری را در میل به ادامه ورزش دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

آنچه در پژوهش حاضر مورد بررسی قرار گرفت، بررسی رابطه بین علل گرایش به ورزش و میل به ادامه ورزش در دانش‌آموزان دختر نوجوان بود. نتایج نشان داد که بین محیط و اطرافیان به عنوان یکی از علل گرایش دانش‌آموزان به ورزش با میل به ادامه ورزش در ماه‌های آینده رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. به بیان دیگر، شرایط محیطی و نظر اطرافیان، قدرت پیش‌بینی تمایل افراد برای ادامه فعالیت بدنی در آینده را دارد. موضوع قابل توجهی که در این زمینه مشاهده شد، این بود که از میان علل گرایش به ورزش، عوامل محیطی و اطرافیان، قدرت پیش‌بینی قوی‌تری نسبت به سایر متغیرها داشتند. به بیان دیگر افرادی که علت گرایش آنها به ورزش بیشتر تحت تأثیر محیط و نظر اطرافیان همچون والدین و دوستان بوده است، میل به ادامه ورزش در ماه‌های آینده بودند و این تمایل نسبت به کسانی که علت گرایش به ورزش در آنها عوامل سلامتی، اوقات فراغت و فرهنگ و رسانه بود، قوی‌تر بود. تحقیقات متعددی در زمینه بررسی نقش محیط در گرایش افراد به فعالیت‌های بدنی انجام گرفته است و از این نظر که محیط و اطرافیان یکی از عوامل مهم و پیش‌بین‌های قوی در گرایش افراد به فعالیت‌های بدنی می‌باشند، نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات انجام گرفته توسط عبدالشاهی (۱۳۹۷)، پارسامهر و همکاران (۲۰۱۳)، نتر و راوینو (۲۰۰۴) همسو بود.

دومین عامل موردبررسی، رابطه اوقات فراغت با میل به ادامه ورزش بود که نتایج تحقیق نشان داد، این عامل رابطه مثبت و معنی‌داری با میل به ادامه ورزش دارد. باین‌حال این متغیر نسبت به متغیر محیط و اطرافیان قدرت پیش‌بینی ضعیف‌تری داشت. تحقیقات متعددی به بررسی فراغت به‌عنوان عاملی مهم برای گرایش به ورزش پرداختند و از این نظر با تحقیق حاضر همسو بودند. از جمله رضانی نژاد و همکاران (۲۰۱۰)، پیری و همکاران (۲۰۱۵)، باقرزاده و همکاران (۱۳۸۰)، اسمیت و همکاران (۲۰۰۲).

حفظ سلامتی، عامل دیگری بود که به بررسی رابطه آن با میل به ادامه ورزش پرداخته شد. نتایج با دو عامل قبلی متفاوت بود و نشان دادند که سلامتی به‌عنوان یکی از علل گرایش به ورزش قدرت پیش‌بینی میل به ادامه ورزش در ماه‌ها و ترم‌های آینده در دختران نوجوان را ندارد و بین این متغیر و میل به ادامه رابطه‌ای مشاهده نشد. تحقیقات متعددی در زمینه سلامتی به‌عنوان یکی از عوامل مهم برای گرایش به ورزش به‌ویژه در جامعه بانوان انجام گرفته است؛ و از این نظر که حفظ سلامتی عاملی مهم در گرایش و استمرار فعالیت بدنی می‌باشد، نتایج تحقیق حاضر با تحقیقات پیری و همکاران (۲۰۱۵)، رضانی نژاد و همکاران (۲۰۰۹) ناهم‌سو بود. یکی از دلایل اختلاف یافته‌ها از دید محقق، می‌تواند جامعه موردبررسی در تحقیق حاضر باشد که در جامعه نوجوانان دختر و در رابطه با ورزش در مدرسه انجام گرفت. چراکه سلامتی به‌عنوان یک انگیزاننده مهم برای گرایش به ورزش بیشتر در سنین بالاتر و بیشتر در سنین بزرگسالی مطرح است.

در زمینه بررسی عوامل فرهنگی و رسانه‌ای به‌عنوان یکی دیگر از علل گرایش به ورزش، نتایج تحقیق نشان داد که بین این عامل و میل به ادامه ورزش رابطه معنی‌داری وجود ندارد. به بیان دقیق‌تر آشنایی با ورزش بانوان و دنبال کردن برنامه‌ها و مطالب ورزشی در تلویزیون، روزنامه‌ها، مجلات و... به‌عنوان یکی از علل گرایش دختران نوجوان به ورزش

قدرت پیش‌بینی تمایل فرد برای ادامه فعالیت بدنی در آینده را ندارد.

در این راستا، یافته‌ها از دو مورد از مفروضه‌های اساسی پژوهش حمایت کردند و در نهایت می‌توان گفت که بر اساس نتایج این تحقیق محیط و اطرافیان و فراغت پیش‌بینی کننده میل به ادامه ورزش در دانش‌آموزان دختر نوجوان هستند اما هدف سلامتی و فرهنگ و رسانه قدرت پیش‌بینی این امر را ندارند. لذا یکی از مهمترین چالش‌های پیش روی مربیان تربیت‌بدنی مدارس، می‌تواند شناخت انگیزه‌ها و علل گرایش به ورزش در دختران نوجوان مدارس ایران باشد تا بدین ترتیب با مداخلات به‌موقع و درخور، میل درونی دانش‌آموزان را برای ادامه فعالیت بدنی افزایش دهند.

نتایج پژوهش حاضر می‌تواند در تدوین برنامه‌های آموزش ورزش در مدارس دختران نوجوان و در جهت‌دهی این فرایند، مؤثر واقع شود. به‌این ترتیب که با شناخت علل گرایش دانش‌آموزان دختر نوجوان به ورزش و آگاهی به عواملی که در انگیزه انجام و نیز استمرار فعالیت بدنی در آنان نقش مهم‌تری دارند، تمایل برای ادامه ورزش در دختران نوجوان را در آینده و در فضای خارج از مدرسه نیز افزایش داده و بدین ترتیب سبک زندگی فعال را در بین نوجوانان امروز و بزرگسالان آینده، گسترش دهیم. نتایج تحقیق حاضر همچنین می‌تواند برای روانشناسان ورزشی علاقه‌مند به بررسی ورزش مدارس و همچنین جامعه‌شناسانی که به بررسی عوامل تأثیرگذار بر فعالیت همگانی افراد در میادین ورزشی علاقه‌مند می‌باشند، مفید واقع شود.

### پیشنهادات تحقیق

- پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های دیگر به‌خصوص در جوامع متفاوت، از جمله دانش‌آموزان پسر و دانش‌آموزان سایر مقاطع تحصیلی انجام شود.

- پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه در فضاهای ورزشی غیر از مدرسه انجام گیرند.
- همچنین پژوهش حاضر به شیوه مقطعی انجام شد؛ بنابراین انجام پژوهش‌های طولی و به شیوه تجربی می‌تواند مفید واقع شود.

### تشکر و قدردانی

از اداره‌های آموزش و پرورش مناطق خواجه و آذرشهر، تمامی پرسنل مدارس و دانش‌آموزان عزیزی که ما را یاری نموده و در این پژوهش شرکت نمودند، کمال تشکر و سپاس را داریم.

## منابع

- Abdoshahi, M. (2018), Prediction of the Participation Motivation in Sport of Girls on the Basis of the Motivation of Physical Education Teachers, with the Self-Determination Theory Approach, *Journal of Sport Psychology Studies*, 24; pp: 1-18. In Persian. Doi: 10.22089/spsyj.2018.3321.1342.
- Ahmadi, M., Amani, J., and Behzadnia., B. (2015), Autonomy-Supportive and Controlling Environment, Motivation, and Intention to Continue Sport Participation in Adolescents: Study of Self-determination Theory, *Sport psychology studies*, 3(10); Pp: 99-112. (in Persian)
- Aghdasi, M.T., and Ahmadi, A. (2016), Relationships among controlling coach behaviors, psychological needs thwarting, sport devaluation and intention to continue sport participation in adolescent athletes, *Journal of Sport Psychology Studies*, 17; 57-70. (in Persian)
- Arizi, F, Vahida, F, Parsamehr, M., (2006), The Effect of Social Protection on Women's Participation in Sport Activities (Case Study: Mazandaran Province), *Olympic Quarterly*, Vol: 1, pp: 77-86. (in Persian)
- Attarzadeh Hossini, SR. (2012), Assessment of Physical Activity Among Female Students of Tonekabon-Iran Based on Trans-theoretical Model, *Thrita Journal of Medical Sciences*1, 127-32. (in Persian)
- Choi, W. S., Ellerbeck, E. F., Kaur, H., Nazir, N., & Ahluwalia, J. S. (2006), Factors associated with physician discussion of health behaviors with adolescents, *Journal of youth and adolescence*, 35(6), 969-975.
- Ghaedi, H., Nobakht, R., Daneshju, A.H. (2010), The Effect of Social Support and Demographic Factors on Women's Participation in Sport Activities (Case Study: Lamerd Women), *Quarterly Journal of women & hygiene*, Vol: 2, pp: 1-19. (in Persian)
- Gharah, M., Rezaee Sofi, M., Zardi, N. (2019), The Effectiveness of Planned Pattern of Training Behavior in order to Adhere to General

- Sport Activities to Improve the Students' Health, *Quarterly Journal of Medical Education Development Center*, 10: 54-66. (in Persian)
- Gholizadeh, A., Seyyed Salehi, S. (2015), The role of sports network programs in promoting the sports culture of housewives in Tehran's fifth district, *Journal of Cultural Management*, 9(28), 23-49. (in Persian)
  - Hamidi, M., Choobineh, S. (2017), How to spend the leisure time of the employees of the Ministry of Science, Research and Technology with emphasis on sports activities, *Fourth National Conference on Physical Education and Sports Sciences*, University of Guilan. (in Persian)
  - Hosseini, S., Anoosheh, M., Abbaszadeh, A., Ehsani, M. (2012), Adolescent girls and their parents' perception of exercise habit barriers, *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*, 1(2): 148-157. (in Persian)
  - Jalali, SF. (2011), *Relationship between socio-economic status and motivations for participating in public sports*, Master Thesis of Guilan University. (in Persian)
  - Kashef, M.M. (2011) *Leisure and Recreation Management, Issue 1. Mobbakeran and Pishrovan publishing*, Tehran, pp. 51-60. (in Persian)
  - Kiani, M., Shabanimoghadam, K., Nazari, L., Nabil, M. (2019), Relationship between Attitude toward Physical Education Course and Participation in School Sports Events Among Iraqi Kurdistan Students, *Journal of Motor and Behavioral Sciences*, 2(4): 272-282. (in Persian)
  - Kholousi, P., Tejari, F., Esmaili shazandi, M. (2018), Determining motivations and motivating factors for elderly participation in physical activity between Iranian men and women, *Quarterly Journal of Strategic Studies in Sports and Youth*, 17(40); 1-19. (in Persian)
  - Marandi, H. (1989), *Introduction to Psychology, Ernest Hilgard*, Tehran: University of Tehran Press, Volume One. (in Persian)
  - Masoudi, H., Asgharpour, A. (2018), Sociological study of the factors affecting the desire for sports in the organization, Case study:



- Khorasan Razavi Regional Electricity Company, *Journal of Sports Management and Motor Behavior*, 14(28):99-110. (in Persian)
- Mahmoodi, H. (2020), The effect of serious leisure and specialized recreational behaviors on spatial attachment with the role of lifestyle mediation among student-athletes: A case study of Maragheh city, *Sociology and lifestyle management*, 5(14), pp: 373-399. (in Persian)
  - Netz, Y., & Raviv, S. (2004), Age Differences in Motivational Orientation Toward Physical Activity: An Application of Social-Cognitive Theory, *The Journal of psychology*, 138(1), 35-48.
  - Noorbakhsh, M., Frrokhi, A., Khakpour, S., Farahani, H. (2010), Comparison of motivation of elderly men and women in Tehran in physical activity, *Development and motor-sports learning*; 5:49-69. (in Persian)
  - Parsamehr, M., Eskandari Fard, A. M., Nick Nejad, M., Ghorbanzadeh saffron, S. G. (2013), Motivations related to participation in physical education among high school students (based on the theory of competence), *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 9(17), 105-16. (In Persian)
  - Piri, M., Ahar, S., Mahmoudi, A. (2015), *Comparison of gender differences in the motivation of athletic participation of student-athletes*. (in Persian)
  - Radio and Television Study Group (2002), *Live satellite broadcast in the 21st century*, Tehran: Soroush Publishing, p. 111.
  - Ramezanejad, R., Rahmaninia, F., & Taghavi, S. A. (2010), Study of socioeconomic status and motives of participants in sport for all, *Sport management*, 1(2), 5-19. (in Persian)
  - Shabani Bahar, G., Erfani, N., Hekmati pour, Z. (2014), The relationship between sport motivation and career success rate among employees at General Organization of Education in Kermanshah Province, *Applied Research of Sport Management*, 3(7), pp: 11-22. (in Persian)
  - Sisson, S. B., & Katzmarzyk, P. T. (2008), International prevalence of physical activity in youth and adults, *Obesity Reviews*, 9(6), 606-614.

- Smaeili, M., Ehsani, M., Reazaei, Sh., Vaisi, K. (1390), Explore gender roles as barriers to participate in recreational activities and sports in men and women, *Papers complex book in sport recreation congress*: 25-31. ( in Persian)
- Smith BA Handley P & A Eldredge DA. (2002), “Sex differences in exercise motivation & body – image satisfaction among college students”, *Journal of Medicine Science and Sports Exercise*, 34(7), pp.1087-1096.
- World health organization, Physical Inactivity: A Global Public Health Problem, [Online]. (2011), Available from: URL:[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/index.html).
- Zhang, J., Middlestadt, S. E., & Ji, C. Y. (2007), Psychosocial factors underlying physical activity, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(1), 38.