

Research Paper

The Examination of Leisure Time Physical Activity Participation Four Model among Iranian Elderly**A. R. Farsi¹, Z. Fathirezaie², H. Zamani³, and K. Abbaspour⁴**

1. Associative Professor of motor behavior, department of behavioral and cognitive science, faculty of sport sciences and fitness, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran
2. Assistant Professor of motor behavior, faculty of physical education and sport sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran (Corresponding Author)
3. Assistant Professor of motor behavior, faculty of physical education and sport sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran
4. Ph.D. student of motor behavior, faculty of physical education and sport sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran

Abstract

This study to examine the various factors involved in leisure time physical activity participation in Iranian over age 60. To achieve this purpose Hubbard and Mannell's four models of physical activity participation were analyzed. Initially 600 people participated in this study using cluster sampling. Finally, 552 subjects of elders completed four questionnaires were used including: constraint, negotiation, motivation and physical. For data collection, questionnaires distributed among 9 provinces. The path analysis was used for finding relation between variables and fit model among Iranian elderly. Data showed three questionnaires of constraint, negotiation, motivation have construct validity type of internal consistency and their Cronbach's Alpha was 0.73, 0.93 and 0.93 respectively. Model's path analyses in Iranian society showed the first (independence model) and third (constraint effects mitigation model) model were suitable to Iranian society. According to data it can be acknowledged that constraint directly lead to reduce of participation and next of it, factor of motivation can increase the participation.

Received: 23
Sep 2019

Accepted: 19
Apr 2019

Keywords:
Participation,
Constraint,
Negotiation,
Motivation,
Aging, Elderly,
Physical Activity.

1. Email: ar.farsi@gmail.com
2. Email: hojjatzamani8@gmail.com
3. Email: zahra.fathirezaie@gmail.com
4. Email: kosar.abbaspour@gmail.com

Extended Abstract

Abstract

Aims

Health is both a contributor and a constraint to participation in physical activity across the lifespan, but it may be particularly influential in later life as chronic health problems become more prevalent. Additionally, self and social identity tied to physical activity may be linked to whether or not middle-aged and older adults stay active despite health challenges. Past research findings suggest that constraints do not always prevent or reduce participation (Kay & Jackson, 1991; Scott, 1991; Shaw, Bonen, & McCabe, 1991). These findings led Jackson, Crawford, and Godbey (1993) to extend their hierarchical leisure constraints model (Crawford, Jackson, & Godbey, 1991) by developing propositions about the role of negotiation and motivational processes. This study to examine the various factors involved in leisure time physical activity participation in Iranian over age 60. To achieve this purpose Hubbard and Mannell's four models of physical activity participation were analyzed. Four models of leisure constraint negotiation (independence, buffer, mitigation, reduction) based on competing views of how constraint, negotiation, and motivation are interconnected and influence participation were tested using regression and structural equation modeling procedures.

Methods

Taken together these models suggest a variety of plausible though competing views of the way in which constraints, motivation, and negotiation may be interrelated and, in turn, influence

participation. To test and compare these models, data from a study of participation in fitness and physical recreation programs in parks were used, and path analysis procedures were for the analyses.

In total, 600 elderly people were selected by random cluster sampling. A cluster sample of 552 volunteers and visitors of parks aged 60 and older comprised the study sample.

In this way, 9 provinces (Tehran, Khorasan Razavi, Mazandaran, Kermanshah, Kerman, Isfahan, Bushehr, Fars and Markazi) were selected from south, north, east, west and center of the country based on geographical segmentation. Then, cities from each province were randomly selected for data collection. The researcher distributed questionnaires at the following locations: three park visitor centers in per city. Individuals completed self-administered questionnaires. The researchers chose special event study sites well-attended by adults aged 60 and older. The path analysis was used for finding relation between variables and fit model among Iranian elderly. Negotiation resources, Constraints and motivation were measured by LTPA were measured using a modified version of the Hubbard and Mannell (2001) Leisure Constraint Scale. For Motivation, The two motivation items from Hubbard and Mannell (2001) were slightly modified for word consistency with the LTPA questions: "I participate or would like to participate in recreation, sport or fitness activity for my own immediate enjoyment or pleasure," and "I participate or would like to participate in a recreation, sport or fitness activity because it is good for my health." The

response options ranged from “Not at All” (1) to “Very Much” (5). For Negotiation resources were measured by having the respondent’s rate 35 statements to indicate the frequency with which they used or had attempted to use four types of negotiation resources and strategies to overcome constraints to their participation in site fitness and recreation programs. Constraint negotiation included the following types of strategies and resources: time management, financial management, skill acquisition, and interpersonal coordination. Again a 5-point Likert-type response format was used with values ranging from 1 (Never) to 5 (Very Often). For constraints items from a 33-item scale designed to measure global perceptions of intrapersonal, interpersonal, and structural constraint on leisure participation in general (Raymore, Godbey, Crawford, & Voneye, 1993) served. Participants completed the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE), which is a validated 12-item self-administered document that is designed to measure the amount of physical activity undertaken by individuals over the age of 65.

Results

Model’s path analyses in Iranian society showed the first (independence model) and third (constraint effects mitigation model) model were suitable to Iranian society.

In the first model (independent model), all three endogenous variables (constraints, negotiation strategies, and motivation) were directly related to participation in physical activity. In this model, there was no indirect relationship between the variables and

the direct and negative relationship between the constraints and participation in physical activity, as well as between the negotiation and participation and also was the direct and positive relationship between participation and motivation.

In the independent model (first model) has one endogenous variable (participation) and three exogenous variables (constraints as X1, negotiation strategies as X2 and motivation as X3). Based on the results, the relationships between variables can be estimated in a structural equation for the independent model in Iranian elderly.

Equation (1): $Y = (-.494) X1 + (-.3145) X2 + .264 X3$

The second model (negotiation-Buffer model) investigated has three endogenous variables (participation, negotiation and constraints) and one endogenous variable (motivation as X1). Based on the results obtained from the relationships between variables, three structural equations can be estimated for the negotiation-Buffer model in Iranian elderly.

Equation (2): $Y1 = .532 X1$

Equation (3): $Y2 = .88 Y1$

Equation (4): $Y3 = .695 X1 + (-.88) Y2 + (-.021) Y1$

Given the standard coefficients and t-scores of the mediation model, the negotiation-Buffer model is over identified model (that is, the unknown parameter values are less than known). it can be said: in the second model the paths obtained are probably not correct and this model is not suitable in Iranian elderly population.

The third model (constraint-effects-mitigation Model) proposed by Hubbard and Mannell formed two endogenous variables (participation

and negotiation) and two exogenous variables (motivation as X1, constraint as X2). Based on the results obtained from the relationships between variables, two structural equations can be estimated for the constraint-effects-mitigation Model in Iranian elderly.

Equation (5): $Y1 = .447 X1 + (-.188) X2$

Equation (6): $Y2 = (-.044) Y1 + .264 X1 + (-.494) X2$

According to the T-scores of the model, constraint-effects-mitigation Model in Iranian elderly is acceptable. The coefficients of determination for the structural equation show that constraint and motivation explain about 31% of the variability of negotiation on physical activity in Iranian elderly. Also, about 32% of the variability of participation can be attributed to the variability in negotiation, motivation, and constraint.

The fourth model (perceived constraint Reduction Model) has three endogenous variables (participation, constraint and negotiation) and one exogenous variable (motivation as X1). Based on the results of the relationships between variables, three structural equations can be estimated for the model of perceived constraint reduction in Iranian elderly.

Equation (7): $Y1 = .532 X1$

Equation (8): $Y2 = .390 Y1$

Equation (9): $Y3 = (-.375) X1 + (-.88) Y2 + .562 Y1$

The fourth model was not a suitable model for leisure-time participation of the Iranian elderly community.

Discussion

According to data it can be acknowledged that constraint directly lead to reduce of participation and next of it, factor of motivation can increase the participation.

Also, the results showed a direct negative effect of constraint on the participation among Iranian elderly in physical activity. That explain that increasing constraint (such as interpersonal, intrapersonal, and structural barriers) reduce individuals' participation in physical activity. These results in all four models showed a negative relationship between these two variables

The processes modeled and tested in this study need to be examined with other populations and leisure activities to determine their generalizability. As well, in order to examine constraint negotiation as a dynamic process, researchers could conceptualize additional mediating cognitive and behavioral variables that might provide a more complete picture of the factors that influence successful and unsuccessful negotiation outcomes. The role of self-efficacy in motivating and determining the effectiveness of negotiation efforts, and the size of a person's repertoire of resources are examples already mentioned.

Key words: Participation, Constraint, Negotiation, Motivation, elderly, physical activity.

مقاله پژوهشی

بررسی چهار مدل مشارکت فعالیت بدنی اوقات فراغت در سالمندان ایران

علیرضا فارسی^۱، زهرا فتحی رضائی^۲، سید حجت زمانی ثانی^۳، و کوثر عباس پور^۴

۱. دانشیار گروه علوم رفتاری و شناختی در ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

۲. استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران (نویسنده مسئول)

۳. استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۴. دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، ایران

چکیده

پژوهش حاضر به دنبال بررسی عوامل مختلف دخیل در مشارکت فعالیت بدنی اوقات فراغت افراد بالای ۶۰ سال ایرانی بود. برای دستیابی به این هدف، چهار مدل مشارکت در فعالیت بدنی هوبارد و منل مورد تحلیل قرار گرفتند. در ابتدا با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای ۶۰۰ نفر در تحقیق شرکت داشتند. در نهایت ۵۵۲ نفر از سالمندان به چهار پرسش‌نامه موانع، راهبردهای انتقال، انگیزش و میزان فعالیت بدنی سالمندان به طور کامل پاسخ دادند. برای جمع‌آوری داده‌ها، پرسش‌نامه‌ها بین سالمندان نه استان کشور توزیع شد. از روش تحلیل مسیر برای یافتن رابطه بین متغیرها و همچنین یافتن مدل مناسب در جامعه سالمندان ایرانی استفاده شد. سه پرسش‌نامه موانع، راهبردهای انتقال، مشارکت دارای پایایی آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۹۳ و ۰/۹۳ بودند. تحلیل مسیر مدل‌ها در جامعه ایران نشان داد مدل اول (مدل مستقل) و سوم (مدل کاهش اثرات موانع) برای جامعه ایران مناسب هستند. بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان اذعان کرد موانع به طور مستقیم باعث کاهش مشارکت می‌شود. بعد از عامل موانع، عامل انگیزش می‌تواند باعث افزایش مشارکت سالمندان شود.

تاریخ دریافت:

۱۳۹۸/۰۱/۳۰

تاریخ پذیرش:

۱۳۹۸/۱۱/۱۶

واژگان کلیدی:

مشارکت، موانع،

انتقال، انگیزش،

سالمندی،

سالمندان،

فعالیت بدنی

مقدمه

درصد کمی از مردم به این باور رسیده‌اند که از ساعات کار خود کاسته و برای حفظ تندرستی و سلامتی و

کسب نشاط و لذت به فعالیت بدنی بپردازند. البته به جرأت می‌توان گفت: با گذشت زمان، درصد بیشتری از مردم معتقد به بهبود کیفی زندگی می‌شوند و شکی نیست رسیدن به این باور مستلزم داشتن تحصیلات دانشگاهی، تجربه مفید و تغییر دیدگاه‌ها و جهان‌بینی کلی افراد است (تاندویس، ۲۰۰۲). اوقات فراغت به عنوان یک پدیده فرهنگی-اجتماعی تأثیرگذار بر ابعاد

1. Email: ar.farsi@gmail.com
2. Email: hojjatzamani8@gmail.com
3. Email: zahra.fathirezaie@gmail.com
4. Email: kosar.abbaspour@gmail.com

تأکید فراوان شده است (المیری، ۲۰۰۳). اهمیت بررسی وضعیت اوقات فراغت و تفریحات سالمندان از آنجاست که این قشر جامعه با توجه به عواملی چون ورود به دورهٔ بازنشستگی، عدم اشتغال به کار، تنها بودن، فقدان حمایت اجتماعی، صنعتی شدن جوامع و انفکاک عاطفی-روانی افراد خانواده در معرض خطر و تهدید قرار دارند (رحیمی و همکاران، ۲۰۱۰). در میان عوامل انگیزاننده (انگیزش دهنده) به طور گسترده‌ای برای بررسی عوامل رفتاری مشارکت در اوقات فراغت مورد توجه قرار می‌گیرد.

برای بررسی عوامل بازدارنده و انگیزاننده در این پژوهش، پس از مراجعه به پژوهش‌های مختلفی که در کشور و در سطح جهان صورت گرفته بود، عوامل مختلفی شناسایی شدند که به دلیل تعدد و پراکندگی، الزاماً باید در تقسیم‌بندی و طبقه‌بندی خاصی قرار بگیرند. بنابراین، استفاده از مدل هوارد و منل^۴ (۲۰۰۱) که در آن طبقه‌بندی این عوامل به شکلی مناسب و با عنوان عوامل موانع، انگیزش مشارکت و راهبردهای انتقال ارائه شده، گزینه مناسبی است (هوارد و منل، ۲۰۰۱). پژوهشگران در زمینهٔ اوقات فراغت از مدل‌های متنوع بازدارنده برای راهنمایی مطالعهٔ مشارکت و عدم مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت استفاده کرده‌اند (برای مثال، الکساندریس، بارکوکیس، تسورباتزودیس و گروپوس^۵، ۲۰۰۳؛ هوارد و منل، ۲۰۰۱). راهبردهای انتقال، موانع و انگیزش مشارکت در اوقات فراغت پیشنهادی را با توجه به این که چرا عوامل موانع به‌طور اساسی باعث تقلیل یا مانع مشارکت در فعالیت بدنی نمی‌شوند ارائه کردند (هوارد و منل، ۲۰۰۱؛ جکسون، کراوفورد و گودی^۶، ۱۹۹۳). هوارد و منل چهار مدل مختلف را در خصوص بررسی روابط بین این متغیرها در کارمندان ارائه کردند. بنابراین چندین پژوهشگر

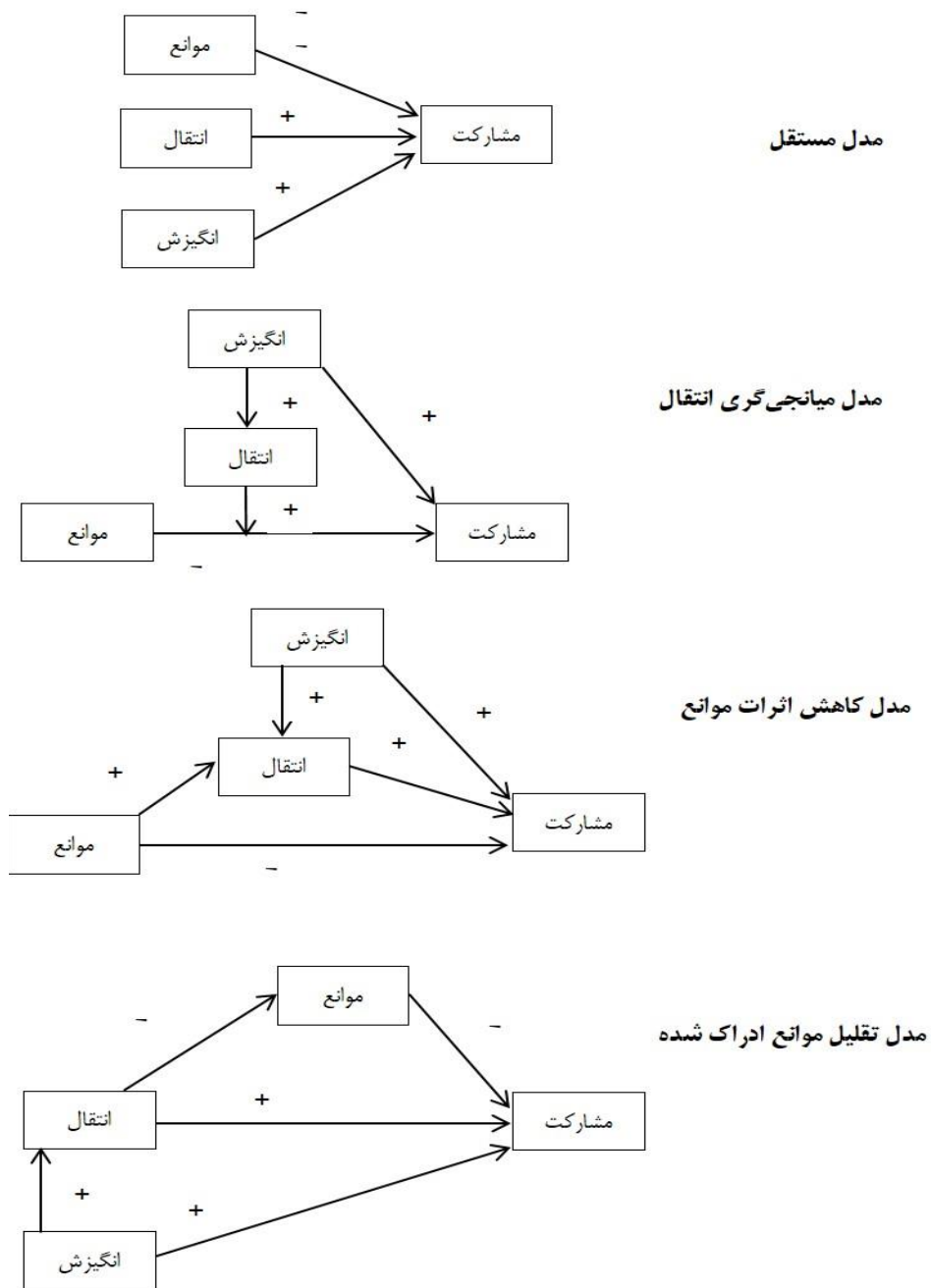
اقتصادی، سیاسی و اجتماعی، موضوع مشترک تمام اقشار جامعه است. سالمندان یکی از اقشار مهم در جامعه هستند که نیاز به توجه و مراقبت زیادی دارند. بر خلاف اهمیت نقش سالمندان در جامعه، آنها به فراموشی سپرده شده‌اند (رحیمی، انوشه، احمدی و فروغان، ۲۰۱۰). استافورد^۱ (۲۰۰۴) می‌نویسد در کشورهای مثل آمریکا، اوقات فراغت به عنوان مهمترین بعد سلامتی سالمندان آمریکایی و کلید اصلی سلامتی سالم قلمداد شده است. در این رابطه مطالعات انجام شده، نشان داده‌اند مشارکت فعال سالمندان در فعالیت‌های اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی (یک بار ورزش در هفته) با هدف پیشگیری از مشکلات عملکردی مرتبط با سن، مداخلات مؤثری بوده‌اند. موضوع سال ۲۰۱۲ سازمان بهداشت جهانی "سالمندی و سلامت" بود که شعار روز جهانی بهداشت نیز "زندگی سالم، طول عمر بیشتر" است. با توجه به افزایش روزافزون جمعیت سالمندان، اگر برنامه‌ریزان و سیاستمداران کشور از هم اکنون برنامهٔ مدون و خاصی نداشته باشند در سال‌های آتی، کشور با بحران و معضل اساسی برای رفع مشکلات و مسائل اقتصادی، بهداشتی و اجتماعی پیش آمده برای این قشر روبرو می‌شود. بنابراین باید ابتدا مشکلات و معضلات پیش روی این قشر شناسایی و سپس مدل‌هایی در جهت ایجاد راهکارهای مؤثر برای حفظ سلامتی در سالمندان ارائه شود. همین‌طور، توجه به موضوع آسیب‌های اجتماعی و اقشار آسیب پذیر، از جمله سالمندان، در قوانین و مصوبات از جمله سند چشم‌انداز بیست سالهٔ توسعه و قانون برنامهٔ چهارم توسعهٔ اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی کشور نیز مورد توجه خاص قرار گرفته است. به طوری که در آن بر برخورداری افراد جامعه از سلامت، رفاه، تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت افراد جامعه

4. Alexandris, Barkoukis, Tsorbatzoudis & Grouios
5. Jackson, Crawford & Godbey

1. Stafford
2. Good Health Adds Life to Years
3. Hubbard & Mannell

میانجی‌گری انتقال، مدل کاهش اثرات موانع و مدل تقلیل موانع ادراک شده (شکل ۱). مدل مستقل هوبارد و منل پیشنهاد می‌کند موانع، انتقال و انگیزش با فرض عدم رابطه بین این سه عامل اثرات مستقلی روی مشارکت دارند. مدل میانجی‌گری انتقال پیشنهاد می‌کند انتقال به طور مثبتی اثر منفی موانع روی مشارکت را تعدیل می‌کند، و انگیزش می‌تواند اثر مثبتی روی هر دو عامل مشارکت و انتقال داشته باشد. مدل کاهش اثرات موانع آنها پیشنهاد می‌کند بیشتر موانعی که افراد با آنها مواجهند، بیشتر به عنوان راهبردهای انتقال از آن استفاده می‌کنند، که در حقیقت این راهبردها اثرات مثبتی روی سطح مشارکت افراد به‌جای می‌گذارد. بنابراین، آنها پیشنهاد می‌دهند انتقال فقط به طور جزئی رابطه بین موانع-مشارکت را تعدیل می‌کند؛ موانع هنوز اثر منفی روی مشارکت دارد. همچنین، انتقال به طور جزئی رابطه بین انگیزش و مشارکت را تعدیل می‌کند. مدل نهایی آنها، مدل تقلیل موانع ادراک شده، همان روابط مدل کاهش اثرات موانع را برای انگیزش فرض می‌کند. بنابراین در مقابل مدل کاهش اثرات موانع، آنها کاهش انتقال سطوح موانع را فرض کرده‌اند، بدین وسیله برخی اثرات منفی موانع روی مشارکت کاهش می‌یابد (شکل ۱).

رابطه بین راهبردهای انتقال، انگیزش، موانع و مشارکت در اوقات فراغت را به طور تجربی بررسی کردند. همچنین هوبارد و منل روی اهمیت بررسی این مدل‌ها در جوامع و فعالیت‌های دیگر تأکید داشتند (سون، موون و کرستتر؛ ۲۰۰۸). کراوفورد و همکاران یک مدل سلسله مراتبی موانع فردی، بین فردی و ساختاری برای مشارکت را توسعه دادند. سپس جکسون و همکاران (۱۹۹۳) روی این مدل سلسله مراتبی مطالعه کردند و روی سطوح مشارکت نسبت به مشارکت در مقابل عدم مشارکت تأکید داشتند. همچنین جکسون و همکاران امکان ارتباط میان موانع، راهبردهای انتقال و انگیزش را پیشنهاد کردند که به طور جایگزین روی مشارکت تفریحی و راهبردهای انتقال پژوهش‌هایی انجام می‌شود (جکسون، کراوفورد و گودبی، ۱۹۹۳ و هوبارد و منل، ۲۰۰۱). هوبارد و منل (۲۰۰۱) مقیاس سلسله مراتبی موانع (رایمور، گودبی، کراوفورد و وون آی، ۱۹۹۳) را گسترش دادند و شامل موانع فردی، بین فردی و ساختاری بر اساس مدل مفهومی (کراوفورد، جکسون و گودبی، ۱۹۹۱) بود. بر همین اساس هوبارد و منل (۲۰۰۱) چهار مدل جایگزین را برای بررسی رابطه بین موانع، انتقال و انگیزش روی فعالیت بدنی اوقات فراغت آزمودند: مدل مستقل، مدل



شکل ۱ - چهار مدل فرض شده فرآیند انتقال موانع هوپارد و منل (۲۰۰۱).

مسن‌تر انگیزاننده برای فعالیت بدنی سلامت و معناگرایی است.

بنابراین، با توجه به اهمیت یافتن مدلی مناسب برای مشارکت در اوقات فراغت در قشر خاص جامعه ایران مانند سالمندان، هدف این پژوهش چهار مدل هوبارد و منل برای گسترش پژوهش روی راهبردهای انتقال، انگیزش، موانع و مشارکت اوقات فراغت در افراد بالای ۶۰ سال ایران است تا مشخص شود کدام مدل هوبارد و منل مناسب برای سالمندان بالای ۶۰ سال ایران است.

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر همبستگی است و به بررسی رابطه همبستگی و علی بین متغیرهای پژوهش در سالمندان ایرانی پرداخته است.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این پژوهش افراد بالای ۶۰ سال ایران است. بنابر سرشماری سال ۱۳۹۵ در ایران تعداد سالمندان بالای ۶۰ سال ایران، ۶۶۲۱۴۸۲ نفر بود و بر اساس جدول مورگان تعداد نمونه مورد بررسی کمتر از ۶۰۰ نفر می‌شود. بنابراین در پژوهش حاضر تعداد ۵۵۲ نفر شرکت داشتند.

از این جامعه با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی تعداد ۶۰۰ سالمند انتخاب شدند. بدین صورت که ابتدا ۹ استان (تهران، خراسان رضوی، مازندران، کرمانشاه، کرمان، اصفهان، بوشهر، فارس و مرکزی) از مناطق جنوب، شمال، شرق، غرب و مرکز کشور بر اساس تقسیم بندی جغرافیای کشور انتخاب شدند. سپس از هر استان، شهرهایی به طور تصادفی برای جمع‌آوری داده‌ها انتخاب شدند. پس از انتخاب شهرها، افراد آموزش دیده برای جمع‌آوری داده‌ها به مکان‌های

با استفاده از مدلیابی معادلات ساختاری، هوبارد و منل (۲۰۰۱) از مدل کاهش اثرات موانع حمایت کردند و پیشنهاد می‌کنند راهبردهای انتقال، اثرات منفی موانع روی مشارکت را کاهش می‌دهد. نتایج هوبارد و منل در ادامه تحقیق خود از این مورد چالشی که افرادی با درک موانع بیشتر ممکن است در فعالیت اوقات فراغت نسبت به افرادی با درک موانع کمتر مشارکت بیشتری کنند، حمایت کردند (شاو، بونن و مک کاب؛ ۱۹۹۱؛ جون و کیل؛ ۲۰۱۱). این نتایج همچنین از اثر غیر مستقیم انگیزش روی مشارکت از طریق راهبردهای انتقال حمایت می‌کنند. این نتایج پیشنهاد می‌کنند راهبردهای انتقال و انگیزش، عناصر مهمی در شکل‌گیری مشارکت در تفریحات ورزشی (اوقات فراغت) هستند.

وایت در سال ۲۰۰۸ مدل مفهومی انتقال موانع در زمینه فعالیت‌های بیرون را انجام داد. این مدل پیشنهاد می‌کند انگیزش به طور مستقیم و مثبت به مشارکت اوقات فراغت در بیرون مربوط است (وایت؛ ۲۰۰۸). در تحقیقات جدید، محققان سلامت در حال یافتن دلایلی هستند که بیان کنند بر اساس چه مدلی برخی افراد در فعالیت بدنی مشارکت دارند در حالی که دیگران مشارکت ندارند (ملانوروزی، خو و مویس؛ ۲۰۱۵)، و این که روابط انگیزشی آنها برای مشارکت چه نوع رابطه‌ای (مستقیم یا غیرمستقیم) است و چه متغیرهایی اثرگذار هستند. نشان داده شده است که در جامعه بزرگسالان، با افزایش سن کاهش معناداری در مشارکت افراد در فعالیت بدنی مشاهده شده است و انگیزش برای فعالیت بدنی ممکن است با افزایش سن متغیر باشد (ملانوروزی و همکاران، ۲۰۱۵). در افراد جوان انگیزش برای مشارکت در فعالیت بدنی بیشتر در جهت حفظ و بهبود ظاهر افراد است در حالی که در افراد

3. White
4. Molanorouzi, Khoo and Morris

1. Shaw, Bonen, & McCabe
2. Jun & Kyle

برای اندازه‌گیری راهبردهای انتقال نیز از مقیاس راهبردهای انتقال محدودیت‌های هوبارد و منل (۲۰۰۱) و گویه‌های پژوهشگر ساخته، استفاده شد. زیر مقیاس‌های استراتژی انتقال شامل مدیریت زمان، مدیریت مالی، اکتساب مهارت، هماهنگی بین فردی (اجتماعی)، راهبردهای فعالیت بدنی و راهبردهای معتبرسازی درون فردی بودند. این پرسش‌نامه در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از (۱) هرگز تا (۵) بیشتر مواقع است. آلفای کرونباخ پرسش‌نامه راهبردهای انتقال ۳۱ سؤالی با ۵۵۲ نفر آزمودنی، ۰/۹۳ به دست آمد.

برای سنجش عامل انگیزش مشارکت نیز از مقیاس انگیزش هوبارد و منل (۲۰۰۱) و گویه‌های پژوهشگر-ساخته استفاده شد. زیر مقیاس‌های انگیزش شامل انگیزه موفقیت، لذت از طبیعت، تنهایی، اجتماعی شدن و سلامت هستند. این پرسش‌نامه در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از (۱) به هیچ عنوان تا (۵) در حد بسیار زیاد است. پایایی درونی پرسش‌نامه انگیزش مشارکت با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد.

برای سنجش میزان مشارکت فعالیت بدنی اوقات فراغت از مقیاس فعالیت بدنی از سالمندان^۱ (پاسه)، استفاده شد. واشبرن و همکاران (۱۹۹۳) پایایی این پرسش‌نامه را بین ۰/۶۸-۰/۸۴ به دست آوردند (واشبرن، اسمیت، جیت و جانی،^۲ ۱۹۹۳). همچنین دینگر، اومان، تیلور، وسلی و آبل^۳ (۲۰۰۴) ضریب همبستگی درونی بالایی را برای این پرسش‌نامه (۰/۹۱ = ۲) گزارش کردند (دینگر و همکاران، ۲۰۰۴). پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ در تحقیق حاضر ۰/۷۶ به دست آمد.

مورد نظر مراجعه کردند. سالمندان بالای ۶۰ سال با رضایت خود و به صورت داوطلب، پرسش‌نامه‌های مورد نظر را تکمیل کردند. در نهایت از ۶۰۰ نفر گروه نمونه، داده‌های مربوط به ۵۵۲ آزمودنی تحلیل و بقیه به علت ناقص بودن مشخصات و یا عدم پاسخگویی به همه سؤالات از محاسبه خارج و کنار گذاشته شدند. همچنین از کل شرکت کنندگان ۳۴۶ نفر مرد (۶۲/۷ درصد) و ۲۰۶ نفر زن (۳۷/۳ درصد) در دامنه سنی ۶۰ تا ۸۵ سال بودند. از کل نمونه ۷۲ نفر از استان تهران، ۳۰ نفر از استان خراسان رضوی، ۴۳ نفر از استان کرمان، ۶۰ نفر از استان بوشهر، ۵۴ نفر از استان اصفهان، ۹۵ نفر از استان فارس، ۷۵ نفر از استان مازندران و ۳۲ نفر از استان مرکزی در پژوهش حاضر شرکت کردند.

ابزار و روش گردآوری داده‌ها

برای ترجمه پرسش‌نامه‌های مورد استفاده از روش پیشرو و پسرو استفاده شد. ترجمه پرسش‌نامه‌ها از طریق دو مترجم از نسخه انگلیسی به زبان فارسی برگردانده شدند. سپس از دو مترجم ماهر خواسته شد نسخه فارسی آن را به انگلیسی ترجمه کنند و بعد از برطرف کردن چند مورد تفاوت بین ترجمه‌ها، در نهایت بر یک ترجمه انگلیسی مشترک توافق شد. برای اندازه‌گیری عامل موانع مشارکت در اوقات فراغت از پرسش‌نامه موانع اوقات فراغت هوبارد و منل (۲۰۰۱) و برخی زیر مقیاس‌ها با توجه به فرهنگ جامعه ایران استفاده شد. این پرسش‌نامه در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از (۱) کاملاً مخالفم تا (۵) کاملاً موافقم است. زیر مقیاس‌های عامل موانع شامل موانع فردی، موانع بین فردی و موانع ساختاری است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ پرسش‌نامه موانع مشارکت ۳۳ سؤالی با ۵۵۲ نفر آزمودنی، ۰/۷۳ به دست آمد.

3. Dinger, Oman, Taylor, Vesely, & Able

1. Physical Activity Scale for The Elderly (PASE)

2. Washburn, Smith, Jette, & Janney

روش اجرای پژوهش

برای اجرای پژوهش حاضر، افراد آموزش دیده پرسش نامه‌های مورد نظر را بین افراد سالمند بالای ۶۰ سال توزیع کردند. بدین منظور، افراد در پارک‌ها، درمانگاه‌ها و خانه‌های سلامت برای جمع‌آوری داده‌ها حضور به عمل رساندند. همچنین به شرکت‌کنندگان گفته شد اطلاعات شخصی‌شان، محرمانه است. در همین حال شرکت‌کنندگان مختار بودند تا در هر مرحله پژوهش بنا به میل خود و به هر علتی و یا حتی بدون هیچ‌گونه علت خاصی از شرکت در تحقیق منصرف شوند.

روش‌های تحلیل داده‌ها

برای تعیین رابطه بین متغیرهای پژوهش از تحلیل مسیر و تعیین پایایی درونی پرسش‌نامه‌ها از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار آماری اس پی اس نسخه ۱۸ و لیزرل ۸/۵ در سطح معناداری $P \leq 0.05$ انجام شد.

یافته‌ها

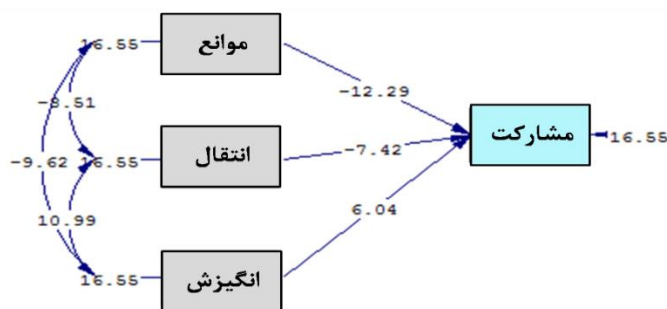
برازش آماری بر اساس یافتن روابط بین متغیرهای چهار مدل پیشنهادی هوبارد و منل با استفاده از نرم‌افزار لیزرل مورد بررسی قرار گرفت. بر همین اساس برای

بررسی هر مدل پیشنهادی شکل ۱ ارائه شده در بخش مقدمه از مدل تحلیل مسیر استفاده شد. در مدل اول (مدل مستقل) هر سه متغیر درونزاد (موانع مشارکت، راهبردهای انتقال و انگیزش مشارکت) رابطه مستقیمی با میزان مشارکت در فعالیت بدنی داشتند. در این مدل هیچ رابطه غیرمستقیمی بین متغیرها وجود نداشت و رابطه مستقیم بین عامل موانع و مشارکت و همچنین بین عامل راهبردهای انتقال و مشارکت منفی، رابطه مستقیم بین مشارکت و انگیزش و مشارکت مثبت بود.

با توجه به شکل ۱ مدل مستقل دارای یک متغیر درونزاد (مشارکت) و سه متغیر برونزاد (موانع به عنوان X_1 ، راهبردهای انتقال محدودیت‌ها به عنوان X_2 و انگیزش به عنوان X_3) است. بر اساس نتایج به دست آمده روابط بین متغیرها را می‌توان در یک معادله ساختاری برای مدل مستقل در سالمندان ایرانی برآورد کرد.

$$Y = (-0.314) X_2 + 0.264 X_3 + (-0.494) X_1$$

در شکل ۲ مسیر مدل مستقل بر اساس نمراتی تی نشان داده شد.



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

شکل ۲- نمرات تی در مدل اول (مدل مستقل)

موانع) و یک متغیر برونزاد (انگیزش به عنوان X_1) است. بر اساس نتایج به دست آمده از روابط بین متغیرها می‌توان سه معادله ساختاری را برای مدل میانجی‌گری انتقال در سالمندان ایرانی برآورد کرد.

$$Y_1 = 0.532 X_1 \quad (2) \text{ معادله}$$

$$Y_2 = 0.188 Y_1 \quad (3) \text{ معادله}$$

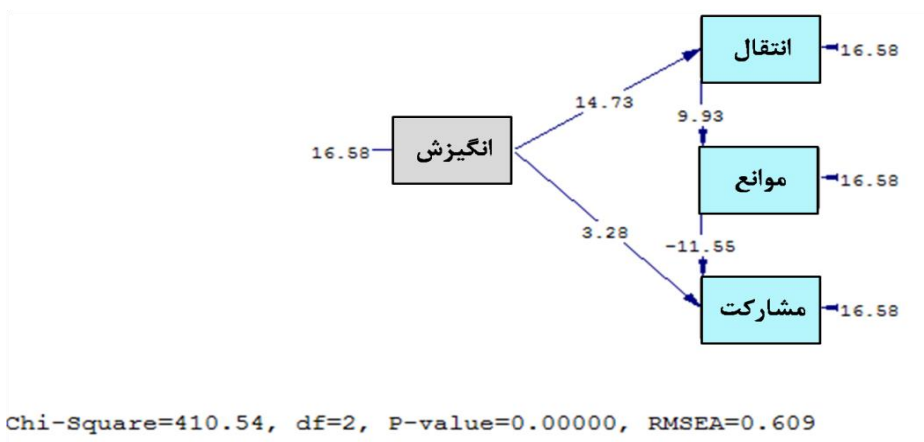
$$Y_3 = (-0.211) Y_1 + (-0.188) Y_2 + 0.695 X_1 \quad (4) \text{ معادله}$$

در شکل ۳، نمودار مسیر مدل میانجی‌گری انتقال بر اساس نمرات تی نشان داده شد.

با توجه به مقادیر تی مدل مستقل به دست آمده در سالمندان ایرانی مدل قابل قبولی است و ضرایب تعیین برای معادله ساختاری نشان می‌دهد سه متغیر برونزاد موانع، راهبردهای انتقال محدودیت‌ها و انگیزش در حدود ۳۲ درصد تغییرپذیری مشارکت فعالیت بدنی در فعالیت بدنی سالمندان ایرانی را تبیین می‌کند.

مقدار اثرات کلی در هر رابطه شامل اثر متغیر برونزاد موانع بر مشارکت ($TD = -0.494$)، اثر متغیر برونزاد انتقال محدودیت بر متغیر درونزاد مشارکت ($TD = -0.314$) و اثر متغیر برونزاد انگیزش بر مشارکت ($TD = 0.264$) است.

مدل دوم (مدل میانجی‌گری انتقال) مورد بررسی دارای سه متغیر درونزاد (مشارکت و انتقال محدودیت‌ها و



شکل ۳- نمرات تی در مدل دوم (میانجی‌گری انتقال)

مناسبی ندارد. در ضمن مجذور کای معنادار ممکن است به عنوان شاهدهی از عدم برازش داده‌ها با مدل فرضی تفسیر شود. پس مدل کلی دوم در شکل بالا مدل مناسبی نیست.

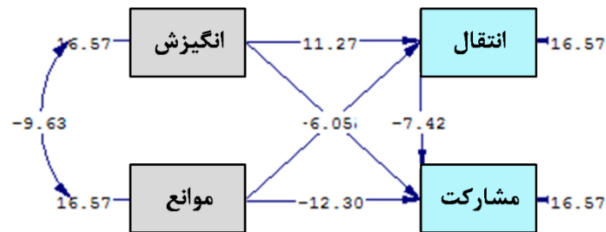
مدل سوم (مدل کاهش اثرات موانع) پیشنهادی هوبارد و منل (شکل ۱)، دو متغیر درونزاد (مشارکت و انتقال محدودیت‌ها) و دو متغیر برونزاد (انگیزش به عنوان X_1 ،

با توجه به مقادیر ضرایب استاندارد و نمرات تی مدل میانجی‌گری انتقال، مدل فراشناسا است (یعنی مقادیر پارامترهای مجهول کمتر از معلوم است) ولی با توجه به مقدار $P < 0.001$ و $RMSEA = 0.609$ (که مقادیر کمتر از ۰/۰۵ قابل قبول)، می‌توان گفت: در مدل دوم مسیریایی که به دست آمده احتمالاً درست نیستند و این مدل در جامعه سالمندان ایرانی برازش

معادله (۶) $Y_1 + 0/264 X_1 + (-0/494) X_2$
 $Y_2 = (-0/314)$
 در شکل ۴ مسیر مدل کاهش اثرات موانع بر اساس نمرات تی نشان داده شد.

موانع به عنوان X_2 تشکیل دادند. بر اساس نتایج به دست آمده از روابط بین متغیرها می‌توان دو معادله ساختاری را برای مدل کاهش اثرات موانع در سالمندان ایرانی برآورد کرد.

$$Y_1 = 0/447 X_1 + (-0/188) X_2 \quad (5)$$



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

شکل ۴- نمرات تی در مدل سوم (مدل کاهش اثرات موانع)

استنتاج کرد (با فرض این که ساختار فرضی خاص مدل مسیر به دست آمده درست است) $(r = 0/32)$ حدود ۴۰ درصد از رابطه بین دو متغیر انگیزش و مشارکت، مربوط به اثرهای ساختاری است؛ و حدود ۶۰ درصد باقی مانده مربوط به اثرهای غیرساختاری قابل استناد است که همبستگی بین این دو متغیر را در بر می‌گیرد. به ویژه این که ۴۳- درصد از رابطه کلی بین این دو متغیر مربوط به اثر غیرمستقیم با متغیر میانجی انتقال محدودیت‌ها و ۸۳٪ مربوط به اثر ساختاری مستقیم است. پس می‌توان گفت اثر مستقیم انگیزش بر مشارکت اثر بسیار قوی‌تری نسبت به اثر غیرمستقیم با میانجی‌گری راهبردهای انتقال محدودیت‌ها است. همچنین اثر غیرمستقیم موانع بر مشارکت که توسط متغیر میانجی‌گر راهبردهای انتقال محدودیت‌هاست برابر $(0/059)$ ، اثر مستقیم موانع بر مشارکت در این مدل $(-0/494)$ و اثر کلی موانع بر مشارکت برابر $(-0/435)$ است.

با توجه به نمرات تی مدل کاهش اثرات موانع به دست آمده در سالمندان ایرانی مدل قابل قبولی است. ضرایب تعیین برای معادله ساختاری نشان می‌دهد موانع و انگیزش در حدود ۳۱٪ تغییرپذیری انتقال محدودیت‌ها را در فعالیت بدنی سالمندان ایرانی تبیین می‌کند. همچنین در حدود ۳۲ درصد تغییرپذیری مشارکت را می‌توان به تغییرپذیری در راهبردهای انتقال محدودیت‌ها، انگیزش و موانع نسبت داد.

اثرهای متغیرهای مختلف بر یکدیگر را نخست از متغیرهای درون‌زاد به متغیرهای درون‌زاد و سپس از متغیرهای درون‌زاد بر متغیرهای درون‌زاد بیان می‌کنیم. اثر غیرمستقیم انگیزش بر مشارکت که از طریق متغیر میانجی انتقال محدودیت‌هاست برابر $(0/141)$ ، اثر مستقیم انگیزش بر مشارکت $(0/265)$ و اثر کلی انگیزش بر مشارکت برابر $(0/124)$ است.

با توجه به مقادیر به دست آمده در اثرهای غیرمستقیم، مستقیم و کلی متغیر انگیزش بر مشارکت می‌توان

مدل چهارم (مدل تقلیل موانع ادراک شده) هوبارد و منل دارای سه متغیر درون‌زاد (مشارکت و راهبردهای انتقال محدودیت‌ها و موانع) و یک متغیر برون‌زاد (انگیزش به عنوان X_1) است. بر اساس نتایج به دست آمده از روابط بین متغیرها می‌توان سه معادله ساختاری را برای مدل تقلیل موانع ادراک شده در سالمندان ایرانی برآورد کرد.

$$Y_1 = 0.532 X_1 \quad (7) \text{ معادله}$$

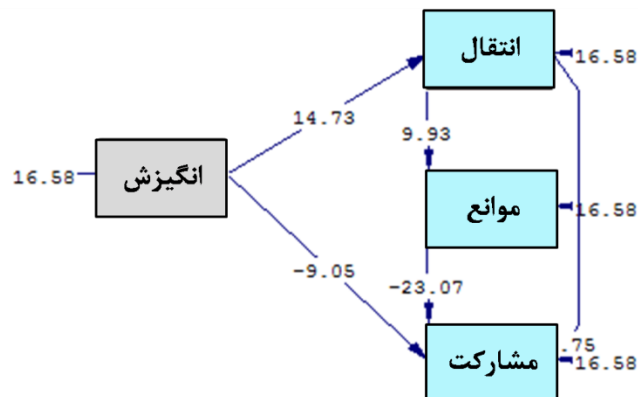
$$Y_2 = 0.390 Y_1 \quad (8) \text{ معادله}$$

$$Y_1 + (-0.88) Y_2 + (-0.375) X_1 \quad (9) \text{ معادله}$$

$$Y_3 = 0.562$$

در شکل ۵، نمودار مسیر مدل تقلیل موانع ادراک شده بر اساس نمرات تی نشان داده شد.

با توجه به مقادیر به دست آمده در اثرهای غیرمستقیم، مستقیم و کلی متغیر موانع بر مشارکت می‌توان استنتاج کرد- با فرض این‌که ساختار فرضی خاص مدل مسیر به دست آمده درست است- ($r = -0.491$) ۸۸ درصد از رابطه بین دو متغیر موانع و مشارکت، مربوط به اثرهای ساختاری است و حدود ۱۲ درصد باقی مانده مربوط به اثرهای غیرساختاری قابل استناد است که همبستگی بین این دو متغیر را در بر می‌گیرد. به ویژه این‌که ۱۲٪ از رابطه کلی بین این دو متغیر مربوط به اثر غیرمستقیم با متغیر میانجی انتقال محدودیت‌ها و ۱۰٪ مربوط به اثر ساختاری مستقیم است. پس می‌توان گفت اثر مستقیم موانع بر مشارکت اثر بسیار قوی‌تری نسبت به اثر غیرمستقیم با میانجی‌گری راهبردهای انتقال محدودیت‌ها است.



-Square=393.00, df=1, P-value=0.00000, RMSEA=0.844

شکل ۵- نمرات تی مدل چهارم (مدل تقلیل موانع ادراک شده)

$RSEMA = 0.844$ (که مقادیر کمتر از ۰/۰۵ قابل قبول) می‌توان گفت: در مدل چهارم مسیری که به دست آمده احتمالاً درست نیستند، بنابراین در مدل

با توجه به مقادیر پارامترها مدل تقلیل موانع ادراک شده فراشنا است (یعنی مقادیر پارامترهای مجهول کمتر از معلوم است) و با توجه به مقدار $P < 0.0001$ و

آتکینسون و منل، ۲۰۰۷؛ و ویلهلم استانس و همکاران، ۲۰۰۹). در حالی که در پژوهش حاضر و پژوهش سون و همکاران (۲۰۰۸) موانع به طور مستقیم بر مشارکت تأثیر بیشتری دارد. این تناقضات را می‌توان به دلیل تفاوت جامعه‌های مورد بررسی دانست. همچنین نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر نشان دادند مدل اول و سوم در جامعه سالمندان ایرانی قابل قبول است در حالی که مدل دوم و چهارم مدل‌های مناسبی برای تبیین مشارکت در اوقات فراغت سالمندان ایرانی نیستند.

مدل اول (مدل مستقل) بر اساس این فرضیه بنا شده که موانع، راهبردهای انتقال و انگیزش اثری بر یکدیگر ندارد و هرکدام از این متغیرها رابطه مستقیمی با مشارکت دارند. آنچه در جامعه سالمندان ایرانی به دست آمده نشان دهنده مدل مستقل مناسبی است که رابطه مستقیم معناداری را بین انگیزش و مشارکت و همچنین بین موانع و مشارکت پیشنهاد می‌کند. در حالی که در پژوهش هوبارد و منل (۲۰۰۱)، لوکس-آتکینسون و منل (۲۰۰۷) و ویلهلم استانس و همکاران (۲۰۰۹) این مدل نامناسب تشخیص داده شد و پیشنهاد می‌کنند این مدل (استقلال سه متغیر از یکدیگر) حمایت نمی‌شود. دلیل این عدم همخوانی شاید مربوط به تفاوت اجتماعی و فرهنگی جامعه آماری پژوهش‌ها باشد. به طوری که پژوهش هوبارد و منل در جامعه کانادا و روی کارمندی انجام شد که سازمان‌شان دارای امکانات ورزشی مجهز بود، در حالی که پژوهش ما روی سالمندان ایرانی انجام شد و برخی از آنها در فعالیت بدنی مشارکت نداشتند. با توجه به این که مشارکت در اوقات فراغت تأثیر عمده‌ای روی سلامت روان‌شناختی افراد سالمند از طریق کاهش استرس و افزایش اعتماد به نفس دارد و می‌توان باعث حفظ توانایی‌های شناختی

چهارم، مدل مناسبی در مشارکت اوقات فراغت جامعه سالمندان ایرانی به دست نیامد. در ضمن مجذور کای معنادار ممکن است به عنوان شاهدهی از عدم برازش داده‌ها با مدل فرضی تفسیر شود. پس مدل کلی چهارم در شکل بالا ممکن است رد شود.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان دهنده اثر منفی مستقیم موانع بر مشارکت افراد سالمند جامعه ایرانی در فعالیت بدنی بود. یعنی می‌توان گفت افزایش موانع مختلف (از قبیل موانع درون فردی، اجتماعی و ساختاری) باعث کاهش مشارکت افراد در فعالیت بدنی می‌شود. این نتایج در هر چهار مدل نشان دهنده رابطه منفی بین این دو متغیر بود. این نتایج با نتایج پژوهش چانگ، فنگ، لینگ و تسای (۲۰۱۱) همسو است. همچنین در پژوهش چانگ و همکاران نشان داده شد وضعیت اجتماعی-اقتصادی (به عنوان مانع) می‌تواند اثر منفی بر مشارکت داوطلبانه داشته باشد. البته پژوهش چانگ و همکاران روی کارکنان اداری در تایوان بود (چانگ و همکاران، ۲۰۱۱). همچنین داشتن رابطه منفی مستقیم بین موانع و مشارکت هم‌راستا با پژوهش‌های هوبارد و منل (۲۰۰۱)، لوکس-آتکینسون و منل^۲ (۲۰۰۷)، سون و همکاران (۲۰۰۸) است. (هوبارد و منل، ۲۰۰۱؛ لوکس-آتکینسون و منل، ۲۰۰۷؛ سون و همکاران، ۲۰۰۸). ولی آنچه باعث تمایز در این پژوهش‌ها با یکدیگر می‌شود نقش میانجی‌گری عامل راهبردهای انتقال بین این دو متغیر است. در پژوهش هوبارد و منل (۲۰۰۱)، لوکس-آتکینسون و منل (۲۰۰۷) و ویلهلم استانس، اشچنیدر و ریوشل^۳ (۲۰۰۹) عامل راهبردهای انتقال تأثیر مثبتی بر کاهش موانع جهت مشارکت داشتند (هوبارد و منل، ۲۰۰۱؛ لوکس-

3. Wilhelm Stanis, Schneider & Russell

1. Chang, Fang, Ling & Tsai
2. Loucks-Atkinson & Mannell

استناد از پژوهش جکسون و دیگران (۱۹۹۳) مدل سوم مدل مناسبی به دست آمده است. زیرا در این مدل به نقش راهبردهای انتقال در فرایند انتقال موانع توجه بیشتری شده است. بنابراین در پژوهش‌های آنها دلیل این که چرا موانع رابطه بسیار ضعیف یا عدم رابطه با مشارکت دارند توجیه می‌شود. مواجه شدن موانع به طور مستقیم تحت تأثیر راهبردهای انتقال محدودیت‌ها است که آن هم می‌تواند باعث کاهش اثرات منفی موانع شود. در حالی که در پژوهش حاضر این نتایج به صورت کم‌رنگ‌تری به دست آمده است. یعنی موانع با مشارکت در رابطه مستقیم اثر منفی بر یکدیگر دارند و در رابطه غیرمستقیم تحت تأثیر متغیر میانجی راهبردهای انتقال نیز رابطه منفی با هم دارند. در این حالت می‌توان گفت راهبردهای انتقال کمتر باعث کاهش اثرات موانع برای مشارکت در جامعه سالمندان ایرانی می‌شود. به طور واضح، اثرات منفی قوی موانع بسیار مهم است. همچنین، مدل سوم، انگیزش را به عنوان یک عامل مهم شناسایی می‌کند. افرادی که انگیزش بسیار زیادی برای مشارکت دارند، موفقیت بالایی در شروع، حفظ یا افزایش سطح مشارکت‌شان دارند. در پژوهش حاضر متفاوت با پژوهش هوبارد و منل (۲۰۰۱) انگیزش به طور مستقیم بر مشارکت اثر بیشتری دارد و تحت تأثیر متغیر میانجی راهبردهای انتقال اثر انگیزش بر مشارکت کمتر شده است. در حالی که در پژوهش هوبارد و منل (۲۰۰۱) راهبردهای انتقال باعث افزایش اثر انگیزش بر مشارکت شده است. احتمالاً این تفاوت‌ها را می‌توان در جامعه مورد پژوهش بررسی کرد. همان‌طور که می‌دانید در پژوهش هوبارد و منل، افراد شرکت‌کننده کارمندان بودند که سرکار می‌رفتند و وقت آزاد کمتری داشتند. در حالی که در پژوهش حاضر، سالمندان شرکت داشتند و بیشتر این افراد بازسته بودند و وقت آزاد بیشتری برای مشارکت

می‌شود (ملانوروزی و همکاران، ۲۰۱۵)، بنابراین می‌توان انگیزش را به عنوان عاملی مستقل برای اثرگذاری در مشارکت سالمندان در نظر گرفت. سه مدل دیگر فرض را بر این قرار دادند که بین موانع، راهبردهای انتقال، انگیزش و مشارکت روابطی وجود دارد. در بین این سه مدل، مدل دوم و چهارم در پژوهش حاضر رد و مدل سوم (کاهش اثرات موانع) حمایت قوی را در برداشتند. این نتایج با نتایج هوبارد و منل (۲۰۰۱) هم‌راستا است. مدل دوم (مدل میانجی‌گری انتقال) بر اساس رابطه بین موانع و مشارکت با میانجی‌گری راهبردهای انتقال حمایت نشد. بنابراین می‌توان گفت ماهیت تعامل بین موانع و راهبردهای انتقال پایدار نیست. مطالعات کمی از اوقات فراغت به عنوان منابع مقابله با استرس (ایواساکی^۱ و منل، ۲۰۰۰) ارائه شده است. اگر چه این فرضیه ممکن است قابل قبول باشد، ولی با این وجود اثر میانجی ممکن است به طور کلی یک مکانیزم کامل نباشد و تحت تأثیر متغیرهای دیگر نیز باشد. در مدل چهارم، این فرضیه که آثار راهبردهای انتقال قبلی ممکن است منجر شود افراد خودشان را به عنوان تقلیل‌دهنده موانع دریابند، مورد حمایت قرار نگرفت. مسیر ارتباطی بین راهبردهای انتقال و موانع منفی بود (بتا = -۰/۳۹) در حالی که در پژوهش هوبارد و منل این ارتباط مثبت بوده (بتا = ۰/۲۲) است. البته با توجه به مبانی و پیش‌بینی‌های لازم این رابطه باید مثبت می‌بود. در پژوهش هوبارد و منل (۲۰۰۱) با اصلاح کوچکی در مدل سوم (کاهش اثرات موانع) از طریق حذف مسیر مستقیم انگیزش به مشارکت، مدل مناسبی به دست آمده است. با این حال، مواجهه با موانع نیز باعث استفاده بیشتر از منابع و راهبردهای انتقال می‌شود، به طوری که در پژوهش ما نیز مدل سوم مدل مناسبی پیشنهاد شد. در پژوهش هوبارد و منل (۲۰۰۱) به

در مدل سوم پژوهش حاضر، موانع بیشترین تأثیر را روی سطح مشارکت فعالیت بدنی سالمندان ایرانی به طور مستقیم داشت ($r = -.50$ ، $P = .0001$)، از طریق همبستگی بین موانع و مشارکت ($r = -.50$ ، $P = .0001$) می‌توان به رابطه قوی مستقیم منفی بین مشارکت و موانع پی برد. همان‌طور که نتایج مدل سوم نشان داد، ۸۸ درصد از رابطه بین دو متغیر موانع و مشارکت، مربوط به اثرهای ساختاری است و حدود ۱۲ درصد باقی مانده مربوط به اثرهای غیرساختاری قابل استناد است که همبستگی بین این دو متغیر را در بر می‌گیرد. ۱۲- درصد از رابطه کلی بین این دو متغیر مربوط به اثر غیرمستقیم با متغیر میانجی راهبردهای انتقال محدودیت‌ها و ۱۰٪ مربوط به اثر ساختاری مستقیم است. پس می‌توان گفت اثر مستقیم موانع بر مشارکت اثر بسیار قوی‌تری نسبت به اثر غیرمستقیم با میانجی‌گری راهبردهای انتقال محدودیت‌ها داشت. همچنین در مورد رابطه بین انگیزش و مشارکت در مدل سوم پژوهش حاضر ($r = .32$ ، $P = .001$) حدود ۴۰ درصد از رابطه بین دو متغیر انگیزش و مشارکت، مربوط به اثرهای ساختاری است و حدود ۶۰٪ باقی مانده مربوط به اثرهای غیرساختاری قابل استناد است که همبستگی بین این دو متغیر را در بر می‌گیرد. به ویژه این که ۴۳- درصد از رابطه کلی بین این دو متغیر مربوط به اثر غیرمستقیم با متغیر میانجی راهبردهای انتقال محدودیت‌ها و ۸۳ درصد مربوط به اثر ساختاری مستقیم است. پس می‌توان گفت اثر مستقیم انگیزش بر مشارکت اثر بسیار قوی‌تری نسبت به اثر غیرمستقیم با میانجی‌گری راهبردهای انتقال محدودیت‌ها داشت. به طوری که در مطالعه مروری فرانکو و همکاران^۳ (۲۰۱۵) نشان داده شد حدود ۴۰ درصد مطالعات اثر همدلی را به عنوان عامل انگیزشی

در فعالیت بدنی داشتند. چیزی که در این میان مهم است این است که شاید عامل دیگری می‌تواند روی مشارکت افراد تأثیرگذار باشد. برای مثال خودکارآمدی از عواملی است که می‌تواند روی افزایش انگیزش و کاهش موانع افراد در جهت مشارکت‌شان در فعالیت بدنی اوقات فراغت تأثیرگذار باشد. به طوری که هندرسون بدینی، هچت و اشجول^۱ (۱۹۹۵) پیشنهاد می‌کنند تئوری خودکارآمدی می‌تواند بینش مفیدی را برای فهم فرایندهای استراتژی انتقال فراهم آورد (هندرسون و همکاران، ۱۹۹۵). انگیزش با هیجانات مثبت، پایداری بیشتر و افزایش لذت از فعالیت بدنی همراه است (الکساندریس و همکاران، ۲۰۰۳). تجزیه و تحلیل مدل سوم در پژوهش حاضر تا حدودی نظریه متفاوتی را با پیشنهادات جکسون و همکاران (۱۹۹۳) بیان می‌کند. آنها پیشنهاد کرده‌اند پیامد راهبردهای انتقال "به رابطه قوی و تعامل بین موانع و مشارکت در یک فعالیت و انگیزش برای مشارکت وابسته است" (جکسون و همکاران، ۱۹۹۳). البته باید خاطر نشان کنیم پویایی این تعامل به طور کامل به وسیله این پیشنهاد مشخص نیست. یافته‌های پژوهش هوبارد و منل (۲۰۰۱)، لوکس- آتکینسون و منل (۲۰۰۷) و ویلهلم استانس و همکاران (۲۰۰۹) نیز از مدل عمومی کاهش اثرات موانع حمایت می‌کنند. همچنین در پژوهش سون و همکاران (۲۰۰۸) رابطه بین موانع و مشارکت تحت تأثیر میانجی راهبردهای انتقال را حذف کردند و یا در پژوهش کوولی گریف و بورنس^۲ (۲۰۰۷) به طور کامل موانع را از مدل برای بهبود مدل مناسب حذف کردند (کوولی و همکاران، ۲۰۰۷). بنابراین می‌توان گفت برای بررسی این رابطه به پژوهش‌های بیشتری نیاز است.

3. Franco et al

1. Henderson, Bedini, Hecht, & Schuler
2. Covelli, Graefe, & Burns

همچنین در پژوهش لوکس-آتکینسون و منل (۲۰۰۷) و ویلهلم استانس و همکاران (۲۰۰۹) رابطه قوی بین انگیزش و مشارکت همراه با افزایش راهبردهای انتقال محدودیت‌ها به دست آمده است (لوکس-آتکینسون و منل، ۲۰۰۷؛ ویلهلم استانس و همکاران، ۲۰۰۹، هارتمن، بارسلونا، تریونتوین و هال، ۲۰۱۹). در حالی-که در پژوهش هوبارد و منل (۲۰۰۱) و سون و همکاران (۲۰۰۸) رابطه بین انگیزش و مشارکت به طور کامل به وسیله راهبردهای انتقال تعدیل شدند (هوبارد و منل، ۲۰۰۱). البته باید خاطر نشان کنیم در پژوهش سون و همکاران (۲۰۰۸) جامعه مورد بررسی افراد میانسال و سالمندان بودند که برای فعالیت بدنی به پارک مراجعه می‌کردند.

وایت نشان داد انگیزش بالاتر برای ترغیب مشارکت، از راهبردهای انتقال و منابعی برای غلبه بر موانع استفاده می‌کند. موانع تجربه شده از طریق اثرات راهبردهای انتقال شروع می‌شوند. تئوری شناختی اجتماعی بندورا، از طرح کارآمدی راهبردهای انتقال برای ترغیب انگیزش، کاهش درک موانع و ترفیع اثرات راهبردهای انتقال، که به طور غیرمستقیم روی مشارکت مثبت اثر گذار هستند، را پیشنهاد می‌کند. مدل با استفاده از نمونه تصادفی جمع‌آوری شده از ساکنان آریزونا به کمک تحلیل عاملی تأییدی و مدل معادلات ساختاری انجام شد. نتایج از مدل مفهومی حمایت کرد و فرآیند راهبردهای انتقال را به عنوان تعامل پویای مؤثر بر مشارکت تفریحات بیرون از منزل پیشنهاد کرده است (وایت، ۲۰۰۸). بنابراین، با توجه به عدم ثبات در پژوهش‌ها، پژوهش‌های اضافی برای بررسی روابط بین این متغیرها نیاز است. می‌توان چنین برآورد کرد که سودمندی کلی در برابر زمینه، فعالیت و اندازه‌گیری‌های موانع و راهبردهای انتقال

یک رفتار برای ادامه فعالیت بدنی بدست آوردند. همچنین ۷۸ درصد مطالعات بیان کردند شرکت کنندگان باور دارند که مشارکت در فعالیت بدنی جهت حفظ سلامت عمومی، و برای بهبود خلق و خو و کاهش استرس به عنوان عامل انگیزشی معرفی شده است (فرانکو و همکاران، ۲۰۱۵).

در حالی‌که در پژوهش هوبارد و منل انگیزش برای مشارکت بیشترین تأثیر را روی سطح مشارکت کارمندان به طور غیرمستقیم داشته است. همچنین در پژوهش هوبارد و منل انگیزش با میانجی‌گری راهبردهای انتقال بیشترین تأثیر را روی مشارکت داشته است (۰/۶۰ = بتا) (هوبارد و منل، ۲۰۰۱). باید گفت موانع باعث شکل‌گیری نگرش در ابعاد عاطفی، عملکردی و سمبولیک فعالیت بدنی اوقات فراغت می‌شود. شکل‌گیری نگرش و تغییر آن بر اساس نیروهای بیرونی و تجربیات فردی مانند رسانه و محیط اجتماعی است که روی تصمیم‌گیری افراد تأثیر می‌گذارد (الکساندیس و همکاران، ۲۰۰۳)

این یافته‌ها می‌تواند نشان دهنده عقیده مورد قبول عمومی درباره این‌که انگیزش نمی‌تواند به طور مستقیم روی اوقات فراغت اثر گذارد، تا حدودی مورد تردید است. همچنین موانع شامل موانع درون فردی و ساختار محیطی و اجتماعی می‌تواند عامل اصلی در عدم مشارکت افراد در فعالیت بدنی باشد. با وجود این نتایج، باز نیاز به پژوهش‌های بیشتری در این زمینه است. در نهایت می‌توان گفت، عدم حمایت از مدل تقلیل موانع ادراک شده (مدل چهارم) پیشنهاد می‌کند که سطح بالای انگیزش برای مشارکت منجر به کاهش ادراکات موانع نمی‌شود و این‌که موانع خود از عوامل بسیار قوی در کاهش مشارکت افراد در فعالیت بدنی به ویژه سالمندان می‌شود.

باعث توسعه سطوح بالای هیجان، عملکرد و مفاهیم سمبولیک می‌شود.

در این تحقیق محدودیت‌هایی نیز وجود داشت. یکی این‌که تحقیق ما تنها در نه استان کشور انجام شد. همچنین وضعیت اقتصادی و اجتماعی-فرهنگی افراد شرکت کننده در این تحقیق ممکن است متفاوت از دیگر افراد این شهرها باشد. محدودیت دیگر تحقیق تعداد کم نمونه در هر استان بود که باعث سوءگیری می‌شود. در ضمن می‌توان گفت افراد پرسش‌نامه را بر اساس خودگزارشی کامل نموده‌اند.

می‌توان گفت تفاوت در مدل‌های مختلف به دست آمده در پژوهش‌های متعدد (مدل مستقل، مدل کاهش اثرات موانع، مدل سون و همکاران) نشان دهنده این است که عوامل دخیل در مشارکت فعالیت بدنی به صورت اوقات فراغت در هر جامعه و قشری متفاوت است. همچنین می‌توان گفت بر اساس اظهار نظر هارتمن و همکاران (۲۰۱۹) اهداف فرهنگی و روانی ممکن است استراتژی مهمی برای بهبود کارایی مداخلات رفتاری فعالیت بدنی به ویژه در گروه‌های در خطر از قبیل سالمندان باشد.

با توجه به نیازهای موجود در هر جامعه، تفاوت جنسیتی، رشد فرهنگی افراد، امکانات پارک‌ها و باشگاه‌ها و شرایط تبلیغی می‌توان گفت بهتر است برای سنجش مدل مشارکت در خود همان جامعه و بین اقشار مشخصی پژوهش مورد نظر انجام شود. همچنین با توجه به وجود تفاوت بین استان‌های مختلف کشور، می‌توان گفت این تفاوت‌ها می‌تواند به دلیل شرایط آب و هوایی هر منطقه، تفاوت فرهنگی، تفاوت زیست-محیطی و تفاوت قومی دیگر باشد. پس با توجه به عدم همخوانی مطالعات دیگر و همچنین وجود تفاوت بین استان‌های کشور، بهتر است این پژوهش به صورت مجزا برای هر استان انجام شود. این اقدام باعث شناسایی دلایل موانع و انگیزاننده‌های مشارکت در هر استان می‌شود و مسئولین می‌توانند با توجه به نتایج در

جمعیت خاص نیاز به بررسی‌های بیشتری دارد. یکی از چالش‌های پیش روی مطالعه حاضر اندازه‌گیری موانع و ساختارهای انتقال محدودیت‌ها بود. ما قادر به پیدا کردن اندازه‌گیری‌های کمی راهبردهای انتقال ویژه سالمندان نشدیم، هر چند پژوهشگران شروع به شناسایی انواع منابع و راهبردهای انتقال به وسیله جوامع خاص کردند. با این وجود با استفاده از پرسش‌نامه هویارد و منل (۲۰۰۱)، سون و همکاران (۲۰۰۸) و وایت (۲۰۰۸) در مورد موانع و راهبردهای انتقال توانستیم به جمع‌بندی برسیم. البته قابل ذکر است با توجه به این‌که موانع و راهبردهای انتقال از عوامل تحت تأثیر فرهنگ هر جامعه و حتی هر شهر و استانی است، بهتر است با شناسایی عوامل روانی، فرهنگی انتقال و موانع فردی، ساختاری و اجتماعی هر جامعه‌ای پژوهش مورد نظر صورت بگیرد.

مثلاً در پژوهش جان و کیل (۲۰۱۱) در بررسی اثر تعارض/تسهیل هویت بر تجربه موانع اوقات فراغت و راهبردهای انتقال نشان دادند مشارکت افراد در هویت‌های مختلف بر ادراک آنها از محدودیت‌های اوقات فراغت و محدودیت‌های راهبردهای انتقال تأثیر دارد. نتایج نشان داد محدودیت‌ها به طور منفی و معناداری توسط تعارض/تسهیل هویت پیش‌بینی می‌شوند که ۴ درصد واریانس آن را نیز تبیین می‌کنند. این یافته‌ها نشان داد هر چه تعارض هویت افزایش می‌یابد ادراک آزمودنی‌ها از محدودیت‌ها نیز افزایش زیادی دارد. راهبردهای انتقال به طور مثبتی تحت تأثیر تعارض/تسهیل هویت و به طور معنادار و منفی تحت تأثیر موانع بود و این ساختار حدود ۱۹ درصد واریانس موانع را پیش‌بینی می‌کرد. این یافته‌ها نشان داد تلاش آزمودنی‌ها برای راهبردهای انتقال با افزایش سطح تسهیل هویتی افزایش می‌یابد ولی با سطوح بالای موانع کاهش می‌یابد. در کل می‌توان گفت شدت بالای انگیزش (تمایل بیشتر برای مشارکت در فعالیت بدنی)

بدنی در افراد به کار برد. موانع برای انجام فعالیت بدنی به وسیله طبقه‌بندی اجتماعی و اندازه‌گیری وضعیت اجتماعی-اقتصادی ممکن است متفاوت باشد. وقتی تجزیه و تحلیل مبانی را از این دیدگاه بررسی کنیم، بین فرهنگ‌های مختلف تفاوت‌های بارزی می‌توان مشاهده کرد. این تفاوت‌ها باعث رفع نقایص هر منطقه خاصی از کشور می‌شود. با توجه به موارد ذکر شده، سازمان‌های ذیربط باید برنامه‌های انگیزاننده برای مشارکت در فعالیت بدنی را از سنین کودکی آغاز کنند تا افراد جامعه بتوانند در سنین بزرگسالی رغبت بیشتری برای فعالیت بدنی داشته باشند.

رفع موانع و افزایش انگیزش افراد آن منطقه تلاش بهینه‌ای انجام دهند.

البته در ادامه نتیجه‌گیری می‌توان گفت با توجه به این‌که خانواده باید الگوی مناسبی برای انجام فعالیت بدنی افراد باشند، بنابراین از سنین کودکی، خانواده‌ها باید امکانات لازم برای ورزش و پر کردن اوقات فراغت سالم تهیه نمایند تا وقتی افراد به سنین بالاتر رسیدند با توجه به پیشینه ذهنی و عملکردی که داشتند به فعالیت بدنی روی بیاورند. این یافته‌ها تا حدودی از مدل شناختی اجتماعی بندورا حمایت می‌کند و نشان می‌دهد باید استراتژی‌های خاصی با توجه به موانع فردی، اجتماعی، محیطی و بدنی برای افزایش انگیزش مشارکت فعالیت

منابع

- Alexandris, K., Barkoukis, V., Tsozbatzoudis, H., & Grouios, G. (2003). A study of perceived constraints on a community-based physical activity program for the elderly in Greece. *Journal of aging and physical activity*, 11(3), 305-318.
- Chang, S. C., Fang, C. L., Ling, Y. C., & Tsai, B. K. (2011). Effects of socioeconomic status on leisure volunteering constraint: A structural equation model. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 39(4), 477-489.
- Covelli, E. A., Graefe, A. R., & Burns, R. C. (2007). A re-examination of constraint negotiation models for forest recreation. In I. E. Schneider & B. P. McCormick (Eds.), *Leisure Research Symposium* (pp. 5-8). Ashburn: National Recreation and Park Association.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 309-320.
- Dinger, M., Oman, F., Taylor, E., Vesely, S., & Able, J. (2004). Stability and convergent validity of the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE). *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44(2), 186.
- Elmiri, M. (2003). Perespective document of development and social capital. *Journal of Research Center of Imam Sadiq University. Journal of Education Research and Information*, 12, 43-51.
- Franco, M. R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P. H., Pinto, R. Z., & Ferreira, M. L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *Br J Sports Med*, 49(19), 1268-1276.
- Hartman, C. L., Barcelona, R. J., Trauntvein, N. E., & Hall, S. L. (2019). Well-being and leisure-time physical activity psychosocial factors predict physical activity among university students. *Leisure Studies*, 1-9.
- Henderson, K. A., Bedini, L. A., Hecht, L., & Schuler, R. (1995). Women with physical disabilities and the negotiation of leisure constraints. *Leisure studies*, 14(1), 17-31.

10. Hubbard, J., & Mannell, R. C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23(3), 145-163.
11. Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15(1), 1-11.
12. Jun, J., & Kyle, G. T. (2011). The effect of identity conflict/facilitation on the experience of constraints to leisure and constraint negotiation. *Journal of Leisure Research*, 43(2), 176-204.
13. Loucks-Atkinson, A., & Mannell, R. C. (2007). Role of self-efficacy in the constraints negotiation process: The case of individuals with fibromyalgia syndrome. *Leisure Sciences*, 29(1), 19-36.
14. Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163-181.
15. Molanrouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC public health*, 15(1), 66.
16. Rahimi, A., Anoshe, M., Ahmadi, F., & Foroghan, M. (2010). Tehranian elderly people's experiences about leisure time activities and recreations. *Iranian Journal of Aging*, 5(1), 61-77.
17. Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D., & Von Eye, A. (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Sciences*, 15(2), 99-113.
18. Shaw, S. M., Bonen, A., & McCabe, J. F. (1991). Do more constraints mean less leisure? Examining the relationship between constraints and participation. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 286-300.
19. Son, J. S., Mowen, A. J., & Kerstetter, D. L. (2008). Testing alternative leisure constraint negotiation models: An extension of Hubbard and Mannell's study. *Leisure Sciences*, 30, 198-216.
20. Stafford, J. (2004). *The importance of leisure for good health: Native American elders' perspectives*. Paper presented at the GERONTOLOGIST.
21. Tondnevis, F. (2002). Position of sport among leisure time of Iranian women. *Harakat*, 12, 87-104. (In Persian).
22. Washburn, R. A., Smith, K. W., Jette, A. M., & Janney, C. A. (1993). The Physical Activity Scale for the Elderly (PASE): development and evaluation. *Journal of clinical epidemiology*, 46(2), 153-162.
23. White, D. D. (2008). A structural model of leisure constraints negotiation in outdoor recreation. *Leisure Sciences*, 30(4), 342-359.
24. <http://www.who.int/world-health-day/2012/en/WHO.2012.8.20>.
25. Wilhelm Stanis, S. A., Schneider, I. E., & Russell, K. C. (2009). Leisure time physical activity of park visitors: Retesting constraint models in adoption and maintenance stages. *Leisure Sciences*, 31(3), 287-304.

ارجاع‌دهی

فارسی، علیرضا؛ فتحی‌رضایی، زهرا؛ زمانی‌ثانی، سیدحجت؛ و عباس‌پور، کوثر. (۱۳۹۹). بررسی چهار مدل مشارکت فعالیت بدنی اوقات فراغت در سالمندان ایران. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۹(۳۳)، ۳۷-۶۴. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2020.7306.1780

Farsi, A. R; Fathirezaie, Z; Zamani, H; & Abbaspour, K. (2020). The Examination of Leisure Time Physical Activity Participation Four Model among Iranian Elderly. *Sport Psychology Studies*, 9(33), 37-64. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2020.7306.1780

پیوست‌ها

کاملاً مخالفم	تأخیری مخالفم	نظری ندارم	تأخیری موافقم	کاملاً موافقم	موانع شرکت در فعالیت بدنی
					۱ از انجام فعالیت بدنی در حضور دیگران خجالت می‌کشم.
					۲ من برای شرکت در فعالیت‌های بدنی با افراد جنس مخالف احساس راحتی می‌کنم.
					۳ من از این که خانواده‌ام فکر می‌کنند فعالیت بدنی برایم خوب است، شروع به فعالیت بدنی می‌کنم.
					۴ من فعالیت بدنی که باعث ایجاد احساس ناخوشایندی در من بکند، انجام نمی‌دهم.
					۵ من از این که دوستانم فکر می‌کنند فعالیت بدنی برایم خوب است، شروع به فعالیت بدنی می‌کنم.
					۶ من احساس راحتی برای شرکت در فعالیت بدنی همراه با افراد مسن تر از خودم دارم.
					۷ من احساس راحتی برای شرکت در فعالیت بدنی همراه با افراد جوانتر از خودم دارم.
					۸ من هیکل (جثه) خوبی برای شرکت در فعالیت بدنی ندارم.
					۹ من نمی‌توانم فعالیت بدنی را انجام دهم که مناسب با باورهای مذهبی‌ام نباشد.
					۱۰ من انرژی لازم برای شرکت در فعالیت بدنی را ندارم.
					۱۱ احساس راحتی برای شرکت در فعالیت بدنی با افراد دیگر ندارم.
					۱۲ می‌توانم فعالیت بدنی که نیاز به مهارت زیادی ندارد را انجام دهم.
					۱۳ علاقه‌ای به انجام فعالیت بدنی ندارم.
					۱۴ اطلاعات کافی درباره فعالیت بدنی و ورزش ندارم.
					۱۵ مهارت و توانایی بدنی مناسب را ندارم.
					۱۶ چون دوست یا آشنایی وجود ندارد که با او به ورزش و فعالیت بدنی بپردازم، فعالیت بدنی انجام نمی‌دهم.
					۱۷ افراد زیادی را در فامیل می‌شناسم که تمایل برای شروع فعالیت بدنی با من دارند.
					۱۸ افرادی را می‌شناسم که مهارت‌های کافی برای شروع فعالیت بدنی با من را ندارند.

موانع شرکت در فعالیت بدنی	کاملاً مخالفم	تأخیری مخالفم	نظری ندارم	تأخیری موافقم	کاملاً موافقم	موانع شرکت در فعالیت بدنی
						۱۹ من می‌دانم که معمولاً افراد وقت کافی برای شروع فعالیت بدنی با من ندارند.
						۲۰ می‌دانم که دیگران معمولاً پول کافی برای انجام فعالیت بدنی با من دارند.
						۲۱ معاشرت با دوستان را به چیزهای دیگر ترجیح می‌دهم.
						۲۲ اگر تسهیلاتی که من نیاز دارم پرازدحام (شلوغ) نباشند، من می‌توانم فعالیت بدنی را انجام دهم.
						۲۳ اگر مسئولیت‌های دیگری داشته باشم، نمی‌توانم فعالیت بدنی را انجام دهم.
						۲۴ من لباس‌های مناسب یا تجهیزات مورد نیاز برای شرکت در فعالیت بدنی ندارم.
						۲۵ اگر تسهیلاتی که من لازم دارم مناسب نباشند، من فعالیت بدنی را انجام نمی‌دهم.
						۲۶ می‌توانم فعالیت بدنی را انجام دهم اگر امکانات لازم موجود است.
						۲۷ می‌توانم فعالیت بدنی را انجام دهم اگر من پول برای لباس، تجهیزات و یا کرایه کردن وسایل داشته باشم.
						۲۸ هزینه‌های ورودی یا ثبت نام در مراکز ورزشی برایم گران هستند.
						۲۹ اگر من وقت نداشته باشم، نمی‌توانم فعالیت بدنی را انجام دهم.
						۳۰ من ناتوانایی‌ای دارم که مانع شرکت کردنم در فعالیت بدنی می‌شود.
						۳۱ اگر آب و هوا خوب باشد، مایل به انجام فعالیت بدنی و ورزش هستم.
						۳۲ مکان‌ها یا باشگاه‌های فعالیت بدنی و ورزش از منزل ما دور می‌باشد.
						۳۳ تجهیزات و امکانات استنادی جهت انجام فعالیت بدنی و ورزش متناسب با سن من وجود ندارد.

ردیف	عنوان	نوع فعالیت	نوع محتوا
۱	سعی می‌کنم برنامه‌ام را طوری سازماندهی کنم که بتوانم فعالیت بدنی داشته باشم.	تفریح	بسیار
۲	سعی می‌کنم برای داشتن وقت برای فعالیت بدنی و ورزش از قبل برنامه‌ریزی کنم.	تفریح	بسیار
۳	من زمانی را برای آمادگی جسمانی و فعالیت‌های تفریحی اختصاص می‌دهم.	تفریح	بسیار
۴	برای انجام کارهایی که می‌خواهم انجام دهم اولویت‌بندی می‌کنم، و آمادگی جسمانی و تفریحات را در اولویت قرار می‌دهم.	تفریح	بسیار
۵	برخی مواقع، اگر به زمان برای تفریحات نیاز داشته باشم، کاری را که در حال انجام دادنش هستم ول می‌کنم.	تفریح	بسیار
۶	مدت زمان جلسات فعالیت بدنی را کوتاه می‌کنم.	تفریح	بسیار
۷	سعی می‌کنم در زمان‌های خارج از اوج استفاده از ابزار ورزشی، وقتی که امکانات کمتر مورد استفاده هستند، در فعالیت بدنی شرکت کنم.	تفریح	بسیار
۸	زمانی از تجهیزات استفاده می‌کنم، که شلوغ نباشند.	تفریح	بسیار
۹	زمانهایم را طوری تغییر می‌دهم که بتوانم به طور معمول در فعالیت بدنی شرکت کنم.	تفریح	بسیار
۱۰	سعی می‌کنم فعالیت‌های بدنی جدیدی را یاد بگیرم.	تفریح	بسیار
۱۱	سعی می‌کنم مهارت‌هایم را بهبود ببخشم.	تفریح	بسیار
۱۲	بیشتر آمادگی جسمانی و فعالیت‌های تفریحی نزدیک به خانه را انجام می‌دهم.	تفریح	بسیار
۱۳	اگر در اجرای ورزش و فعالیت‌های ماهر نباشم، از غرورم چشم‌پوشی کرده و سعی می‌کنم آن را بهتر انجام دهم.	تفریح	بسیار
۱۴	مهارت‌های مورد نیاز خودم را تمرین می‌کنم.	تفریح	بسیار
۱۵	اگر در ورزش و فعالیت‌هایم ماهر نباشم، از دیگران درخواست کمک برای یادگیری مهارت می‌کنم.	تفریح	بسیار
۱۶	من از فضاهای موجود برای یادگیری فعالیت‌هایی که ارائه می‌شود استفاده می‌کنم.	تفریح	بسیار
۱۷	سعی می‌کنم افرادی را برای انجام آمادگی جسمانی و فعالیت‌های تفریحی پیدا کنم.	تفریح	بسیار
۱۸	در فعالیت‌های بدنی با افرادی با گروه سنی خودم شرکت می‌کنم.	تفریح	بسیار
۱۹	سعی می‌کنم با افرادی با علایق مشترک آشنا شوم.	تفریح	بسیار
۲۰	دوستانم را برای شرکت در فعالیت بدنی و ورزش با خودم تشویق می‌کنم.	تفریح	بسیار

موانع شرکت در فعالیت بدنی	کاملاً موافقم	تا حدودی موافقم	تقریباً ندارم	تا حدودی مخالفم	کاملاً مخالفم
۲۱	در فعالیتهای بدنی با افراد هم جنس خودم شرکت می‌کنم.				
۲۲	شرکت کردن افراد دیگر در فعالیت بدنی باعث ایجاد احساس امنیت در من می‌شود.				
۲۳	شرکت در فعالیت بدنی و ورزش را با افرادی که نمی‌شناسم دوست دارم.				
۲۴	انتخاب نوع فعالیتهای بدنی و ورزش‌هایم بر اساس آن چیزی است که دوستم می‌خواهد انجام دهد.				
۲۵	تجهیزات و/ یا لباس‌های ورزشی را قرض می‌گیرم.				
۲۶	سعی می‌کنم پولم را بوجه‌بندی کنم تا بتوانم در ورزش شرکت کنم.				
۲۷	من پولم را برای انجام آمادگی جسمانی و فعالیتهای تفریحی ذخیره می‌کنم.				
۲۸	من یاد گرفته‌ام که فقط با امکاناتام زندگی کنم.				
۲۹	با امکانات و لباس‌هایی که دارم فعالیت بدنی را انجام می‌دهم.				
۳۰	من سعی می‌کنم به خوبی غذا بخورم، تا هنگام شرکت کردن در فعالیت بدنی احساس خوبی داشته باشم.				
۳۱	من سعی می‌کنم خوب بخوابم، تا هنگام شرکت کردن در فعالیت بدنی احساس خوبی داشته باشم.				
۳۲	من سعی می‌کنم هنگام انجام فعالیت بدنی و ورزش، مهارت‌هایم را بهبود ببخشم.				
۳۳	محافظ و تجهیزات ایمنی مناسبی را برای جلوگیری از آسیب حین ورزش کردن، استفاده می‌کنم.				
۳۴	در فعالیتهای بدنی شرکت می‌کنم که در آنها خوب هستم.				
۳۵	در فعالیتهای بدنی که رقابتی نیستند، به صورت هدفمندانه شرکت می‌کنم.				
۳۶	سعی می‌کنم فعالیتهای بدنی انتخاب کنم که باعث جلوگیری از اختلاف (ناسازگاری) با دیگران می‌شود.				

به هیچ عنوان	در کمی	در حد متوسطی	در حد زیادی	در حد بسیار زیاد	انگیزش مشارکت در فعالیت بدنی
					۱ هنگام شرکت در ورزش احساس کمال (موفقیت) می‌کنم.
					۲ هنگام شرکت در فعالیت بدنی و ورزش احساس اعتماد به نفس در خودم می‌کنم.
					۳ انجام فعالیت بدنی باعث توسعه مهارت‌ها و توانایی‌هایم می‌شود.
					۴ وقتی بیرون از منزل ورزش می‌کنم احساس نزدیکی به طبیعت دارم.
					۵ ورزش و فعالیت بدنی بیرون از منزل باعث مشاهده صحنه‌های زیبا و جذاب می‌شود.
					۶ زمانی که بیرون از منزل ورزش می‌کنم از صداها و بوهای طبیعت لذت می‌برم.
					۷ فعالیت بدنی امکان ملاقات با دوستان و افرادی را که موجب لذت من می‌شوند، فراهم می‌کند.
					۸ ورزش و فعالیت بدنی باعث دور شدن از وابستگی‌های عادی زندگی می‌شود.
					۹ ورزش و فعالیت بدنی باعث ایجاد تجربه داشتن خلوت و تنهایی در من می‌شود.
					۱۰ فعالیت بدنی و ورزش در کنار افراد خانواده یا دوستان را برای من مهیا می‌کند.
					۱۱ ورزش امکان بودن با افرادی که با ارزش‌های من همراستا هستند را مهیا می‌کند.
					۱۲ فعالیت بدنی احساس استرس و تنش را در من کاهش می‌دهد.
					۱۳ برای جلوگیری از بیماری‌های مختلف (از جمله بیماری‌های قلبی) در فعالیت بدنی و ورزش شرکت می‌کنم.
					۱۴ فعالیت بدنی قدرت عضلات من را افزایش می‌دهد.
					۱۵ فعالیت بدنی سطح آمادگی جسمانی من را افزایش می‌دهد.
					۱۶ فعالیت بدنی باعث راحت خوابیدن من در شب می‌شود.
					۱۷ اگر فعالیت بدنی انجام دهم طول عمر من افزایش خواهد یافت.