Original
Journal of Medical Council of Iran, Volume 41, Issue 4, 2024
https://doi.org/10.22034/41.4.7

Standardization of Physical Activity and Leisure Motivation Scale in Iranian Society

Keyvan Mollah Nowrozi[1]*, Sajad Fard Tadayon[2], Ali Kashi[3]

[1] Department of Movement Behavior and Sports Psychology, Faculty of Humanities, University of Research Sciences, Tehran, Iran

[2] Department of Physical Education and Sports Sciences, Faculty of Humanities, Azad University, Mashhad, Iran

[3] Department of Behavioral Sciences in Sports, Faculty of Humanities, Research Institute of Physical Education and Sports Sciences, Tehran, Iran

*** Corresponding Author**

Department of Movement Behavior and Sports Psychology, Faculty of Humanities, University of Research Sciences, Tehran, Iran

Email: keivannorozy@gmail.com

Received: Sep 8 2022

Accepted: Jan 16 2023

Abstract

Background: The purpose of the current research was to standardize the result of motivation of physical activity and leisure in Iranian society. The design of the current research is a description of the field of type finding according to the nature of that stage and according to the data collection method.

Method: In this study, a tool called the PALMS questionnaire was used to measure these changes in age, socio-economic level, and physical motivational activities. The statistical population of the present study was all the people living in Iran, and similar questionnaires were distributed among 30 people of the statistical sample as a trial before being duplicated and evaluated to evaluate and check the validity and reliability. This distribution is after checking the appropriate order of questions, determining the return rate and response time, as well as the appropriateness of the type Questions and non-overlapping were done and using multi-stage cluster sampling, a sample of 3200 people was selected for this research and 3000 questionnaires were returned. Then the data was analyzed using Spss software and SPSS, SMCSDS, and REMM software were used to analyze the findings. In Iran, the reliability of this questionnaire was obtained by Shahlai (1390) with Cronbach's alpha method of 0.83, which indicates its acceptable reliability.

Results: Among these methods is the use of the distribution shape, or in other words, the calculation of the skewness of the research variables, researchers believe that when the skewness and skewness of the data is between -2 and -2, the distribution of the variables is normal.

Conclusion: The results of this research showed that this questionnaire It has good reliability and validity.

Keywords: Physical activity, Motivation, Leisure, Iran

Copyright 2024, Journal of Medical Council of Iran.
This work is licensed under a Creative Commons Attribution–NonCommercial 4.0 International License.

Journal of Medical Council of Iran, Volume 41, Issue 4, 2024
https://doi.org/10.22034/41.4.7

مقـــاله پژوهشی

استاندارد سازی مقیاس انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی

کیوان ملا نوروزی[1]*، سجاد فرد تدین[2]، علی کاشی[3]

[1] استادیار، گروه رفتارحرکتی و روانشناسی ورزشی، واحد علوم تحقیقات دانشگاه آزاد، اشرفی اصفهانی شهرک نفت، تهران، ایران

[2] استاد، گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد واحد مشهد، بلوار فرامرزعباسی، مشهد، ایران

[3] دانشیار گروه علوم رفتاری در ورزش، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران

*** نشانی نویسنده مسئول:**

گروه رفتارحرکتی و روانشناسی ورزشی، واحد علوم تحقیقات دانشگاه آزاد، تهران، ایران

نشانی الکترونیک:

keivannorozy@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۲۶

چکیده

زمینه: هدف پژوهش حاضر استانداردسازی مقیاس انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی بود.

روش کار: طرح پژوهش حاضر با توجه به ماهیت آن مقطعی و برحسب روش جمع آوری داده ها توصیفی و از نوع زمینه‌یابی می‌باشد. در این مطالعه برای سنجش متغیر هایی همچون سن افراد، سطح اجتماعی _اقتصادی و انگیزش فعالیت بدنی از ابزاری به نام پرسشنامه PALMS استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر تمام افراد ساکن ایران بودند که پرسشنامه‌های مذکور قبل از تکثیر و توزیع جهت ارزیابی و بررسی روایی و پایایی به صورت آزمایشی بین ۳۰ نفر از افراد نمونه آماری توزیع شد. این توزیع پس از بررسی ترتیب مناسب سوالات، تعیین نرخ بازگشت و مدت زمان پاسخ و همچنین مناسب بودن نوع سؤالات و عدم همپوشانی صورت گرفت و با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله ای نمونه ای مشتمل بر ۳۲۰۰ نفر برای این پژوهش انتخاب شدند و تعداد ۳۰۰۰ پرسشنامه برگشت داده شد. سپس داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS موردتجزیه و تحلیل قرار گرفت و برای تجزیه و تحلیل یافته ها از نرم افزارهای REMM، SMCSDS، SPSS استفاده شد. در ایران پایایی این پرسشنامه توسط شهلایی (۱۳۹۰) با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمدکه نشان دهنده پایایی قابل قبول آن می‌باشد. از جمله این روش ها استفاده از شکل توزیع و یا به عبارت دیگر محاسبه ی کجی و چولگی متغیرهای پژوهش است که کشیدگی و چولگی داده ها بین ۲ و ۲- باشد، توزیع متغیرها نرمال است.

یافته ها: این تحقیق نشان دادکه این پرسشنامه دارای پایایی و روایی مناسب می باشد. مقیاس انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در بین جمعیت نوجوان ایرانی دارای هنجاری های مناسب است و از پایایی و روائی قابل قبول برخوردار است.

نتیجه گیری: بر اساس مطالعه حاضر پیشنهاد می‌شود که سازمان‌های مربوطه، باید برنامه‌های انگیزاننده برای مشارکت در فعالیت بدنی را از سنین کودکی و نوجوانی آغاز کنند تا افراد جامعه در بزرگسالی رغبت بیشتری برای فعالیت های بدنی داشته باشند.

کلمات کلیدی: فعالیت بدنی، انگیزش، فراغت، ایران

مقدمه

مزایای سلامت محور مشارکت منظم در فعالیت بدنی و ورزشی، انکارنشدنی می‌باشد و مرورهای نظام‌مند متعددی از اهمیت آن در پیشگیری اولیه و ثانویهٔ بیماریهای قلبی–عروقی و بسیاری از بیماری‌های مزمن دیگر حمایت کرده اند (۱). برای دستیابی به فواید سلامتی فعالیت بدنی، افراد از سنین کودکی و نوجوانی باید تشویق شوند و فعال باقی بمانند؛ زیرا، الگوهای بدنی در دوران کودکی و نوجوانی ممکن است. در بزرگسالی ادامه یابند (۲). طبق خطوط راهنمای فعالیت بدنی سال ۲۰۰۸، کودکان و نوجوانان باید روزانه حداقل ۶۰ دقیقه در فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید، همراه با فعالیت ورزشی قدرتی و فعالیت بدنی با اعمال فشار بر استخوان ها حداقل سه روز در هفته مشارکت داشته باشند. کودکان و نوجوانان شش تا ۱۷ سال در مقایسه با بزرگسالان فعال‌تر هستند، اما تنها فعالیت بدنی کودکان خردسال با این مقادیر همراستاست و بیشتر افرادی که بیشتر از ۱۰ سال دارند، از راهبردهای توصیه شده پیروی نمی‌کنند (۳). با این حال، همه پذیرفته‌اند که افراد دارای اضافه وزن فعالیت بدنی کمتری از افراد دیگر دارند. پسران فعال‌تر از دختران هستند و فعالیت بدنی با افزایش سن کاهش می‌یابد، البته با وجود روش های متفاوت اندازه گیری و تحلیل، برآورد فعالیت بدنی از منابع گوناگون همیشه قابل قیاس نیست و مقایسهٔ سطح فعالیت بدنی در مطالعات و جوامع را دشوار می‌کند (۴). هر حرکت بدنی توسط عضلات اسکلتی صورت می‌گیرد. اگرچه پایه‌ای ترین سطح فعالیت بدنی به مصرف انرژی منجر می شود، با این حال فعالیت بدنی، رفتاری پیچیده‌تر بوده که در نوع یا سبک[۱]، تکرار[۲]، مدت و شدت مطلق و نسبی متفاوت است. سؤال‌های گوناگون پژوهش ها ابعاد متفاوت و تکرار فعالیت بدنی را ارزیابی می‌کنند و بُعد مورد نظر فعالیت بدنی برای یک مطالعهٔ خاص، بر نوع روش اندازه گیری انتخابی تأثیر می‌گذارد؛ البته امکان ارزیابی همهٔ ابعاد فعالیت بدنی بصورت یکجا و تنها با یک روش وجود ندارد. همچنین، فعالیت بدنی را می توان به زیر مجموعه هایی در حوزه های متفاوت تقسیم کرد، که در آن فعالیت انجام می‌شود که شامل صرف زمان در منزل، ساعات مدرسه، زنگ تفریح مدرسه، زمان ورزش، اوقات فراغت و فعالیت بدنی عادتی[۳] می‌باشد. به طور منطقی، فعالیت بدنی عادتی، مهم ترین بُعد در پیامدهای سلامتی است که با وجود اهمیت مطالعه های انجام شده در محیط‌های کنترل شده برای بهبود و بهینه سازی تکنیک های جمع آوری و تحلیل داده ها انجام می‌گیرد. این پژوهش ها به طور مستقیم در بررسی فعالیت بدنی عادتی اجراشدنی نیستند؛ زیرا، غالباً برای استفاده از این روش های پر هزینه از نمونه های کوچک استفاده می‌شود که می تواند تعمیم پذیری را محدود کند. به طورکلی، روش های اندازه گیری فعالیت بدنی به دو پارامترهای روش عینی و ذهنی تقسیم می شود که جنبه های متفاوت فعالیت بدنی را ارزیابی می‌کنند و ممکن است در مطالعه‌ای با هم ترکیب شوند (۴). روش های عینی، پارامتری فیزیولوژیک یا بیومکانیکی را ثبت کرده و از آن برای برآورد فعالیت بدنی استفاده می‌کنند. این روش‌ها از نظر و ادراک متأثر نیستند، اما مستعد خطای اندازه‌گیری هستند. روش‌های ارزیابی عینی فعالیت بدنی شامل اندازه گیری های مصرف انرژی، اندازه‌گیری های فیزیولوژیک، حسگرهای حرکت و روش‌های ارزیابی است که ترکیبی از چند نوع حسگر هستند (۵). روش‌های ذهنی نیز شامل پرسشنامه‌ها و یادداشت های روزانهٔ خودگزارشی ۴ از فعالیت‌بدنی هستند که ممکن است تحت تأثیر عقیده و ادراک شرکت کننده، پژوهشگر یا هر دو قرار بگیرند (۴). پرسشنامه‌های فعالیت بدنی برای شناسایی ابعاد و حوزه های فعالیت بدنی از طریق پاسخ‌های خودگزارشی یا مصاحبه به کار گرفته می‌شوند. برخلاف پیشرفت‌های زیاد در سنجش فعالیت بدنی، محدودیت هایی در اندازه گیری دقیق فعالیت بدنی در سال های اول زندگی به دلیل تغییرات شناختی، فیزیولوژیک و بیومکانیکی در طول نمو طبیعی و همچنین الگوی متناوب فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان وجود دارد. به دلیل نوع و ماهیت فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان ابزارهای عینی مثل شتاب سنج در اولویت اند، ولی به دلیل نیاز به تجهیزات خاص و دشواری اجرای آن در مقیاس بزرگ، ابزارهای ذهنی ازجمله پرسشنامه‌ها برای برآورد فعالیت بدنی در گروه‌های جمعیتی بزرگ، برتری و جذابیت بیشتری دارند (۶). تاکنون پرسشنامه ی معتبری که برای ارزیابی دقیق انگیزه فعالیت بدنی، ساخته شده باشد، به صورت کامل. دقیق در زبان فارسی وجود ندارد که همین امر موجب شد پرسشنامه (PALMS) تهیه و ویژگی‌های روان سنجی آن مورد بررسی قرار گیرد (۷). تحقیقات زیادی نشان داده اند که فعالیت بدنی منظم نقش بسیار مهمی در حفظ و ارتقاء سبک زندگی سالم انسان دارد که بحث روانسنجی بسیار با اهمیت می باشد. این یافته‌ها تا حدودی از مدل شناختی اجتماعی بندورا حمایت میکند و نشان می‌دهد باید استراتژی های خاصی با توجه به موانع فردی، اجتماعی، محیطی و بدنی برای افزایش انگیزش مشارکت فعالیت بدنی در افراد به کار برد. موانع موجود برای انجام فعالیت بدنی به وسیله طبقه‌بندی اجتماعی و اندازه‌گیری وضعیت اجتماعی–اقتصادی ممکن است، متفاوت باشد. بنابراین با توجه به تفاسیر موجود، هدف از انجام در پژوهش حاضر، بررسی ویژگی‌های روان سنجی پرسشنامه فعالیت بدنی و اوقات فراغت در مقیاس انگیختگی می باشد.

۱. Type or Mode
۲. Frequency
۳. Habitual PA
۴. Self-Report Diaries

روش کار

ابزار تحقیق

پرسشنامه فعالیت بدنی پالمز

The Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS)

این پرسشنامه دارای سه بخش است که بخش اول، شامل هشت پرسش بوده و هر سؤالی شامل پنج گزینه می باشد. که به ترتیب از ۱تا ۵ امتیاز گذاری می شود و مربوط به وضعیت های مختلف بدنی که در هنگام کارکردن وجود دارد، می‌باشد و امتیازات با هم جمع شده، تقسیم بر هشت می‌شود. بخش دوم سؤالات که از سؤال ۹ تا ۱۲ را شامل می شود و مربوط به افرادی است که به ورزش اول و دوم می‌پردازند، که مجموع امتیازات را تقسیم بر چهار می‌کنیم. بخش سوم سؤالات که مربوط به فعالیت بدنی در اوقات فراغت می باشد و از سؤال ۱۳ تا ۱۶ را شامل می‌شود و هر سؤال پنج گزینه دارد. که به ترتیب از ۱ تا ۵ امتیازگذاری می‌شوند و جمع امتیازات تقسیم بر چهار می‌شود و در نهایت امتیازات سه بخش باهم جمع می‌شود و نمره ای که بدست می آید، سطح فعالیت بدنی فرد را مشخص می کند. بالاترین نمره برای سطح فعالیت بدنی ۱۵ می‌باشد. در ایران پایایی این پرسشنامه توسط شهلایی (۱۳۹۰) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد که نشان دهنده پایایی قابل قبول آن می‌باشد. که در این مبحث ما روایی و پایایی را در جمعیت ایرانی بدست آورده ایم. از جمله این روش ها استفاده از شکل توزیع و یا به عبارت دیگر محاسبه ی کجی و چولگی متغیرهای پژوهش است، که پژوهشگران معتقدند هرگاه کشیدگی و چولگی داده‌ها بین ۲ و ۲- باشد، توزیع متغیرها نرمال است (نتایج چولگی و کشیدگی در جدول ۱ ارائه شده است).

روش استفاده در این تحقیق توصیفی_همبستگی می‌باشد و نوع تحقیق کاربردی می‌باشد که توسط گردآوری پرسشنامه تشکیل شده است. با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله‌ای نمونه ای مشتمل بر ۳۲۰۰ نفر برای این پژوهش انتخاب شده اند و آمار استنباطی و آمار توصیفی را شامل می‌شود.

یافته

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

در جدول شماره ۱ شاخص‌های مربوط به آمار توصیفی برای نمونه ها شامل میانگین و انحراف استاندارد برای متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش آورده شده است.

جدول ۱. شاخص های توصیفی متغییر های پژوهش

متغیرها Variables	میانگین Average	انحراف استاندارد The standard deviation	چولگی Deviation	خطای استاندارد چولگی Standard error of the deviation	کشیدگی Elongation	خطای استاندارد کشیدگی Standard error of elongation
شرایط روانی Mental condition	۴/۰۸۷	۰/۷۳	-۰/۸۵۱	۰/۰۵۹	۰/۶۳۸	۰/۱۱۹
رقابت Competition	۴/۱۵	۰/۷۲	-۰/۸۴۸	۰/۰۵۹	۰/۵۸۶	۰/۱۱۹
انتظارات دیگران Expectations of others	۴/۱۹	۰/۶۹	-۱/۰۰۷	۰/۰۵۹	۰/۹۳۹	۰/۱۱۹
تبحر داشتن to master	۴/۳۶	۰/۶۰	-۱/۱۵۳	۰/۰۵۹	۱/۴۷۸	۰/۱۱۹
وابستگی به دیگران Dependence on others	۴/۱۲	۰/۷۳	-۰/۹۲۹	۰/۰۵۹	۱/۱۸۶	۰/۱۱۹
لذت Pleasure	۴/۱۱	۰/۷۱	-۰/۶۵۶	۰/۰۵۹	-۰/۱۳۳	۰/۱۱۹
شرایط جسمی Physical condition	۴/۰۷	۰/۷۳	-۰/۷۴۸	۰/۰۵۹	۰/۰۹۴	۰/۱۱۹
ظاهر بدنی physical appearance	۴/۲۸	۰/۶۹	-۱/۱۵۴	۰/۰۵۹	۱/۱۹۲	۰/۱۱۹

استانداردسازی مقیاس انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی

استانداردسازی به معنی تعیین و اعتبار پایایی و روایی در انگیزش فعالیت‌های بدنی می‌باشد که این بخش به بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی پرداخته است. به دلیل اینکه حجم نمونه بالا بود با نصف نمونه‌ها تحلیل عاملی اکتشافی و با نیمه دیگر تحلیل عاملی تأییدی انجام شد.

جدول ۲. نتایج آزمون KMO و بارتلت

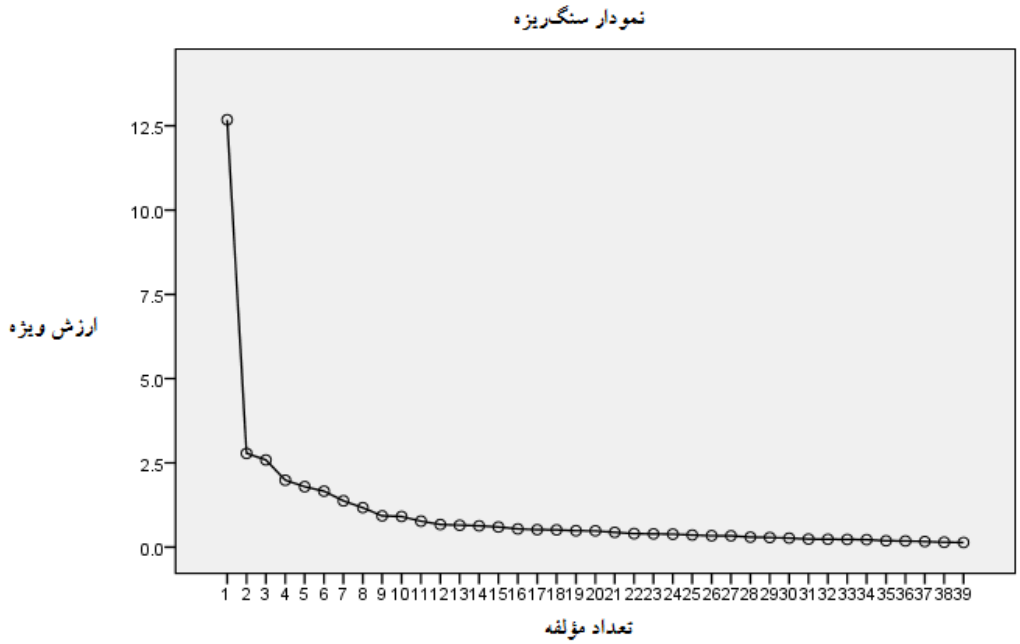
KMO	۰/۹۰۱
مجذور کای بارتلت **Bartlett's chi-square**	۴۰۸۵۱/۹۵۴
درجه آزادی **Degrees of freedom**	۷۴۱
معناداری **Meaningful**	۰/۰۰۱

تحلیل اکتشافی

به منظور بررسی ساختار عاملی مقیاس انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی از تحلیل عاملی اکتشافی با چرخش عاملی متعامد از نوع واریماکس استفاده شد. مقادیر KMO و بارتلت برای بررسی کفایت نمونه‌گیری و مناسب بودن همبستگی داده‌های گردآوری شده جهت انجام تحلیل اکتشافی در جدول ۲ گزارش شده‌اند.

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که شاخص KMO با مقدار ۰/۹۰۱ که مقدار ۰/۷۰ یا بالاتر کافی محسوب می‌شود (میرز، گامست و گارینو، ۱۳۹۱)، در سطح قابل قبولی بوده و نشانگر کفایت داده‌ها و نمونه برای تحلیل عاملی اکتشافی می‌باشد، همچنین نتایج آزمون بارتلت با سطح معنی‌داری $p<۰/۰۰۱$، نشانگر همبستگی مناسب بین متغیرها است. لازمه ادامه تحلیل عاملی اکتشافی این است که آزمون بارتلت معنادار باشد.

شکل ۱ نمودار اسکری مربوط به راه حل اولیه (کامل) را نشان می‌دهد. این یک روش نموداری برای کمک به پژوهشگران است که تعیین می‌کند چه تعداد مؤلفه یا عامل در راه حلی که در نهایت خواهند پذیرفت باید گنجانده شود. در این شکل، ارزش های ویژه روی محور عمودی یعنی Y و تعداد مولفه ها روی محور افقی یعنی X نشان داده شده است. پژوهشگران باید جایی را که منحنی در امتداد مولفه ها تغییر جهت می‌دهد یا هموار می‌شود پیدا کنند. نمودار اسکری نام خود را از سنگ ریزه هایی که در اطراف یک کوه آتشفشان یا کوه پراکنده شده اند گرفته است. نقطه تغییر جهت، که در این مثال در مولفه‌ها قرار دارد، نقطه گذر بین مؤلفه‌های دارای ارزش ویژه بالا یا پایین را نشان می‌دهد. این نمودار، یافته‌های جدول ۳ را که نشان می‌دهد هشت مؤلفه، راه حل مؤلفه های اصلی را بهتر توصیف می کنند مورد تایید قرار می دهد.



شکل ۱. نمودار اسکری تحلیل اکتشافی (نمودار سنگ ریزه)

آنالیز آماری

یکی از پیش فرض‌های اصلی تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای مورد بررسی است. برای آزمون نرمال بودن داده ها، روش های مختلفی مورد استفاده قرار می گیرد. از جمله این روش‌ها استفاده از شکل توزیع و یا به عبارت دیگر محاسبه‌ی کجی و چولگی متغیرهای پژوهش است که پژوهشگران معتقدند که هرگاه کشیدگی و چولگی داده‌ها بین ۲ و۲- باشد، توزیع متغیرها نرمال است (نتایج چولگی و کشیدگی در جدول ۱ ارائه شده است).

در جدول ۳ گویه‌ها و بارهای عاملی و عامل‌های استخراج شده گزارش شده‌اند. لازم به ذکر است که گویه‌هایی که بارعاملی کمتر از ۰/۴ داشته باشند یا روی بیش از یک عامل بار عاملی زیادی داشتند از تحلیل حذف می‌شوند. در رابطه با بار عاملی گورساچ (۱۹۸۳) پیشنهاد کرده است که بارعاملی ۰/۳ خیلی کوچک است به ویژه اگر تعداد متغیرهای زیادی در تحلیل وجود داشته باشند و استیونس (۲۰۰۲) برای دست یافتن به ارزش کاربردی، بار عاملی ۰/۴ را توصیه کرده است. توصیه این است که بر اساس اندازه یا حجم نمونه تصمیم‌گیری شود. در نمونه‌های کمتر از ۲۰۰ مورد، اندازه‌هایی در

جدول ۳. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی مؤلفه های انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی

گویه‌ها (Objects)	شرایط روانی Mental) (Condition	رقابت Com) (petition	انتظارات دیگران expectations) (of others	تبحر داشتن (تسلط) (dominance)	وابستگی به دیگران Dependence) (on others	لذت (Pleasure)	شرایط جسمی Physical) (condition	ظاهر بدنی physical) (appearance
۱۴	۰/۷۵۹							
۲۲	۰/۷۵۲							
۳۵	۰/۷۳۹							
۲	۰/۷۲۲							
۹	۰/۷۱۳							
۳۹		۰/۸۳۵						
۶		۰/۷۷۸						
۲۹		۰/۷۱۰						
۲۷		۰/۶۶۰						
۱۷		۰/۶۴۵						
۲۶			۰/۷۷۱					
۲۱			۰/۷۳۶					
۷			۰/۷۳۵					
۱			۰/۶۷۰					
۱۸			۰/۶۳۷					
۳۱				۰/۸۵۳				
۱۹				۰/۷۷۰				
۵				۰/۷۳۰				
۱۶				۰/۷۰۸				
۲۴				۰/۶۸۶				
۲۰					۰/۷۸۵			
۸					۰/۷۲۶			
۴					۰/۶۹۶			
۳۰					۰/۶۹۲			
۳۸					۰/۶۲۱			
۲۵					۰/۷۵۴			

۱۳						۰/۷۵۱		
۳۴						۰/۶۹۴		
۳۷						۰/۶۲۳		
۳						۰/۵۹۷		
۱۲							۰/۸۰۳	
۳۳							۰/۸۰۰	
۱۰							۰/۷۶۵	
۲۸							۰/۷۱۷	
۱۵							۰/۶۸۳	
۳۶								۰/۷۵۴
۳۲								۰/۷۱۴
۴۰								۰/۶۹۱
۲۳								۰/۵۹۵
مقدار ویژه special) (amount	۳/۵۶۲	۳/۵۵۰	۳/۳۹۹	۳/۳۲۰	۳/۲۶۸	۳/۱۶۸	۳/۱۲۳	۲/۶۴۷
واریانس تبیین شده Variance) (explained	۹/۱۳۴	۹/۱۰۴	۸/۷۱۴	۸/۵۱۳	۸/۳۷۹	۸/۱۲۳	۸/۰۰۸	۶/۷۸۸
واریانس تجمعی Cumulative) (variance	۹/۱۳۴	۱۸/۲۳۸	۲۶/۹۵۳	۳۵/۴۶۵	۴۳/۸۴۴	۵۱/۹۶۷	۵۹/۹۷۵	۶۶/۷۶۳

دامنه ۰/۴۰ تا ۰/۴۵ کمترین حد در نظر گرفته شوند و در نمونه‌های بزرگتر، استفاده از ۰/۴۰ به عنوان معیار در نظر گرفته می‌شود. بر این اساس در این پژوهش، بار عاملی ۰/۴۰ به عنوان ملاک در نظر گرفته شده است. مجموع واریانس استخراج شده برای هشت عامل، ۶۶/۷۶۳ درصد می‌باشد که مقدار قابل توجهی است.

با توجه به جدول ۳، عامل اول (شرایط روانی) است که ۹/۱۳۴ درصد از واریانس این عوامل را تبیین می‌کند. این عامل از ۵ گویه تشکیل شده است. عامل دوم (رقابت) است که ۹/۱۰۴ درصد از تغییرات را تبیین می‌کند. این عامل نیز از ۵ گویه تشکیل شده است. عامل سوم (انتظارات دیگران) است که ۸/۷۱۴ درصد از تغییرات را پیش‌بینی می‌کند. این عامل از ۵ گویه تشکیل شده است. عامل چهارم (تبحر داشتن) است که ۸/۵۱۳ درصد از واریانس این عوامل را تبیین می‌کند. این عامل از ۵ گویه تشکیل شده است. عامل پنجم (وابستگی به دیگران) است که ۸/۳۷۹ درصد از تغییرات را تبیین میکند. این عامل نیز از ۵ گویه تشکیل شده است. عامل ششم (لذت) است که ۸/۱۲۳ درصد از تغییرات را پیش‌بینی می‌کند و این عامل هم از ۵ گویه تشکیل شده است. عامل هفتم (ظاهر بدنی) است که ۸/۰۰۸ درصد از واریانس این عوامل را تبیین می‌کند. این عامل از ۵ گویه تشکیل شده است. عامل هشتم (شرایط جسمی) است که ۶/۷۸۸ درصد از تغییرات را تبیین می‌کند. این عامل از ۴ گویه تشکیل شده است. گویه شماره ۱۱ به دلیل بار عاملی پایین‌تر از ۰/۴ از فرآیند تحلیل حذف گردید. این عوامل در مجموع ۶۶/۷۶۳ درصد از تغییرات را تبیین می‌کنند.

تحلیل عاملی تأییدی

به منظور بررسی روایی سازه مؤلفه های مقیاس انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی از تحلیل عاملی تأییدی مرتبه دوم و تحلیل عاملی مرتبه اول استفاده شد. نتایج نشان داد بارهای عاملی سؤالات تمام مؤلفه ها بالاتر از ۰/۳ هستند. نتایج تحلیل عاملی مرتبه دوم در شکل ۲ و نتایج تحلیل عاملی مرتبه اول در شکل ۳ گزارش شده است. با توجه به اینکه مقیاس انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه دارای ۸ خرده مقیاس می‌باشد که می‌توانند به عنوان نشانگر این سازه عمل کنند، لذا تحلیل عاملی مرتبه دوم در راستای آزمون مدل اندازه‌گیری و نیز روائی مولفه‌های سازه مقیاس

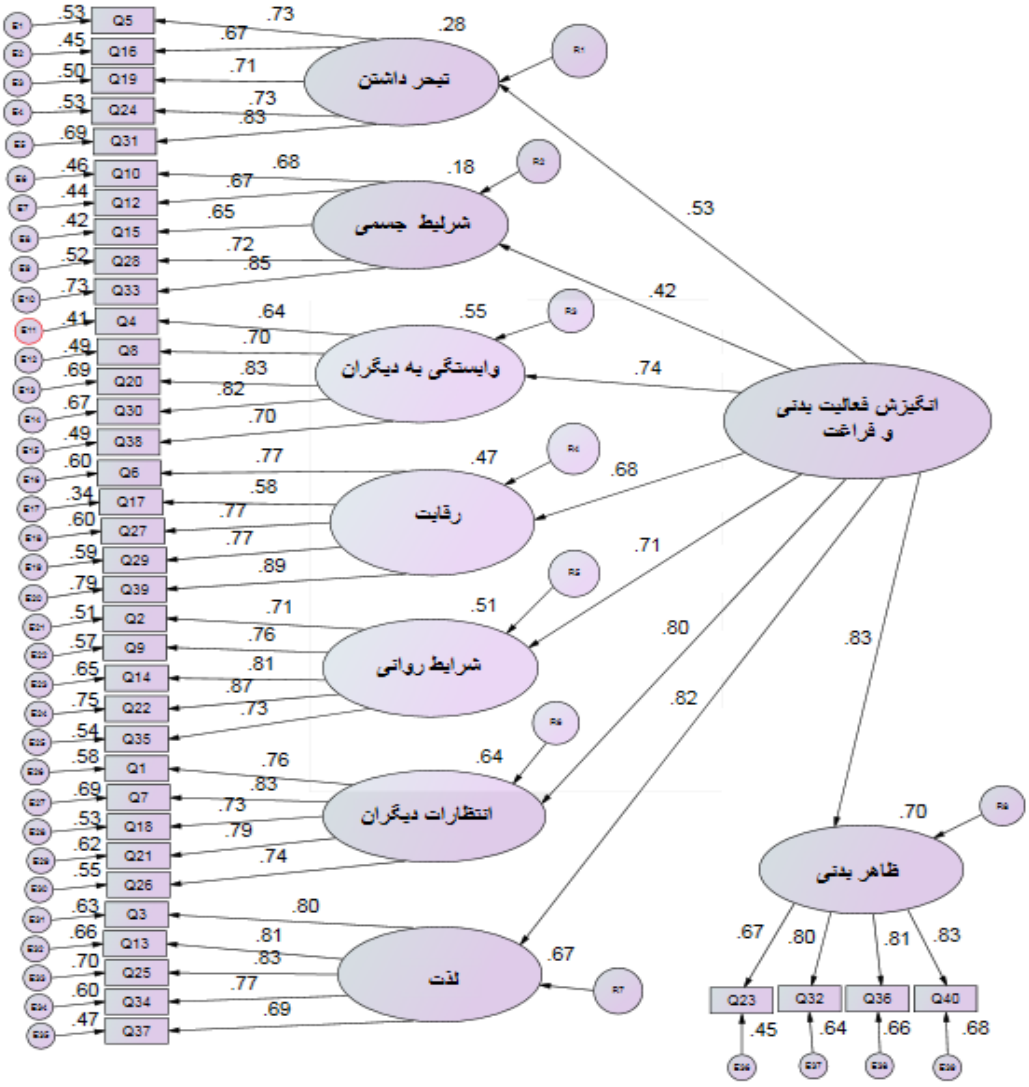
انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه بررسی شده است.

در جدول ۴ شاخص‌های برازش مدل اندازه گیری تحلیل عاملی مرتبه دوم مربوط به مقیاس انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی گزارش شده است.

شاخص های برازش مدل اندازه گیری با توجه به نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که مدل دارای برازش بسیار خوبی می‌باشد. با توجه به جدول ۴–۵ مقدار x^2/df محاسبه شده ۴/۶۲ است، وجود x^2/df کوچکتر از ۵ (در پژوهش‌های با حجم نمونه بالا) نشان دهنده برازش مناسب مدل می‌باشد. همچنین جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA)، می‌بایستی کمتر از ۰/۰۸ باشد که در مدل ارائه شده این مقدار برابر ۰/۰۴۶ است. میزان شاخص‌های GFI، AGFI، CFI و NFI نیز باید بیشتر از ۹/۰ باشد که در مدل تحت بررسی به ترتیب بالاتر از میزان تعیین شده است. بنابراین داده‌های این پژوهش با ساختار عاملی این مقیاس برازش مناسبی دارد و این بیانگر همسویی سؤالات با مدل انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی است.

در جدول ۵ شاخص‌های برازش مدل اندازه گیری مربوط به مقیاس انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی گزارش شده است.

شاخص های برازش مدل اندازه گیری با توجه به نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که مدل دارای برازش بسیار خوبی می‌باشد. با توجه به جدول ۵–۴ مقدار x^2/df محاسبه شده ۴/۹۳ است، وجود x^2/df کوچکتر از ۵ (در پژوهش‌های با حجم نمونه بالا) نشان دهنده برازش مناسب مدل می‌باشد. همچنین جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA) می‌بایستی کمتر از ۰/۰۸ باشد که در مدل ارائه شده این مقدار برابر ۰/۰۴۸ است. میزان شاخص‌های CFI، AGFI، GFI و NFI نیز باید بیشتر از ۰/۹ باشد که در مدل تحت بررسی به ترتیب بالاتر از میزان تعیین شده است. بنابراین داده‌های این پژوهش با



شکل ۲. خروجی تحلیل عاملی مرتبه دوم برای سازه انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی

جدول۴. شاخص‌های برازش کلی مدل آزمون شده تحلیل عاملی مرتبه دوم انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی

مشخصه	برآورد	ملاک
نسبت مجذور خی به درجه آزادی (df/χ^2)	۴/۶۲	df/χ^2<۳
جذر براورد واریانس خطای تقریب (RMSEA)	۰/۰۴۶	RMSEA <۰/۰۸
شاخص نکویی برازش (GFI)	۰/۹۴	GFI>۰/۹
شاخص تعدیل شده ی نکویی برازش (AGFI)	۰/۹۳	AGFI>۰/۹
شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)	۰/۹۸	CFI>۰/۹
شاخص هنجار شده برازندگی (NFI)	۰/۹۷	NFI>۰/۹

جدول ۵: بارهای عاملی و واریانس تبیین شده مؤلفه های انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی

متغیر (Variable)	سؤال (question)	بار عاملی (factor load)	R^2	متغیر (Variable)	سؤال (question)	بار عاملی (factor load)	R^2
تبحر داشتن (to master)	۵	۰/۷۲	۰/۵۲	رقابت (Competition)	۲	۰/۷۱	٪۵۱
	۱۶	۰/۶۷	٪۴۵		۹	۰/۷۶	٪۵۸
	۱۹	۰/۷۱	٪۵۰		۱۴	۰/۸۱	٪۶۵
	۲۴	۰/۷۳	٪۵۴		۲۲	۰/۸۶	٪۷۵
شرایط جسمی (Physical condition)	۳۱	۰/۸۳	٪۶۸	شرایط روانی (Mental condition)	۳۵	۰/۷۳	٪۵۴
	۱۰	۰/۶۸	٪۴۶		۱	۰/۷۶	٪۵۸
	۱۲	۰/۶۶	٪۴۴		۷	۰/۸۳	٪۶۹
	۱۵	۰/۶۵	٪۴۲		۱۸	۰/۷۳	٪۵۳
	۲۸	۰/۷۲	٪۵۲		۲۱	۰/۷۹	٪۶۲
	۳۳	۰/۸۵	٪۷۳		۲۶	۰/۷۴	٪۵۵
وابستگی به دیگران (Dependence on others)	۴	۰/۶۴	٪۴۱	انتظارات دیگران (expectations of others)	۳	۰/۷۹	٪۶۳
	۸	۰/۷۰	٪۴۹		۱۳	۰/۸۱	٪۶۵
	۲۰	۰/۸۳	٪۶۹		۲۵	۰/۸۳	٪۷۰
	۳۰	۰/۸۲	٪۶۷		۳۴	۰/۷۸	٪۶۱
	۳۸	۰/۷۰	٪۴۹		۳۷	۰/۶۹	٪۴۸
رقابت (Competition)	۶	۰/۷۸	٪۶۱	ظاهر بدنی (physical appearance)	۲۳	۰/۶۷	٪۴۵
	۱۷	۰/۵۸	٪۳۴		۳۲	۰/۸۰	٪۶۳
	۲۷	۰/۷۷	٪۵۹		۳۶	۰/۸۲	٪۶۷
	۲۹	۰/۷۶	٪۵۸		۴۰	۰/۸۲	٪۶۸
	۳۹	۰/۸۹	٪۷۹		-	-	-

ساختار عاملی این مقیاس برازش مناسبی دارد و این بیانگر همسویی سؤالات با مدل انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی است. در جدول ۷ دو شاخص ضریب آلفای کرونباخ و اعتبار ترکیبی جهت بررسی پایایی و متوسط واریانس استخراج شده[1] (AVE) برای بررسی روایی همگرای متغیرهای پژوهش گزارش شده است. به منظور بررسی ضریب پایایی صاحب نظران معتقدند که با در نظر گرفتن بار عاملی هر یک از گویه‌ها در محاسبه شاخص پایایی ضروری است. این در حالی است که ضریب آلفای کرانباخ وزن برابری به گویه‌ها

1. Average Variance Extracted

جدول ۶. شاخص‌های برازش کلی مدل آزمون شده انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی

مشخصه	برآورد	ملاک
نسبت مجذور خی به درجه آزادی (df/χ^2)	۴/۹۳	df/χ^2<۳
جذر براورد واریانس خطای تقریب (RMSEA)	۰/۰۴۸	RMSEA <۰/۰۸
شاخص نکویی برازش (GFI)	۰/۹۳	GFI>۰/۹
شاخص تعدیل شده ی نکویی برازش (AGFI)	۰/۹۱	AGFI>۰/۹
شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)	۰/۹۷	CFI>۰/۹
شاخص هنجار شده برازندگی (NFI)	۰/۹۵	NFI>۰/۹

جدول ۷. شاخص های بررسی اعتبار مؤلفه های مقیاس انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی

شاخص	شرایط روانی	رقابت	انتظارات دیگران	تبحر داشتن (تسلط)	وابستگی به دیگران	لذت	ظاهر بدنی	شرایط جسمی
آلفای کرونباخ (Cronbach's alpha)	۰/۸۷	۰/۸۶	۰/۸۸	۰/۸۴	۰/۸۴	۰/۸۸	۰/۸۵	۰/۸۳
اعتبار ترکیبی (Combined credit)	۰/۸۸	۰/۸۷	۰/۸۸	۰/۸۵	۰/۸۶	۰/۸۹	۰/۸۶	۰/۸۴
متوسط واریانس استخراج شده (Average variance extracted)	۰/۶۰	۰/۵۸	۰/۵۹	۰/۵۴	۰/۵۵	۰/۶۱	۰/۶۱	۰/۵۱

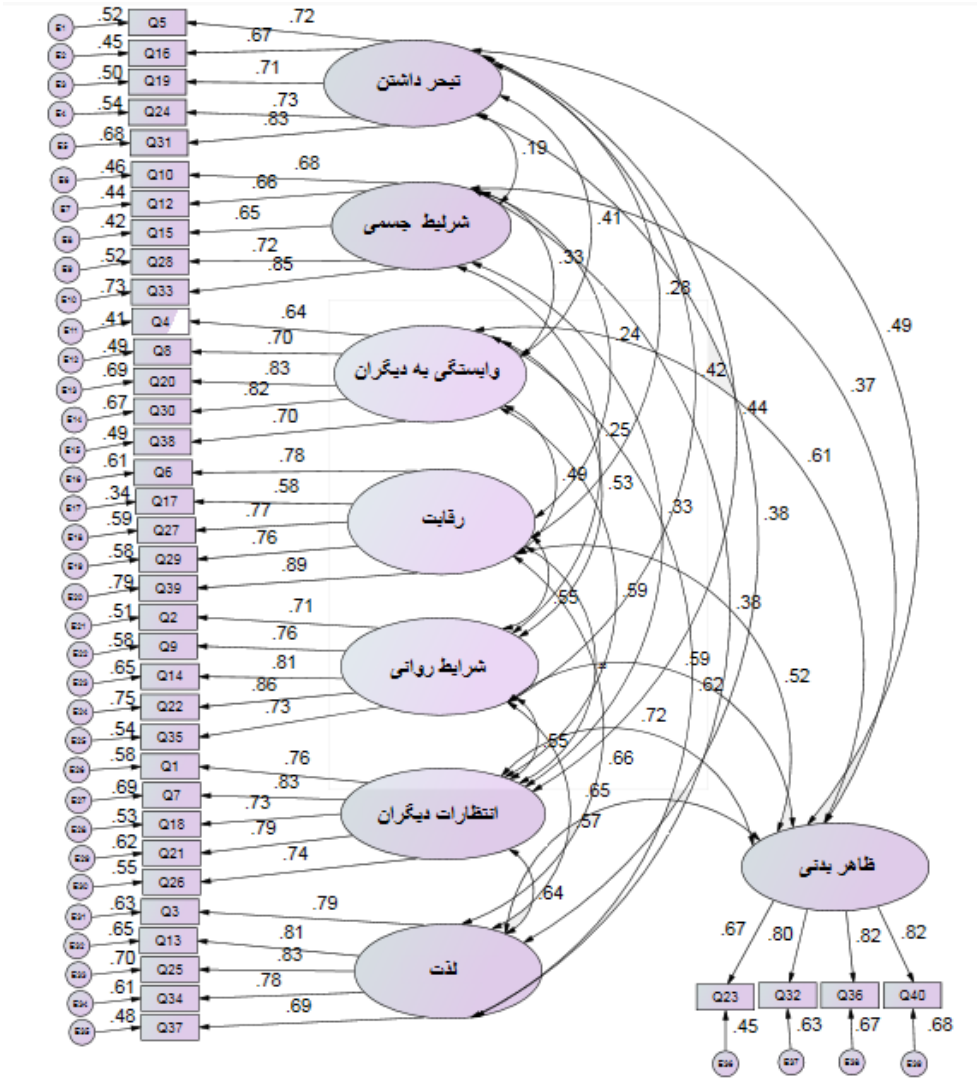
می‌دهد و پایایی را دقیق نشان نمی‌دهد (مانوئل[۲] و همکاران، ۲۰۰۹) بنابراین از پایایی ترکیبی استفاده شد. مقادیر قابل پذیرش پایایی ترکیبی باید ۰/۷ یا بیشتر باشند (فرنل و لارکر[۳]، ۱۹۸۱). شاخص بررسی روایی همگرا، میانگین واریانس استخراج شده می‌باشد (فرنل و لارکر، ۱۹۸۱). نتیمیر[۴] و همکاران (۲۰۰۳) مقادیر AVE ۰/۴۵ و بیشتر را توصیه می‌کنند. این امر به معنای آن است که سازه مورد نظر حدود ۵۰ درصد و یا بیشتر واریانس نشانگرهای خود را تبیین می‌کند. در جدول ۷-۴ آلفای کرونباخ، اعتبار ترکیبی و متوسط واریانس استخراج برای مؤلفه‌های مقیاس انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی گزارش شده است. مقادیر این جدول نشان دهنده پایایی کافی و مناسب سازه‌ها است.

برای شناسایی رابطه بین مؤلفه‌های مقیاس انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. با توجه به نتایج بدست آمده از ضریب همبستگی بین متغیرهای تحقیق می توان گفت بین متغیرهای تحقیق رابطه معناداری وجود دارد. به همین منظور ضرایب همبستگی مولفه های مقیاس انگیزش در زیر آمده است.

بحث

با توجه به یافته‌های این تحقیق، نتایج نشان داد که مقیاس انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در بین جمعیت نوجوان ایرانی دارای هنجاریابی مناسب است و از پایایی و روایی قابل قبول و آماری برخوردار است. جمعیت ایرانی هم از این قاعده مستثنی نیست و چه بسا برای آنان اهمیت بیشتری هم دارد. انگیزش تفریح و فعالیت بدنی نه تنها سلامت جسمی را برای افراد به ارمغان می‌آورد، بلکه سلامت روانی او را نیز تدارک می بیند. برای دستیابی به پاسخ فرضیه‌های پژوهش و آزمودن سوال‌ها، باید داده‌ها را به قسمت‌های اصولی تجزیه کرد. اما بی‌شک تحلیل داده‌های پژوهش به خودی خود پاسخ فرضیه‌ها را ارائه نمی‌دهد و تفسیر داده ها نیز ضروری است. بنابراین به منظور تبیین و معنا بخشیدن به داده ها لازم است؛ ابتدا داده ها را تجزیه و تحلیل کرد و سپس به تفسیر این تحلیل پرداخت. قسمت پایانی (نتیجه گیری) این پژوهش به ارائه‌ی نتایجی در مورد یافته‌های پژوهش در رابطه با مسئله، سؤالات، و فرضیه‌های تحقیق می‌پردازد.

۲. Manuel
۳. Fornell & Larcker
۴. Netemeyer



شکل ۳. خروجی تحلیل عاملی مرتبه اول برای مؤلفه‌های سازه انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی

نتایج شکل بالا مناسب بودن بارهای عاملی نشانگرهای (گویه‌ها) مربوط به هر مؤلفه را نشان می‌دهد. بارهای عاملی و واریانس تبیین شده این هشت مؤلفه در جدول ۵ گزارش شده است.

همچنین به بحث در مورد کاربردهای نظری و عملی پژوهش خواهیم پرداخت و محدودیت‌های پژوهش نیز بررسی خواهند شد. سرانجام، توصیه‌های کاربردی و پیشنهادهایی جهت انجام تحقیقات و پژوهش‌های آتی بخش پایانی (نتیجه گیری) را تشکیل می‌دهند. بیشتر کوشش‌هایی که در فرایند تحقیق صورت می‌گیرد، در واقع برای دستیابی به نتایج و پیشنهادهای تحقیق می‌باشد، چرا که هدف از انجام تحقیق، یافتن راه‌حل برای مشکلاتی است، که وجود دارند و یا در طی تحقیق و پژوهش بروز می‌کنند و شناسایی می‌شوند. گاهی این مشکلات هزینه و انرژی زیادی در جامعه هدر داده و کارایی و اثربخشی را کاهش می‌دهند و مانع رسیدن به نتایج مورد نظر و ارزشمند می‌گردند (۸).

هدف پژوهش حاضر " استاندارد سازی مقیاس انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی" بوده است. در مراحل اولیه ادبیات نظری و مطالعات و تحقیقات انجام گرفته در مورد انگیزش، فعالیت بدنی و فراغت، عوامل و راهکارها مورد بررسی قرار گرفت و فصل ادبیات تحقیق با استفاده از اطلاعات جمع‌آوری شده، نگاشته شد. در مرحله بعد جهت تهیه پرسشنامه مصاحبه‌هایی با تعدادی از خبرگان انجام گرفت. پرسشنامه‌های مذکور قبل از تکثیر و توزیع جهت ارزیابی سوالات و بررسی روایی و پایایی به صورت آزمایشی بین ۳۰ نفر از افراد نمونه آماری تحقیق توزیع شد. توزیع آزمایشی پرسشنامه با هدف یافتن اشتباهات املائی، بررسی ترتیب مناسب سوالات، تعیین نرخ بازگشت و مدت زمان پاسخ و همچنین مناسب بودن نوع سؤالات و عدم همپوشانی صورت گرفت. پس از توزیع آزمایشی پرسشنامه برخی اشکالات نگارشی، جمله‌بندی سؤالات اصلاح و برخی سؤالات تفکیک و برخی نیز حذف گردید ولی تغییر خاصی در چیدمان سؤالات صورت نگرفت و پایایی و روایی پرسشنامه تایید

جدول ۸. ضریب همبستگی مؤلفه های مقیاس انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در جامعه ایرانی

	شرایط روانی Mental condition	رقابت Competition	انتظارات دیگران Expectations of others	تبحر داشتن to master	وابستگی به دیگران Dependence on others	لذت Pleasure	شرایط جسمی Physical condition	ظاهر بدنی Physical appearance
شرایط روانی Mental condition	۱							
رقابت Competition	۰/۴۹**	۱						
انتظارات دیگران expectations of others	۰/۴۸**	۰/۴۵**	۱					
تبحر داشتن to master	۰/۳۷**	۰/۲۷**	۰/۳۸**	۱				
وابستگی به دیگران Dependence on others	۰/۴۷**	۰/۴۴**	۰/۵۱**	۰/۳۵**	۱			
لذت Pleasure	۰/۵۰**	۰/۵۹**	۰/۵۵**	۰/۳۳**	۰/۵۳**	۱		
شرایط جسمی Physical condition	۰/۲۹**	۰/۲۷**	۰/۲۹**	۰/۲۷**	۰/۲۵**	۰/۳۰**	۱	
ظاهر بدنی physical appearance	۰/۵۳**	۰/۴۶**	۰/۶۰**	۰/۴۳**	۰/۵۲**	۰/۵۶**	۰/۲۷**	۱

* p < ۰/۰۵ ** p < ۰/۰۱

شد. در مرحله بعد توزیع پرسشنامه در جامعه پس از توزیع آزمایشی آن آغاز گردید. در مجموع در حدود ۳۲۰۰ پرسشنامه توزیع و تعداد ۳۰۰۰ پرسشنامه برگشت داده شد. سپس داده‌های استخراج شده با استفاده از نرم افزار Spss (نسخه ۲۶) که توسط شرکت IBM ساخته شده است و لیزرل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و در پایان به بحث و بررسی پیرامون نتایج حاصله پرداخته شد و محقق پیشنهاداتی را با توجه به نتایج حاصله ارائه نمود.

نتیجه گیری

با توجه به یافته‌های این تحقیق، نتایج نشان داد که مقیاس انگیزش فعالیت بدنی و فراغت در بین جمعیت نوجوان ایرانی دارای هنجاریابی مناسب است و از پایایی و روایی قابل قبول و آماری برخوردار است. باید در نظر داشت، که ورزش و تفریح و فعالیت‌های جسمانی بین همه اقشار و جوامع، اعتماد به نفس را افزوده و نگرش منفی به خود و دیگران را تغییر می‌دهد و زمینه سازش، همکاری و مشارکت صحیح

در ارتباطات سالم اجتماعی فراهم می‌شود و جمعیت ایرانی هم از این قاعده مستثنی نیست و چه بسا برای آنان اهمیت بیشتری هم دارد. انگیزش تفریح و فعالیت بدنی نه تنها سلامت جسمی را برای افراد به ارمغان می‌آورد، بلکه سلامت روانی او را نیز تدارک می‌بیند. به مصداق عقل سالم، در بدن سالم است. ما نیز اعتقاد داریم که انگیزش تفریح و فعالیت بدنی می‌تواند، با بهبود توانایی جسمی، روحیه شاداب را نیز به افراد هدیه نماید. از سوی دیگر باعث ایجاد تقویت اعتماد به نفس در افراد شود. همچنین ورزش و انگیزش تفریح و فعالیت بدنی با دادن آرامش روانی به فرد او را از فشارها و استرس‌های روانی مصون می‌دارد. 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 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 را می‌توان مشاهده کرد ولی همه فرهنگ‌ها و جوامع تا حدی انگیزش تفریح و فعالیت بدنی را دوست دارند و در این زمینه هم عقیده و مشترک هستند که انگیزش تفریح و فعالیت بدنی برای همه مطلوب است. این اشتراک باعث رفع نقایص هر منطقه خاصی از جوامع، اقشار و نقاط کشور می‌شود. با توجه به موارد ذکر شده، سازمان‌های ذیربط باید برنامه‌های انگیزاننده برای مشارکت در فعالیت بدنی را از سنین کودکی و نوجوانی آغاز کنند، تا افراد جامعه بتوانند در سنین بزرگسالی رغبت بیشتری برای فعالیت بدنی داشته باشند.

منابع

1. van Lankveld, W.; Linskens, F.; Stolwijk, N. Motivation for Physical Activity: Validation of the Dutch Version of the Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS). Int. J. Environ. Res. Public Health .2021. 18, 5328 https:// doi.org/10.3390/ijerph18105328

2. Meyer K & Stolz ch & Rott ch & Hofmann K. Physical activity assessment and health outcomes in old age: how valid are dose–response relationships in epidemiologic studies? Eur Rev Aging Phys Act .2009. 6:7–17 https://www.researchgate.net/publication/225760119_Physical_activity_assessment_and_health_outcomes_in_old_age_How_valid_are_dose-response_relationships_in_epidemiologic_studies

3. Pitsavos ch, Panagiotakos DB, Lentzas Y & Stefanadis ch. .Epidemiology of leisure-time physical activity in socio-demographic, lifestyle and psychological characteristics of men and women in Greece: the ATTICA Study. BMC Public Health ,2005. 5:37 https://www.researchgate.net/publication/7900003_Epidemiology_of_leisure-time_physical_activity_in_socio-demographic_lifestyle_and_psychological_characteristics_of_men_and_women_in_Greece_The_ATTICA_Study

4. Costarelli V, Stamou D. Emotional Intelligence, Body Image and Disordered Eating Attitudes in Combat Sport Athletes. J ExercSci Fit.2009. 7, 104–111.https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1728869X09600137

5. Siegel, JM, Yancey AK, AneshenselCS, Schule r. Body image, perceived pubertal timing, and adolescent mental health. Journal pf Adolescent Health.1999: 155-165. https://www.semanticscholar.org/paper/Body-image%2C-perceived-pubertal-timing%2C-and-mental-Siegel-Yancey/ab9e77d14674186dfe81be65cc9dd089ea7f943a

6. 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. https://www.nrpa.org/globalassets/journals/jlr/2011/volume-43/jlr-volume-43-number-2-pp-176-204.pdf

7. Zarei S, Memari AH, Moshayedi P, Mosayebi F, Mansournia MA, Khoo S, Morris T. Psychometric Properties of Physical Activity and Leisure Motivation Scale in Farsi: an International Collaborative Project on Motivation for Physical Activity and Leisure. Arch Iran Med.2016. 19(10): 704 – 711. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27743435/

8. Creswell J. w. (2014). Research Design: Qualitative, Quantitative & mixed method approaches (fourth edition).Sage publications London: New Delhi. https://www.mygeekytutor.com/NVIVO-help.php?gclid=Cj0KCQjw_r6hBhDdARIsAMIDhV-9lU_YqnAZeoY9zTChvE2TONS_m6pI5LvVqE6fiZkJR6Hpe-7FEU93AaAhjXEALw_wcB