

## Research Paper

**Identifying Effective Factors on Institutionalization of Leisure Time Physical Activity: Presenting a Model****A. H. Rahimi<sup>1</sup>, A. A. Asefi<sup>2</sup>**

1. Ph.D. Student in Sports Management, University of Isfahan, Isfahan, Iran
2. Assistant Professor in Sports Management, University of Isfahan, Isfahan, Iran (Corresponding Author)

**Received: 2021/09/11****Accepted: 2021/11/21**

---

**Abstract**

Enjoying the benefits of physical activity requires having an active lifestyle and continuous participation in various types of physical activity, especially leisure time physical activity, and ultimately its institutionalization in individuals. Therefore, the aim of this study was to identify effective factors on institutionalizing leisure time physical activity and presenting a model. The research method was mixed in type of exploratory that was performed in two parts: qualitative, quantitative, and field method. The statistical population in the qualitative and quantitative sections were all people who had continuous physical activity for 5 years in their leisure time. The interview was conducted with 16 people by snowball method until theoretical saturation was achieved in the qualitative section. According to Morgan table, 384 people were selected through convenience sampling. The collection tools in the qualitative part was the interview and in the quantitative part was the questionnaire from the interview. Their validity and reliability were examined. Descriptive statistics (mean, standard deviation) and inferential statistics (Pearson correlation coefficient, exploratory factor analysis and second-order confirmatory factor analysis) were used to analyze the data. The results showed that a total of 27 factors have an impact on the institutionalization of leisure time physical activity that by recognizing, planning and creating mechanisms for operationalization of these factors can facilitate the process of institutionalization of leisure time physical activity in the community and witnessed a healthy and dynamic society.

**Keywords:** Leisure Time, Leisure Time Physical Activity, Physical Activity, Institutionalization

---

---

1. Email: rahimi.amirhesam@gmail.com

2. Email: aa.asefi@spr.ui.ac.ir



Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International Public License

## Extended Abstract

### Background and Purpose

Leisure physical activity is an activity that is performed with the aim of improving health and performance during exercise, recreation, or any other time, other than physical activity related to work, household chores, or regular transportation (1). Engaging in leisure physical activity has numerous benefits for individuals. The acquisition of these benefits depends on its continuation. Continuing physical leisure activity requires that this desirable activity be institutionalized in people. Therefore, in order to have effective change, we must increase our knowledge of the institutionalization process that follows the continuation or survival of change programs (2). Scott sees institutionalization as providing contexts and conditions that lead to the stability, permanency, and pervasiveness of desirable behaviors (3). Therefore, the purpose of this study was to identify the factors affecting the institutionalization of leisure physical activity and to provide a model for it.

### Materials and Methods

The method of the present study was an exploratory type that was performed in two parts: qualitative and quantitative, and by field method. The statistical population of qualitative and quantitative parts consisted of people who had at least 5 years of continuous physical activity (three sessions per week), and this behavior had been institutionalized in them (according to researchers, the minimum time to institutionalize a behavior is 5 years) (4). The participants in the qualitative section were 16 people who were selected for the interview by snowball method until the theoretical saturation was reached. Interview (semi-structured) were used to collect data. In order to ensure the validity of the interview, great care was taken in all stages and the reliability of the interview was calculated through the retest reliability of the test (0.83). In this section, coding was used to analyze the research data. In the quantitative part, according to Krejcie and Morgan table, 384 people were selected as the research sample by convenience sampling method. The research measurement tool in the quantitative part was a researcher-made questionnaire from the qualitative part, in which the coefficient of validity was calculated to be 0.95. In this section, descriptive statistical methods (tables, percentage, mean, and standard deviation) and inferential statistics (Kolmogorov-Smirnfo test, second-order factor model) were used to analyze. All analyses in this study were done by SPSS software, Version 22, and LISREL software were also used.



## Results

The descriptive results of the study showed that 59.2% of the sample were male and 40.8% were female. 50.4% were between 20-30 years old and 49.6% were over 30 years old. 42.9% of the sample had a master's degree or higher and 57.1% had a bachelor's degree or less. On average, the research samples had 13 years of experience in continuous physical activity. The results of the qualitative section showed that 27 factors play a role in the institutionalization of leisure physical activity in three stages. The first stage was habituation with 10 factors. The most important factor in this stage was "continuous presence in physical activity to achieve and maintain positive achievements." The second stage was objectification with 9 factors, the most important of which was "determining the principles and rules for physical activity". And finally, the third stage was deposition with 8 factors, the most important of which was " understanding physical activity as a philosophy and norm in life." In the research factor model, the indices of chi-square to DF / CMIN degree of freedom are equal to 3.551, the adaptive fit indices of CFI and IFI are equal to 0.95, the good fit index of PGFI is equal to 0.65. They are at an acceptable level with 0.095, which means that the model has a good fit and the factor structure considered for it is acceptable. On the other hand, the coefficients between each of the dimensions of institutionalizing leisure physical activity (minimum 0.87 and maximum 0.93) as well as coefficients between factors and dimensions (minimum 0.51 and maximum 0.79) are significant and at a reasonable level.



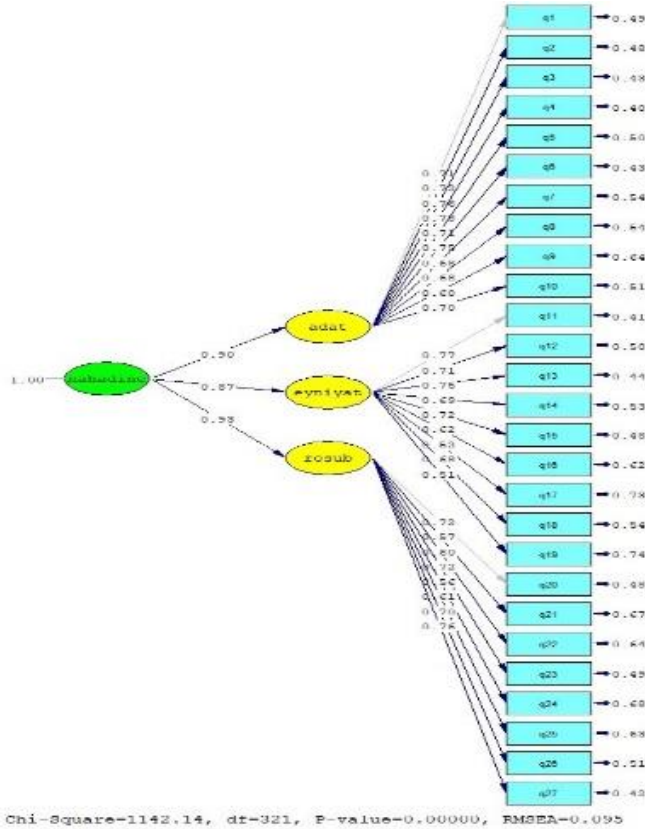


Figure 1- Model of standardized coefficients of factors on the institutionalization of leisure physical activity

### Conclusion

The results of the study show the factors affecting the institutionalization of leisure physical activity. Consideration of these factors by managers and sports officials of the country, especially in the field of leisure and healthy recreation, and adopting solutions regarding the operation of each factor receiving material and spiritual incentives, etc. can facilitate the institutionalization of leisure physical activity in individuals and ultimately the whole society. With the institutionalization of leisure physical activity in individuals, while promoting the health of individuals and creating vitality in society, it is possible to avoid incurring excessive costs by families and the government, especially in the health



and cure sector and change existing patterns, mentalities, values and behaviors, especially inactivity and a sedentary lifestyle.

**Keywords:** Leisure Time, Leisure Time Physical Activity, Physical Activity, Institutionalization

### References

1. Martin, K. R. Cooper, R. Harris, T. B. Brage, S. Hardy, R. Kuh, D. & Team, D. C. (2014). Patterns of Leisure-Time Physical Activity Participation in a British Birth Cohort at Early Old Age. *PloS one*, 9(6): 1-9.
2. Asefi, A. A. Khabiri, M. Asadi Dastjerdi, H. & Goodarzi, M. (2014). Investigating the effective organizational factors in institutionalizing public sports in Iran. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 10(20): 63–76 (Persian).
3. Scott, W.R. (2014). *Institutions and Organizations: Ideas and Interests*, 4rd ed. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc. 345.
4. Tinto, V. & Pusser, B. (2006). Moving from theory to action: Building a model of institutional action for student success. *National Postsecondary Education Cooperative*, 1: 1-51.



## شناسایی عوامل مؤثر بر نهادینه سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت: ارائه الگو

امیرحسام رحیمی<sup>۱</sup>، احمدعلی آصفی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup>. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

<sup>۲</sup>. استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۸/۳۰

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۶/۲۰

### چکیده

بهره‌مندی از فواید فعالیت بدنی مستلزم داشتن سبک زندگی فعال و مشارکت مستمر در انواع فعالیت بدنی به خصوص فعالیت بدنی اوقات فراغت و نهایتاً نهادینه شدن آن در افراد است. از این رو، هدف تحقیق حاضر شناسایی عوامل مؤثر بر نهادینه سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت و ارائه الگو بود. روش انجام تحقیق آمیخته از نوع اکتشافی بود که در دو بخش کیفی و کمی و به روش میدانی اجرا گردید. جامعه آماری در بخش کیفی و کمی کلیه افرادی بودند که به مدت ۵ سال در اوقات فراغت خود فعالیت بدنی مداوم داشتند که با ۱۶ نفر به روش گلوله برفی تا رسیدن به اشباع نظری در بخش کیفی مصاحبه شد و طبق جدول مورگان ۳۸۴ نفر برای اجرای بخش کمی به صورت در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شد. ابزار تحقیق در بخش کیفی مصاحبه و در بخش کمی پرسش‌نامه حاصل از مصاحبه بود که روایی و پایایی آنها مورد بررسی قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد) و روش‌های آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل عاملی اکتشافی و تحلیل عاملی تأییدی مرتبه دوم) استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد در مجموع ۲۷ عامل بر نهادینه سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت تأثیر دارند که با شناخت، برنامه‌ریزی و ایجاد سازوکارهایی برای عملیاتی‌سازی این عوامل می‌توان روند نهادینه‌سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت را در افراد جامعه تسهیل کرد و شاهد جامعه‌ای سالم و پویا بود.

**واژگان کلیدی:** اوقات فراغت، فعالیت بدنی، فعالیت بدنی اوقات فراغت، نهادینه سازی

1. Email: rahimi.amirhesam@gmail.com

2. Email: aa.asefi@spr.ui.ac.ir



## مقدمه

امروزه فراغت در کشورهای در حال توسعه تا اندازه زیادی به فراغت در جوامع صنعتی مانند شده است. به گونه‌ای که تحولات و دگرگونی‌های سریع فناورانه و صنعتی به عنوان یک مسئله جدی اثرگذار در امور مختلف جامعه بشری، پیامدهای اجتماعی و اقتصادی بسیاری در چگونگی گذراندن اوقات فراغت افراد برجای گذاشته است به طوری که ضمن افزایش میزان اوقات فراغت افراد، نحوه گذران آن را نیز تحت تأثیر قرار داده است (حسینی رضوی و همکاران، ۲۰۱۳، ۱۳۰). در کشور ما نیز شکل‌گیری عوامل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی، مانند فاصله گرفتن از اجبارهای اجتماعی- فرهنگی و جدا شدن آن از سایر فعالیت‌ها و همچنین، عواملی چون افزایش اوقات فراغت به علت ممنوعیت کار کودکان، آموزش اجباری و رایگان و افزایش تدریجی سال‌های تحصیل و تأخیر انداختن هر چه بیشتر سن متوسط ورود به بازار کار، افزایش امید به زندگی، افزایش سن ازدواج و بهبود زندگی، باعث افزایش زمان‌های فراغت شده‌است. حتی در جوامع روستایی و کشاورزی که به سمت شیوه‌های صنعتی شدن و ارزش‌های شهری گرایش پیدا کرده‌اند، نیز وقت فراغت به وجود آمده است (ابراهیمی و همکاران، ۲۰۱۱، ۷۳)، به گونه‌ای که در حال حاضر با تبدیل کارهای بدنی به فکری شاهد افزایش اوقات فراغت تا حدود ۲ برابر در هفته هستیم. بنابراین، انجام اقداماتی جهت تطبیق با این شرایط و فراهم نمودن فرصت‌هایی جهت گذران اوقات فراغت بهینه مسئله مهم و ضروری است. محققان در این خصوص بیان می‌کنند که ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یکی از گونه‌های مهم گذران اوقات فراغت وسیله ارزشمندی است که امروزه پرکننده بخش اعظم اوقات فراغت میلیون‌ها نفر از مردم جهان است (دشتی خویدکی و همکاران، ۲۰۲۰، ۲۹۶۱). در واقع فعالیت بدنی اوقات فراغت فعلیتی است که با هدف بهبود سلامتی و عملکرد هنگام ورزش، تفریح یا هر زمان دیگر، به غیر از فعالیت بدنی مرتبط با شغل، امور خانگی یا حمل و نقل منظم انجام می‌شود (مارتین<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۴، ۱). به نظر می‌رسد فعالیت بدنی اوقات فراغت یکی از ایده‌آل‌ترین فعالیت‌های دنیای مدرن است که می‌تواند تمام حالت‌های بدن و همچنین رشد و هماهنگی بدن و ذهن را تنظیم و هدایت کند (بیچسکو<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴، ۷۳۶) همچنین فعالیت بدنی اوقات فراغت از مواردی است که اوقات فراغت را لذت بخش و مفید می‌سازد و علاوه بر مزایای مختلف مستند سلامتی، مانند کاهش فشار خون، افزایش حساسیت به انسولین و بهبود استقامت قلبی تنفسی، تأثیر شگرف در سلامت روان انسان دارد

- 
1. Martin
  2. Bichescu



و تمایل به کاهش انزوا و افزایش اجتماعی شدن بین فردی و اجتماعی، جنبه های اساسی زندگی مستقل و کیفیت زندگی را بهبود می بخشد و می تواند آثار مثبت اجتماعی، اقتصادی و فردی به همراه داشته باشد (کلارک و گودی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴، ۲)، از طرفی شواهد گسترده ای وجود دارد که نشان می دهد افرادی که از نظر بدنی فعالیت بیشتری دارند از سلامت جسمی، روان شناختی و شناختی بهتری برخوردار هستند و دارای بهره وری بالاتری هستند، قادر به کار طولانی تر، اشتغال اجتماعی بیشتر و به طور کلی کیفیت زندگی بهتری هستند، بنابراین، تمرکز بر استراتژی های افزایش فعالیت بدنی، می تواند تأثیرات باقوه گسترده ای بر افراد داشته باشد (لاچمن<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۸، ۲). علی رغم فواید بر شمرده، اطلاعات سازمان جهانی بهداشت نشان می دهد از هر ۳ بزرگسال در دنیا ۱ نفر فعالیت بدنی ناکافی دارد، همچنین حدود ۳۱٪ از افراد ۱۵ سال و بالاتر فعالیت بدنی ندارند (۲۸٪ از مردان و ۳۴٪ از زنان) (سازمان جهانی بهداشت<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲). مطالعات انجام شده بر روی تمامی دامنه های فعالیت بدنی (فعالیت تفریحی، حرفه ای، اجتماعی و کار روزانه) در کشور ما نیز نشان دهنده بیش از ۳۳٪ عدم تحرک بدنی در جامعه است، که از دلایل عمده آن می توان به سطح درآمد و تحصیلات افراد، عدم دسترسی راحت به اماکن ورزشی (تجاری و همکاران، ۲۰۱۱، ۷۸) و عدم حمایت اجتماعی مناسب (آقاخانبانی و همکاران، ۲۰۱۶، ۶۴) اشاره کرد.

با وجود تأثیرات و فواید بی شمار فعالیت بدنی که پیشتر به آن اشاره شد، تحقیقات مختلف کسب این فواید و همچنین تمام منافع مرتبط با مشارکت در فعالیت بدنی را ناشی از فعالیت بدنی عادت وار و مستمر و پایدار مانند برنامه ها در گذر زمان می دانند (بورک<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹، ۱۵۶۱)، به همین منظور افزایش مشارکت مستمر در فعالیت بدنی به عنوان موضوعی که می تواند نقش مهمی ایفا کند، مد نظر قرار گرفته است و این موضوع نه تنها برای مدیران ورزش و تفریح در جهت فراهم نمودن فرصت هایی برای این منظور، بلکه برای افرادی که مسئول حمایت از منافع عمومی هستند، مهم است (آصفی و همکاران، ۲۰۱۴، ۶۴). تحقیقات و مداخلات مختلفی مانند تغییر نگرش افراد به فعالیت بدنی، تغییر سبک زندگی و ... برای افزایش مشارکت افراد در فعالیت های بدنی ارتقاء دهنده سلامتی صورت گرفته است. با این وجود، رویکردهای مورد استفاده در انگیزاندن افراد برای مشارکت در ورزش

- 
1. Clarke & Goode
  2. Lachman
  3. World Health Organization
  4. Bourke





و فعالیت های بدن اغلب ناکارآمد هستند (برند و چیول<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹، ۱) همچنین علی رغم فواید تمرین منظم و تغذیه سالم اغلب افراد در شروع و حفظ تغییرات رفتاری مثبت مشکل دارند (برینتهپت<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۳، ۴)، به طوری که مؤثرترین مداخلات برای افزایش فعالیت بدنی موفقیت هایی را در کمک به افراد برای شروع فعالیت بدنی نشان داده اند، ولی، در حفظ و استمرار فعالیت بدنی موفقیت چندانی نداشته اند (کان<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۲، ۸۵). در همین راستا دیشمن<sup>۴</sup> (۲۰۰۱)، نیز بیان می کند که اغلب تلاش های تحقیقی در طول سال های گذشته توسط مدل های مختلف برای بررسی راه های افزایش پذیرش اولیه فعالیت بدنی انجام شده است، نه درک و بهبود مشارکت مستمر در آن (دیشمن، ۲۰۰۱، ۲۹۳). همچنین گودمن و کورک<sup>۵</sup>، به نقل از آصفی و همکاران (۲۰۱۴) نیز بیان می کنند بخش های زیادی از ادبیات تغییر بر روی روش ها و تکنیک های تغییر و ارائه و انجام تغییرات تمرکز دارند، اما بر روی حفظ و استمرار تغییر در طول زمان تمرکزی ندارند. از این رو، برای داشتن تغییرات اثربخش ما باید دانش مان را نسبت به فرایند نهادینه کردن افزایش دهیم که استمرار یا بقای برنامه های تغییر را دنبال می کند (آصفی و همکاران، ۲۰۱۴، ۶۵). اسکات<sup>۶</sup> (۲۰۰۱) نهادینه کردن را فراهم آوردن زمینه ها و شرایطی می داند که موجب ثبات، پایداری و فراگیر شدن رفتارهای مطلوب شود (آصفی و همکاران، ۲۰۱۸، ۴۱۷) در واقع، یک عمل نهادینه شده به عنوان رفتاری تعریف می گردد که در طول زمان استمرار دارد، توسط دو یا تعداد بیشتری از افراد در پاسخ به محرک یکسان اجرا می گردد و به عنوان واقعیت اجتماعی وجود دارد. استمرار یک ویژگی مهم یک عمل نهادینه شده است، بدین معنی که عمل تمایل به اجرا شدن در طول زمان دارد (گودمن<sup>۷</sup> و همکاران، ۱۹۸۰). در همین راستا برگر و لاکمن<sup>۸</sup> (۱۹۶۷) تئوری نهادینه کردن را مطرح کردند و تولبرت و زوکر<sup>۹</sup> با الهام از آن ها این تئوری را به روز رسانی کردند و بیان کردند که نهادینه شدن یک رفتار از یک فرایند سه مرحله ای متوالی، شامل عادت سازی، عینی سازی و رسوب گذاری تشکیل شده است (تولبرت و زوکر، ۱۹۹۶، ۱۸۲). با توجه به این تئوری، برای بهره مندی از کارکردهای مثبت و گسترده ای که فعالیت

1. Brand & Cheval
2. Brinthead
3. Kahn
4. Dishman
5. Goodman & Cork
6. Scott
7. Goodman
8. Berger & Luckmann
9. Tolbert & Zucker



بدنی اوقات فراغت در حفظ نشاط، تندرستی و سلامت افراد جامعه دارد، این فعالیت‌ها باید طوری تنظیم و استقرار یابد که پرداختن به آن در بین افراد نه به عنوان یک پدیده مقطعی، موردی و پراکنده بلکه به عنوان یک پدیده منظم و پیوسته پیگیری گردد و به عبارتی فعالیت بدنی اوقات فراغت در افراد نهادینه گردد. از طرفی توجه به این نکته ضروری است که (نهادینه شدن فعالیت بدنی) از فرد شروع می‌گردد ولی هرگز به آن ختم نمی‌گردد و به علت ماهیت اجتماعی آن در بخش‌های مختلف جامعه و نهایتاً در کل جامعه فراگیر می‌شود. منظور از «فراگیری» انجام یک عمل توسط بسیاری از افراد جامعه است (آصفی و همکاران، ۲۰۱۴، ۶۵؛ آصفی و همکاران، ۲۰۱۸، ۴۱۸).

از آنجایی که وضعیت فعلی انجام فعالیت بدنی در زمان‌های فراغت در افراد کشور نامطلوب است (حسینی رضوی و همکاران، ۲۰۱۳، ۱۳۰) و همچنین بهرمندی از فواید فعالیت بدنی در گرو استمرار آن است، شناخت عوامل مؤثر در نهادینه کردن فعالیت بدنی اوقات فراغت امری ضروری به نظر می‌رسد. از این رو، با توجه به تئوری نهادینه سازی شناسایی مؤثرترین عوامل در شکل‌گیری هر کدام از مراحل (عادت سازی، عینی سازی و رسوب گذاری) می‌تواند دستاوردهای قابل توجهی داشته باشد و به برنامه ریزی‌های بهتر در حوزه فعالیت بدنی اوقات فراغت و تبیین راهکارهای عملیاتی برای افزایش مشارکت مستمر افراد در این رفتار مطلوب و فراگیری آن در جامعه کمک کند. به علاوه، با توجه به این‌که تاکنون تحقیقی با این رویکرد صورت نگرفته و عوامل مؤثر در این زمینه شناسایی و تعیین نشده است، از این رو، سؤال اصلی این تحقیق این است که چه عواملی در نهادینه کردن فعالیت بدنی اوقات فراغت یعنی تبدیل آن به عمل دائمی، فراگیر و واقعیت اجتماعی مؤثر هستند و مدل آن چگونه است؟

## روش پژوهش

روش تحقیق حاضر، آمیخته از نوع اکتشافی بود که در دو بخش کیفی و کمی و به روش میدانی اجرا گردید. جامعه آماری تحقیق در بخش کیفی و شناخت عوامل مؤثر در نهادینه شدن فعالیت بدنی را افرادی تشکیل دادند که حداقل به مدت ۵ سال فعالیت بدنی مستمر (سه جلسه در هفته) داشتند و این رفتار در وجود آنها نهادینه شده بود (بنا بر نظر محققان حداقل زمان برای نهادینه شدن یک رفتار ۵ سال است (تینتو و پوسر، ۲۰۰۶، ۱۰). مشارکت کنندگان در این بخش ۱۶ نفر بودند که به شیوه گلوله برفی تا رسیدن به مرحله اشباع نظری انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از

### 1. Tinto & Pusser



مصاحبه (نیمه ساختارمند) استفاده شده است. مصاحبه نیمه ساختارمند ماهیتی اکتشافی دارد و برای موضوعاتی که فاقد ساختار پیچیده است، نظیر ارزش‌ها و انگیزه‌های شخصی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این مصاحبه‌ها ضمن تشریح و تبیین مفهوم نهادینه شدن برای مصاحبه‌شوندگان از آنها در مورد عواملی که باعث نهادینه شدن فعالیت بدنی اوقات فراغت در آنها شده بود، سؤال شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش کیفی از روش کدگذاری استفاده شد، به این صورت که در حین انجام مصاحبه کلیه مصاحبه‌ها ضبط شد و در ادامه مصاحبه‌ها در محیط ورد به متن تبدیل شد. سپس متن مصاحبه‌ها چندین بار توسط محقق بررسی و کدهای تحقیق از آن استخراج شد. مرحله بعدی فرایند تحلیل داده‌ها استفاده از معنادارترین یا فراوان‌ترین کدهای اولیه برای تقلیل میزان زیادی از داده‌ها بود. در واقع هدف از این بخش کدگذاری رسیدن به سطح بالاتری از انتزاع در قالب مقولات است. بنابراین در این مرحله از کدگذاری با تعیین و مرتب کردن کدهای اولیه، کدهای مشابه و مشترک در قالب یک مقوله واحد قرار گرفت. نهایتاً در این مرحله از پژوهش بعد از رفت و برگشت‌های زیاد در داده‌ها در مجموع ۳۰ کد باز نهایی شناسایی شد. جهت اطمینان از روایی مصاحبه ضمن دقت در انتخاب موضوع، برای کسب اطمینان از اعتبار در مراحل طراحی سئوالات، شیوه مطرح نمودن سئوالات، ضبط و پیاده سازی مصاحبه‌ها و تحلیل مصاحبه‌ها دقت زیادی صورت گرفت و برای محاسبه پایایی مصاحبه از پایایی باز آزمون استفاده شد (۰/۸۳).

در بخش کمی، طراحی و آزمون مدل، جامعه آماری تحقیق نیز متشکل از افرادی بود که حداقل به مدت ۵ سال فعالیت بدنی مستمر (سه جلسه در هفته) داشتند. با توجه به ناشناخته بودن تعداد این افراد ضمن کاربرد جدول کرجسی و مورگان ۳۸۴ نفر به‌عنوان نمونه تحقیق به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند، در تعیین تعداد همچنین موضوعات لازم در انتخاب نمونه در تحقیقات مدل-سازی نیز مد نظر قرار گرفت. ابزار اندازه‌گیری تحقیق در بخش کمی، پرسش‌نامه محقق ساخته برآمده از بخش کیفی بود که بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری شده بود. در طراحی این پرسش‌نامه تعداد ۳۰ سؤال حاصل از کدهای باز بخش کیفی به عنوان عوامل مؤثر بر نهادینه سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت طرح گردید. بعد از طرح سئوالات، پیش‌نویس اولیه پرسش‌نامه تهیه و در اختیار اساتید و متخصصین علوم ورزشی (۱۰ نفر) قرار گرفت تا مربوط بودن، وضوح و سادگی هر سؤال مورد بررسی قرار گیرد. بعد از بررسی نظرات اساتید و متخصصین و بر اساس شاخص والتس و باسل سئوالاتی که ضریب بالای ۰/۷۹ را کسب کردند در پرسش‌نامه باقی ماندند (۲۷ سؤال). بعد از این مرحله، پرسش‌نامه در اختیار ۵۰ نفر از پاسخگویان قرار گرفت و پایایی سئوالات و کل پرسش-نامه (۰/۹۵) مورد بررسی قرار گرفت که در این مرحله کلیه سئوالات از پایایی بالایی برخوردار بودند.



در این تحقیق بر مبنای تئوری نهادینه سازی سه عامل، به عنوان عوامل زیربنایی در نظر گرفته شد و برای تأیید سؤالات مربوط به هر عامل، تحلیل عاملی اکتشافی به کار برده شد. در تحلیل بر اساس نتایج آزمون «کی. ام. ا.»<sup>۱</sup> مشخص شد حجم نمونه برای انجام تحلیل عاملی کفایت لازم را دارد (جدول ۱) و انجام تحلیل عاملی بر روی داده‌های تحقیق امکان پذیر است. همچنین نتایج آزمون بارتلت نشان داد که ارتباط معناداری بین متغیرها وجود دارد و امکان کشف ساختار جدید در داده‌ها وجود دارد.

جدول ۱- نتایج آزمون KMO و بارتلت

شاخص کفایت نمونه گیری (KMO)	آزمون بارتلت
0.92	4427.726 خی دو
	351 درجه آزادی
	0.000 سطح معناداری

جدول ۲، بارهای عاملی هر یک از متغیرها را بعد از چرخش واریماکس نشان می‌دهد. در کل ارزش ویژه ۳ عامل بیشتر از ۱ (۱۳/۹۴، ۱/۹۶ و ۱/۶۹) بود. این ۳ عامل ۵۸/۶۶ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کردند.

جدول ۲- نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و بارهای عاملی گویه‌ها

گویه	عامل عادت سازی	عامل عینی سازی	عامل رسوب گذاری
6	0.78		
2	0.71		
7	0.64		
3	0.64		
4	0.63		
1	0.63		
9	0.59		
10	0.57		
8	0.57		
5	0.56		
14		0.71	
13		0.71	

## 1. KMO



ادامه جدول ۲- نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و بارهای عاملی گویه‌ها

گویه	عامل عادت سازی	عامل عینی سازی	عامل رسوب گذاری
11	0.70		
15	0.65		
12	0.64		
19	0.50		
17	0.48		
18	0.64		
16	0.44		
25			0.79
27			0.67
26			0.62
23			0.55
21			0.53
22			0.51
20			0.48
24			0.45

جدول ۳ نشان می‌دهد عوامل مؤثر بر نهادینه‌سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت با هم رابطه معناداری دارند.

جدول ۳- میانگین، انحراف استاندارد، ضرایب پایایی و همبستگی بین خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه

عوامل	تعداد گویه	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب پایایی	عامل عادت سازی	عامل عینی سازی	عامل رسوب گذاری
عامل عادت سازی	10	3.60	0/76	0.91	1	0.70	0.68
عامل عینی سازی	9	3.71	0/83	0.87		1	0.70
عامل رسوب گذاری	8	3.75	0/76	0.86			1
عوامل نهادینه سازی	27	3.68	0.53	0.95			



جمع‌آوری داده‌های تحقیق در دو بخش صورت گرفت. در بخش کتابخانه‌ای داده‌های مربوط به ادبیات و پیشینه تحقیق با مرور مقالات، کتاب‌ها، پایان‌نامه‌ها و جستجوی اینترنتی بررسی گردید و در بخش میدانی به انجام مصاحبه و پخش و جمع‌آوری پرسش‌نامه‌های تحقیق پرداخته شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق از روش‌های آمار توصیفی (جداول، درصد، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (آزمون کلموگروف اسمیرونف<sup>۱</sup> و مدل عاملی مرتبه دوم) استفاده گردید. تمام تجزیه و تحلیل‌ها در این تحقیق توسط نرم‌افزار اس.پی.اس.اس<sup>۲</sup> نسخه ۲۲ و نرم افزار لیزرل<sup>۳</sup> انجام گرفت.

### یافته‌های تحقیق

نتایج توصیفی تحقیق نشان داد که از ۳۸۴ نمونه تحقیق ۵۹/۲ درصد مرد و ۴۰/۸ درصد هم زن بودند که در این بین ۵۰/۴ درصد بین ۲۰-۳۰ سال داشتند، ۳۳/۳ درصد بین ۴۰-۳۱ سال، ۷/۱ درصد بین ۴۱-۵۰ سال و ۹/۲ درصد بین ۵۱-۷۰ سال سن داشتند. همچنین از میان ۳۸۴ نمونه تحقیق ۴۲/۹ درصد دارای تحصیلات کارشناسی ارشد یا بیشتر بودند و ۵۷/۱ درصد تحصیلاتشان در حد کارشناسی یا کمتر بوده است. نهایتاً این افراد به طور متوسط دارای ۱۳ سال سابقه فعالیت بدنی مستمر بودند. جدول ۴ و نتایج آزمون کلموگروف اسمیرونف نشان می‌دهد توزیع متغیرهای مذکور نرمال است.

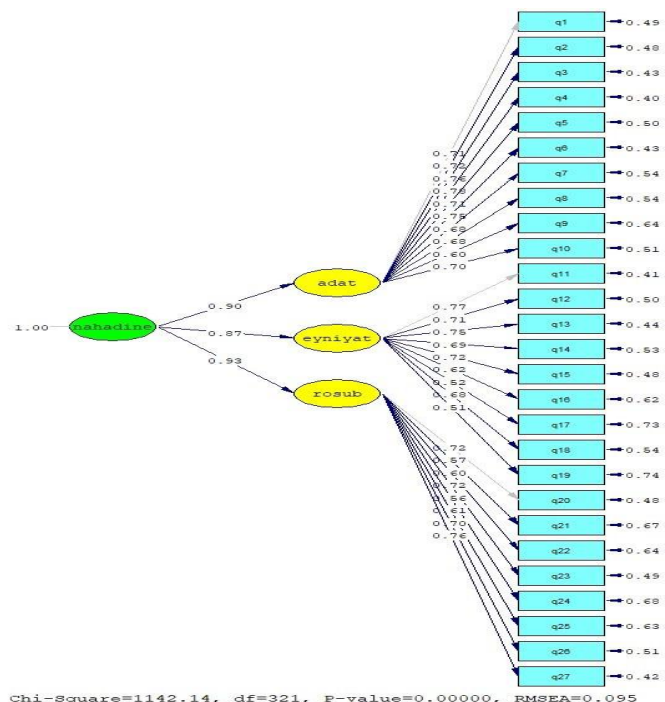
جدول ۴- وضعیت نرمال بودن متغیرهای تحقیق

متغیر	تعداد	پارامترهای نرمال بودن میانگین	انحراف معیار	آزمون کولموگروف - اسمیرنف	معناداری
عادت‌سازی	384	33.05	6.82	0.62	0.82
عینی‌سازی	384	30.21	5.70	0.44	0/98
رسوب‌گذاری	384	30.48	5.58	0.77	0.58

نتایج تحلیل عاملی مرتبه دوم نشان می‌دهد که در مجموع ۲۷ عامل در قالب سه مرحله در نهادینه سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت نقش دارند. همچنین مدل عاملی مرتبه دوم، تأییدی بر روایی سازه ابزار تحقیق نیز است (شکل ۱).

1. Kolmogorov Smirnov
2. SPSS
3. Lisrel





شکل ۱- مدل ضرایب استاندارد شده مقیاس سه عاملی مؤثر بر نهادینه سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت

جدول ۵، گویای این مطلب است که شاخص‌های نسبت‌خیزی دو به درجه آزادی DF/CMIN برابر با ۳/۵۵۱، شاخص‌های برازش تطبیقی CFI و IFI برابر با ۰/۹۵، شاخص نیکویی برازش مقتصد PGFI برابر با ۰/۶۵ و شاخص RMSEA برابر با ۰/۰۹۵ در سطح قابل قبولی قرار دارند؛ بدین معنی که مدل در تحقیق حاضر دارای برازش مطلوبی است و ساختار عاملی در نظر گرفته شده برای آن قابل قبول است و از برازش مناسبی برخوردار است. در مدل مرتبه دوم نهادینه کردن فعالیت بدنی اوقات فراغت تمامی ضرایب بین هر یک از ابعاد نهادینه کردن فعالیت بدنی اوقات فراغت (کمترین ۰/۸۷ و بیشترین ۰/۹۳) و همچنین ضرایب بین عوامل و ابعاد (کمترین ۰/۵۱ و بیشترین ۰/۷۹) معنادار و در سطح قابل قبولی قرار دارند.

جدول ۵- شاخص های برازش مدل ابزار تحقیق

وضعیت	مقدار مطلوب	مقدار	شاخص	
			معادل فارسی	معادل انگلیسی
-	-	1142.14	$\chi^2$	آزمون خی دو
مطلوب	مساوی یا بیشتر از 0.90	0/95	CFI	شاخص برازش تطبیقی
مطلوب	مساوی یا بیشتر از 0/90	0.95	IFI	شاخص برازش افزایشی
مطلوب	بزرگتر از 0.50	0.65	PGFI	شاخص نیکویی برازش مقتصد
مطلوب	کمتر از 0.1	0.095	RMSEA	ریشه میانگین مربعات خطای برآورد
مطلوب	بین 1 تا 5	3.55	CMIN/DF	خی دو بهنجار شده

در جدول ۶، بارهای عاملی مربوط به مؤلفه‌های هر عامل به تفکیک بیان شده است که نشان دهنده معناداری همه آن‌ها است. همچنین عوامل هر مرحله بر اساس بار عاملی از نظر میزان اهمیت مرتب شده‌اند.

جدول ۶- بارهای عاملی استاندارد شده و سطح معناداری متغیرهای مدل

معناداری	آماره t	انحراف استاندارد	بار عاملی استاندارد شده	مؤلفه‌ها	معرف در مدل	متغیر پنهان	ردیف
-	-	-	1	حضور مستمر در فعالیتهای کسب و حفظ دستاوردهای مثبت	S1		
*0.001	12.52	0.88	0.79	استمرار فعالیت بدنی برای کسب نتایج درونی و بیرونی	S4		
*0.001	12.21	1.61	0.76	تعهد به داشتن فعالیت بدنی منظم و مستمر در هر موقعیت و شرایطی	S3		
*0.001	12.15	1.19	0.75	کسب بازخوردهای اجتماعی مثبت و مستمر از انجام فعالیت بدنی منظم	S6		
*0.001	11.66	1.00	0.72	حضور مستمر در فعالیت بدنی برای از دست ندادن دستاوردهای مثبت	S2	عادت سازی	1
*0.001	11.37	1.34	0.71	حضور مستمر در فعالیت بدنی برای کسب موفقیت و پیشرفت	S5		
*0.001	11.24	0.96	0.70	الزام و تعهد به خود و خانواده برای انجام فعالیت بدنی	S10		
*0.001	10.91	1.12	0.68	رشد جنبه های معنوی ناشی از استمرار حضور در فعالیت بدنی	S7		
*0.001	10.90	1.66	0.68	حضور مستمر در فعالیت بدنی همراه با دوستان و همسالان	S8		
*0.001	9.37	1.02	0.60	حضور مداوم در فعالیت بدنی با دسترسی راحت به امکانات ورزشی	S9		





ادامهٔ جدول ۶- بارهای عاملی استاندارد شده و سطح معناداری متغیرهای مدل

ردیف	متغیر پنهان	معرف در مدل	مؤلفه‌ها	بار عاملی استاندارد شده	انحراف استاندارد	آماره t	معناداری
2	عینی سازی	S11	تعیین اصول و قاعده برای انجام فعالیت بدنی	1	-	-	-
		S13	تشکیل تیم و گروه‌های ورزشی برای انجام فعالیت بدنی	0.75	0.94	12.90	*0.001
		S15	هنجارسازی فعالیت بدنی در خود، خانواده و اطرافیان	0.72	1.19	12.38	*0.001
		S12	برنامه ریزی هدفمند برای انجام فعالیت بدنی	0.71	1.16	12.11	*0.001
		S14	تنظیم دیگر برنامه های زندگی بر اساس برنامه فعالیت بدنی	0.69	0.98	11.70	*0.001
		S18	حضور در جمع های ورزشی و انتخاب دوستان ورزشی	0.68	0.82	11.56	*0.001
		S16	تشویق دیگران به ورزش کردن و انتقال تجربیات مثبت به دیگران	0.62	0.83	10.38	*0.001
		S17	ترجیح فعالیت بدنی به دیگر فعالیت های اوقات فراغتی	0.52	1.27	8.58	*0.001
		S19	انتشار فواید فعالیت بدنی برای دیگران و جامعه	0.51	1.21	8.37	*0.001
		3	رسوب گذاری	S20	درک فعالیت بدنی به عنوان فلسفه و هنجار در زندگی	1	-
S27	داشتن احساس رضایت، موفقیت و شایستگی در فعالیت بدنی			0.76	1.13	12.30	*0.001
S23	به دست آوردن محبوبیت اجتماعی و الگو شدن برای دیگران			0.72	0.92	11.54	*0.001
S26	درک رسیدن به نگرش های والای معنوی در فعالیت بدنی			0.70	1.27	11.29	*0.001
S25	ترجیح شناخته شدن به عنوان یک ورزشکار			0.61	0.88	9.75	*0.001
S22	درک فعالیت بدنی به عنوان هویت فردی و اجتماعی و قضیه حیثیتی			0.61	1.36	9.64	*0.001
S21	درک فعالیت بدنی به عنوان یک باید، الزام و دغدغه اساسی در زندگی			0.57	0.75	9.21	*0.001
S24	شناخته شدن به عنوان یک انسان متعهد و مسئول در قبال اجتماع			0.56	1.19	9.02	*0.001

\*\*\* به ترتیب معناداری در سطح خطای ۰/۰۵ و ۰/۰۱

### بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش، شناسایی عوامل تأثیرگذار در نهادینه سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت بود. نتایج تحقیق نشان داد در مجموع ۲۷ عامل در سه مرحله (عادت سازی، عینی سازی و رسوب گذاری) تأثیرگذار بودند که بر اساس اهمیت مشخص شدند (جدول ۵).

بر اساس نتایج تحقیق ۱۰ عامل مؤثر در شکل گیری مرحله عادت سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت شناسایی شد. عادت، تکرار رفتاری است که این رفتار اکتسابی بوده و از طریق تجربه حاصل شده است و توسط مجموعه ای از افراد با هدف حل مشکل تکراری و روزمره انجام می شود. رفتارهایی که تبدیل به عادت می شوند با حداقل کوشش در تصمیم گیری و موقعی که محرک مشابه نمایان می شود تکرار می گردند (تولبرت وزوکر، ۱۹۹۶، ۱۸۱) اغلب دانشمندان اعتقاد دارند که رفتارهای گذشته بهترین پیش بینی کننده رفتار آینده هستند. آن‌ها اعتقاد دارند انسان موجود عادت است و تمایل دارد در انجام کاری که به آن عادت کرده است پافشاری کند، همچنین بسیاری از رفتارها با عملکرد



مکرر به روال عادی تبدیل می شوند تا جایی که می توانند با حداقل کنترل آگاهانه اجرا شوند (هاگر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹، ۱۱۹).

بر اساس نتایج تحقیق تأثیرگذارترین عامل در شکل‌گیری مرحله عادت‌سازی "حضور مستمر در فعالیت بدنی برای کسب و حفظ دستاوردهای مثبت" بود. محققان مختلفی بیان می‌کنند که پرداختن به فعالیت بدنی منظم اثرات کوتاه مدتی نظیر افزایش ظرفیت هوازی، آمادگی عضلانی و ترکیب بدنی دارد، در حالی که اثرات طولانی مدت آن کاهش خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، چاقی و پوکی استخوان است (به نقل از آصفی و همکاران، ۲۰۱۸، ۴۱۶). همچنین لاجمن<sup>۲</sup> و همکاران نیز در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که افرادی که از نظر بدنی فعالیت بیشتری دارند از سلامت جسمی، روان‌شناختی و شناختی بهتری برخوردار هستند و دارای بهره‌وری بالاتری هستند، قادر به کار طولانی‌تر، اشتغال اجتماعی بیشتر و کیفیت زندگی به طور کلی بهتر هستند (لاچمن و همکاران، ۲۰۱۸، ۲). به همین دلیل، این عامل در مدل تحقیق به عنوان اثرگذارترین مورد مطرح شده است. زیرا انجام فعالیت بدنی منظم و مستمر باعث کسب دستاوردهای فوق‌الذکر می‌شود و اگر چه پرداختن به فعالیت بدنی مقطعی و موردی مفید است، با این حال پاسخگوی نیازهای ذهنی، روانی و جسمی فرد نیست، از این رو نیاز است که افراد برای کسب و حفظ این دستاوردهای ناشی از فعالیت بدنی به طور منظم و مستمر در فعالیت بدنی مشارکت کنند. نتیجه این مشارکت در نهایت عادت به انجام فعالیت بدنی مستمر خواهد بود. بنابراین با ایجاد شرایط و زمینه‌هایی برای افراد جهت حضور مداوم در فعالیت بدنی و کسب دستاوردهای مثبت ناشی از این حضور و همچنین ایجاد آگاهی که حفظ این دستاوردها مستلزم حضور منظم و مستمر است، می‌تواند به نهادینه شدن فعالیت بدنی در فرد و نهایتاً جامعه منجر شود.

دومین عامل تأثیرگذار در شکل‌گیری مرحله عادت‌سازی "کسب پاداش‌های درونی و بیرونی" بود. از جمله نیروهای اصلی که بر سطح عادت‌سازی تأثیر می‌گذارند، مجموعه پاداش‌های درونی و بیرونی هستند. در این حالت، فرد رفتار را به منظور دریافت پاداش و یا جلوگیری از تنبیه می‌پذیرد و ادامه می‌دهد. سازگاری بین رفتار و پاداش اختصاص داده شده نهادینه شدن عمل را تحت تأثیر قرار می‌دهد همچنین نوع پاداش، حذف نتایج منفی، ترکیب انواع مختلف پاداش، بر درجه نهادینه شدن و استمرار یک رفتار تأثیر می‌گذارد (گودمن و همکاران، ۱۹۸۰). یک سیستم پاداش را می‌توان

1. Hagger
2. Lachman



بر مبنای انواع انگیزاننده ها، معیارهای پرداخت و فرآیند توزیع پاداش تعریف نمود. مدیریت مؤثر سیستم پاداش می تواند به عادت سازی یک رفتار کمک کند. در مدیریت مؤثر سیستم پاداش عواملی مانند تنوع پاداش اعم از پاداش های درونی و بیرونی برای نهادینه شدن یک رفتار خیلی مؤثر هستند. از این رو، انتظار کسب پاداش های دورنی و بیرونی و وجود شرایطی برای کسب این پاداش ها می تواند نقش مهمی در نهادینه کردن یک رفتار ایفا کند. در حوزه فعالیت بدنی و ورزش محققان بیان می کنند سیستم پاداش و تشویق در ورزش و فعالیت بدنی می تواند نقش مهمی در استمرار و در نتیجه عادت سازی آن در جامعه بازی کند (آصفی و همکاران، ۲۰۱۴، ۶۹). بنابراین ایجاد شرایطی که افراد از پرداختن به فعالیت بدنی و ورزش پاداش های درونی و بیرونی کسب کنند به خصوص در دوران کودکی و نوجوانی که پایه بسیاری از رفتارهای بزرگسالی در این دوران شکل می گیرد، می تواند زمینه ساز نهادینه شدن فعالیت بدنی در افراد و نهایتاً در جامعه گردد.

عامل سوم مؤثر بر عادت سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت "تعهد برای انجام فعالیت بدنی منظم و مستمر در هر محیط و شرایطی" بود. تعهد، ملزم و مقید بودن فرد به عمل های رفتاری است. این اعمال در ارتباط با اعتقادات، نگرش ها، سازمان ها و دیگر موضوعات اجتماعی اجرا می گردد. برای مثال ممکن است شخصی به لزوم حفظ سلامتی اعتقاد داشته باشد تعهد در این زمینه به اعمال رفتاری مانند حفظ بهداشت شخصی، تغذیه مناسب و شرکت در فعالیت های ورزشی اشاره دارد. این اعمال فرد را به موضوع اجتماعی حفظ سلامتی مرتبط می کند. درجه تعهد، تابعی از صراحت و امکان پذیری عمل، قابلیت لغو پذیری عمل، پذیرش عمل از طریق انتخاب شخصی یا محدودیت های بیرونی و حدی است که عمل توسط دیگران شناخته می شود. میزان تعهد فرد به رفتار جدید باعث استمرار رفتار جدید می گردد (گودمن و همکاران، ۱۹۸۰). تحقیقات در حوزه ورزش نشان داده اند که تعهد ورزشی بر مشارکت در ورزش و استمرار آن تأثیر دارد. به عنوان مثال داویس<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) نشان دادند تعهد به طور معناداری تکرار مشارکت بازیکنان بزرگسال در تنیس را پیش بینی می کرد. میر حسینی و همکاران (۲۰۱۱، ۱۰۵) نیز نشان دادند که تعهد به طور معناداری تکرار مشارکت در انواع فعالیت بدنی را پیش بینی می کند و "یک نیروی الزام آور" برای ادامه رفتار ورزشی است. با توجه به این می توان ادعان کرد که داشتن تعهد فردی در مورد یه رفتار خاص مانند (فعالیت بدنی) منجر به تکرار و استمرار آن و در نهایت عادت شدن آن می گردد.

---

1. Davis



چهارمین عاملی که بر عادت سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت در وجود افراد و در جامعه تأثیر گذار است "کسب بازخوردهای اجتماعی مثبت و مستمر از انجام فعالیت بدنی منظم" است. فرد بعد از پذیرش یک رفتار، شروع به تصمیم گیری برای ادامه رفتار می کند. اگرچه فرآیند تصمیم گیری برای پذیرش یک رفتار با فرآیند تصمیم گیری برای استمرار آن یکی است، اما باورهای آن متفاوت است. فرد در فاصله بین دو تصمیم گیری فرصت ارزیابی باورهای اصلی خود را از طریق (بازخورد، تقویت مستقیم و مشاهده رفتار دیگران) پیدا می کند (گودمن و همکاران، ۱۹۸۰). در این بین نقش بازخورد حائز اهمیت است، به طوری که اگر فرد از انجام یک رفتار بازخورد مثبت کسب کند چه این بازخورد شخصی باشد یا از طرف دیگران به وی داده شده باشد، به احتمال زیاد آن رفتار را ادامه می دهد و برعکس، در صورتی که بازخورد منفی باشد احتمال ادامه رفتار کاهش می یابد. در این راستا آفاخانبانی و همکاران (۲۰۱۶، ۶۳) بیان می کنند حمایت اجتماعی مثبت قبلی با مشارکت و استمرار در فعالیت بدنی ارتباط دارد. این مطالب نشان می دهد که بازخوردهای اجتماعی مثبتی که فرد در مورد فعالیت بدنی منظم و مستمر دریافت می کند، منجر می گردد فرد برای ادامه و تکرار این رفتار ترغیب گردد و در نتیجه، این مداومت در انجام فعالیت بدنی نهایتاً به یک عادت رفتاری مثبت تبدیل خواهد شد.

پنجمین مؤلفه "ترس از دست دادن دستاوردهای مثبت حاصل از فعالیت بدنی و ورزش" بود. بسیاری از افراد برای حفظ نتایج مثبت حاصل از فعالیت بدنی از آن جایی که به این ادراک رسیده اند که بقای دستاوردهای مثبت در گرو حضور منظم و مستمر است و بی تمرینی و حضورهای مقطعی به از دست رفتن نتیجه تلاش هایشان منجر می گردد، استمرار فعالیت بدنی را در دستور کار قرار می دهند. چرا که افرادی که بی تحرک هستند یا به صورت منظم ورزش نمی کنند، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی، پوکی استخوان، کاهش عملکرد بدنی (قدرت، استقامت، انعطاف پذیری و افزایش خطر تمام دلایل مرگ و میر در آنها بیشتر است. از طرفی افرادی که به طور منظم ورزش می کنند تا حد زیادی از این مشکلات مصون می مانند (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۲). بر این اساس، ترس و نگرانی از دست دادن دستاوردهای مثبت حاصل از فعالیت بدنی و ورزش به عنوان یک عامل اثرگذار جهت مشارکت مستمر افرادی که چنین روندی را نمی پسندند عمل می کند و از این رو باعث استمرار فعالیت بدنی در نهایت به عادت سازی آن کمک می کند.

"حضور مداوم در فعالیت بدنی با دسترسی راحت به امکانات و تجهیزات ورزشی" عامل تأثیرگذار دیگری است که بر عادت سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت تأثیرگذار بود. تحقیقات مختلف



دسترسی راحت و آسان به اماکن ورزشی را به عنوان یک عامل مهم تأثیرگذار بر تکرار و مشارکت مستمر در فعالیت بدنی و ورزش مطرح کرده اند. به عنوان مثال، ابراهیمی و همکاران (۲۰۱۶، ۳۵) بیان کردند که دسترسی راحت و آسان به اماکن و تجهیزات ورزشی منجر به افزایش و تکرار مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌شود. همچنین پاولوسکی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۱، ۹۸) نیز اعتقاد دارند که یکی از اصول اساسی برای نشر و توسعه مشارکت ورزشی در اجتماع و ترغیب مردم به شرکت مداوم در فعالیت‌های بدنی، افزایش و توسعه زیرساخت‌های ورزشی است. از این رو، دسترسی راحت به اماکن ورزشی می‌تواند زمینه ساز تکرار و استمرار فعالیت بدنی و در نتیجه عادت سازی این رفتار مطلوب گردد.

نتایج تحقیق نشان داد، که در شکل‌گیری مرحله عینی سازی که دومین مرحله از مراحل سه گانه نهادینه سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت است ۹ عامل تأثیر گذار بود. تولبرت و زوکر، عینی سازی را ایجاد معانی اجتماع مشترک، ناشی از اعمال عادت شده و معمول تعریف کردند. به اعتقاد ایشان در عینی سازی تغییر در نگرش یا باور فرد/ افراد در رفتارهای وی نیز متجلی می‌گردد و حالت عینی به خود می‌گیرد، لازمه این عمل، تغییر و تعدیل در ساختارها، کارکردها و اهداف فرد است که طوری تطبیق یابند که متناسب با تغییر نگرش و رفتار به وجود آمده گردند (تولبرت و زوکر، ۱۹۹۶، ۱۸۲). در این مرحله افراد برای نمایش باور و اعتقاد خود به دیگران رفتارهایی را از خود بروز می‌دهند. به عبارتی پس از این که انجام فعالیت بدنی در نتیجه استمرار آن به یک عادت تبدیل شد، فرد سعی می‌کند که در این مرحله به نحوی رفتار کند که تغییر نگرش و رفتار او در مورد فعالیت بدنی و ورزش نمود عینی پیدا کند، به صورتی که این تغییر بر روی دیگر رفتارهای وی نیز اثرگذار است و اطرافیان آن را به وضوح درک می‌کنند. افراد درصدد هستند که این عمل را به عینیت برسانند تا دیگر افراد با مشاهده تأثیرات مثبت رفتار انتخابی در آنها به آن بپردازند و از فواید آن بهره ببرند.

تأثیرگذارترین عامل بر عینی سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت "تعیین اصول و قاعده برای انجام فعالیت بدنی و ورزش" بود. تعیین اصول و قاعده برای انجام فعالیت بدنی می‌تواند زمینه ساز نهادینه شدن آن گردد. چرا که فرد با این کار نه تنها عنوان می‌دارد که برای رفتار انتخابی خود اهمیت و ارزش قائل است، بلکه این نوع قاعده‌مندی کمک می‌کند که به خودانضباطی برسند. محققان بیان می‌کنند که افرادی که به صورت مداوم به فعالیت بدنی می‌پردازند، ویژگی خود انضباطی در

---

1. Pawlowski



آن‌ها تقویت می‌شود. یعنی این افراد در کارهای خود دارای نظم و ترتیب بهتری دارند و برای فعالیت‌های خود برنامه‌ای مدون طراحی می‌کنند، که با این توصیف برنامه ریزی برای انجام فعالیت بدنی جزء اصول آن‌ها است (فاین<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹، ۱۶۹). بنابراین، افرادی که برای انجام منظم فعالیت بدنی در طول روز، هفته، ماه و سال برنامه ریزی انجام می‌دهند و انجام آن را جزئی از برنامه زندگی‌شان می‌کنند، باعث می‌گردند که چنین رفتاری برای دیگران به شکل ملموس و عینی قابل مشاهده باشد. از این رو، این نوع عینی سازی ضمن ایجاد نظم و انضباط در فرد برای تکرار و استمرار فعالیت بدنی، زمینه مشاهده محسوس توسط دیگر افراد و شاید تأثیرپذیرفتن آنها را هم فراهم می‌کند و در نهایت به نهادینه سازی آن کمک می‌کند.

نتایج تحقیق نشان داد که "تشکیل تیم و رهبری گروه های ورزشی" دومین عامل اثرگذار بر عینی سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت بود. به نظر می‌رسد افرادی که تکرار و استمرار فعالیت بدنی را پیگیری می‌کنند و شرایطی را برای رخداد این روند دنبال می‌کنند، دست به اقدامات و روش‌های مختلفی در این خصوص می‌زنند. تشکیل تیم و رهبری گروه‌های ورزشی یک اقدام جهت ایجاد تعهد در خود و دیگران برای مشارکت بیشتر در فعالیت بدنی و ورزش است. چرا که فعالیت‌های گروهی ضمن ایجاد حس با هم بودن و اتحاد بین اعضای گروه، لذت بخش تر شدن فعالیت‌ها، زمینه انتقال باورها و ارزش‌ها به سایر افراد و تثبیت آنها را نیز فراهم می‌آورد. در این خصوص، محققان بیان می‌کنند، فعالیت‌های متمرکز بر فرآیند گروهی و تیمی (به عنوان مثال، تعامل و ارتباطات، فداکاری‌های فردی)، محیط گروه (به عنوان مثال، تمایز تیمی و ساختار گروهی) و اجزای ساختار گروهی (به عنوان مثال، هنجارهای تیم، موقعیت‌های فردی) باعث ایجاد اتحاد در بین اعضای گروه می‌شود و در نهایت لذت بیشتری برای شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های گروهی نسبت به فعالیت‌های انفرادی حاصل می‌کند (پارادیس و مارتین<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲، ۱۶۷). بنابراین می‌توان گفت تلاش در جهت تشکیل تیم و رهبری گروه‌های ورزشی ضمن این‌که منجر به عینی شدن رفتار فعالیت بدنی فرد در بین سایر افراد می‌گردد، استمرار و تعهد بیشتر به آن را نیز به دنبال دارد که نتیجه چنین روندی کمک به نهادینه شدن فعالیت بدنی خواهد بود.

"تنظیم برنامه‌های زندگی بر اساس برنامه فعالیت بدنی و ورزش" عامل دیگری بود که بر عینی سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت تأثیرگذار بود. بر حسب این عامل افراد برای عینی سازی فعالیت

1. Finne
2. Paradis & Martin



بدنی‌شان سعی می‌کنند که اولویت اصلی زندگی‌شان انجام فعالیت بدنی باشد و دیگر برنامه‌های زندگی‌شان را بر اساس آن تنظیم کنند. در این خصوص بیان شده است که افرادی که در اثر ورزش مستمر از مزایای آن بهره‌مند شدند، سعی می‌کنند که برای ترویج آن در اجتماع سبک زندگی خود را با فعالیت بدنی ترکیب کنند. این ترکیب باعث می‌شود که افراد، توجیه یا انگیزه ای برای انجام فعالیت بدنی به جای برخی از رفتارهای بی تحرک یا سایر رفتارهای ناسالم داشته باشند. در واقع آن‌ها تمام فعالیت‌های زندگی‌شان را بر اساس انجام فعالیت بدنی سنجیده و تنظیم می‌کنند (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۲). افرادی که فعالیت بدنی و ورزش از اولویت‌های اصلی زندگی‌شان شده است سعی دارند دیگر برنامه‌های زندگی‌شان را بر اساس آن تنظیم کنند به طوری که به فعالیت بدنی و ورزش آن‌ها لطمه ای وارد نشود. از این رو، چنین روندی می‌تواند ضمن عینی کردن فعالیت بدنی برای سایر افراد به نهادینه شدن آن نیز کمک کند.

نتایج حاصل تحقیق نشان داد "حضور در جمع های ورزشی و انتخاب دوستان ورزشی" عامل تأثیرگذار بعدی است که بر عینی سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت تأثیر دارد. به نظر می‌رسد افرادی که باور و نگرش مثبتی به فعالیت بدنی و ورزش دارند سعی دارند در بیشتر انتخاب های خود این موضوع را به عنوان یک ملاک مهم نه تنها برای با دیگران بودن، بلکه برای بیان و عینی سازی باور و نگرش خود مد نظر قرار دهند. از این رو، چنین افرادی سعی می‌کنند بیشتر انتخاب های ورزشی داشته باشند و در جمع ها و گروه های ورزشی حضور یابند. در چنین حضورهایی افراد فرصت ملاقات با افراد جدید، دوست یابی و رشد مهارت‌های اجتماعی را به دست می‌آورند. همچنین مشخص شده است که این عامل یک فایده روانی از فعالیت بدنی است که برای افراد جذابیت بالایی دارد، زیرا فرصتی برای گذراندن وقت با دوستان ورزشی را فراهم می‌کند. همچنین این حضور در جمع‌های ورزشی فرهنگ فعالیت توسط ورزشکاران را به عنوان مهم‌ترین عامل در محیط اجتماعی شکل می‌دهد. جنبه‌هایی مانند همکاری، ادغام، نگرش های مثبت، روحیه تیمی و ارتباطات همه به عنوان کمک به لذت بردن از فعالیت های بدنی و منجر به یک تجربه مثبت مشخص شده است و بروز بالایی از فعالیت بدنی را در اجتماع به نمایش می‌گذارد (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۲). چنین روندی سطح بالایی از عینیت بخشی به رفتار فعالیت بدنی را رقم می‌زند و درجه نهادینه شدن رفتار را افزایش می‌دهد.

عامل تأثیرگذار بعدی "ترویج فعالیت بدنی و نتایج حاصل از آن برای دیگران" بود. به نظر می‌رسد یکی از راه‌هایی که افراد برای عینی کردن رفتار فعالیت بدنی خود به کار می‌برند ترویج فعالیت



بدنی و نتایج حاصل از آن برای دیگران است. افراد از این طریق سعی دارند به دیگران عنوان کنند که رفتار انتخابی آنها چقدر خوب است و از این طریق باعث بروز آن رفتار در دیگران شوند و به این ترتیب افراد بیشتری را شبیه خود سازند. همچنین به نظر می‌رسد افراد با انجام فعالیت بدنی و ورزش و در نتیجه رسیدن به دستاوردهای مثبت احساس مسئولیت بیشتری نسبت به خود و دیگران می‌کنند و در نتیجه تمایل دارند با رهنمودهای مناسب دیگران را تشویق به رفتار مطلوب و مفید کنند. در این خصوص لی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۸، ۷۳)، بیان می‌کنند جوانان ورزشکار در ترویج فعالیت‌های بدنی برای کودکان نقش مهمی دارند و همچنین کسانی که در کنارشان افرادی ورزشکار وجود دارد و آن‌ها را به ورزش تشویق می‌کند در درازمدت فعالیت‌های ورزشی بیشتری انجام می‌دهند. این مطلب نشان می‌دهد افراد ورزشکار نسبت به غیر ورزشی‌ها از برون‌گرایی و مسئولیت‌پذیری بیشتری برخوردارند و به همین دلیل به تعامل بین عموم مردم پرداخته و آن‌ها را به انجام فعالیت بدنی تشویق می‌کنند. این موضوع باعث می‌شود که افراد تلاش کنند تمام نتایج مثبتی را که از پرداختن به فعالیت بدنی به دست آورده‌اند با دیگران به اشتراک بگذارند و آن‌ها را تشویق به انجام فعالیت بدنی کنند.

بر اساس نتایج تحقیق "ترجیح فعالیت بدنی به دیگر فعالیت‌های اوقات فراغتی" در جایگاه بعدی از نظر تأثیرگذاری بر عینی‌سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت قرار گرفت. تمایل به حضور در فعالیت‌های فراغتی ورزشی به عنوان یک اقدام عینی مؤثر بر نهادینه‌سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت است. امروزه با بسیاری از مطالعات انجام شده نشان داده شده است که افراد فعالیت‌های تفریحی و ورزشی را در زمان فراغت ترجیح می‌دهند، زیرا می‌توانند با این فعالیت‌ها در بسیاری از زمینه‌های زندگی خود ویژگی‌های مثبتی مانند (کاهش اضطراب، افسردگی و استرس‌های روانی اجتماعی) و (افزایش شادمانی عاطفی، بهبود عزت نفس و سلامت جسمانی) را کسب کنند (هونکا و ستینکایا، ۲۰۱۷، ۳۱). از آنجایی که افراد بر حسب رفتارها و عاداتی که از خود بروز می‌دهند شناخته می‌شوند، بنابراین این ترجیح و حضور در فعالیت‌های فراغتی فعال (تفریحات فعال) به نوعی بر عینیت فعالیت بدنی اوقات فراغت می‌افزاید و باعث شناخته شدن افراد بر این اساس می‌شود. تفریح باعث نوسازی روانی و جسمی شرکت‌کنندگان می‌شود و آن‌ها را آرام و شاداب می‌کند و باعث می‌شود که افراد با سبک‌های زندگی مختلف بتوانند با چالش‌ها کنار بیایند (ملانوروزی و همکاران، ۲۰۱۴، ۱). علاوه بر این، تجارب تفریحی فرصت‌هایی را برای جستجوی مزایای مختلف روان‌شناختی، جسمی و

1. Lee
2. Honça, & Cetinkaya





اجتماعی ایجاد می کند که بر کیفیت زندگی و رضایت از زندگی شرکت کنندگان تأثیر می گذارد (کردی و همکاران، ۲۰۱۹، ۲۱)، همچنین فعالیت های بدنی منظم اوقات فراغت فواید زیادی برای افزایش بهزیستی فیزیولوژیکی و روانی دارد (لاچمن، ۲۰۱۸، ۲). از این رو، ترجیح و حضور مکرر در فعالیت های فراغتی فعال درجه عینیت فعالیت بدنی اوقات فراغت را افزایش داده و احتمال نهادینه شدن رفتار را افزایش می دهد.

در نهایت نتایج تحقیق نشان داد، که ۸ عامل بر شکل گیری مرحله رسوب گذاری تأثیر گذار هستند. رسوب گذاری به تداوم تاریخی رفتار و به ویژه به بقای آن در مدت زمانی طولانی در افراد بستگی دارد. در این مرحله عمل در الگویی قالب ریزی می شود تا فرد بعداً بتواند با کوشش دوباره آن را به اجرا درآورد و بنابراین ماهیت عمل به صورت همان الگو به ادراک اجراکننده درمی آید. وقتی عمل، کیفیت برونی بودن به خود می گیرد، رسوب گذاری رخ می دهد. در واقع، در حالت رسوب گذاری، موضوعی که در درازمدت نهادینه شده، طی زمان جاودانه می شود. بنابراین، هم ابعاد "عرض" و هم "عمق" رفتارها را در بر می گیرد. برای درک فرایند رسوب، شناسایی مؤلفه هایی که بر میزان نفوذ و ماندگاری طولانی مدت یک رفتار تأثیر می گذارند، کلیدی است (تولبرت و زوکر، ۱۹۹۶، ۱۸۴).

نتایج تحقیق نشان داد "کسب احساس موفقیت، شایستگی و ارزشمند بودن" مؤثرترین عامل بر رسوب گذاری فعالیت بدنی اوقات فراغت بود. تحقیقات مختلف نشان داده اند که تمرینات بدنی و فعالیت بدنی منظم در زمان فراغت تأثیر زیادی در کیفیت زندگی می گذارد و حتی به یک عامل مهم در ارزیابی کیفیت زندگی مدرن تبدیل شده است، زیرا این امر تأثیر قاطعی بر سلامت، خوشبختی، رضایت افراد دارد و باعث می شود که افراد از زندگی خود لذت ببرند (دشتی خویدکی و همکاران، ۲۰۲۰، ۲۹۶۵). همچنین بیان شده است تجربه شخصی مشارکت در فعالیت بدنی باعث احساس اعتماد به نفس، احساس استقلال و آزادی و احساس یادگیری برای مقابله با مشکلات می شود (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۲). از این رو، افراد برای دستیابی به چنین مزایایی و به خصوص احساس های خوبی که از فعالیت بدنی حاصل می گردد، سعی در تکرار رفتار فعالیت بدنی و استمرار آن دارند که این استمرار و تکرار برای افراد جذاب بوده و آن ها را ترغیب به ادامه رفتار می کند، نتیجه این روند ثبات رفتاری آن ها در انجام فعالیت بدنی مداوم خواهد بود. به عبارتی، این تکرار مطلوب، سبب می شود که در آنها یک احساس رضایت و ارزشمند بودن شکل بگیرد و دائماً نیز تقویت شود، به صورتی که این تکرار احساس شایستگی به جزئی از وجود فرد بدل شود و در ناخودآگاه وی ثبت شود. در چنین حالتی فرد دیگر نمی تواند این رفتار، که حالتی مثبت در وی ایجاد می کند را فراموش کرده یا تغییر دهد و منجر به نهادینه شدن رفتار در او می شود.



"به دست آوردن محبوبیت اجتماعی و الگو شدن برای دیگران" دومین عامل مؤثر بر رسوب گذاری فعالیت بدنی اوقات فراغت بود. ورزش دارای فواید بی شماری است. از ورزش به عنوان یک پدیده مثبت و سازنده برای اجتماع نام برده می شود. یکی از ظرفیت های مهم ورزش در سطح جهانی، توانایی نفوذ در مخاطبان خود است. به عبارتی، ورزش با نفوذ در مخاطبان خود توانسته است از منظر فرهنگی و اجتماعی بر آنان تأثیر بگذارد. طبیعتاً به واسطه فعالیت بدنی و ورزش، افرادی نیز که در جامعه به این عمل می پردازند، چه در سطح قهرمانی و چه در سطح سلامتی افرادی محبوب و مهم شناخته می شوند (احمدی و همکاران، ۲۰۲۰، ۷۰). این افراد به مرور زمان به دلیل داشتن مهارت های ورزشی، جایگاه ورزشی، موفقیت های ورزشی و محبوبیت حاصل از آن به عنوان الگو در سطح جامعه مطرح می شوند. این موضوع سبب شده است ورزشکاران در ذهن بسیاری از مخاطبان ورزشی الگوهای درخور اعتماد باشند (باردوس بنسیک<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱، ۴۱۰). قرار گرفتن در چنین موقعیتی (الگو بودن) ضمن کسب محبوبیت اجتماعی برای فرد، باعث ایجاد بار مسئولیتی بالایی برای وی نیز می شود و بر همین اساس فرد خود را ملزم به پیگیری مداوم در رفتار انتخابی می کند و چنین تکراری سبب رسوب فعالیت در فکر و اندیشه فرد می گردد. به نظر می رسد استمرار این شرایط موجب به وجود آمدن احساس مطلوب در افراد می شود و در نتیجه برای تداوم این حس مطلوب و همچنین انجام مسئولیت اجتماعی شان، آنها به طور مداوم به ورزش می پردازند و همچنین آن را در جامعه نیز ترویج می کنند.

بر اساس نتایج تحقیق سومین عامل مؤثر بر رسوب گذاری فعالیت بدنی اوقات فراغت "دست یابی به نگرش های والای معنوی" بود. یکی از ویژگی های ورزش و فعالیت بدنی چند بعدی بودن آن است. یعنی این که فعالیت بدنی نه تنها بر ابعاد جسمانی و روانی، بلکه بر ابعاد اجتماعی، اخلاقی و معنوی نیز تأثیرگذار است. در این راستا (لینچ<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۵، ۲۰۲) بیان می کند برای ارتقاء معنویت در دانش آموزان و کودکان بهتر است که دروس را در قالب فعالیت بدنی اجرا کرد، زیرا که فعالیت بدنی قابلیت ارتقاء نگرش های معنوی کودکان را دارا است. او بیان می کند که آموزش دروس در قالب جسمانی، دانش آموزان را به سمت ترویج سلامتی و رفاه مادام العمر سوق می دهد و فرصت هایی را برای تجربه معنویت فراهم می کند. همچنین هاید<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۲، ۱) بیان می کنند معنویت جنبه اساسی همه انسانهاست که باید به آن فرصت رشد داده شود و به عنوان یک نیاز اساسی

1. Bardocz-Bencsik
2. Lynch
3. Hyde



برای انسان ها مطرح است. بنابراین اقدامات و فعالیت هایی من جمله (پرداختن به فعالیت بدنی) که می تواند منجر به تقویت ارزش های معنوی و ارتقای آنها شود در افرادی که به معنویات توجه عمیق و زیادی دارند به عنوان یک فعالیت اساسی مد نظر قرار می گیرد تا از طریق چنین فعالیت هایی به تقویت ارزش های معنوی و فرهنگی خود بپردازند. وجود چنین شرایطی باعث می گردد فعالیت بدنی و ورزش به عنوان یک رفتار مفید و هدفمند در وجود این افراد رسوب کند و جزئی از هویت و شخصیت فرد شود. از آن جایی که فعالیت بدنی و ورزش دارای ویژگی تربیتی است و باعث ارتقای اعتقادات والای معنوی می گردد به خصوص اگر تحت تربیت در یک سیستم ورزشی و اخلاقی درست قرار گیرد، این رفتار می تواند به عنوان بخشی از رفتارها و اعمال جدایی ناپذیر فرد قرار می گیرد و به عبارتی در فرد رسوب کند.

"ترجیح برای شناخته شدن به عنوان یک ورزشکار" چهارمین عامل اثرگذار بر رسوب گذاری فعالیت بدنی اوقات فراغت بود. هویت ورزشی درجه ای است که فرد با نقش ورزشکار شناخته می شود و به دنبال تصدیق این نقش به دیگران است. این نوعی از طرحواره خود یا نحوه درک فرد از خود است. با شرکت در یک ورزش، یک فرد در مورد این که چه کسی هست و این که چگونه می خواهد دیگران درباره او فکر کنند، اظهار نظر اجتماعی می کند. هویت ورزشی از طریق کسب مهارت، اعتماد به نفس و تعامل اجتماعی در طول ورزش ایجاد می شود. به عنوان یک ساختار شناختی، هویت ورزشی چارچوبی برای تفسیر اطلاعات فراهم می کند و از رفتار سازگار با نقش ورزشکار الهام می گیرد (نظری و مشکل گشا، ۲۰۱۹، ۲۹۴). همچنین هویت ورزشی قوی می تواند موجب انگیزش و نظم مورد نیاز جهت حضور مداوم فرد در فعالیت های ورزشی و همچنین موفقیت در آنها شود (رضا سلطانی و وحدانی، ۲۰۱۶، ۵۱۳). این امر مبین این است که هویت ورزشی قوی، تأثیرات مثبت بر عملکرد ورزشی، سلامت، آمادگی و عزت نفس ورزشکار دارد و منجر به افزایش اعتماد به نفس، انضباط شخصی و تعاملات اجتماعی مطلوب تر و دیگر ویژگی های مثبت می شود. به نظر می رسد افرادی که به طور مستمر به فعالیت بدنی و ورزش می پردازند ترجیح می دهند که به عنوان یک ورزشکار شناخته شوند. زیرا که این موضوع به حسی قوی از خود و اطمینان از این که شما چه هستید منجر می شود، در نتیجه این احساس و تمایل به استمرار آن به نوعی به رسوب گذاری فعالیت بدنی و ورزش در فرد منجر می شود.

در نهایت نتایج تحقیق نشان داد "کمک به شناخته شدن به عنوان یک انسان متعهد و مسئول در قبال اجتماع" عامل دیگری است که بر رسوب گذاری فعالیت بدنی اوقات فراغت تأثیر دارد.



مسئولیت پذیری یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های هر فردی است و تأثیر بسیار زیادی در نوع نگرش دیگران نسبت به شخصیت و عملکرد فرد دارد. در این راستا محققان بیان می‌کنند، شرکت در فعالیت های ورزشی از اقدامات تربیتی است که افراد می‌توانند خصوصیات مانند مسئولیت پذیری، همکاری و روابط اجتماعی را در خود بپرورانند در واقع ورزش بستر بسیار مناسبی برای ایجاد و رشد بسیاری از مهارت های اجتماعی و ارزش های اخلاقی از جمله مسئولیت پذیری است (رمضانی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۶، ۹۷). از سویی دیگر افرادی که ورزش می‌کنند هم از نظر خصوصیات فردی و هم اجتماعی در سطح بالاتری نسبت به افراد غیر ورزشکار و غیر فعال قرار دارند. حضور مستمر و منظم افراد در برنامه‌های ورزشی علاوه بر آن که می‌تواند در ویژگی‌های فردی آنان اثر گذار باشد و باعث بهبود در کنترل خلق و خو، رفتار فردی، مسئولیت فردی و خصوصیات از این قبیل شود، می‌تواند زمینه ساز روابط اجتماعی مثبت، تعاملات اجتماعی بالاتر، برون گرایی، بهبود و افزایش حس همدردی و دلسوزی آنان شود و در بعد اجتماعی آنان نیز تأثیر چشمگیری داشته باشد (یگانه و حسین‌خانزاده، ۲۰۱۲، ۲۴). از این رو، مشارکت در فعالیت بدنی و ورزش می‌تواند به افراد کمک کند که به عنوان یک فرد متعهد و مسئول در جامعه شناخته شوند. چنین افرادی در موضوعات مختلفی مانند سیل، زلزله و ... که باعث ناراحتی و ایجاد مشکلات فراوان برای هموعان خود می‌شوند، ورود کرده و سعی دارند با حضور و کمک خود تا حدی تسکین دهنده دردها و آلام آنها گردند. حتی چنین افرادی خود را در قبال محیط زیست پیرامون خود مسئول می‌دانند و سعی در انجام رفتارهایی دارند که کمترین آسیب را به محیط زیست وارد کند. به نظر می‌رسد احساس خوب و خوشایندی که از این رفتارها و اقدامات در فرد شکل می‌گیرد، فرد را بر آن می‌دارد که همچنان بر رفتارهای کمک کننده به شکل‌گیری این حالات مثبت ادامه دهد و از این رو چنین استمرار و ادامه رفتاری منجر به رسوب این رفتار در فکر، اندیشه و شخصیت فرد می‌گردد.

تبیین مهم‌ترین عوامل در شکل‌گیری هر کدام از مراحل مدل تحقیق نشان می‌دهد که این پژوهش تأثیرگذارترین عوامل را برای استمرار فعالیت بدنی ارائه کرده است و عوامل اثر گذاری را که به صورت پراکنده در تحقیقات گذشته وجود داشته در قالب مراحل مدون و منسجم کرده است. هر چند مراحل این مدل بر گرفته از مدل نهادینه سازی (تولبرت و زوکر، ۱۹۹۶) است، ولی تفاوت‌های عمده‌ای با آن دارد. مدل (تولبرت و زوکر، ۱۹۹۶) برای نهادینه سازی در سازمان مطرح شده و جنبه عام دارد، یعنی برای نهادینه سازی هر رفتاری در سازمان قابل اجراست و نهایتاً در این مدل به مؤلفه‌های که در شکل‌گیری هر مرحله کمک می‌کند اشاره‌ای نشده و صرفاً به ارائه مراحل اکتفا نموده است. در صورتی که مدل ارائه شده در این پژوهش برای فرد است نه سازمان، فقط برای نهادینه سازی فعالیت



بدنی است نه هر گونه رفتاری و در آخر به عوامل مرتبط با شکل گیری هر مرحله نیز اشاره داشته است. در نظر گرفتن این عوامل و اتخاذ راهکارهایی برای تجربه این موقعیت ها توسط افراد جامعه می تواند به نهادینه شدن فعالیت بدنی در آنها و در نهایت در کل جامعه کمک کند.

## تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که ما را با صبر و حوصله در انجام این تحقیق یاری نمودند، سپاسگزاریم.

## منابع

1. Aghakhanbabaei, M. Mozafari, S. A., & Poursoltani, H. (2016). The role of self-efficacy as a mediator between social support and physical activity participation of students. *Contemporary Studies on Sport Management*, 6(11): 63–71 (Persian).
2. Ahmadi, M. Nodehi, M. Tabrizian Brojeni, A. (2020). Investigating the Effective Factors on Improving Modeling of Athletes in Cyberspace. *Sport Management Studies*, 12(63): 69-88 (Persian).
3. Asefi, A. A. Asadi, H. & Khabiri, M. (2018). The Factors Influencing Institutionalization of Sport for All in Iran: Individual Factors. *Journal of Sport Management*, 10(3): 415–434 (Persian).
4. Asefi, A. A. Khabiri, M. Asadi Dastjerdi, H. & Goodarzi, M. (2014). Investigating the effective organizational factors in institutionalizing public sports in Iran. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 10(20): 63–76 (Persian).
5. Bardocz-Bencsik, M. Begović, M. & Dóczy, T. (2021). Star athlete ambassadors of sport for development and peace. *Celebrity Studies*, 12(3), 407-422.
6. Bichescu, A. (2014). Leisure Time Sports Activities of the Students at Resita University. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 117: 735–740.
7. Bourke, M. Hilland, T. A. & Craike, M. (2019). Factors associated with the institutionalization of a physical activity program in Australian elementary schools. *Translational Behavioral Medicine*, 10(6): 1559–1565.
8. Brand, R. & Cheval, B. (2019). Theories to explain exercise motivation and physical inactivity: ways of expanding our current theoretical perspective. *Frontiers in psychology*, 10, 1147: 1-4.
9. Brinthaupt, T. M. Kang, M. & Anshel, M. H. (2013). Changes in exercise commitment following a values-based wellness program. *Journal of Sport Behavior*, 36(1): 3–22.
10. Clarke, A. & Goode, S. (2014). The Necessity of Leisure and Physical Activity. *Age in Action*, 29(4): 1-6.
11. 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 (Persian).



12. Davis, M. E. (2012). An examination of motivational, goal achievement, and sport commitment differences in the youth team and individual tennis populations. The University of North Carolina at Greensboro.
13. Dishman (2001) The Problem of Exercise Adherence: Fighting Sloth in Nations With Market Economies, *Quest*, 53(3): 279-294.
14. Ebrahimi, A. Mehdipoor, A. & Azmsha, T. (2016). The Influence of Micro and Macro Level on Sports Participation Using Multilevel Modeling. *Sport Management Studies*, 8(37): 35-56 (Persian).
15. Ebrahimi, G. Razeghi, N. Moslemi Ptrod, R. (2011). Social factors affecting leisure a case study of the 15-64 year- old in the city of Jouybar, Mazandaran, Iran. *Journal of Applied Sociology*, 22(4): 71-98 (Persian).
16. Finne, E. Englert, C. & Jekauc, D. (2019). On the importance of self-control strength for regular physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 43: 165-171.
17. Goodman, P. S. Bazeiman, M. & Conlon, E. (1980). Institutionalization of Planned Organizational Change. In Barry M. Staw and Larry L Cummings (Eds.), *Research in Organizational Behavior*, 2, 215-246.
18. Hagger, M. S. (2019). Habit and physical activity: Theoretical advances, practical implications, and agenda for future research. *Psychology of Sport and Exercise*, 42: 118-129.
19. Honça, A. A. & Çetinkaya, T. (2017). Perception of Participation Constraints to Recreational Activities: A case of University Students. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 1(1): 30-37.
20. Hossein Razavi, S. M. Rajabzadeh, R. Mirzapour, A. & Sajjadi, S. A. (2013). The role of physical activity and exercise in the leisure of the physically disabled. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 9(18): 129-140 (Persian).
21. Hyde, B. Ota, C. & Yust, K. (2012). Spirituality and physicality. *International Journal of Children's Spirituality*, 17(1): 1-3.
22. Kahn, E. B. Ramsey, L. T. Brownson, R. C. Heath, G. W. Howze, E. H. Powell, K. E. Stone, E. J. Rajab, M. W. & Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4): 73-106.
23. Kordi, T. illali, E, S. Taraghi, Z. & Mohammad Pur, R. (2019). The Effect of Recreation Therapy on Self- esteem, and Quality of life in elderly people Referred to a Daycare Center. *Journal of Gerontology*, 3(4): 21-31 (Persian).
24. Lachman, M. E. Lipsitz, L. Lubben, J. Castaneda-Sceppa, C. & Jette, A, M. (2018). When Adults Don't Exercise: Behavioral Strategies to Increase Physical Activity in Sedentary Middle-Aged and Older Adults. *Innovation in Aging*, 2(1): 1-21.
25. Lee, J. E. Pope, Z. & Gao, Z. (2018). The role of youth sports in promoting children's physical activity and preventing pediatric obesity: a systematic review. *Behavioral Medicine*, 44(1): 62-76.
26. Lynch, T. (2015). Investigating Children's Spiritual Experiences through the Health and Physical Education (HPE) Learning Area in Australian Schools. *Journal of Religion and Health*, 54(1): 202-220.



27. Martin, K. R. Cooper, R. Harris, T. B. Brage, S. Hardy, R. Kuh, D. & Team, D. C. (2014). Patterns of Leisure-Time Physical Activity Participation in a British Birth Cohort at Early Old Age. *PloS one*, 9(6): 1-9.
28. Mir Hosseini, M. Hadavi, F. & Mozaffari, A. (2011). A valid and reliable model of sport commitment among student athletes. *Journal of Sport Management*, 15, 105-121 (Persian).
29. Molanorouzi, K. Khoo, S. & Morris, T. (2014). Validating the physical activity and leisure motivation scale (PALMS). *BMC public health*, 14(1): 1-12.
30. Nazari, R. Moshkelgosha, E. (2019). The Model of the effect athletic identity and social support network with problems of retirement from professional soccer in Iran. *Journal of Sport Management*, 11(2): 291-306 (Persian).
31. Paradis, K. F. & Martin, L. J. (2012). Team building in sport: Linking theory and research to practical application. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(3): 159-170.
32. Pawlowski, T. Downward, P. & Rasciute, S. (2011). Subjective well-being in European countries—on the age-specific impact of physical activity. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8(2): 93-102.
33. Ramzaninezhad, R. Nazari, S. & Mallaei, M. (2016). The comparison of responsibility levels of athlete and non-athlete students is based on TPSR model. *Applied Research in Sport Management*, 5(2): 91-100 (Persian).
34. Rezasoltani, N. Vahdani, M. (2016). Modeling the Effect of Athletic Identity on Sport Orientation in Athletes Participating in 11th Sport Olympiad of Male Students in Iran. *Journal of Sport Management*, 8(4): 511-525 (Persian).
35. Rhodes, R. E. & Boudreau, P. (2017). Physical activity and personality traits. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*, 1-10.
36. Sornberger, G. P. Hoppen, N. & Rigoni, E. H. (2016). The institutionalization process of governance in a Virtual Business Community: a case study. *CONF-IRM*, 1-13.
37. Tinto, V. & Pusser, B. (2006). Moving from theory to action: Building a model of institutional action for student success. *Postsecondary Education Cooperative*, 1: 1-51.
38. Tojari, F. Azarbayjani. M. A. Ilbeigi Asl, T. Rezaean, S. (2011). Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: A population-based study. *Sport Physiol & Management Investig*, 2(4):77-85 (Persian).
39. Tolbert, P. S. & Zucker, L. G. (1996). The institutionalization of institutional theory [Electronic version]. In S.
40. Clegg, C. Hardy and W. Nord (Eds.), *Handbook of organization studies* (pp. 175-190). London: SAGE.
41. World Health Organization, for Europe, Regional Office, & of the Public Health University of Oxford, U. K. (2012). *Young and physically active: a blueprint for making physical activity appealing to youth*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.



42. Yeganeh, T. & Hosein Khanzad, A. A. (2012). Comparative study of behavioral problems of athlete and non-athlete children. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences*, 17(4): 17-29 (Persian).

### ارجاع دهی

رحیمی، امیرحسام؛ آصفی، احمدعلی. (۱۴۰۱). شناسایی عوامل مؤثر بر نهادینه سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت: ارائه الگو. *پژوهش در ورزش تربیتی*، ۱۰ (۲۷): ۹۲-۲۶۱. شناسه دیجیتال: 10.22089/RES.2021.11246.2153

Rahimi, A. H; Asefi, A. A. (2022). Identifying Effective Factors on Institutionalization of Leisure Time Physical Activity: Presenting a Model. *Research on Educational Sport*, 10 (27): 261-92. (Persian). DOI: 10.22089/RES.2021.11246.2153

