

## تحلیل رفتار مشارکت ورزشی دانشجویان با رویکرد علوم رفتاری

مائده گودرزی\*<sup>۱</sup>، پرستو اصائلو<sup>۲</sup>، رسول نوروزی سیدحسینی<sup>۳</sup>

- ۱- کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران
- ۲- استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.
- ۳- استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.

دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۲۴ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۶/۰۸

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش علوم رفتاری در مدیریت و ترویج فعالیت بدنی و رفتار مشارکت ورزشی دانشجویان انجام شد. این تحقیق در زمره تحقیقات توسعه دانش کاربردی است و به روش توصیفی انجام شد. جامعه آماری پژوهش عبارت بود از تمام دانشجویان کشور در هر مقطع و رشته تحصیلی، که با حجم نمونه ۴۰۰ نفر انجام شد. نمونه‌ها به صورت غیرتصادفی در دسترس انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها، سه پرسش‌نامه شامل اطلاعات جمعیت‌شناختی، بخش سوم پرسش‌نامه (GPAQ) سازمان بهداشت جهانی که به منظور سنجش مشارکت در فعالیت‌های ورزشی طراحی شده است و پرسش‌نامه محقق ساخت نقش علوم رفتاری بر رفتار مشارکت ورزشی ( $\alpha=0/87$ ) انجام شد. داده‌ها به وسیله آمار توصیفی، ضریب هم‌بستگی پیرسون، آزمون رتبه‌بندی فریدمن، آزمون T مستقل و آزمون رگرسیون خطی چندگانه تحلیل شدند. نتایج نشان داد علوم رفتاری بر رفتار مشارکت ورزشی اثرگذار است و بین آن‌ها رابطه مثبت و معنادار برقرار است و اولویت‌بندی مؤلفه‌های علوم رفتاری بر رفتار مشارکت ورزشی شامل: باورها و دغدغه‌ها، نگرش، عادت‌ها و سبک زندگی، سواد سلامت، ادراک از مصرف خود، ادراک از مصرف دیگران است. همچنین بین دو جنس مرد و زن در میزان مشارکتشان در فعالیت بدنی و ورزش تفاوت چندانی از منظر علوم رفتاری وجود ندارد.

واژه‌های کلیدی: ترویج ورزش، رفتار ورزشی، فعالیت بدنی، مدیریت ورزش، ورزش.



## مقدمه

به‌طور سنتی زندگی روزمره انسان چهار بخش عمده را دربر می‌گیرد که شامل کار، رفع نیازهای بدنی مانند خواب، خوراک و مانند آن، وظایف روزانه، مسئولیت فرد در مقابل خانواده و اطرافیان و ورزش و اوقات فراغت یا زمان باقی‌مانده برای آزاد شدن فکر است. در این میان یکی از موارد استفاده مثبت از اوقات فراغت، تفریحات سالم است و یکی از تفریحات سالم هم ورزش است (سعیدی و همکاران، ۱۳۹۰). ورزش و فعالیت‌های بدنی به‌منزله یکی از گونه‌های مهم گذران اوقات فراغت، وسیله‌ای ارزشمند است که امروزه پرکننده بخش اعظم اوقات فراغت میلیون‌ها نفر از مردم جهان است (چیو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که انجام ورزش و فعالیت بدنی، در اوقات فراغت حتی در میان افرادی که ورزشکار هستند باعث افزایش اعتمادبه‌نفس در آن‌ها می‌شود (سقرس<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۴) و ورزش به‌منزله ابزار، تأثیرات فراوانی بر سلامت جسم و روان انسان‌ها دارد و مانع بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های روان‌شناختی و عصبی می‌شود و در نتیجه افزایش کیفیت زندگی انسان‌ها را به‌دنبال خواهد داشت (دشتی خویدکی و همکاران، ۱۳۹۹). شرکت در فعالیت‌های ورزشی درک و انتقال ارزش‌های اجتماعی، پذیرش مسئولیت اجتماعی، بروز شخصیت اجتماعی، توانایی برقراری روابط اجتماعی، بروز استعدادهای اجتماعی، احترام به قوانین اجتماعی، مقابله با مفاسد و مظالم اجتماعی، هم‌بستگی و تعادل اجتماعی و قضاوت و مدیریت اجتماعی را به‌دنبال دارد. ورزش و فعالیت بدنی برای جوانان روش زندگی مثبت را فراهم می‌کند، باعث خودسازی می‌شود و از بروز ناهنجاری‌هایی چون مصرف الکل، مواد مخدر و دخانیات، پرخاشگری و خشونت جلوگیری می‌کند. فعالیت ورزشی به فرد می‌آموزد که درست و سالم زندگی کند و کار گروهی را در فرد تقویت می‌کند (کشکر و احسانی، ۱۳۸۶).

طبق مطالعات بارتولومئو<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۱)، کریگ<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۰۸)، دیویدسون<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۰۳)، هافمن<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۴) و مور<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۱۴) علوم رفتاری و استفاده از آن در دهه‌های اخیر پیشرفت قابل‌ملاحظه‌ای داشته است. دستورالعمل‌ها و روش‌هایی رفتاری اخیر جهت توسعه، اطلاع‌رسانی و ارزیابی عالم و عمل در مورد تغییر رفتار، به‌منزله اصلی محکم

- 
1. Chiu
  2. Seghers
  3. Bartholomew
  4. Craig
  5. Davidson
  6. Hoffman
  7. Moore

برای ارائه دقیق‌تر تحقیقات مرتبط با سلامت نیز به کار گرفته می‌شوند (نیپوتا<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۵).

بنابر آخرین مطالعات در حدود ۲۰۰ میلیون نفر مرد و ۳۰۰ میلیون زن در سراسر جهان دچار چاقی هستند (اولاندر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۳) که این روند در حال افزایش است (زانینتو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). این یعنی بیشتر افراد به اندازه کافی فعال نیستند تا از مزایای سلامتی فعالیت بدنی برخوردار شوند (سازمان بهداشت جهانی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴). تجزیه و تحلیل تصمیم‌گیری به‌منزله مبنای هنجاری جذاب برای تصمیم‌گیری‌های مرتبط با سلامت پدید آمده است. ارزش‌های سلامتی مؤلفه‌های مهم تصمیمات پزشکی هستند. در حالت کلی علوم رفتاری یک نظریه توصیفی انتخابی است که به خوبی توصیف می‌کند مردم چگونه ارزش‌ها را تعیین می‌کنند. نخستین پژوهشگران در حوزه نظریه علوم رفتاری و چگونگی استفاده از آن در ارزش‌هایی سلامت مواردی را ارائه داده‌اند، لیکن کاربرد تئوری علوم رفتاری در مباحث مرتبط با سلامت مستحق تحقیقات بیشتر است، زیرا این امر می‌تواند به پیوند بین سلامت و ارزش‌گذاری آن کمک کند. سلامت وضعیت ثابتی نیست و می‌تواند در طول زمان تغییر کند. بنابراین، نگرش ارزیابی‌شده فرد در مورد وضعیت سلامتی ممکن است به زمان ارزیابی بستگی داشته باشد. نکته مهم این است که تغییر در وضعیت سلامت می‌تواند موقتی باشد. این تغییر موقت ممکن است باعث تغییر در نگرش افراد شود. با وجود این، برای تغییرات دائمی در سلامت، که افراد به آن عادت کرده‌اند، باید تغییر ایجاد کرد (جاناتان و همکاران، ۱۹۹۹).

فعالیت بدنی و ورزش به‌منزله عنصر مهمی در ایجاد و حفظ سلامت جسمانی و روانی مطلوب به‌شمار می‌آیند. اما امروزه تغییر سبک زندگی افراد شامل عادات روزمره و استفاده از روش‌هایی مختلف ماشینی برای حمل و نقل و شیوه نادرست و ناسالم امورات و شرایط نامناسب در محل کار، باعث کاهش چشمگیر استفاده از فعالیت بدنی و ورزش و افزایش زمان نشستن و بی‌حرکی، میان بزرگسالان شده است (اوون<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۰).

در دنیای امروز عدم مشارکت و اجرای فعالیت بدنی و ورزش، به‌طور روزافزون به‌منزله یکی از مسائل اصلی در سلامت جهانی شناخته می‌شود. سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۹ پیش‌بینی کرده است که هر ساله ۳.۳ میلیون نفر از مردم جهان بر اثر عدم فعالیت بدنی و ورزش و افزایش بی‌حرکی می‌میرند و نداشتن ورزش و فعالیت بدنی، چهارمین عامل مرگ‌ومیر در دنیا

1. Sniehotta
2. Ellinor
3. Zaninotto
4. World Health Organization (WHO)
5. Owen



به حساب آمده است (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۹). عدم فعالیت فیزیکی و ورزش به‌منزله مشکلی اساسی برای سلامت و بهداشت عمومی تمامی افراد جامعه و به‌خصوص برای افراد مسن شناسایی شده است (سالیس و گتلد<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). همچنین، باتوجه به افزایش هزینه‌های بهداشتی و درمانی مستقیم و غیرمستقیم مرتبط با نبود فعالیت بدنی و ورزش و روند رو به افزایش بی‌حرکی (یانگ و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱)، این مسئله باعث مشکلات جدی و حیاتی از جمله آمار بالای بیماری‌های قلبی و فشار خون و همچنین افزایش میزان مرگ‌ومیر در جوامع گوناگون برشمرده شده است. از سویی دیگر، بهره‌گیری از فناوری پیشرفته باعث کاهش فعالیت‌هایی جسمانی در محیط کار، در خانه و حتی در طی اوقات فراغت شده است که موجب شده تا در بیشتر کشورهای پیشرفته، شیوه زندگی بدون تحرک به صورت یک قانون درآید (جیمز، ۱۹۹۵).

علی‌رغم نتایج تحقیقات مختلف درمورد فواید فعالیت بدنی و ورزش برای سلامت، هنوز هم سازوکارهای ارتباطی آن‌ها در دست بررسی است. بوتچارد و شپارد (۱۹۹۳) مدلی را در این خصوص مطرح کردند که در آن میزان آمادگی جسمانی را به‌منزله متغیری میانجی بین ورزش و فعالیت بدنی با سلامت معرفی کردند. به عقیده آن‌ها افرادی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند، این احساس را دارند که آمادگی جسمانی آن‌ها از سایر افرادی که در برنامه‌های ورزشی شرکت نمی‌کنند بهتر است. پاستور و همکاران (۲۰۰۳) در تحقیقات خود از این مدل حمایت کردند و نشان دادند که مشارکت در فعالیت بدنی و ورزش، استعمال سیگار و الکل، احساس افسردگی و علائم بیماری‌های روانی - جسمانی را در جوانان کاهش و آمادگی جسمانی آن‌ها را افزایش می‌دهد. بر این اساس می‌توان گفت که چگونه، شرکت در ورزش حالات سلامتی را از طریق افزایش مؤلفه‌های آمادگی جسمانی از جمله: عضلانی - حرکتی، قلبی - عروقی و متابولیکی افزایش می‌دهد (توفیقی و همکاران، ۱۳۹۳).

عدم فعالیت فیزیکی و ورزش به‌منزله مشکلی اساسی برای سلامت و بهداشت عمومی تمامی افراد جامعه شناسایی شده است (سالیس و گتلد<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶). همچنین به گزارش ایرنا جمعیت دانشجویی کشور براساس تازه‌ترین آمار مؤسسه پژوهش و برنامه‌ریزی عالی به ۳ میلیون و ۶۱۶ هزار و ۱۱۴ نفر رسیده است که تعداد نسبتاً چشمگیری محسوب می‌شود و در شمارش جمعیت چاق و دارای اضافه وزن نیز هستند.

محققان کاهش یا عدم فعالیت بدنی و ورزش را از عوامل مهم در سلامت روانی دانشجویان می‌دانند (قاری و همکاران، ۱۴۰۰). ادهام و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهش خود اذعان داشتند که

---

1. Sallis  
2. Yang  
3. Sallis

زندگی دانشجویی به دلیل شرایط خاص، با بروز استرس‌های گوناگونی همراه است. بسیاری از دانشجویان با ورود به محیط دانشگاه و دوری از خانواده، دچار احساس انزوا و تنهایی می‌شوند. از سوی دیگر، مواجهه با انواع تیپ شخصیتی در محیط دانشگاه و خوابگاه، عدم کافی بودن امکانات رفاهی، کاهش منابع حمایتی و نظارت خانواده و موارد مرتبط با آسیب‌های اقتصادی، آنان را در معرض آسیب‌های اجتماعی، روانی و جسمانی قرار می‌دهد (بابایی و همکاران، ۱۳۹۳). دانشگاه‌ها به‌منزله مهد علم و دانش، همان‌گونه که مهارت‌هایی ضروری و ارزش‌هایی مطلوب زندگی را به جوانان تعلیم می‌دهند، باید به نیازهای روانی و جسمانی دانشجویان نیز توجه کنند و در صدد تدارک و ارائه خدمات اوقات فراغت آن‌ها باشند. پرداختن به فعالیت مناسب در اوقات فراغت یکی از ضروری‌ترین نیازهای روانی و جسمانی دانشجویان است (پورمختار و حسین چاری، ۱۳۸۷). به‌طور کل می‌توان گفت اهمیت فعالیت بدنی و ورزش برای همه افراد جامعه، و مخصوصاً دانشجویان که به‌منزله آینده‌سازان جوامع به‌شمار می‌آیند و تقریباً می‌توان گفت که دائماً درگیر فعالیت‌های فکری و ذهنی هستند، به خوبی نمایان است. تحقیقات نشان داده‌اند که فعالیت بدنی و ورزش نقش بسیار مهمی در کاهش اضطراب و افسردگی، استفاده بهتر از اوقات فراغت دانشجویان، ایجاد روحیه شاداب و حذف یک‌نواختی زندگی آنان دارد. با شیوع گسترش ویروس کرونا در سراسر جهان نگرانی‌های بسیاری درمورد انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش نیز به‌وجود آمده است. تحقیقات نشان داده‌اند فعالیت‌های بدنی و ورزش موجب پاسخ قوی‌تر بدن در مقابل بیماری‌های عفونی می‌شود (شیروانی و رستم‌خانی، ۱۳۹۹).

یافتن راهکارهای بهبود وضعیت سلامت و تندرستی افراد خواه در بُعد جسمانی و خواه در بُعد روحی و روانی که نهایتاً به افزایش سطح کیفیت زندگی افراد منجر می‌شود، می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از ابتلای افراد به بیماری‌ها داشته باشد (دشتی خویدکی و همکاران، ۱۳۹۹). از این‌رو، بررسی تأثیر ورزش و فعالیت‌های جسمانی بر جنبه‌های مختلف کیفیت زندگی و سلامت عمومی دانشجویان از مسائلی است که امروزه بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد. به دلایل مختلف از جمله اهمیت مشارکت در فعالیت‌های بدنی و ورزش، و اثرات مثبت جسمانی و روانی آن بر افراد سبب اهمیت این موضوع از دیرباز و به‌خصوص در سالیان اخیر شده که بسیار مورد توجه محققان علوم مختلف بوده است. تحقیقات انجام‌شده بیشتر درمورد انگیزه‌ها، عوامل اثرگذار، موانع و مزیت‌های فعالیت بدنی و ورزش و علوم رفتاری صورت گرفته است، اما همچنان احساس می‌شود که عوامل بسیاری از جمله پیشبرد مشارکت افراد در فعالیت‌های بدنی و ورزش همچنان مغفول مانده‌اند. همچنین به دلیل مشاهده سطح پایین مشارکت ورزشی در بسیاری از کشورها از جمله ایران، و در تمامی اقشار و به‌خصوص دانشجویان، و نیز عدم کفایت روش‌های و اصول



به کار گرفته شده در افزایش مشارکت افراد در فعالیت بدنی و ورزش، به نظر می‌رسد که نیازمند اصول جدید و کارآمد برای نیل به سوی این هدف مهم هستیم. امروزه در کشورهای مختلف با استفاده از روش‌هایی متنوع تشویقی و آموزشی و مبتکرانه، موفق به تأثیر در رفتار افراد و همچنین تغییر رفتار مطلوب آنان شده‌اند. اهمیت بالای فعالیت بدنی و ورزش در زندگی تمامی اقشار جامعه و به‌خصوص جامعه هدف این پژوهش و همچنین خلأ پژوهشی موجود در این باره، زمینه‌ای برای بررسی نقش علوم رفتاری در مدیریت و ترویج فعالیت بدنی و ورزش دانشجویان فراهم آورد تا از این راه، پژوهشگران علوم ورزشی و به‌ویژه مدیریت ورزشی و سایر پژوهشگران علوم مختلف رفتاری بتوانند با شناسایی شاخص‌های مناسب و تعیین اهمیت آن‌ها، شیوه‌ای تازه جهت مدیریت و ترویج فعالیت بدنی و ورزش دانشجویان برگزینند تا با بررسی علوم رفتاری درصد مشارکت بیشتر دانشجویان که آینده‌سازان جامعه هستند در فعالیت بدنی و ورزش و ارتقای میزان آن در کشور و همچنین پیش‌روی به سوی جامعه‌ای سالم برآید.

هدف از انجام این پژوهش شناسایی رفتار و تکنیک‌های تغییر رفتار و همچنین مدیریت و ترویج افزایش فعالیت‌هایی فیزیکی و جسمانی و ورزش و کاهش بی‌حرکی طبق علوم رفتاری جهت مدیریت و ارتقای مشارکت دانشجویان در فعالیت بدنی منظم و ورزش است. دانشجویان جوان یکی از مهم‌ترین اقشار جامعه و عموماً افرادی هستند که درباره مزایای فعالیت بدنی و ورزش و مضرات فقدان فعالیت بدنی و همچنین ورزش آگاهی دارند، اما به دلیل شرایط کاری یا مسائل قابل شناسایی یا پنهان دیگر امکان مشارکت در فعالیت بدنی و ورزش را ندارند. بنابراین، بررسی رابطه بین میزان فعالیت بدنی و ورزش با سلامت جامعه دانشجویی کشور یکی از موضوعاتی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

حال سؤال اصلی و مهم این است که آیا بین علوم رفتاری و رفتار ورزشی افراد و به‌خصوص دانشجویان که جامعه آماری این پژوهش هستند رابطه‌ای وجود دارد؟ و علوم رفتاری می‌تواند به افزایش مشارکت دانشجویان در فعالیت بدنی و ورزش منجر شود یا خیر؟ و از طرفی میزان اثرگذاری علوم رفتاری بر رفتار مشارکت ورزشی دانشجویان براساس جنسیت تفاوتی دارد یا خیر؟

باتوجه به اینکه در این پژوهش علوم رفتاری در سطح چند مولفه قابل‌شناسایی بررسی شده‌اند؛ سوال دیگری که وجود دارد این است که اولویت‌بندی میزان اثرگذاری هر یک از این مؤلفه‌ها در رفتار مشارکت ورزشی دانشجویان به چه صورت است؟

## روش پژوهش

روش تحقیق در این پژوهش، توصیفی<sup>۱</sup> است و از نظر شیوه نگارش و پرداختن به مسئله پژوهش، از سری تحقیقات توصیفی - تحلیلی به شمار می‌رود. همچنین این پژوهش با هدف توسعه دانش کاربردی در زمینه مدیریت و ترویج رفتار ورزشی انجام شد. از این رو در دسته پژوهش‌هایی کاربردی<sup>۲</sup> قرار می‌گیرد که به شکل میدانی انجام پذیرفته است. این پژوهش از منظر ایجاد یک معرف جامع‌تر از نتایج تحقیقات انجام‌شده پیشین در زمینه‌های نظریه چشم‌انداز و نظریه اقتصاد رفتاری و گسترش دامنه مطالعات و تحقیقات انجام‌شده در این زمینه‌هاست، از دسته تحقیقات توسعه‌ای<sup>۳</sup> نیز به شمار می‌رود.

جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان دختر و پسر مشغول به تحصیل در هر مقطع و رشته تحصیلی در دانشگاه‌های سراسری و آزاد کشور بود. با توجه به شرایط ناشی از کووید-۱۹ به دلیل نامحدود بودن جامعه در دریافت لینک پرسش‌نامه مجازی، بنابر فرمول کوکران حجم نمونه متعارف می‌بایست حداقل ۳۸۴ نفر باشد. همچنین به دلیل مجازی بودن روش پژوهش و عدم تسلط محقق در کنترل پخش لینک پرسش‌نامه مجازی، انتخاب نمونه‌ها به صورت غیرتصادفی در دسترس از بین دانشجویان رشته‌های مختلف در دانشگاه‌های سراسر کشور، با حجم نمونه ۴۰۰ نفر صورت گرفت.

این پژوهش دارای سه متغیر ویژگی‌های جمعیت شناختی، مشارکت ورزشی و علوم رفتاری و رفتار مشارکت ورزشی است.

- ویژگی‌های جمعیت‌شناختی (جنسیت، سن، وضعیت تأهل، تحصیلات، سابقه فعالیت ورزشی)؛
- مشارکت ورزشی: میزان مشارکت دانشجویان در فعالیت بدنی و ورزش شدید یا با شدت متوسط؛
- علوم رفتاری و رفتار مشارکت ورزشی: ارتباط بین این دو متغیر توسط مؤلفه‌های مرتبط در جدول ۱ آمده است:

جدول ۱: مؤلفه‌های علوم رفتاری مرتبط با رفتار ورزشی

رفتار هدف	مؤلفه‌ها و عوامل اثرگذار
	ادراک از مصرف خود

1. descriptive method
2. applied research
3. research development



ادراک از مصرف دیگران	رفتار ورزشی دانشجویان
باورها و دغدغه‌ها	
عادت‌ها و سبک زندگی	
سواد سلامت	
نگرش	

با توجه به اهداف پژوهش، بهترین ابزار جهت جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز، پرسش‌نامه بود تا عقاید اعضای جامعه را در مورد فعالیت بدنی، ورزش و رفتارهای مرتبط با آن‌ها تعیین کند. به منظور جمع‌آوری اطلاعات از سه پرسش‌نامه به شرح ذیل استفاده شد:

۱. پرسش‌نامه اطلاعات جمعیت شناختی که شامل سن، جنسیت، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات و سابقه فعالیت ورزشی است.

۲. پرسش‌نامه جهانی فعالیت جسمانی (GPAQ) برای سنجش میزان مشارکت ورزشی. این پرسش‌نامه توسط سازمان جهانی بهداشت (WHO) جهت بررسی فعالیت جسمانی در کشورها ایجاد شد.

در این ابزار، از MET<sup>1</sup> برای تحلیل فعالیت جسمانی استفاده می‌شود که برابر است با نسبت میزان متابولیک کار به میزان متابولیک استراحت.

در این پرسش‌نامه وضعیت کلی فعالیت جسمانی هر فرد در سه سطح غیرفعال، نیمه‌فعال و فعال مشخص می‌شود که در جدول ۲ نشان داده شده است:

جدول ۲: نحوه تعیین سطح فعالیت جسمانی

سطح کلی فعالیت جسمانی	محدوده ارزش فعالیت جسمانی
زیاد (فعال)	بیش از MET ۳۰۰۰ در هفته
متوسط (نیمه‌فعال)	بین MET ۶۰۰ تا ۳۰۰۰ در هفته
کم (غیرفعال)	کم‌تر از MET ۶۰۰ در هفته

۳. پرسش‌نامه محقق‌ساخته نقش علوم رفتاری، که فعالیت بدنی، ورزش و رفتارهای مرتبط با آن‌ها را طبق مؤلفه‌های شناسایی‌شده علوم رفتاری شناسایی؛ و میزان اثرگذاری هر کدام بر مشارکت ورزشی را اندازه‌گیری می‌کند و شامل ۱۰ گویه با مقیاس پنج ارزشی لیکرت است.

1. Metabolic Equivalent



روایی و پایایی پرسش‌نامه جهانی فعالیت جسمانی سازمان جهانی بهداشت بارها توسط مطالعات این سازمان و پژوهشگران دیگر سنجیده و مشخص شده است که این ابزار بهترین داده‌ها را برای بررسی الگوهای فعالیت جسمانی معمولی هم در بخش کار و هم در بخش ورزش و استراحت فراهم می‌آورد (همریک<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۴؛ معاد<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۸؛ قاسمی و همکاران، ۱۳۹۱؛ جعفری، ۱۳۹۳).

جهت تعیین روایی پرسش‌نامه نقش علوم رفتاری بر رفتار مشارکت ورزشی، پس از تعدیل رفتارهای ورزشی با مؤلفه‌های علوم رفتاری به شکلی که متناسب با رفتار مشارکت ورزشی و اهداف پژوهش باشد، برای بررسی روایی صوری و محتوایی پرسش‌نامه، از ۱۲ نفر متخصص رشته مدیریت ورزشی و علوم رفتاری خواسته شد تا الگوی سؤالات را مورد بررسی قرار دهند و در نهایت پرسش‌نامه محقق ساخت نهایی با ۱۰ سؤال که با طیف لیکرت و با ارزش عددی ۱ تا ۵ برای پاسخ هر سؤال امتیازبندی شده بود، به دست آمد.

جهت پایایی پرسش‌نامه، پس از انجام مطالعه مقدماتی، پرسش‌نامه بین نمونه‌ای مشخص توزیع شد. داده‌های حاصل از ۳۵ پرسش‌نامه‌ای که در مطالعه آزمایشی جمع‌آوری شده بود، از طریق آزمون آلفای کرونباخ<sup>۳</sup>  $\alpha=0.875$  به دست آمد.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش از آزمون آلفای کرونباخ جهت محاسبه پایایی پرسش‌نامه نقش علوم رفتاری بر رفتار مشارکت ورزشی، از آمار توصیفی جهت سازماندهی و خلاصه‌سازی نمرات خام، توصیف اندازه‌های نمونه و همچنین توصیف علوم رفتاری و مؤلفه‌هایشان، از آزمون ضریب هم‌بستگی پیرسون برای تعیین ارتباط بین علوم رفتاری (و مؤلفه‌ها) و رفتار مشارکت ورزشی دانشجویان، از آزمون فریدمن برای رتبه‌بندی مؤلفه‌ها، از آزمون T مستقل برای سنجش تفاوت میانگین مؤلفه‌های علوم رفتاری مربوطه در جامعه بین دو گروه زنان و مردان و از آزمون رگرسیون برای پیش‌بینی رفتار مشارکت ورزشی دانشجویان براساس علوم رفتاری مربوطه استفاده شد. عملیات آماری به وسیله نرم افزار اس.پی.اس. نسخه ۲۶ انجام شد و داده‌ها در سطح معناداری ( $p < 0/05$ ) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

## نتایج و یافته‌های پژوهش

- 
1. Hamrik
  2. Mead
  3. Cronbach's Alpha



نتایج پژوهش حاضر نشان داد از مجموع ۴۰۰ نفر نمونه‌های تحقیق، ۷۹ درصد (۳۱۶ نمونه) زن و ۲۱ درصد (۸۴ نمونه) مرد هستند؛ ۷۴ درصد (۲۹۶ نمونه) مجرد و ۲۶ درصد (۱۰۴ نمونه) متأهل هستند؛ ۹ درصد (۳۶ نمونه) در دامنه سنی کم‌تر از ۲۰ سال، ۷۴/۳ درصد (۲۹۷ نمونه) در دامنه سنی ۲۱ تا ۲۹ سال، ۱۳/۳ درصد (۵۳ نمونه) در دامنه سنی ۳۰ تا ۳۹ سال و ۳/۵ درصد (۱۴ نمونه) در دامنه سنی بیش از ۳۹ سال هستند؛ سطح تحصیلات ۱۹ درصد (۷۶ نمونه) فوق دیپلم، ۵۱/۵ درصد (۲۰۶ نمونه) لیسانس و ۲۹/۵ درصد (۱۱۸ نمونه) فوق لیسانس و بالاتر است؛ ۵۹/۳ درصد (۲۳۷ نمونه) کم‌تر از ۵ سال، ۳۳/۵ درصد (۱۳۴ نمونه) بین ۶ تا ۱۵ سال، ۶/۳ درصد (۲۵ نمونه) بین ۱۶ تا ۲۵ سال و ۱ درصد (۴ نمونه) بیش از ۲۵ سال دارای سابقه فعالیت ورزشی هستند؛ همچنین ۲۰/۵ درصد (۸۲ نمونه) غیرفعال، ۵۸ درصد (۲۳۲ نمونه) نیمه فعال و ۲۱/۵ درصد (۸۶ نمونه) فعال هستند.

با بررسی ویژگی‌های آماری نظریه‌ها و مؤلفه‌ها به صورت توصیفی (میانگین، میانه، نما، انحراف معیار، واریانس، دامنه تغییرات، ضریب چولگی و ضریب کشیدگی)، مشخص شد که تفاوت ناچیزی بین مقادیر میانگین، میانه و نما وجود دارد و میزان ضریب چولگی و کشیدگی کم‌تر از ۲ است، پس می‌توان عنوان کرد که توزیعات مربوطه، مفروضه نرمال بودن را دارا هستند و می‌توان از میانگین به عنوان شاخص گرایش مرکزی و از آزمون‌های آماری پارامتریک استفاده کرد.

باتوجه به جدول ۳ و سطح معناداری ( $P < 0/05$ ) و مقدار  $r$  به دست آمده، مشخص شد بین علوم رفتاری و رفتار مشارکت ورزشی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $r = 0/402$ )، به این معنا که مؤلفه‌های مورد بررسی می‌توانند بر مشارکت افراد در فعالیت بدنی و ورزش اثرگذار باشند.

جدول ۳ نتایج تحلیل هم‌بستگی پیرسون بین علوم رفتاری و رفتار مشارکت ورزشی

رفتار مشارکت ورزشی (متغیر ملاک)		تعداد	متغیرها
ضریب هم‌بستگی پیرسون ( $r$ )	سطح معناداری ( $P$ -value)		
۰/۴۰۲	۰/۰۰۰	۴۰۰	علوم رفتاری

باتوجه به جدول ۴ و سطح معناداری ( $p < 0/05$ )، انجام آزمون فریدمن نشان می‌دهد که بین میانگین نمره مؤلفه‌های علوم رفتاری تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین، نتیجه می‌گیریم میزان

اثرگذاری هر یک از مؤلفه‌ها بر رفتار مشارکت ورزشی متفاوت است؛ و همچنین ترتیب اولویت‌بندی میزان اثرگذاری هر یک از مؤلفه‌های مورد بررسی علوم رفتاری بر رفتار مشارکت ورزشی به شرح جدول زیر است.

جدول ۴: نتیجه آزمون فریدمن و اولویت‌بندی مؤلفه‌های علوم رفتاری بر رفتار مشارکت ورزشی

رتبه	مؤلفه	میانگین نمره	آزمون کای-اسکوار	درجه آزادی	سطح معناداری
۱	باورها و دغدغه‌ها	۵/۰۳	۳۵۸/۰۷۴	۷	۰/۰۰۰
۲	نگرش	۴/۹۱			
۳	عادت‌ها و سبک زندگی	۴/۷۸			
۴	سواد سلامت	۴/۶۶			
۵	ادراک از مصرف خود	۳/۹۹			
۶	ادراک از مصرف دیگران	۲/۷۷			

باتوجه به جدول ۵، میانگین میزان اثرگذاری علوم رفتاری بر رفتار مشارکت ورزشی در زنان برابر با ۳/۱۰ و در مردان برابر با ۳/۱۷ است. T محاسبه شده با درجه آزادی ۳۹۸ معدل ۰/۶۸۶- و سطح معناداری برابر با ۰/۴۹۳ است ( $p < ۰/۰۵$ ). لذا باتوجه به نتایج حاصل می‌توان نتیجه گرفت که در میزان اثرگذاری علوم رفتاری بر رفتار مشارکت ورزشی براساس جنسیت تفاوت معناداری وجود ندارد و تنها میزان اثربخشی در رفتار مشارکت ورزشی مردان به میزان بسیار اندکی بیشتر از زنان است.

جدول ۵: نتیجه آزمون T جهت مقایسه میانگین نقش نظریه‌های رفتاری در رفتار مشارکت ورزشی براساس جنسیت

آزمون T			متغیر			
سطح معناداری	درجه آزادی	ارزش T	انحراف معیار	میانگین	گروه	
۰/۸۳۱	۳۹۸	-۰/۲۱۴	۱۶۵۸/۹۳	۱۹۲۷/۹۷	زن	رفتار مشارکت ورزشی
			۱۳۶۵/۰۶	۱۹۷۰/۰۰	مرد	
۰/۴۹۳	۳۹۸	-۰/۶۸۶	۰/۸۳۰	۳/۱۰۷	زن	علوم رفتاری
			۰/۷۸۳	۳/۱۷۶	مرد	

به‌منظور پیش‌بینی متغیر ملاک (رفتار مشارکت ورزشی) از روی متغیر پیش‌بین (علوم رفتاری)، از آزمون رگرسیون خطی چندگانه به روش هم‌زمان استفاده شد. نتایج جدول ۶ نشان



می‌دهد که متغیر پیش‌بین علوم رفتاری به میزان ۰/۴۷۰ توانایی پیش‌بینی متغیر ملاک یعنی رفتار مشارکت ورزشی را دارند.

جدول ۶: نتایج رگرسیون خطی هم‌زمان بین متغیرهای علوم رفتاری و رفتار مشارکت ورزشی

رفتار مشارکت ورزشی (متغیر ملاک)		متغیرها
ضریب هم‌بستگی (r)	سطح معناداری (P-value)	
۰/۴۷۰	۰/۰۰۰	علوم رفتاری

$$P < ۰/۰۵ \quad R = ۰/۴۲۶ \quad R^2 = ۰/۱۸۲ \quad \text{Adj.}R^2 = ۰/۱۷۵$$

$$\text{Durbin-Watson} = ۱/۸۵۹ \quad \text{Sig} = ۰/۰۰۰$$

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش علوم رفتاری به‌منظور مدیریت و ترویج فعالیت بدنی و ورزش براساس بررسی رفتار مشارکت ورزشی دانشجویان انجام گرفته است. نتایج حاصل از آزمون‌های رگرسیون خطی و ضریب هم‌بستگی پیرسون پژوهش حاضر نشان داد بین علوم رفتاری و رفتار مشارکت ورزشی دانشجویان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد (r=۰/۴۷۰). هم‌راستا با نتایج حاصل از پژوهش حاضر، جاناتان و همکاران (۱۹۹۹) نیز در تحقیقی با موضوع ارزش سلامتی و نظریه‌های علوم رفتاری نتیجه خود را این‌گونه عنوان کردند که ارزش‌های سلامتی مؤلفه‌های مهمی در تصمیمات مربوط به آن هستند. همچنین نتایج داده‌های تجربی آن‌ها نشان داد که مردم سلامتی را به شیوه‌های پیچیده و پویا ارزیابی می‌کنند. بنابر پیشنهادات آنان، نخستین پژوهشگران در حوزه نظریه‌های علوم رفتاری و چگونگی استفاده از آن در ارزش‌های سلامت مواردی را ارائه داده‌اند، لیکن کاربرد علوم رفتاری در مباحث مرتبط با سلامت مستحق تحقیقات بیشتر است، زیرا این امر می‌تواند به پیوند بین سلامت و ارزش‌گذاری آن کمک کند. پیشنهاد این پیشگامان در عرصه علوم رفتاری و سلامت، در پژوهش حاضر مورد بررسی قرار گرفت و نتیجه آن نیز مثبت و معنادار بود.

همچنین در مورد بررسی مؤلفه‌های علوم رفتاری و رفتار ورزشی دانشجویان براساس تحلیل نتایج حاصل از آزمون فریدمن، می‌توان ادعان داشت که در بین مؤلفه‌های مورد بررسی در علوم رفتاری، به ترتیب، مؤلفه‌های باورها و دغدغه‌ها، نگرش، عادت‌ها و سبک زندگی، سواد سلامت، ادراک از مصرف خود و ادراک از مصرف دیگران بیشترین میزان اثرگذاری را جهت ترغیب افراد در فعالیت‌های بدنی و ورزش دارند. بنابراین بهتر است در مورد استفاده از این نظریه‌های علوم رفتاری در کمپین‌ها و سایر اقدامات مربوط به توسعه، گسترش و هرگونه اقدامات مرتبط با مشارکت ورزشی افراد جامعه و به‌خصوص دانشجویان در فعالیت‌های بدنی و ورزش، به‌منظور کیفیت در نتیجه و بهبود بازخورد به ترتیب اولویت‌بندی مؤلفه‌ها توجه داشت. به‌طور مختصر می‌توان این‌گونه بیان کرد که برای رسیدن به نتایج مطلوب‌تر، در به‌کارگیری این مؤلفه‌ها بر میزان نقش و اولویت هر کدام از دیدگاه دانشجویان توجه شده و لازم است بر مؤلفه‌هایی که اهمیت بیشتری دارند از سوی نهادهای مسئول تمرکز مضاعف شود.

باتوجه به نتایج حاصل می‌توان این‌گونه بیان داشت که دانشگاه‌ها، فدراسیون‌ها، وزارت ورزش و جوانان، شهرداری‌ها و سایر ارگان‌هایی که درصدد افزایش مشارکت افراد جامعه اعم از دانشجویان در فعالیت‌های بدنی و ورزش هستند و پیش‌برد جامعه به‌سوی جامعه‌ای سلامت و به‌دور از امراض ناشی از عدم انجام فعالیت‌های بدنی از اولویت‌های مهم و بنیادی برای آنان است، می‌توانند به‌منظور مدیریت و ترویج فعالیت بدنی و ورزش، از مؤلفه‌های مربوطه با توجه به میزان اثرگذاری بر رفتار مشارکت ورزشی در طراحی و اجرای کمپین‌ها و سایر برنامه‌های ورزشی استفاده کنند. بدیهی است استفاده از مؤلفه‌های قابل‌شناسایی با میزان اثرگذاری بالا می‌تواند دستیابی به اهداف مربوطه را تسریع بخشد و آن را در کوتاه‌مدت به نتیجه مطلوب‌تری برساند و مهم‌تر اینکه از ائتلاف منابع خواه مادی یا معنوی جلوگیری کند. همچنین این اولویت‌بندی مؤلفه‌ها می‌تواند در سطوح مختلف و علوم گوناگون مورد بررسی قرار گیرد. در هر صورت استفاده از نتایج پژوهش‌های علمی از جمله پژوهش حاضر، یا تشویق محققان به شناخت و بررسی سایر عوامل اثرگذار در افزایش مشارکت افراد جامعه و به‌خصوص دانشجویان که آیندگان هر کشور محسوب می‌شوند، در وهله اول بیشترین سود و ذخیره انرژی را برای مجریان و مسئولان ذی‌ربط با مشارکت و اجرای افراد جامعه در انواع فعالیت‌های جسمانی و ورزش دارد.

براساس نتیجه آزمون T مستقل در مورد میزان اثرگذاری علوم رفتاری بر رفتار مشارکت ورزشی براساس جنسیت، که نشان داد در این مورد تفاوت معناداری بین دو جنس زن و مرد وجود ندارد، می‌توان برنامه‌های مشترکی را در مورد مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های بدنی و ورزشی تدوین کرد و این برنامه‌ها را مشترکاً بین دو گروه زنان و مردان به‌کار گرفت و نیاز به



تدوین برنامه‌های مربوطه جداگانه برای دو جامعه زن و مرد نیست. این مهم سبب صرفه‌جویی در وقت و هزینه در نهادها و سازمان‌هایی است که مسئولیت آن‌ها پیش‌برد جامعه به‌سوی جامعه‌ای سلامت به‌دنبال مشارکت آحاد مردم در فعالیت‌های بدنی و ورزش است.

### پیشنهادها

نتایج فراوانی سطح فعالیت جسمانی نمونه‌های پژوهش حاضر نشان داد که بیش از نیمی از دانشجویان پاسخ‌دهنده (۵۸ درصد) در سطح نیمه‌فعال قرار دارند. لذا، پیشنهاد می‌شود که مسئولان مربوطه و نهادها و سازمان‌های مسئول با استفاده از اقدامات و سازوکارهای مناسب و استفاده از نتایج پژوهش‌های علمی مربوطه و نیز یافته‌های این پژوهش یعنی مؤلفه‌های علوم رفتاری به‌منظور مدیریت و ترویج فعالیت بدنی و ورزش، سعی در ارتقای فعالیت بدنی و ورزش دانشجویان از سطح نیمه‌فعال به فعال داشته باشند. بدیهی است آینده درخشان و آباد هر کشور در گرو سلامت جسمانی و روانی جوانان و آینده‌سازان است.

## References

- Chiu, Y.C., Huang, C.Y., Kolanowski, A.M., Huang, H.L., Shyu, Y., Lee, S.H., et al. (2013). The Effects of Participation in Leisure Activities on Neuropsychiatric Symptoms of Persons with Cognitive Impairment: A Cross-Sectional Study. *Int J Nur Stud*, 50(10), 1314-25.
- Dashty Khavidaki, M. H., Kamali Zarch, M., Mohammadi Ahmadabadi, N., & Hosseini, H. (2020). Comparison of Quality of Life between Active and Inactive Workers. *JSSU*, 28 (8), 2960-2970. URL: <http://jssu.ssu.ac.ir/article-1-5103-fa.html> (Persian)
- Latimer, A. E., Rench, T., Rivers, S., Katulak, N., Materese, S.A., Cadmus, L., Hicks, A. Hodorowski, J.K., & Salovey, P. (2008). Promoting participation in physical activity using framed messages: An application of prospect theory. *British Journal of Health Psychology. The British Psychological Society*, 13, 659–681.
- Sniehoffa, F., Presseau, J., & Araujo-Soares, V. (2015). On the development, evaluation and evolution of behavioral theory. *Health Psychology Review. Newcastle University*. <http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2015.1022902>.
- Ghaari, b., & Mohammadzadeh, H. (2021). Comparison of game-based education approach and traditional approach: a study of physical activity, self-determination motivation and pleasure. *Development and learning of sports movement, Volume 13 - Number 1 Scientific-Research (Ministry of Science) / ISC* (19 pages - from 109 to 127)
- Ghasemi, S., Azari, G., & Rah-e Chamani, M.R. (2012). Evaluation of physical activity and related factors on it in breastfeeding mothers referring to health centers. *Monitoring Quarterly*. Eleventh Year, Fifth Issue, pp. 643-649. (Persian)
- Hamrik, Z., Sigmundová, D., Kalman, M., Pavelka, J., & Sigmund, E. (2014). Physical activity and sedentary behavior in Czech adults: Results from the



GPAQ study. *European Journal of Sport Science*, 14(2), 193–198.  
<https://doi.org/10.1080/17461391.2013.822565>

- James, W. P. T. (1995). A public health approach to the problem of obesity. *International Journal Obesity*, 19, 37-45.
- Jonathan, R. Treadwell, PhD., Leslin, A., Lenert, M.D., MS. (1999). Health Values and Prospect Theory. *Med Decis Making*, 19, 344, DOI: 10.1177/0272989X9901900313, <http://mdm.sagepub.com/content/19/3/344>
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Journal of Econometrica*, 47, 263-291
- Keshker, S., & Ehsani, M. (2006). Investigating the importance of factors preventing women in Tehran from participating in recreational sports with respect to individual characteristics. *Journal of Women's Studies*, 5, Issue 2, 113-134. (Persian)
- Pourmokhtar, R., & Hussein Chari, M. (2008). Comparison of mental health of physical education and non-physical education students of Shiraz University. *Wednesday Proceedings of the National Seminar on Student Mental Health*. (Persian)
- Saeedi, A.A., & Heidari Cherodeh, M., & Ghadimi, B. (2010). Sports and citizens of Tehran. First Edition, Tehran: *Society and Culture Publications*. (Persian)
- Sallis, JF., Bull, F., Guthold, R., et al. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *Lancet*, 388(10051), 1325–1336. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30581-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30581-5).
- Seghers, J., Vissers, N., Rutten, C., Decroos, S., & Boen, F. (2014). Intrinsic Goals for Leisure-Time Physical Activity Predict Children's Daily Step Counts through Autonomous Motivation. *Psychol Sport and Exercise*, 15(3), 247-54.
- Shirvani, H., & Rostam Khani, F. (2020). A Review of Exercise Considerations During the Outbreak of Covid-19 Disease. *Journal of Military Medicine*, 22 (2), 161-168. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=498723>



- Slovic, P. (1995). The construction of preferences. *American Psychologist*, 50, 364-371
- Towfiqi, A., Babaei, S., Elon Kashkoli, F., & Babaei, R. (2015). Determining the relationship between physical activity and general health in students of Urmia University of Medical Sciences. *Journal of Urmia School of Nursing and Midwifery*, 3, 172-166. (Persian)
- Zaninotto, P., Head, J., Stamatakis, E., Wardle, H., & Mindell, J., (2012). Trends in obesity among adults in England from 1993 to 2004 by age and social class and projections of prevalence to 2012. *Journal of Epidemical Community Health*, 63,140–146.



## Analysis of students' sports participation behavior with a behavioral science approach

Maedeh Goodarz<sup>1\*</sup>, Rasool Norouzi Seyed Hosseini<sup>2</sup>, Parastoo Ossanloo<sup>3</sup>.

1. Master of Sports Management, Faculty of Sports Sciences, Al-Zahra University, Tehran, Iran
2. Assistant Professor, Department of Sports Management, Faculty of Sports Sciences, Al-Zahra University, Tehran, Iran
3. Assistant Professor, Department of Sports Management, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran

Received: May 14, 2021

Accepted: August 30, 2021

### Abstract

This study aimed to investigate the role of behavioral sciences in the management and promotion of students' physical activity and sports participation behavior. This research is in the category of applied knowledge development research and was conducted by a descriptive method. The study population consisted of all students in the country in each degree and field of study, which was conducted with a sample size of 400 people. Samples were randomly selected. Data collection tools were three questionnaires including demographic information, the third part of the questionnaire (GPAQ) of the World Health Organization, which was designed to measure participation in sports activities, and a questionnaire on the role of behavioral sciences on sports participation behavior ( $\alpha = 0.87$ ). Data were analyzed by descriptive statistics, Pearson correlation coefficient, Friedman ranking test, independent t-test, and multiple linear regression test. The results showed that behavioral sciences affect sports participation behavior. There is a positive and significant relationship between them and prioritizing behavioral science components on sports participation behavior, including beliefs and concerns, attitudes, habits and lifestyle, health literacy, self-perception; perception is the consumption of others. Also, there is not much difference between men and women in their physical activity and sports from behavioral sciences.

**Keywords:** Sports Promotion, Sports Behavior, Physical Activity, Sports Management, Sports

---

1 \* E-mail: Maedeh.Goodarzi96@gmail.com