

عوامل مرتبط با انجام ورزش در دختران ورزشکار شهرستان زنجان: نظریه رفتار منطقی

سمیه نوری^۱، فریده یغمایی^{۲*}

^۱ کارشناس ارشد، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان، زنجان، ایران
^۲ دانشیار، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان، زنجان، ایران
 * نویسنده مسئول: فریده یغمایی، دانشیار، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان، زنجان، ایران.
 ایمیل: farideh_y2002@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۰۸/۲۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۰۲/۲۵

چکیده

مقدمه: ورزش یکی از رفتارهایی است که انجام آن تأثیر بسزایی در سلامت دارد. هدف از این مطالعه تعیین عوامل مرتبط با انجام ورزش در ورزشکاران دختر شهرستان زنجان در سال ۱۳۹۵-۱۳۹۶ بر اساس نظریه رفتار منطقی می‌باشد.
روش کار: این مطالعه از نوع توصیفی-همبستگی و جامعه پژوهش شامل ۱۴۰ نفر دختران ورزشکار شهرستان زنجان بودند که به روش نمونه گیری تصادفی-خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزار جمع آوری داده‌ها پرسشنامه جمعیت شناختی و "مقیاس فعالیت بدنی دختران دانشجو" (Physical Activity Scale of Females Students) است. این مقیاس دارای ۴۰ عبارت و مشتمل بر ۵ قسمت است. روایی صوری و محتوایی آن توسط ۱۵ نفر از مدرسین دانشگاه تأیید شد و پایایی به روش آلفای کرونباخ و همبستگی درون گروهی با شرکت ۱۵ ورزشکار زن انجام شد. تحلیل داده‌های جمع آوری شده با نرم افزار اسپس اس نسخه ۲۱ انجام شد.
یافته‌ها: بین نگرش به ورزش با تمایل به انجام ورزش ($P < 0.005$, $r = -0.24$) و انجام ورزش ($P < 0.003$) رابطه معنی دار و منفی وجود داشت. ارتباط مثبت و معنی دار بین تمایل به انجام ورزش و انجام ورزش ($P < 0.001$, $r = 0.69$) وجود داشت. همچنین بین هنجار ذهنی در مورد ورزش و نگرش به ورزش ($P < 0.001$, $r = 0.28$) ارتباط وجود داشت.
نتیجه گیری: بین نگرش به ورزش با تمایل به انجام ورزش و انجام ورزش رابطه معنی دار و معکوس وجود دارد. ارتباط مثبت و معنی دار بین تمایل به انجام ورزش و انجام ورزش وجود داشت. همچنین بین هنجار ذهنی در مورد ورزش و نگرش به ورزش ارتباط وجود داشت. پیشنهاد می‌شود که یافته‌های این مطالعه به منظور ارتقاء سطح فعالیت بدنی در بانوان و گروه‌های سنی مختلف جامعه بکار رود.

واژگان کلیدی: نگرش، هنجار ذهنی، فعالیت بدنی، نظریه رفتار منطقی، دختران ورزشکار

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

مقدمه

ورزش تأثیر بسزایی بر سطح سلامت انسان می‌گذارد. به علت صنعتی شدن جوامع، علیرغم تأکید فراوان بر روی فواید انجام ورزش، افراد جامعه کمتر زمان خود را به انجام ورزش اختصاص می‌دهند (۱). اگر افراد سبک زندگی مناسبی مانند رعایت رژیم غذایی صحیح و انجام ورزش به طور منظم داشته باشند احتمال وقوع مرگ‌های زود هنگام ناشی از ابتلا به بیماری‌های مختلف در آنها نیز کاهش می‌یابد (۲).
 تفریحات ورزشی منظم سبب کاهش تنش، اضطراب، افسردگی و تنهایی و بی‌حوصلگی می‌شود (۳). بر این اساس حضور زنان به عنوان نیمی از جامعه در فعالیتهای تربیت بدنی و ورزشی به عنوان یک ضرورت انکار ناپذیر و حیاتی می‌باشد که تأمین سلامت و بهداشت جسم و روان و پیشگیری کننده انواع انحرافات اجتماعی، کاهش هزینه‌های درمانی و

افزایش تولید و بهره‌وری را به دنبال خواهد داشت (۴). موانع مشارکت زنان در ورزش به سه دسته تقسیم بندی می‌شود. دسته اول، موانع عملی هستند مانند کمبود زمان، فرزند پروری، ضعف وضعیت مالی، کمبود حمل و نقل عمومی، امنیت شخصی، و عدم دسترسی به تسهیلات ورزشی. دسته دوم موانع شخصی هستند مانند نوع تلقی زنان از بدن، پوشاک و تجهیزات ورزشی، فقدان اعتماد به نفس، و بالاخره دسته سوم، موانع اجتماعی و فرهنگی هستند که شامل حاکمیت فرهنگ مردانه در ورزش، سوء استفاده‌های جنسی و عدم پوشش رسانه‌ای ورزش‌های زنان می‌باشند (۵). از سوی دیگر، با توجه به باورهای مذهبی و حفظ حجاب، بانوان ایرانی نمی‌توانند به طور گسترده در فعالیتهای ورزشی شرکت کنند (۶). دیدارولو و همکاران (۷) در

اساس فرمول ضریب همبستگی زیر با فرض $\alpha = 0.12$ ، $\beta = 0.20$ و $r = 0.12$ (همبستگی بین هنجار و تمایل به ورزش) برابر با ۱۳۸ نفر به دست آمد. تعداد نمونه نهایی با در نظر گرفتن بی پاسخ، ۱۵۵ دختر ورزشکار بود.

$$n = \left(\frac{Z_{1-\frac{\alpha}{2}} + Z_{1-\beta}}{\ln\left(\frac{1+r}{1-r}\right)} \right)^2 + 3$$

ابزار گرد آوری داده‌ها شامل سؤالات جمعیت شناختی و "مقیاس فعالیت بدنی زنان دانشجو" (Physical Activity Scale of Females Students) بود. سؤالات جمعیت شناختی شامل سؤالاتی مانند سن، شاخص توده بدنی، پایه تحصیلی، وضعیت تأهل، فعالیت ورزشی والدین، تحصیلات پدر، تحصیلات مادر و میزان درآمد خانواده بود. ابزار "مقیاس فعالیت بدنی زنان دانشجو" مشتمل بر ۴ قسمت است: ۱- نگرش به ورزش (۱۴ عبارت) ۲- هنجارهای ذهنی در مورد ورزش (۱۰ عبارت) ۳- تمایل به انجام ورزش (۳ عبارت) ۴- انجام ورزش (۳ عبارت) که جمعاً ۴۰ عبارت را شامل گردید. مقیاس فوق در مطالعه خاوری (۱۳) بر اساس اهداف پژوهش و با استفاده از منابع علمی، مقالات، مطالعات سایر پژوهشگران و پیشنهاد Ajzen طراحی شد. هرگویه در این مقیاس در پیوستار پنج درجه‌ای لیکرت بسیار کم (۱) و خیلی زیاد (۵) درجه بندی گردید. در پرسشنامه خاوری (۱۳) متغیرهای خارجی (مشخصات جمعیت شناختی شامل ۱۲ عبارت)، نگرش به ورزش ۲۳ عبارت، هنجار ذهنی ۱۰ عبارت، تمایل به انجام ورزش ۳ عبارت، انجام ورزش ۳ عبارت، (جمعاً ۵۱ سؤال) طراحی شد. سپس در اختیار ۱۵ نفر از اعضای محترم هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و ۱۰ نفر از افراد متخصص در زمینه ورزش و ۱۰ نفر از دانشجویان واجد شرایط قرار داده شد و توسط این افراد بر اساس شاخص والنس و باسل مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاصل از شاخص روایی محتوا در قسمت‌های "نگرش به ورزش" و "هنجار ذهنی در مورد ورزش" نشان داد که حداکثر شاخص روایی ۱۰۰ درصد و حداقل ۷۵ درصد بود. میانگین شاخص روایی محتوا در قسمت‌های مذکور به ترتیب ۹۶/۲۵ و ۸۸/۲۳ درصد بود و شاخص روایی محتوا برای کل پرسشنامه ۹۴/۶۴ درصد بدست آمد.

در پژوهش خاوری (۱۳) جهت تعیین پایایی ابزار از روش ثبات درونی (آلفای کرونباخ) و آزمون مجدد استفاده شد. جهت تعیین ثبات درونی پرسشنامه به ۲۰ نفر از دانشجویان واجد شرایط داده شد و سپس آلفای کرونباخ اندازه گیری شد. ضریب آلفای کرونباخ در بخش "نگرش به ورزش"، "هنجار ذهنی در مورد ورزش"، "تمایل به انجام ورزش" و "انجام ورزش" به ترتیب عبارتند از ۰/۸۷، ۰/۸۵، ۰/۸۷، ۰/۸۲ بدست آمد. جهت تعیین ثبات خارجی از روش آزمون مجدد استفاده شد که پرسشنامه به فاصله ۱۵ روز به تعداد ۱۵ نفر از دانشجویان واجد شرایط داده شد و از آنها درخواست شد که پرسشنامه مزبور را تکمیل کنند. ضریب اسپرمن در بخش "نگرش به ورزش"، "هنجار ذهنی در مورد ورزش"، "تمایل به انجام ورزش" و "انجام ورزش" به ترتیب عبارتند از ۰/۹۴، ۰/۸۰، ۰/۷۹، ۰/۸۰ بود.

در مطالعه حاضر جهت تعیین روایی پرسشنامه از روش شاخص روایی محتوا و صوری استفاده شد. پرسشنامه مورد تأیید ۱۵ نفر از مدرسین دانشگاه قرار گرفت. نتایج حاصل از شاخص روایی محتوا در قسمت‌های "نگرش به ورزش"، "هنجارهای ذهنی در مورد ورزش" نشان داد که

پژوهشی که با هدف عوامل مؤثر بر رفتار فعالیت بدنی زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ در شهرستان خوی انجام شد، نشان دادند خودکارآمدی درک شده قوی‌ترین و موثرترین متغیر برای قصد به انجام رفتار فعالیت بدنی شناخته شد که به صورت مستقیم و غیر مستقیم فعالیت بدنی را تحت تأثیر قرار داد. حسینی و همکاران (۸) در پژوهشی که در دانشجویان دختر دانشگاه شهید بهشتی تهران انجام شد، نشان دادند که "نگرش به فعالیت بدنی" با "هنجار ذهنی در مورد فعالیت بدنی" و "تمایل به انجام فعالیت بدنی" رابطه مستقیم و مثبت دارد. دهداری و همکاران (۹) در پژوهشی که در دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شد، نشان دادند که بر اساس نظریه رفتار منطقی، نگرش می‌تواند پیش بینی کننده قصد انجام جراحی زیبایی در آینده باشد. غلام نیا شیروانی و همکاران (۱۰) پژوهشی بر روی فعالیت بدنی زنان ساکن در شهرک‌های سازمانی تهران انجام دادند. این پژوهش روابط اجزای "نظریه رفتار برنامه ریزی شده" با فعالیت بدنی زنان ساکن در منازل سازمانی را آشکار ساخت و هنجار ذهنی قوی‌ترین پیش بینی کننده قصد انجام رفتار بود. Budreau & Godin (۱۱) در پژوهشی که در افراد مبتلا به دیابت در کانادا انجام شد، نشان دادند شاخص توده بدنی، سن، جنس و سطح تحصیلات با تمایل به انجام ورزش رابطه معنی داری دارد. نتایج پژوهشی که در دانش آموزان دبیرستانی در هنگ کنگ برای پیش بینی قصد فعالیت بدنی انجام شد، نشان داد که "نظریه رفتار برنامه ریزی شده" الگوی مفیدی برای پیش‌بینی فعالیت بدنی نوجوانان بوده و در میان متغیرها، کنترل رفتاری درک شده نقش مهمی در الگوسازی قصد فعالیت بدنیدر دانش‌آموزان را داشته است (۱۲). پژوهش‌های انجام شده نشان دهنده آن است که پژوهشدر رابطه با فعالیت ورزشی در بانوان مساله مهمی است. هدف پژوهش حاضر تعیین عوامل مرتبط با انجام ورزش در ورزشکاران دختر شهرستان زنجان در سال ۱۳۹۶ بر اساس نظریه رفتار است.

روش کار

این پژوهش توصیفی- همبستگی می‌باشد. جامعه پژوهش شامل دختران ورزشکار شهرستان زنجان در سال ۹۵-۹۶ بود. نمونه پژوهش در این مطالعه شامل تعداد ۱۴۰ نفر از ورزشکاران دختر شهرستان زنجان بود. معیارهای ورود واحدهای پژوهش عبارت‌اند از: ساکن شهرستان زنجان باشند، در محدوده سنی ۱۵-۲۵ سال باشند، ورزشکار باشند با بیش از ۲ سال سابقه فعالیت ورزشی در رشته‌های گروهی و تویی (بسکتبال، والیبال، هندبال، فوتسال و ...) و مبتلا به بیماری‌های مزمنی که محدودیت در انجام ورزش ایجاد کند، نباشند. روش نمونه گیری در این پژوهش به صورت تصادفی-خوشه ای بود. ابتدا تمامی مجموعه‌های ورزشی شهرستان زنجان که ۶ مجموعه (انقلاب، ۱۵ خرداد، امام علی، پیام، ایثارگران، کارگران) می‌باشد فهرست و از بین آن‌ها به صورت تصادفی ساده ۳ مجموعه ورزشی (مجموعه ورزشی انقلاب، مجموعه ورزشی ۱۵ خرداد، مجموعه ورزشی ایثارگران) انتخاب گردید. در ادامه از هر مجموعه سالن‌های مختص رشته‌های تویی به صورت تصادفی ساده انتخاب شد. از هر مجموعه، ۴ رشته ورزشی تویی به روش تصادفی ساده انتخاب (۵۲ ورزشکار دختر) و از هر رشته ورزشی ۱۳ نفر به صورت تصادفی ساده (با توجه به روز و زمان برگزاری و کلاس‌ها در نوبت صبح و بعدازظهر) انتخاب گردید. تعداد نمونه لازم بر

با نرم افزار SPSS 21 تحلیل شد. سطح معنی داری برابر با ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

از تعداد ۱۵۵ پرسشنامه که در اختیار ورزشکاران قرار گرفت ۱۴۰ پرسشنامه تکمیل شد و تحلیل برای این تعداد انجام شد. نتایج نشان داد که اکثریت ورزشکاران در مقطع دبیرستان (۳۵/۷ درصد) و در مقطع راهنمایی (۱۵/۷ درصد) مشغول به تحصیل با میانگین (انحراف معیار) سنی ۱۸/۱۳ (۳/۱۶) و دامنه سنی ۱۰ سال بودند و همچنین اکثریت ورزشکاران دارای والدینی (۳۳/۶ درصد پدر، ۳۷/۹ درصد مادر) با تحصیلات زیر دیپلم و اقلیت ورزشکاران دارای والدینی با تحصیلات کارشناسی ارشد و بالاتر بودند. بعلاوه (۳۷/۹ درصد) از ورزشکاران دارای سطح درآمد خانواده ۱ تا ۲ میلیون تومان بودند و همچنین اکثریت والدین واحدهای پژوهش (۵۲/۹ درصد) فعالیت ورزشی داشتند. میانگین و انحراف معیار نگرش، هنجار ذهنی، تمایل و انجام ورزش در جدول ۱ ذکر شده است. ۱۲ نفر (۸/۶ درصد) تمایل به ورزش سبک، ۵۶ نفر (۴۰ درصد) تمایل به ورزش متوسط، ۵۶ نفر (۴۰ درصد) تمایل به ورزش سنگین، ۱۶ نفر (۱۱/۴ درصد) تمایل به ورزش ترکیبی داشتند.

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بین تمایل به ورزش و انجام ورزش همبستگی مثبت و معنادار ($r = ۰/۶۹$ ، $P < ۰/۰۰۱$)، بین نگرش به ورزش و تمایل به انجام ورزش همبستگی منفی و معنادار ($r = -۰/۲۴$)، بین نگرش به ورزش و انجام ورزش همبستگی منفی و معنادار ($r = -۰/۲۵$)، $P = ۰/۰۰۳$ و بین نگرش به ورزش و هنجار ذهنی در مورد ورزش ارتباط معنادار وجود داشت ($r = ۰/۲۸$)، $P = ۰/۰۰۱$.

حداکثر حدافل نمره مربوط بودن (۱۰۰-۷۳ درصد)، واضح بودن (۱۰۰-۶۷ درصد)، و ساده بودن (۱۰۰-۶۷ درصد) بدست آمد. پایایی ابزار از روش ثبات درونی (آلفای کرونباخ) استفاده شد. جهت تعیین ثبات درونی، پرسشنامه به ۱۵ نفر از ورزشکاران داده شد و سپس آلفای کرونباخ اندازه گیری شد. ضریب آلفای کرونباخ در "نگرش به ورزش" برابر با ۰/۷۵ و در "هنجارهای ذهنی در مورد ورزش" برابر با ۰/۸۵، بدست آمد. جهت تعیین ثبات خارجی از همبستگی درون گروهی استفاده شد که پرسشنامه به فاصله ۱۵ روز به تعداد ۱۵ نفر از ورزشکاران داده شد و از آن‌ها درخواست شد که پرسشنامه مزبور را تکمیل کنند. مقدار همبستگی درون گروهی در نگرش به ورزش، هنجارهای ذهنی در مورد ورزش، تمایل به ورزش و انجام ورزش، به ترتیب، ۰/۳۸، ۰/۷۶، ۰/۶۳ و ۰/۸۲ به دست آمد. پرسشنامه‌ها با توجه به موازین اخلاقی بدون ذکر نام و نام خانوادگی توزیع گردید. به شرکت کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات پرسشنامه محرمانه خواهد بود. متغیرهای کمی به صورت میانگین و انحراف معیار و متغیرهای کیفی به صورت تعداد (درصد) گزارش شدند. به منظور بررسی روابط علیتی میان نگرش به ورزش، هنجار ذهنی در مورد ورزش، تمایل به انجام ورزش و انجام ورزش تحلیل مسیر به کار برده شد که با نرم افزار AMOS 20 انجام شد و به دلیل برقرار نبودن فرضیه توزیع نرمال چند متغیره برآوردها به روش ناپارامتری محاسبه شدند. همچنین برای محاسبه همبستگی میان سازه‌های مختلف ضریب همبستگی پیرسن و اسپیرمن استفاده شد. به منظور بررسی ارتباط عوامل جمعیت شناسی بر روی نگرش به ورزش و هنجار ذهنی در مورد ورزش، ضریب همبستگی پیرسن، آزمون تی مستقل و آنالیز واریانس استفاده شد که

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نگرش به ورزش، هنجار ذهنی به ورزش و تمایل به ورزش و انجام ورزش در ورزشکاران دختر

متغیر	میانگین	انحراف معیار	مینیمم	ماکسیمم
نگرش	۲۱/۶۵	۶/۸۴	۱۴	۴۲
هنجار	۲۱/۸۲	۷/۷۲	۱۰	۴۵
تمایل به ورزش	۲۷/۱۴	۱۸/۴۱	۶	۱۱۹
انجام ورزش	۲۷/۲۱	۱۹/۹۳	۶	۱۱۹

جدول ۲: همبستگی میان نگرش به ورزش، هنجار ذهنی به ورزش، تمایل به انجام ورزش و انجام ورزش در ورزشکاران دختر

متغیرها	نگرش به ورزش	هنجار ذهنی در مورد ورزش	تمایل به انجام ورزش
هنجار ذهنی در مورد ورزش			
ضریب همبستگی	* ۰/۲۸		
P-مقدار	۰/۰۰۱		
تمایل به انجام ورزش			
ضریب همبستگی	-۰/۲۴	-۰/۰۳	
P-مقدار	۰/۰۰۵	۰/۶۹۴	
انجام ورزش			
ضریب همبستگی	-۰/۲۵	۰/۰۵	۰/۶۹
P-مقدار	۰/۰۰۳	۰/۵۵۰	< ۰/۰۰۱

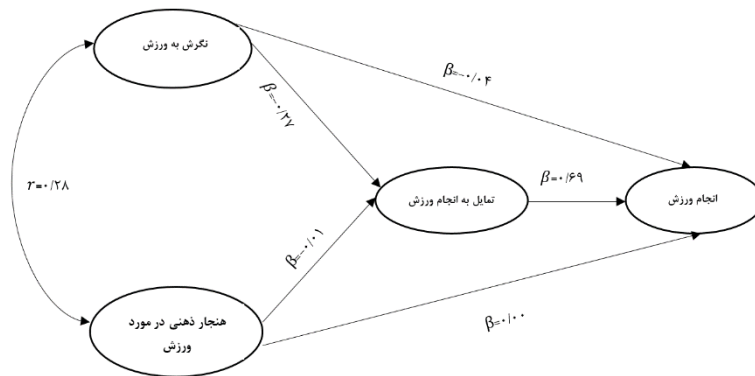
*: ضریب همبستگی پیرسن؛ مابقی همه ضریب همبستگی اسپیرمن

بحث

نتایج پژوهش حاکی از آن است که بین نگرش به ورزش با سن رابطه منفی و معنی داری وجود دارد به طوری که هر چه سن دختران بالاتر باشد نگرش به ورزش در آن‌ها پایین تر بود. بین نگرش به ورزش و هنجار ذهنی در مورد ورزش با شاخص توده بدنی همبستگی معنی داری وجود ندارد، این نتیجه با یافته‌های حسینی و همکاران (۸) همسو می‌باشد ولی Karvinen و همکاران (۱۴) در مطالعه خود بیان کردند افراد چاق نسبت به افراد دارای وزن طبیعی و دارای اضافه وزن به طور معنی داری نمرات کمتری را از قسمت نگرش به ورزش کسب کرده بودند. به نظر می‌رسد علت آن تفاوت‌های فرهنگی میان مطالعه حاضر و سایر مطالعات باشد. بیشترین میانگین نمره نگرش به ورزش و هنجار ذهنی در مورد ورزش متعلق به ورزشکاران مجرد می‌باشد. بعلاوه آزمون تی نشان داد که میانگین نمره نگرش و هنجار ذهنی در مورد ورزش در دو گروه ورزشکاران مجرد و متأهل تفاوت معنادار آماری ندارد. از طرف دیگر Karvinen و همکاران (۱۴) در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که افراد متأهل دارای نمره میانگین بیشتری از نگرش به ورزش نسبت به افراد مجرد کسب نموده‌اند. به نظر می‌رسد علت نتایج بدست آمده پژوهش حاضر و سایر پژوهش‌ها تفاوت‌های فرهنگی و تعداد کم افراد متأهل در پژوهش حاضر بود. یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که اکثریت افراد در مقاطع تحصیلی مختلف دارای نگرش مثبت به ورزش بودند. بعلاوه، اختلاف معنی داری بین میانگین نگرش به ورزش و هنجار ذهنی در مورد ورزش در سطوح مختلف تحصیلات دختران وجود داشت، ورزشکاران با تحصیلات دبیرستان دارای نگرش به ورزش و هنجار ذهنی در مورد ورزش بیشتر نسبت به سایر تحصیلات می‌باشند.

تحلیل مسیر به منظور بررسی همبستگی و عوامل مؤثر بر انجام ورزش در ورزشکاران دختر شهرستان زنجان در تصویر ۱ رسم شده است که شامل ضرایب رگرسیون استاندارد شده به همراه ضریب همبستگی نمایش است. نتایج نشان داد که نگرش به ورزش ($\beta = -0/27$) با تمایل به انجام ورزش رابطه معنادار و منفی داشت و تمایل به انجام ورزش ($\beta = 0/69$) با انجام ورزش رابطه مستقیم و مثبت داشت. هنجار ذهنی در مورد ورزش و نگرش به ورزش ($r = 0/28$) رابطه داشتند. اما بین نگرش به ورزش با انجام ورزش ($\beta = -0/04$) و هنجار ذهنی در مورد ورزش و انجام ورزش ($\beta = 0/00$)، و همچنین هنجار ذهنی در مورد ورزش با تمایل به انجام ورزش ($\beta = -0/01$) رابطه‌ای وجود نداشت. در جدول‌های ۳ و ۴، ارتباط میان متغیرهای جمعیت‌شناسی با نگرش به ورزش و هنجار ذهنی بررسی می‌شوند. بین نگرش به ورزش و سن همبستگی منفی و معنادار ($r = -0/36$, $P < 0/001$) وجود داشت (جدول ۳).

اختلاف میانگین نگرش و هنجار ذهنی به ورزش در سطوح مختلف تحصیلات دختران ورزشکار معنادار بود ($P < 0/001$)، به طوری که در دختران دبیرستانی بیشتر از سایر سطوح بودند. اختلاف معناداری بین میانگین نگرش به ورزش در سطوح درآمد وجود داشت که در افراد با درآمد بالای ۳ میلیون تومان بیشتر بود ($P = 0/012$) و اختلاف میانگین هنجار ذهنی به ورزش در درآمدهای مختلف معنی دار نبود. ارتباط معناداری بین وضعیت تأهل، تحصیلات مادر و پدر و فعالیت ورزشی والدین با نگرش و هنجار ذهنی به ورزش مشاهده نشد (جدول ۴).



تصویر ۱: مدل تحلیل مسیر و ضرایب همبستگی عوامل مرتبط با انجام ورزش در ورزشکاران دختر

جدول ۳: همبستگی میان نگرش به ورزش و هنجار ذهنی در مورد ورزش با سن و شاخص توده بدنی در ورزشکاران دختر

متغیرها	سن	شاخص توده بدنی
نگرش به ورزش		
ضریب همبستگی*	-0/36	-0/06
P-مقدار	< 0/001	0/444
هنجار ذهنی در مورد ورزش		
ضریب همبستگی*	-0/05	-0/01
P-مقدار	0/516	0/857

*: ضریب همبستگی پیرسن

جدول ۴: مقایسه میانگین نگرش به ورزش و هنجار ذهنی در مورد ورزش در سطوح مختلف متغیرهای جمعیت شناسی در ورزشکاران دختر

طبقه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	p-مقدار
نگرش به ورزش				
تحصیلات دختران				
	۲۲	۲۳	۶/۲۲	* < .001
راهنمایی	۵۰	۲۴/۳۴	۷/۳۲	
دیپلیم	۳۳	۱۹/۷۰	۶/۰۴	
تحصیلات دانشگاهی	۳۵	۱۸/۸۰	۵/۷۲	
وضعیت تأهل				
مجرد	۱۲۲	۲۲/۰۸	۶/۸۴	** .051
متاهل	۱۸	۱۸/۷۲	۶/۲۶	
تحصیلات پدر				
زیردیپلم	۴۷	۲۲/۱۳	۷/۷۲	* .046
دیپلم	۴۲	۱۹/۷۲	۷/۶۶	
کاردانی/کارشناسی	۳۲	۲۲/۱۳	۷/۷۲	
کارشناسی ارشد و بالاتر	۱۹	۱۹/۷۲	۷/۶۶	
تحصیلات مادر				
زیردیپلم	۵۳	۲۰/۲۱	۶/۲۶	* .030
دیپلم	۴۲	۲۲/۵۷	۶/۷۲	
کاردانی/کارشناسی	۳۵	۲۳/۲۳	۷/۳۰	
کارشناسی ارشد و بالاتر	۱۰	۱۹/۹۰	۷/۷۸	
درآمد				
کمتر از ۱	۲۳	۲۲/۶۵	۶/۶۴	* .012
۱-۲	۵۳	۲۰/۰۹	۵/۸۳	
۲-۳	۲۸	۲۰/۱۴	۵/۷۶	
بیشتر از ۳	۳۶	۲۴/۴۷	۸/۲۳	
فعالیت ورزشی والدین				
بلی	۷۴	۲۰/۸۰	۶/۳۳	** .019
خیر	۶۶	۲۲/۶۱	۷/۳۰	
هنجار ذهنی در مورد ورزش				
تحصیلات دختران				
	۲۲	۱۸/۴۵	۵/۷۷	* .046
راهنمایی	۵۰	۲۳/۸۰	۷/۳۵	
دیپلم	۳۳	۲۱/۹۷	۷/۲۴	
تحصیلات دانشگاهی	۳۵	۲۰/۹۷	۹/۰۸	
وضعیت تأهل				
مجرد	۱۲۲	۲۲/۱۳	۷/۷۲	** .0218
متاهل	۱۸	۱۹/۷۲	۷/۶۶	
تحصیلات پدر				
زیردیپلم	۴۷	۱۹/۴۰	۶/۴۲	* .052
دیپلم	۴۲	۲۲/۳۳	۶/۶۱	
کاردانی/کارشناسی	۳۲	۲۳/۳۸	۸/۹۳	
کارشناسی ارشد و بالاتر	۱۹	۲۴/۰۵	۹/۶۶	
تحصیلات مادر				
زیردیپلم	۵۳	۲۰/۶۰	۶/۰۱	* .0819
دیپلم	۴۲	۲۱/۱۷	۶/۱۴	
کاردانی/کارشناسی	۳۵	۲۳/۸۶	۹/۶۳	
کارشناسی ارشد و بالاتر	۱۰	۲۳/۹۰	۹/۱۹	
درآمد				
کمتر از ۱	۲۳	۲۰/۷۴	۷/۳۶	* .0744
۱-۲	۵۳	۲۱/۴۲	۷/۹۳	
۲-۳	۲۸	۲۲/۲۱	۷/۹۵	
بیشتر از ۳	۳۶	۲۲/۸۱	۷/۶۵	
فعالیت ورزشی والدین				
بلی	۷۴	۲۰/۹۱	۷/۹۴	** .038
خیر	۶۶	۲۲/۸۵	۷/۴۱	

*: آنالیز واریانس یک طرفه؛ **: تی مستقل

نتایج نشان می‌دهد که تحصیلات والدین (پدر-مادر) و انجام یا عدم انجام فعالیت‌های ورزشی آن‌ها عامل موثری در افزایش یا کاهش نگرش به ورزش و هنجارذهنی در مورد ورزش دختران ورزشکار نمی‌باشد. بررسی پژوهش نشان داد با افزایش سن ورزشکاران نگرش به ورزش در آن‌ها پایین‌تر می‌شود، می‌توان دلایل متفاوتی مانند افزایش نقش‌ها در سنین بالاتر دختران در زندگی و در اولویت قرار ندادن انجام ورزش، عقب ماندن از کارهای روزانه، در دسترس نبودن اماکن ورزشی، تنبلی و بی‌حوصلگی، مشکلات مالی یا اختصاص زمان‌های غیر قابل استفاده به بانوان، یا عدم ارزش گذاری مناسب به جایگاه ورزشکار به خصوص مدال آوران را بیان نمود. همچنین مقطع دبیرستان نسبت به سایر مقاطع تحصیلی نگرش به ورزش و هنجارذهنی در مورد ورزش بالاتری داشتند، با توجه به نتایج یافته‌ها می‌توان حساسیت‌های اجتماعی سنین نوجوانی و بلوغ، توجه به رشد جسمانی و تناسب اندام را ذکر نمود.

نتیجه‌گیری

بین نگرش به ورزش با تمایل به انجام ورزش و انجام ورزش رابطه معنی دار و معکوس وجود داشت. ارتباط مثبت و معنی دار بین تمایل به انجام ورزش و انجام ورزش مشاهده شد. همچنین بین هنجارذهنی در مورد ورزش و نگرش به ورزش ارتباط معنادار وجود داشت. محدودیت‌های این پژوهش عدم اطمینان از دقت پاسخگویی واحدهای پژوهش به سؤالات پرسشنامه با توجه به مورد پسند بودن جامعه که در نتایج پژوهش می‌تواند تأثیر داشته باشد و از کنترل پژوهشگر خارج بوده است. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود این مطالعه زمینه ساز مداخلات مختلف به منظور ارتقاء سطح فعالیت بدنی در افراد جامعه باشد. بعلاوه یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند راهنمایی جهت سیاست‌گذاران باشد تا با توجه به فرهنگ سعی در نهادینه سازی انجام فعالیت بدنی در میان بانوان و گروه‌های سنی مختلف که یکی از مهمترین ابزار جهت ارتقاء سطح سلامت جامعه است داشته باشند.

سپاسگزاری

این مقاله مستخرج از پایان نامه دانشجوی سمیه نوری و به راهنمایی خانم دکتر فریده یغمایی به شماره ۶۲۶۲۰۷۰۱۹۴۰۴۷ و تاریخ ۹۶/۶/۲۲ می‌باشد. بدینوسیله از همکاری مسئولان محترم اداره کل ورزش و جوانان استان زنجان، هیئت‌های ورزشی، مربیان عزیز، هیئت پزشکی ورزشی استان زنجان و نیز تمامی شرکت کنندگان در این پژوهش تشکر و قدردانی می‌شود.

در این پژوهش میانگین نمرات نگرش به ورزش و هنجارذهنی در مورد ورزش برحسب تحصیلات پدرا و مادرها تفاوت معنی دار آماری نداشت. نتایج مطالعات نشان دادند ورزشکاران با سطح درآمد متفاوت خانواده‌ها دارای نگرش و هنجارذهنی مثبتی به ورزش می‌باشند. میانگین نگرش در خانواده‌های با درآمد بیشتر از ۳ میلیون تومان در ماه بالاتر از بقیه درآمدها بود. میانگین نمره هنجارذهنی در مورد ورزش در سطوح مختلف درآمد خانواده تفاوت معناداری ندارد. در این رابطه Karvinen و همکاران (۱۴) بیان می‌کنند افرادی که دارای سطح درآمد بالاتری هستند نگرش مثبت‌تری نسبت به ورزش دارند. بنابراین، با یافته‌های پژوهش حاضر همخوانی دارد. اما در مطالعه حسینی و همکاران (۸) نتایج نشان می‌دهد سطح درآمد با "نگرش به فعالیت بدنی" رابطه معنی داری ندارد. به نظر می‌رسد علت اختلاف نتایج در مطالعه کنونی و سایر مطالعات تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی جامعه می‌باشد. همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد والدین ورزشکاران دارای نگرش و هنجارذهنی مثبتی در مورد ورزش، داشتند. اختلاف معناداری در میانگین نگرش به ورزش و هنجارذهنی در مورد ورزش برحسب داشتن یا نداشتن فعالیت ورزشی والدین وجود ندارد. به منظور همبستگی متغیرهای نظریه از آزمون اسپیرمن استفاده شد که نتایج نشان داد بین نگرش به ورزش با تمایل به انجام ورزش و انجام ورزش رابطه معنی دار و معکوس وجود دارد. ارتباط مثبت و معنی دار بین تمایل به انجام ورزش و انجام ورزش وجود داشت، Karvinen و همکاران (۱۴)، Rhodes و همکاران (۱۵) و Trost و همکاران (۱۶) به نتایج مشابهی دست یافته بودند. همچنین نتایج مطالعات حاضر نشان داد که هنجارذهنی در مورد ورزش با تمایل به انجام ورزش و هنجارذهنی در مورد ورزش با انجام ورزش ارتباط معنی داری ندارند. لیکن ارتباط هنجارذهنی در مورد ورزش با تمایل به انجام ورزش از نظر آماری معنی دار نمی‌باشد. در این رابطه Budreau & Godin (۱۱)، حسینی و همکاران (۸) Karvinen و همکاران (۱۴) نتایج مشابهی کسب کرده بودند. اما نتایج مطالعات Rhodes و همکاران (۱۵) و Trost و همکاران (۱۶) حاکی از این بود که هنجارذهنی در مورد ورزش با تمایل به انجام ورزش رابطه دارد. به نظر می‌رسد علت اختلاف نتایج در مطالعه کنونی و پژوهش آن‌ها ناشی از تفاوت‌های فرهنگی در جوامع مختلف و اختلاف در جامعه پژوهش باشند. با توجه به نتایج می‌توان بیان کرد که با افزایش درآمد خانواده‌ها، درصد نگرش به ورزش دختران ورزشکار بیشتر می‌شود، در این رابطه یافته‌ها با Karvinen و همکاران (۱۴) همخوانی دارد.

References

- Kelishadi R, Ardalan G, Gheiratmand R, Gouya MM, Razaghi EM, Delavari A, et al. Association of physical activity and dietary behaviours in relation to the body mass index in a national sample of Iranian children and adolescents: CASPIAN Study. Bull World Health Organ. 2007;85(1):19-26. PMID: 17242754
- Fenoe S. Health Psychosocial Interactions. New York: John Wiley & Sons, inc; 2006.
- Crawford DW, Jackson EL, Godbey G. A hierarchical model of leisure constraints. Interdisc J. 1991;13(4):309-20.
- Mahdavian Mashhadi M. [An investigation into the role of mass media in women's sports]. Guilan, Iran: University of Guilan; 2008.
- Dingle L. Women in sport, overcoming barriers to participation. 3rd Annual Coaching Conference: University of Exeter; 2005.

6. Razaghi EM. Assessment of physical fitness status in athlete women Iran2006 [cited 2007]. Available from: <http://www.tebyan.ir>.
7. Didarloo A, Shojaeizadeh D, Eftekhar Ardebili H, Niknami S, Hajizadeh E, Alizadeh M, et al. [The determinants of physical activity based on developed rational action theory in diabetic women]. *Payesh Q*. 2012;11(2):201-11.
8. Hosseini M, Khavari Z, Yaghmaei F, Alavimajd H, Jahanfar M, Heidari P. [An investigation into correlation between attitude, self-efficacy, normality (mental norm) and desire to conduct physical activity in female students]. *Health Promot Manage Q*. 2013;3(1):52-61.
9. Dehdari T, Khanipour A, Khazir Z, Dehdari L. [Prediction of the intention to perform aesthetic surgery in female students based on the constructs of the Rational Action Theory]. *J Mil Care Sci*. 2014;1(2):109-15.
10. Gholamnia Shirvani Z, Ghofranipoor F, Gharakhanlou R, Kazemnezhad A. [A study on the factor structure of the developed questionnaire of Planned Behavior Theory with functional and coping planning constructs in the physical activity of military employees' spouses]. *J Mil Med*. 2015;17(1):25-33.
11. Budreau F, Godin G. Understanding physical activity intention among French Canadians with type 2 diabetes: An extension of Ajzens' Theory of Planned Behavior. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2009;6(35):1-11.
12. Mok W, Lee A. A Case Study on Application of the Theory of Planned Behavior: Predicting Physical Activity of Adolescents in Hong Kong. *J Commun Med Health Educ*. 2013;3(1):172-211.
13. Khavari Z. [A study of the factors related to conduct exercise based on "Planned Behavior Theory" in female students of Shahid Beheshti University of Medical Sciences and Health Services in 2007]. Iran: Shahid Beheshti University of Medical Sciences; 2008.
14. Karvinen KH, Courneya KS, Campbell KL, Pearcey RG, Dundas G, Capstick V, et al. Correlates of exercise motivation and behavior in a population-based sample of endometrial cancer survivors: an application of the Theory of Planned Behavior. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2007;4:21. DOI: [10.1186/1479-5868-4-21](https://doi.org/10.1186/1479-5868-4-21) PMID: [17537255](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17537255/)
15. Rhodes RE, Macdonald HM, McKay HA. Predicting physical activity intention and behaviour among children in a longitudinal sample. *Soc Sci Med*. 2006;62(12):3146-56. DOI: [10.1016/j.socscimed.2005.11.051](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.11.051) PMID: [16406632](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16406632/)
16. Trost SG, Pate RR, Dowda M, Ward DS, Felton G, Saunders R. Psychosocial correlates of physical activity in white and African-American girls. *J Adolesc Health*. 2002;31(3):226-33. DOI: [10.1016/s1054-139x\(02\)00375-0](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(02)00375-0)

Evaluating the Factors Related to Perform Exercise Activities in Female Athletes in Zanjan City Based on the Theory of Reasoned Behavior

Somayeh Nouri ¹, Farideh Yaghmaei ^{2,*}

¹ MSc, Department of Educational Sciences and Psychology, School of Educational Sciences and Psychology, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran

² Associate Professor, Department of Nursing, School of Nursing and Midwifery, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran

* **Corresponding author:** Farideh Yaghmaei, Associate Professor, Department of Nursing, School of Nursing and Midwifery, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran. E-mail: farideh_y2002@yahoo.com

Received: 15 May 2017

Accepted: 11 Nov 2017

Abstract

Introduction: Exercise is one of the behaviors that have a significant impact on human's health. The aim of this study was to determine the factors related to the exercise in female athletes in Zanjan city during 2017-2018 based on the theory of reasoned behavior.

Methods: In this descriptive-correlational study, 140 female athletes in Zanjan city were selected by cluster-random sampling. The data collection instruments included a demographic data questionnaire and the Physical Activity Scale of Females Students, which contained 40 items in 5 sections. The face and content validity of the questionnaire were approved by 15 university lecturers and the reliability was measured by 15 athletes using the Cronbach's alpha and intra-group correlation method. The collected data were analyzed by SPSS 21 software.

Results: Results of this study showed a significant and negative relationship between the attitude towards exercise with the intention to do exercise ($r = -0.24$, $P = 0.005$) and doing the exercise ($r = -0.25$, $P = 0.003$). Also, there was a positive and significant relationship between the intention to do exercise and doing the exercise ($r = 0.69$, $P = 0.001$). Furthermore, there was a positive relationship between the subjective norms to do exercise and attitude towards the exercise ($r = 0.28$, $P = 0.001$).

Conclusions: The findings show a significant and negative relationship between attitudes towards exercise with intention to do exercise and doing exercise. Also, there was a positive and significant relationship between the intention to do exercise and doing exercise. There was also a positive relationship between the subjective norms about the exercise and attitudes towards the exercise. It is suggested to perform this study on females with different ages in the society.

Keywords: Attitude, Subjective Norm, Physical Activity, Theory of Reasoned Behavior, Female Athletes