

## Designing a Model of Factors Affecting Regular Exercise Consumption among Iranian University Students Based on Shank Theory

Arman Sohrabi<sup>1</sup> , Saeed Sadeghi Boroujerdi<sup>2</sup> , Behzad Izadi<sup>3</sup> , Arman Ahmadizad<sup>4</sup> 

1. Corresponding Author, Department of Sport Management, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Kurdistan, Kurdistan, Iran. E-mail: [sohrabi.a@iuksh.ac.ir](mailto:sohrabi.a@iuksh.ac.ir)
2. Department of Sport Management, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Kurdistan, Kurdistan, Iran. E-mail: [sboroujerdi@uok.ac.ir](mailto:sboroujerdi@uok.ac.ir)
3. Department of Sport Management, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Kurdistan, Kurdistan, Iran. E-mail: [b.izadi@uok.ac.ir](mailto:b.izadi@uok.ac.ir)
4. Department of Business Management, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Kurdistan, Kurdistan, Iran. Email: [A.Ahmadizad@uok.ac.ir](mailto:A.Ahmadizad@uok.ac.ir)

Article Info	ABSTRACT
<p><b>Article type:</b> Research Article</p> <p><b>Article history:</b> Received: 12 March 2022 Received in revised form: 25 April 2022 Accepted: 14 May 2022 Published online: 21 June 2024</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Internal Factors of Exercise Consumption,</i> <i>External Factors of Exercise Consumption</i> <i>Regular Exercise Consumption.</i></p>	<p><b>Introduction:</b> The purpose of the current research was to design a comprehensive model of regular exercise consumption among Iranian university students based on Shank's theory.</p> <p><b>Methods:</b> The research was conducted in a mixed method, the method of data collection included library studies, questionnaires and thematic analysis method. The statistical population was all non-physical education students of Iranian universities who had regular sports activities at least three days a week. It was carried out purposefully with the samples that met the conditions of the research and the results were coded using the theme analysis method. In the second stage of the theme analysis, the validity and reliability of the researcher-made questionnaire was confirmed. In the quantitative part, 736 samples were randomly selected from the 5 regions of the ministry. Science was selected, and finally 711 correct questionnaires were collected and examined.</p> <p><b>Results:</b> In this study, three dimensions of internal, external and situational and 13 pivotal components were identified as influential factors in the model of active university sports consumption. Internal factors including perceptual, functional, physical and mental-psychological factors were recognized as the most important factor affecting the regular and continuous exercise of students. Situational and external factors were less important, respectively</p> <p><b>Conclusion:</b> According to the research results, planning extracurricular activities in accordance with the internal and perceptual factors of students, it is effective in increasing the regular and continuous consumption of sports among students.</p>

**Cite this article:** Sohrabi.A., Sboroujerdi.S., Izadi. B.,& Ahmadizad. A.(2024). Designing a regular and continuous exercise consumption model among Iranian university students based on Shank theory. *Sport Management Journal*, 16(2), 27-41.

DOI: <http://doi.org/10.22059/JSM.2022.338397.2903>



Journal of Sport Management by University of Tehran Press is licensed under [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)  
| web site: <https://jrm.ut.ac.ir/> | Email: [jrm@ut.ac.ir](mailto:jrm@ut.ac.ir).

© The Author(s).

Publisher: University of Tehran Press.

## Extended Abstract

### Introduction

The purpose of the current research was to design a comprehensive model of regular exercise consumption among Iranian university students based on Shank's theory.

### Methods

The research was conducted using a mixed method (qualitative-quantitative). The method of data collection included library studies, questionnaires, and thematic analysis method. The statistical population was all non-physical education students of Iranian universities who regularly exercised at least three days per a week. The data collection tools in this research included semi-structured interviews in the qualitative part and researcher-made questionnaires in the quantitative part. In the quantitative analysis part of the research, the method of structural equations was used. The data analysis process of this research was done using SPSS and PLS software. In the qualitative part, after conducting 41 targeted interviews (theoretical saturation point) with the samples that met the research conditions, the results of the content analysis method were coded. In this stage, 67 basic themes were extracted, which were placed in the form of 13 organizing themes and three comprehensive themes. In the second stage of theme analysis, the interviews in the form of a researcher-made questionnaire were given to 30 experts and were analyzed using the Delphi method. In the quantitative part, 736 samples were randomly selected from the 5 regions of the Ministry of Science, which 724 correct questionnaires (312 = boys and 412 = girls) were collected and analyzed

### Results

In this research, it was found that although many factors influence sports, the internal and motivational factors of people play an important role in the consumption and continuation of sports activities, and therefore, planning extracurricular sports activities in accordance with the internal and perceptual factors of students in increasing regular and continuous consumption Sports is influential among students, and it can be considered in the institutionalization of continuous sports in the university so that the effects and benefits of this bring the dynamism and health of the future generation.

### Conclusion

The presented model was analyzed using structural equation model and PLS software. Finally, three internal dimensions  $\beta=0.428$ , external  $\beta=0.264$  and situational  $\beta=0.373$  in the form of 13 core components as influential factors in the regular and continuous

university sports consumption model, were identified. The optimal fit of the model was confirmed by the data. In this research, internal factors, including perceptual, functional, physical and mental-psychological factors, were identified as the most important factors in the participation and consumption of active sports among students, while situational and external factors were less important, respectively. Also among the effective factors in the model there was a significant difference between regular and continuous exercise consumption in male and female students in the main category of external factors, but there was no significant difference in internal and situational factors, although the path coefficients in the model indicate a higher importance of situational and internal factors in women than in men.

### Ethical Considerations

**Compliance with ethical guidelines:** The authors undertake that all ethical issues have been observed in this research

**Funding:** The research was done without using financial resources

**Authors' contribution:** The authors have contributed equally

**Conflict of interest:** The authors have no conflicts of interest

**Acknowledgments:** I am grateful to all the professors who helped me with the writing, judging, and correcting processes of this article.



# مدیریت ورزشی



## طراحی مدل عوامل مؤثر بر مصرف ورزش منظم و پیوسته در بین دانشجویان دانشگاه‌های ایران مبتنی بر نظریه شانگ

آرمان سهرابی<sup>1</sup>، سعید صادقی بروجردی<sup>2</sup>، بهزاد ایزدی<sup>3</sup>، آرمان احمدی‌زاد<sup>4</sup>

1. نویسنده مسئول، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه کردستان، کردستان، ایران. [sohrabi.a@iauksh.ac.ir](mailto:sohrabi.a@iauksh.ac.ir)

2. گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان، کردستان، ایران. [sboroujerdi@uok.ac.ir](mailto:sboroujerdi@uok.ac.ir)

3. گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه کردستان، کردستان، ایران. [b.izadi@uok.ac.ir](mailto:b.izadi@uok.ac.ir)

4. گروه مدیریت بازرگانی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه کردستان، کردستان، ایران. [A.Ahmadizad@uok.ac.ir](mailto:A.Ahmadizad@uok.ac.ir)

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: پژوهشی	مقدمه: هدف از پژوهش حاضر طراحی مدل عوامل مؤثر بر مصرف ورزش منظم در بین دانشجویان دانشگاه‌های ایران مبتنی بر نظریه شانگ است.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۲۲	<p><b>روش پژوهش:</b> پژوهش به روش آمیخته اجرا شد. نحوه جمع‌آوری داده‌ها شامل مطالعات کتابخانه‌ای، پرسشنامه و روش تحلیل مضمون بود. جامعه آماری تمامی دانشجویان غیرتربیت بدنی دانشگاه‌های ایران بودند که به‌طور منظم در هفته حداقل سه روز فعالیت ورزشی داشتند. در بخش کیفی به‌منظور طراحی پرسشنامه ۴۱ مصاحبه هدفمند با نمونه‌هایی که دارای شرایط پژوهش بودند، انجام گرفت و نتایج به روش تحلیل مضمون کدگذاری شد. در مرحله دوم تحلیل تم، مصاحبه‌ها در قالب پرسشنامه محقق‌ساخته در اختیار ۳۰ نفر از خبرگان و صاحب‌نظران قرار گرفت و به روش دلفی تحلیل شد. در بخش کمی ۷۳۶ نمونه به روش تصادفی از مناطق پنج‌گانه وزارت علوم انتخاب شد، که در نهایت ۷۱۱ پرسشنامه صحیح، جمع‌آوری و بررسی شد.</p>
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۰۲/۰۵	
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۲/۲۴	
تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱	
کلیدواژه‌ها: عوامل درونی مصرف ورزش، عوامل بیرونی مصرف ورزش، مصرف ورزش منظم.	<p><b>یافته‌ها:</b> در این تحقیق سه بعد درونی، بیرونی و موقعیتی و ۱۳ مؤلفه محوری به‌عنوان عوامل تأثیرگذار در مدل مصرف ورزش منظم و پیوسته دانشگاهی شناسایی شد. عوامل درونی شامل عوامل ادراکی، عملکردی، جسمانی و ذهنی - روانی به‌عنوان مهم‌ترین عامل در مشارکت و مصرف ورزش فعال دانشجویان شناخته شد. عوامل موقعیتی و بیرونی به‌ترتیب اهمیت کمتری داشتند.</p> <p><b>نتیجه‌گیری:</b> برنامه‌ریزی فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی مطابق با عوامل درونی و ادراکی دانشجویان در افزایش مصرف منظم و پیوسته ورزش در بین دانشجویان تأثیرگذار است.</p>

**استناد:** سهرابی، آرمان؛ صادقی بروجردی، سعید؛ ایزدی، بهزاد؛ و احمدی‌زاد، آرمان (۱۴۰۳). طراحی مدل عوامل مؤثر بر مصرف ورزش منظم و پیوسته در بین دانشجویان

دانشگاه‌های ایران مبتنی بر نظریه شانگ. نشریه مدیریت ورزشی، (۲)، ۱۶-۲۷، ۴۱.

DOI: <http://doi.org/10.22059/JSM.2022.338397.2903>

این نشریه علمی رایگان است و حق مالکیت فکری خود را بر اساس لایسنس کپی‌رایت کامنز (CC BY-NC 4.0) به نویسندگان واگذار کرده است. آدرس نشریه: <https://jsm.ut.ac.ir/> | ایمیل: [jsm@ut.ac.ir](mailto:jsm@ut.ac.ir)



© نویسندگان.

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران.

## مقدمه

ورزش به‌منزله یک پدیده اجتماعی در زندگی افراد جامعه نقش مهمی دارد، بنابراین مصرف ورزش به یکی از دغدغه‌های افراد در جامعه معاصر تبدیل شده است و در دنیای امروز کمتر کسی است که مستقیم یا غیرمستقیم به‌نحوی با ورزش مرتبط یا از آن متأثر نباشد. گستره وسیعی از افراد جامعه به‌عنوان مشارکت‌کننده، تماشاگر یا دوستدار ورزش به تماشای مستقیم فعالیت‌های ورزشی در ورزشگاه‌ها می‌پردازند و برخی دیگر از طریق رسانه‌ها رویدادهای ورزشی را دنبال می‌کنند.

مصرف‌کننده ورزشی کسی است که به‌طور مستقیم (مانند خرید بلیت مسابقه) یا غیرمستقیم (مانند تماشای یک مسابقه ورزشی از طریق تلویزیون) کالا یا خدمت ورزشی را مصرف می‌کند (یوسفی و همکاران، ۲۰۱۳). سامرز و همکاران (۲۰۰۷) چهار بعد مصرف ورزش را تماشای ورزش، مشارکت در ورزش، مصرف مجازی ورزش با بازی‌های ویدئویی و مصرف کالای ورزشی بیان می‌دارند. شانک<sup>۲</sup> و لیبرگر (۲۰۱۵) در مدل رفتار مصرف‌کنندگان به سه دسته از عوامل اشاره می‌کنند:

۱. عوامل درونی شامل انگیزش، یادگیری، ادراک، شخصیت و نگرش‌ها؛

۲. عوامل بیرونی شامل فرهنگ، طبقه اجتماعی، گروه مرجع و خانواده؛

۳. عوامل موقعیتی شامل محیط طبیعی و فیزیکی، محیط اجتماعی و زمان در اختیار.

تصمیم برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی پیچیده و حاصل فرایندهای شناختی شامل تفکر درباره موضوع جمع‌آوری اطلاعات و قضاوت‌های ارزیابانه است. هر مصرف‌کننده برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی پنج مرحله را پشت سر می‌گذارد. این مراحل شامل شناخت مشکل، روش جمع‌آوری اطلاعات، ارزیابی راه‌حل‌ها، شرکت در فعالیت و ارزیابی پس از شرکت در فعالیت است (یوسفی و همکاران، ۲۰۱۳).

از آنجا که مصرف ورزش به‌عنوان یک رفتار می‌تواند تأثیرات جسمانی فیزیولوژیکی اجتماعی و .... در افراد ایجاد کند، از این‌رو شناخت نگرش و پیش‌بینی مشارکت افراد در ورزش حائز اهمیت است مطابق نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده<sup>۳</sup> آیزن<sup>۴</sup> رفتار تحت تأثیر سه عامل نگرش، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتار درک‌شده، تمایل به انجام رفتار یعنی مشارکت در ورزش منظم و فعال را تعیین می‌کند که در آن نگرش بیان‌کننده احساس کلی فرد در زمینه مطلوب بودن یا نبودن یک موضوع یا رفتار خاص است (ایلیسون، ۲۰۱۳) و هنجارهای ذهنی نیز به برداشت فرد از نظرهای اجتماعی برای انجام یا انجام ندادن رفتار توسط فرد اطلاق می‌شود. سازه کنترل رفتار درک‌شده به‌عنوان سومین عامل تعیین‌کننده، تمایل و انجام رفتار درک‌شده را تبیین می‌کند (آیزن، ۲۰۰۵)، بنابراین فرد باید مصرف ورزش فعال را یک رفتار مطلوب بداند و نظرهای اجتماعی را به‌عنوان هنجارهای ذهنی پذیرفته باشد تا بتواند کنترل درک‌شده رفتار را که همان شرکت در فعالیت منظم ورزشی است، به‌دست آورد. از طرف دیگر، شناسایی انگیزه مصرف ورزش همواره یکی از دغدغه‌های روان‌شناسان و بازاریابان ورزش بوده است. انگیزه از جالب‌ترین مباحث در ورزش است. میزان تلاش و فعالیت هر فرد در مسیر زندگی‌اش به میزان و نوع انگیزه او بستگی دارد. هر رفتاری دارای هدفی است و رفتارها اغلب برای رسیدن به هدفی برانگیخته می‌شوند. مطالعه انگیزه برای شناخت علل رفتارهاست. در واقع انگیزه به‌منزله یک عامل درونی نیرویی است که فرد را به‌سوی بروز رفتار خاص برمی‌انگیزد تا نیازی را در فرد برآورده سازد. شناخت نیازهای مصرف‌کننده ورزشی و برانگیختن آن با تکیه بر همین نیازها، مدیران بازاریابی ورزشی را برای بهبود راهبردهای بازاریابی کمک خواهد کرد (یوسفی و حسنی، ۲۰۱۰).

1. Summers

2. Shank

3. Planned Behavior Theory (PBT)

4. Ajzen

در همین زمینه [نوربخش و همکاران \(۲۰۱۰\)](#) نیز دریافتند که شناخت ابعاد انگیزشی مؤثر بر رفتار ورزشی افراد گامی مفید و ابتدایی برای شرکت مؤثر افراد در فعالیتهای ورزشی است؛ بنابراین به نظر می‌رسد بررسی انگیزه‌های فعالیت بدنی دانشجویان، کارکنان و استادان دانشگاه‌ها می‌تواند ضمن ارائه اطلاعات مفید در خصوص مسائل انگیزشی آنها در پرداختن به ورزش، به متصدیان ورزش دانشگاه‌ها در تدوین هرچه بهتر برنامه‌های ورزشی و رفع موانع موجود کمک کند. محققان عقیده دارند برای تحلیل مشارکت ورزشی اقشار مختلف در هر جامعه، بررسی سه عامل ویژگی‌ها و عقاید، اهداف و انگیزه‌های افراد، محیط و رفتار فردی و گروهی ضروری است. از بین این سه عامل، شناخت انگیزه‌ها، از اجزای ضروری و پیش‌نیاز فعالیت ورزشی و از محورهای اساسی در توجیه رفتار افراد برای شرکت در فعالیتهای مختلف است که میزان تلاش یا استقامت و تعهد فرد را در رسیدن به اهداف نشان می‌دهد. به‌طور کلی، انگیزش فرایند روی آوری به فعالیتی خاص و ادامه آن است. این فرایند فرد را برمی‌انگیزد و رفتار او را جهت می‌دهد، تمایلات و سوق‌دهنده‌های درونی و محرک‌های بیرونی را در برمی‌گیرد و نقشی قدرتمند در مشارکت افراد در فعالیت جسمانی دارد.

[ایزو<sup>۱</sup> و همکاران \(۲۰۱۲\)](#) مهم‌ترین مؤلفه در مصرف ورزش (در بعد تماشای ورزش) را انگیزه سرگرمی می‌دانند و بیان می‌دارند که عوامل دیگر چون زیبایی، نمایش بازی، رهایی، تعاملات اجتماعی با دیگران و عزت نفس در مرتبه بعد قرار می‌گیرند. از طرف دیگر، [اپلم<sup>۲</sup> و همکاران \(۲۰۱۲\)](#) بیان کردند که انگیزه مصرف ورزش با توجه به مؤلفه‌های روانی افراد متفاوت است و این امر سبب می‌شود تا افراد بر اساس الگوهای متفاوتی ورزش را مصرف کنند. این انگیزه‌ها شامل سرگرمی، رهایی، زیبایی و وابستگی گروهی است.

در تحلیل رفتار مصرف‌کننده، علاوه بر توجه به الگوهای متعارف، باید ترجیحات و انتظارات افراد در چارچوب فرایند شناختی بررسی و تحلیل شود، چراکه این ترجیحات متأثر از عوامل مختلفی مانند افکار و ادراکات، ارزش‌ها و عواطف، اطلاعات و دانش و حتی محیط و شرایط در نظر گرفته می‌شود. بسیاری از صاحب‌نظران معتقدند که روان‌شناسی بیشترین نقش را در تحلیل رفتار مصرف‌کننده دارد. بررسی مفاهیمی مانند انگیزه، نیازها، تضاد شناختی، محرک‌ها و یادگیری، در مطالعه رفتار مصرف‌کننده نقش مهمی دارند ([محمدزاده و بهشتی، ۲۰۱۷](#)). [اسکانلان<sup>۳</sup> و همکاران \(۲۰۰۳\)](#) در خصوص منابع ایجادکننده لذت در بین افرادی که در رشته‌های ورزشی مانند والیبال، بیسبال، شنا و اسکیت در گروه‌های سنی مختلف مشغول به فعالیت بودند، چندین مطالعه انجام دادند، آنها دریافتند لذت بردن، از عوامل مهم مشارکت در ورزش است.

فعالیت بدنی، بخش اساسی سلامت عمومی جامعه است، شواهد و یافته‌های علمی گسترده‌ای درباره منافع شناخته‌شده فعالیت بدنی وجود دارد که نشان می‌دهد فعالیت بدنی و ورزش آثار مثبتی بر سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی افراد در تمامی دوره‌های زندگی دارد و ابزاری کارآمد در ارتقای کیفیت زندگی اقشار مختلف مردم است ([مظفری و همکاران، ۲۰۱۰](#)). از طرفی گزارش‌های مختلفی از سراسر دنیا نشان‌دهنده درصد بالای افراد غیرفعال است (مارتینز و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد درحالی‌که درصد مشارکت‌کنندگان در ورزش همگانی در بیشتر کشورهای جهان رو به افزایش است، در کشور ما با وجود سازمان‌های مختلف ورزشی هنوز توسعه چندانی چشمگیری صورت نگرفته است. بر اساس گزارش فدراسیون ورزش‌های همگانی میزان مشارکت مردم در فعالیت‌ها و ورزش‌های همگانی کمتر از ۲۰ درصد است ([نشاطی و همکاران، ۲۰۱۷](#)؛ [احمدی و همکاران، ۲۰۲۰](#)). همچنین با وجود چنین یافته‌هایی، فقط درصد کمی از جامعه دانشگاهی کشور از برنامه‌های ورزشی دانشگاه‌ها استقبال می‌کنند و فعالیت بدنی دارند ([مه‌دیزاده و اندام، ۲۰۱۴](#))، به‌طوری‌که تنها ۳۱/۷ درصد از جامعه دانشگاهی (۱۹/۴۳ درصد یک‌مرتبه در هفته و ۱۲/۴ درصد دو مرتبه یا بیشتر در هفته) در فعالیتهای ورزشی و همگانی شرکت می‌کنند، این در حالی است که در جوامع دانشگاهی کشورهای اروپایی این نسبت بسیار بیشتر است ([میرصفیان، ۲۰۱۸](#)).

1. Izzo

2. Appelbaum

3. Scanlan

افراد با دلایل مختلفی در برنامه‌های ورزشی شرکت می‌کنند، شناخت عوامل مؤثر جهت مصرف ورزش و فعالیت بدنی و به‌ویژه استمرار در آن، می‌تواند در ارتقای سلامت جامعه نقش مهمی ایفا کند. در این میان، دانشجویان به‌عنوان قشر کلیدی در جامعه، مورد توجه بیشتری قرار می‌گیرند. این توجه می‌تواند در دو جنبه کلی قرار گیرد: اول اینکه با توجه به وضعیت سنی آنان، پیش‌بینی تمایل آنها برای شرکت در فعالیت بدنی به‌دلیل پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامت با استفاده از سبک زندگی فعال در آینده، مهم است؛ دوم اینکه، این افراد نه‌تنها در آینده جامعه تصمیم‌گیرنده‌اند و از ارکان اصلی به‌شمار می‌روند، بلکه در میل به انجام فعالیت ورزشی و مداومت در آن در سایر افراد جامعه بازخورد مثبت دارند و موجب ارتقای رفتارهای سلامت مرتبط با فعالیت بدنی می‌شوند.

هرچند تحقیقات نسبتاً زیادی در خصوص جنبه‌های مختلف فعالیت بدنی و ورزش همگانی و به‌ویژه موانع و انگیزه‌های مشارکت در فعالیت‌های بدنی انجام گرفته است، اما عقیده بر این است که همچنان تحقیقات بیشتری در زمینه عوامل سوق‌دهنده به‌سوی مصرف ورزش و نظم و استمرار آن در میان گروه‌های جمعیت‌شناختی مختلف باید انجام گیرد، چراکه ماهیت و عوامل شناختی موجود در این جوامع بسیار متنوع است. برای مثال این امر در گروه‌هایی در خارج دانشگاه (مظفری و همکاران، ۲۰۱۰؛ نوربخش و همکاران، ۲۰۱۰)، در یک دانشگاه خاص (امامی و همکاران، ۲۰۱۳؛ فرجی و همکاران، ۲۰۱۵) یا در گروه‌هایی متفاوت انجام گرفته و تعمیم نتایج آن به جوامع دانشگاهی محل اشکال است. از طرفی تأثیر کوتاه، میان و بلندمدت ورزش منظم در سایه توجه به میزان و ریتم هفتگی آن قابل حصول است که این امر در تحقیقات پیشین، کانون توجه نبوده است و نیز داشتن برنامه ورزشی منظم علاوه بر منافع بی‌شمار جسمانی و فیزیولوژیکی، از آن حیث برای دانشجویان حائز اهمیت است که ورزش ارتباط نزدیکی با عملکرد مغزی دارد (هسو و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین رویج<sup>۱</sup> و همکاران تأیید کرده‌اند که ورزش منظم می‌تواند قدرت حافظه را بهبود داده و سطح توجه را توسعه دهد (رویج و همکاران، ۲۰۱۳).

با توجه به اینکه در تحقیقات پیشین مشارکت در ورزش به‌کرات استفاده شده و مشارکت امری است اختیاری و بار معنایی آن ضرورت مصرف ورزش را ایجاد نمی‌کند و نیز اینکه امروزه شرکت در فعالیت ورزشی به‌مثابه دادن زمان، هزینه و ... از طرف مشتری جهت کسب سلامتی، نشاط و اندام موزون و ... است که همین امر مصداق بارز خرید و مصرف ورزش است، این پژوهش نیز با تأکید بر مصرف ورزش سعی در القای ضرورت این امر حیاتی دارد.

تحقیق حاضر با توجه به تمرکز روی مصرف ورزش فعالانه و منظم، تأکید بر جامعه دانشجویی و نیز انتخاب نمونه نسبتاً بزرگ و قابل اطمینان از دانشگاه‌های سراسر کشور، در پی پاسخگویی به این پرسش‌هاست که چه عواملی در مصرف ورزش دانشگاهی می‌تواند سهم عمده‌ای داشته باشد؟ و با توجه نتایج سودمند ورزش منظم و مداوم چه عواملی می‌تواند در استمرار و مداومت مصرف ورزش مؤثر باشد؟ حصول نتایج این امر داده‌های قابل اتکایی را نسبت به تحقیقات گذشته در اختیار تصمیم‌سازان امر قرار خواهد داد و با ارائه مدل عوامل مؤثر بر مصرف ورزش منظم در بین دانشجویان، به‌عنوان مرجعی برای سایر محققان که در آینده در این حیطه علاقه‌مند فعالیت هستند، کاربرد خواهد داشت.

## روش‌شناسی پژوهش

به‌منظور واکاوی هرچه عمیق‌تر مصرف ورزش منظم و فعال دانشجویان از روش پژوهش آمیخته و روش تحلیل مضمون استفاده شد که هدف آن بررسی یک پدیده یا مفهوم بر پایه امور ذهنی از دیدگاه گروهی از افرادی است که در آن پدیده تجربه دارند. تحلیل مضمون، روشی برای شناخت، تحلیل و گزارش الگوهای موجود در داده‌های کیفی است. این روش، فرایندی برای تحلیل داده‌های متنی است و داده‌های پراکنده و متنوع را به داده‌هایی غنی و تفصیلی تبدیل می‌کند. تحلیل مضمون، صرفاً روش کیفی خاصی نیست، بلکه فرایندی است که می‌تواند در بیشتر روش‌های کیفی به‌کار رود (براون و کلارک، ۲۰۰۶).

<sup>۱</sup>. Roig

جامعه تحقیق دانشجویان غیرتربیت بدنی دانشگاه‌های سراسر کشور بودند که به‌طور منظم و پیوسته حداقل هفته‌ای سه جلسه در رشته ورزشی مورد علاقه، به تمرین می‌پرداختند، درحالی‌که عضو تیم باشگاهی نبودند. با استفاده از راهبرد نمونه‌گیری موارد تیپیک (روش نمونه‌گیری هدفمند) افرادی که به‌منظور انجام تحلیل کیفی مناسب بودند و همچنین در چارچوب اهداف پژوهش حاضر قرار داشتند، مورد مصاحبه قرار گرفتند. در مجموع به‌منظور گردآوری داده‌ها ۴۱ مصاحبه به‌صورت حضوری و یا استفاده از نرم‌افزارهای اسکایپ<sup>۱</sup> و واتساپ<sup>۲</sup> (آنلاین) انجام گرفت، بدین‌صورت که برای هر مصاحبه‌شونده به ازای هر سؤال ۱۰-۱۵ دقیقه زمان در نظر گرفته شد. سؤالاتی مانند چه مؤلفه‌هایی بر مصرف ورزش مؤثر است؟ یا عوامل مؤثر در نظم و استمرار فعالیت ورزشی کدام‌اند؟ نظم و مداومت در ورزش به حصول چه نتایجی در زندگی فردی منجر می‌شود؟

در مرحله اول این پژوهش، مصاحبه‌ها پیاده‌سازی و برای درک کامل مفاهیم، شناسایی ابعاد و مؤلفه‌های مسئله پژوهش از روش تحلیل مضمون (تم) استفاده شد. تحلیل مضمون روشی است برای شناسایی تحلیل و گزارش مضامین در داخل داده‌ها که حداقل کاربست این روش می‌تواند مجموعه داده‌ها را به‌تفضیل سازماندهی و توصیف کند. مطابق این فرایند، پس از پیاده‌سازی اولین مصاحبه، تحلیل و کدگذاری داده‌ها آغاز شد. سپس هر مصاحبه جدید تحلیل و مضامین آن کدگذاری و با مدارک قبلی مقایسه شده و مضامین جدید به سیاهه افزوده شد؛ مصاحبه نیمه‌ساختاریافته به‌منظور گردآوری داده‌ها به‌صورت حضوری یا تماس ویدئویی در فضای مجازی به‌کار گرفته شد و موارد اخلاقی در کسب اجازه از ضبط مصاحبه‌ها رعایت شد. مطالعه و تحلیل مصاحبه‌ها تا زمانی که مضامین جدید وجود داشت، ادامه یافت و در نهایت، پس از مطالعه و تحلیل مصاحبه چهارم و یکم، نقطه اشباع حاصل شد. به‌منظور اطمینان چهار مصاحبه دیگر انجام گرفت و مصاحبه‌های بعدی که تا ۴۵ مصاحبه انجام شده بود، حاوی مضمون جدیدی نبود؛ بنابراین مصاحبه‌ها در این نقطه متوقف شد. به‌منظور تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه نرم‌افزار NVivo10 به‌کار گرفته شد. بدین‌صورت که مصاحبه‌ها ابتدا در نرم‌افزار آفیس با فرمت Word وارد شد و کدگذاری داده‌ها تا کدگذاری گزینشی ادامه یافت. بر اساس مبانی نظری و از طریق مصاحبه با افرادی که شرایط تحقیق را داشتند (دانشجویانی که به‌طور منظم حداقل سه جلسه در هفته به فعالیت ورزشی اقدام می‌کردند)، ۷۵ کد باز شناسایی شد و با توجه به تداخل و همپوشانی گویه‌ها برخی از آنها حذف شدند و در نهایت ۵۶ گویه انتخاب شد. در مرحله دوم پژوهش از روش دلفی استفاده شد. دلفی فرایند ساختاردهی به ارتباطات انسانی است. بر این اساس، محصول روش دلفی واقعیتی است که از طریق تعامل حاصل شده است و یک روش ترکیبی است که قابلیت جمع‌آوری داده‌های کمی و کیفی را به‌طور همزمان دارد (کزار و مکسی، ۲۰۱۶). در این مرحله، مؤلفه‌های مؤثر در مدل مصرف ورزش منظم و فعال دانشجویان به‌دست آمد. مضامین استخراج‌شده بر اساس شباهت در ویژگی‌ها در سه مؤلفه کلی عوامل درونی، عوامل بیرونی و عوامل موقعیتی کدگذاری شد که به گزاره‌های تفصیلی تبدیل شدند و گزاره‌های اولیه پس از بازخوانی‌های مکرر در قالب ۵۶ سؤال ترکیب شدند. این سؤالات در قالب پرسشنامه محقق‌ساخته در اختیار خبرگان و صاحب‌نظران گروه دلفی قرار گرفت. در این پژوهش جامعه آماری مشتمل از دو گروه بود؛ گروه اول شامل اعضای هیأت علمی دانشگاه‌ها بود که در حوزه‌های مرتبط با موضوع پژوهش مشتمل بر علوم اجتماعی و مدیریت ورزشی مشغول به فعالیت بودند. گروه دوم شامل دانشجویان غیرتربیت بدنی بود که به‌طور مداوم و منظم هفته‌ای حداقل سه روز به ورزش و تمرین می‌پرداختند و با موضوع تحقیق کاملاً مرتبط بودند. اعضای گروه دلفی نیز به روش نمونه‌گیری غیرتصادفی و هدفمند انتخاب شدند. در بخش کمی پرسشنامه نیز به‌صورت حضوری و یا از طریق لینک ایجادشده در فضای مجازی بین ۷۳۶ نمونه از مناطق پنج‌گانه وزارت علوم به روش تصادفی از هر منطقه یک دانشگاه به‌صورت تصادفی (منطقه ۱ تهران، منطقه ۲ اصفهان، منطقه ۳ تبریز، منطقه ۴ کرمانشاه و منطقه ۵ یزد) توزیع شد و در نهایت ۷۱۱ پرسشنامه صحیح به‌منظور تجزیه و تحلیل جمع‌آوری شد.

1. skype

2. WhatsApp

## یافته‌های پژوهش

اطلاعات جمعیت‌شناختی بدین‌صورت بود که میزان مشارکت زنان ۴۳/۵ درصد (۳۰۹ نفر) و مردان ۵۶/۵ درصد (۴۰۲ نفر) بودند. در این بین افراد با دامنه سنی ۱۸-۲۰ سال ۲۶/۲ درصد (۱۸۶ نفر)، ۲۱-۲۳ سال ۴۲/۹ درصد (۳۰۵ نفر)، ۲۴-۲۶ سال ۱۵/۵ درصد (۱۱۰ نفر)، ۲۷-۲۹ سال ۷/۲ درصد (۵۱ نفر) و افراد بالای ۳۰ سال ۸/۳ درصد (۵۹ نفر) نمونه تحقیق را تشکیل دادند. در نهایت بیشتر دانشجویان گزارش کردند که سابقه‌ای بین سه تا شش سال در دانشگاه داشتند.

در رویکرد واریانس‌محور فرایندی دومرحله‌ای وجود دارد؛ در مرحله اول مدل بیرونی ارزیابی می‌شود. وقتی که شواهد کافی مبنی بر روایی و پایایی مدل اندازه‌گیری به‌دست آمد، می‌توان به ارزیابی مدل ساختاری (درونی) پرداخت. همان‌طور که در بخش اول آمده است (جدول‌های ۱ و ۲)، مدل بیرونی دارای روایی و پایایی مناسب بود. در بخش دوم مدل درونی بررسی می‌شود.

با توجه به نتایج جدول ۱ در قسمت مربوط به ارزیابی پایایی پرسشنامه از دو آزمون آماری ضریب آلفای کرونباخ به‌منظور ارزیابی همسانی درونی پرسشنامه و روش پایایی ترکیبی برای ارزیابی پایایی گویه‌های پرسشنامه‌ها استفاده شد؛ که نتایج به‌دست‌آمده مربوط به هر دو آزمون آماری مناسب ارزیابی شد. در تفسیر نتایج مربوط به شاخص پایایی ترکیبی و ضریب آلفای کرونباخ نقطه برش مورد قبول بیشتر از ۰/۷ در نظر گرفته شده است (هیر<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹) که در این پژوهش این شرط رعایت شد. به‌منظور ارزیابی روایی همگرایی مؤلفه‌های پژوهش نیز از شاخص میانگین واریانس استخراج‌شده استفاده شد. هیر و همکاران (۲۰۱۹) نقطه برش شاخص موردنظر را بیشتر از ۰/۵ گزارش کرده‌اند. در تفسیر این امر و مقایسه شاخص در نظر گرفته‌شده با نتایج داده‌ها نیز شرط روایی همگرا بین تمامی متغیرها رعایت شد.

جدول ۱. بررسی پایایی و روایی همگرایی مدل اندازه‌گیری تحقیق

مؤلفه‌های مدل	ضریب آلفای کرونباخ	پایایی ترکیبی	میانگین واریانس استخراج‌شده	زیرمؤلفه‌های مدل	ضریب آلفای کرونباخ	پایایی ترکیبی	میانگین واریانس استخراج‌شده
عوامل بیرونی	۰/۹۳	۰/۹۳	۰/۸۳	ادراکی	۰/۸۸	۰/۹۲	۰/۷۳
	۰/۹۳	۰/۹۳	۰/۸۳	رفتاری	۰/۸۲	۰/۸۸	۰/۶۴
	۰/۹۳	۰/۹۳	۰/۸۳	نگرشی	۰/۸۵	۰/۸۹	۰/۶۳
عوامل درونی	۰/۹۳	۰/۹۴	۰/۷۷	جسمانی	۰/۸۲	۰/۸۸	۰/۵۹
	۰/۹۳	۰/۹۴	۰/۷۷	ذهنی-روانی	۰/۸۴	۰/۸۹	۰/۶۸
	۰/۹۳	۰/۹۴	۰/۷۷	عملکردی	۰/۸۸	۰/۹۲	۰/۷۴
	۰/۹۳	۰/۹۴	۰/۷۷	ادراکی	۰/۸۶	۰/۸۸	۰/۶۴
عوامل موقعیتی	۰/۹۲	۰/۹۲	۰/۷	رفتاری	۰/۷۹	۰/۸۶	۰/۶۲
	۰/۹۲	۰/۹۲	۰/۷	بهبود کیفیت زندگی	۰/۸۷	۰/۹۰	۰/۶۱
	۰/۹۲	۰/۹۲	۰/۷	دسترسی و مدیریت زمان	۰/۸	۰/۸۷	۰/۶۳
	۰/۹۲	۰/۹۲	۰/۷	فضای مجازی	۰/۸۱	۰/۸۸	۰/۷۲
	۰/۹۲	۰/۹۲	۰/۷	عوامل اقتصادی	۰/۶۹	۰/۸۱	۰/۵۲
عوامل محیطی	۰/۸۱	۰/۸۷	۰/۶۳	عوامل محیطی	۰/۸۱	۰/۸۷	۰/۶۳

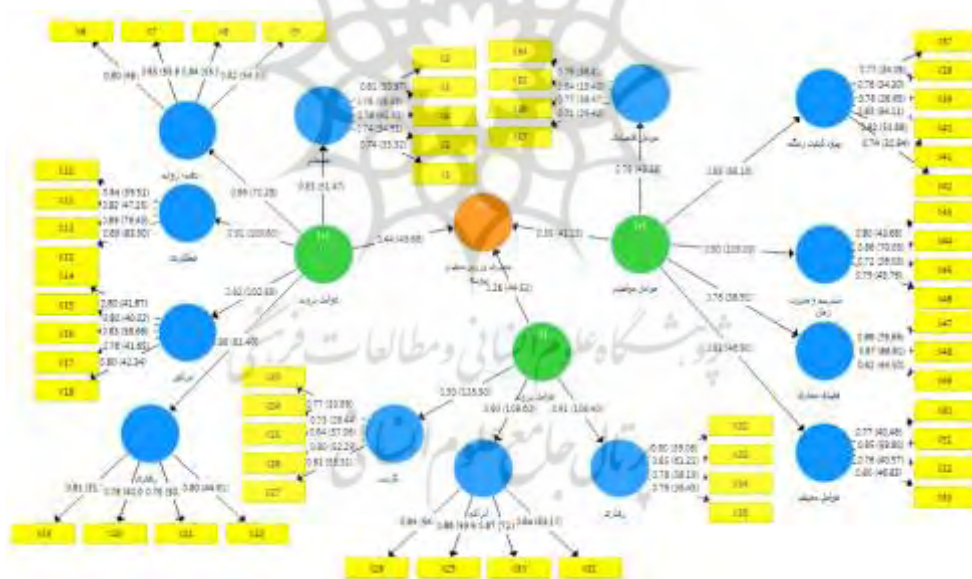
شاخص دیگر به‌منظور ارزیابی مدل اندازه‌گیری در نرم‌افزار اسمارت پی.ال.اس روایی واگرایی است، برای بررسی روایی واگرایی از معیار فورنل و لارکر استفاده شد. معیار فورنل لارکر بیانگر این است که ریشه دوم میانگین واریانس‌های استخراج‌شده (AVE) سازه باید بیشتر از بالاترین همبستگی آن سازه با سایر سازه‌های مدل باشد. نتایج جدول ۲ حاکی از برقراری روایی واگرایی مدل است.

<sup>۱</sup>. Hair



جدول ۲. روایی و آگرایی (معیار فورنل و لارکر) مدل اندازه‌گیری تحقیق

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ادراکی	۰/۷۹												
ادراکی	۰/۷	۰/۸۵											
بهبود کیفیت زندگی	۰/۷۵	۰/۷	۰/۷۸										
جسمانی	۰/۶۷	۰/۵۶	۰/۶۷	۰/۷۷									
دسترسی و مدیریت زمان	۰/۶۶	۰/۶۶	۰/۷۷	۰/۶۲	۰/۷۹								
ذهنی - روانی	۰/۷۱	۰/۵۸	۰/۶۷	۰/۶۵	۰/۶۲	۰/۸۲							
رفتاری	۰/۷۹	۰/۶۶	۰/۷۴	۰/۶۶	۰/۶۷	۰/۶۸	۰/۷۸						
رفتاری	۰/۷۲	۰/۷۳	۰/۷۷	۰/۶۲	۰/۶۹	۰/۶۳	۰/۷	۰/۸					
عملکردی	۰/۷۱	۰/۶۴	۰/۷۴	۰/۶۶	۰/۶۶	۰/۷۳	۰/۷۳	۰/۶۶	۰/۸۶				
عوامل اقتصادی	۰/۵۶	۰/۵۷	۰/۶۵	۰/۵۸	۰/۶۶	۰/۵۴	۰/۵۸	۰/۵۹	۰/۵۳	۰/۷۲			
عوامل محیطی	۰/۵۳	۰/۴۹	۰/۵۸	۰/۴۸	۰/۶۴	۰/۴۶	۰/۴۸	۰/۵۵	۰/۵۰	۰/۵۸	۰/۷۹		
فضای مجازی	۰/۴۸	۰/۵۶	۰/۵۶	۰/۴۴	۰/۶۴	۰/۴۵	۰/۴۵	۰/۵۲	۰/۵۰	۰/۴۹	۰/۶۵	۰/۸۵	
نگرشی	۰/۷۸	۰/۷۳	۰/۷۷	۰/۶۸	۰/۶۶	۰/۶۷	۰/۷۴	۰/۷۷	۰/۷۲	۰/۵۷	۰/۴۹	۰/۷۹	۰/۷۹



شکل ۱. مدل اندازه‌گیری مصرف ورزش منظم و پیوسته

مطابق شکل ۱ تمامی بارهای عاملی سؤالات بالای ۰/۶ است و تنها سؤال ۳۶ بین مؤلفه‌های عوامل موقعیتی از بار عاملی پایینی برخوردار بود، از این رو از مجموع سؤالات حذف و مدل دوباره ران شد. ضرایب تی بالای ۱/۹۶ نیز حاکی از تأیید تمامی ضرایب مسیر بود. در این زمینه و مطابق با نتایج تمامی مؤلفه‌های هر شاخص از ضریب تعیین بالای برخوردار بودند، به طور کلی ضریب تعیین تمامی مؤلفه‌های تحقیق بین ۰/۶ تا ۰/۸۵ درصد بود. معیار بعدی، شاخص توان پیش‌بینی‌کنندگی مدل Q2 است که توان پیش‌بینی‌کنندگی مدل را مشخص می‌کند. سه نقطه برش به ۰/۰۲، ۰/۱۲ و ۰/۳۵، به عنوان حد نصاب برازش درونی مدل در نظر گرفته شده است. این سه مقدار به ترتیب توان پیش‌بینی ضعیف، متوسط و قوی را نشان می‌دهد. بر همین اساس مقادیر توان پیش‌بینی‌کننده برای تمامی

مؤلفه‌های تحقیق مثبت بود. در نهایت شاخص SRMR یا تناسب مدل به‌عنوان معیار مناسبی برای حداقل مربعات جزئی می‌تواند مطلوب بودن مدل را نشان دهد. شاخص SRMR در این تحقیق ۰/۰۸ برآورد شد که حاکی از مطلوب بودن مدل در حداقل مربعات جزئی بود.

مطابق با نتایج شکل ۱ و جدول ۳ عوامل درونی با توجه به ضریب بتای به‌دست‌آمده برابر ۰/۴۴ و مقدار معناداری ۴۹/۶۶ یکی از شاخص‌های عوامل مصرف ورزش منظم و پیوسته در بین دانشجویان کشور شناسایی و تأیید شد. در بین مؤلفه‌های عوامل درونی به‌ترتیب اهمیت برای دانشجویان مؤلفه ادراکی با ضریب مسیر ۰/۹۲، عملکردی با ۰/۹، رفتاری با ۰/۸۸، ذهنی - روانی با ۰/۸۶ و جسمانی با ۰/۸۳ قرار داشتند. ضرایب تی بالای ۱/۹۶ نیز این پنج مؤلفه را برای عوامل درونی تأیید کرد.

مطابق نتایج شکل ۱ و جدول ۳ عوامل موقعیتی با توجه به ضریب بتای به‌دست‌آمده برابر ۰/۳۵ و مقدار معناداری ۴۱/۱۴ یکی از شاخص‌های عوامل مصرف ورزش منظم و پیوسته در بین دانشجویان کشور شناسایی و تأیید شد. در بین مؤلفه‌های عوامل موقعیتی به‌ترتیب اهمیت برای دانشجویان مؤلفه دسترسی و مدیریت زمان با ضریب مسیر ۰/۹، بهبود کیفیت زندگی با ۰/۸۹، عوامل محیطی با ۰/۸۱، عوامل اقتصادی با ۰/۷۹ و فضای مجازی با ۰/۷۷ قرار داشتند، ضرایب تی بالای ۱/۹۶ نیز این پنج مؤلفه را برای عوامل موقعیتی تأیید کرد.

مطابق با نتایج شکل ۱ و جدول ۳ عوامل بیرونی با توجه به ضریب بتای به‌دست‌آمده برابر ۰/۲۸ و مقدار معناداری ۴۴/۵۲ یکی از شاخص‌های عوامل مصرف ورزش منظم و پیوسته در بین دانشجویان کشور شناسایی و تأیید شد. در بین مؤلفه‌های عوامل بیرونی به‌ترتیب اهمیت برای دانشجویان مؤلفه نگرشی با ضریب مسیر ۰/۹۲، رفتاری با ۰/۹۱ و ادراکی با ۰/۹ قرار داشتند، ضرایب تی بالای ۱/۹۶ نیز این سه مؤلفه را برای عوامل بیرونی تأیید کرد.

در نهایت در بین سه مؤلفه اصلی مصرف منظم و پیوسته عوامل درونی با ۰/۴۴، عوامل موقعیتی با ۰/۳۴ و عوامل بیرونی ۰/۲۸ قرار داشتند. نتایج حاکی از این است که برای ورزش منظم و پیوسته برای دانشجویان کشور عوامل درونی از جمله بعد ادراکی، عملکردی، رفتاری، ذهنی - روانی و جسمانی از اهمیت زیادی برخوردارند.

جدول ۳. ضریب مسیر بین مؤلفه‌های مدل اندازه‌گیری مصرف ورزش منظم و پیوسته

نتیجه	ضریب اهمیت	سطح معناداری	ضریب تی	ضریب مسیر	مسیرهای مدل
تأیید	۳	۰/۰۰۱	۴۴/۵۲	۰/۲۸۱	عوامل بیرونی -> مصرف ورزش منظم و پیوسته
تأیید	۳	۰/۰۰۱	۱۰۸/۶۰	۰/۹۰۳	عوامل بیرونی -> ادراکی
تأیید	۲	۰/۰۰۱	۱۰۸/۴۰	۰/۹۱	عوامل بیرونی -> رفتاری
تأیید	۱	۰/۰۰۱	۱۳۵/۴۹	۰/۹۲۵	عوامل بیرونی -> نگرشی
تأیید	۱	۰/۰۰۱	۴۹/۶۶	۰/۴۴	عوامل درونی -> مصرف ورزش منظم و پیوسته
تأیید	۱	۰/۰۰۱	۱۰۲/۸۵	۰/۹۲	عوامل درونی -> ادراکی
تأیید	۵	۰/۰۰۱	۵۱/۴۷	۰/۸۳	عوامل درونی -> جسمانی
تأیید	۴	۰/۰۰۱	۷۰/۲۸	۰/۸۶	عوامل درونی -> ذهنی - روانی
تأیید	۳	۰/۰۰۱	۸۱/۴۰	۰/۸۸	عوامل درونی -> رفتاری
تأیید	۲	۰/۰۰۱	۱۰۹/۶	۰/۹	عوامل درونی -> عملکردی
تأیید	۲	۰/۰۰۱	۴۱/۱۴	۰/۳۴	عوامل موقعیتی -> مصرف ورزش منظم و پیوسته
تأیید	۲	۰/۰۰۱	۸۸/۱۵	۰/۸۹	عوامل موقعیتی -> بهبود کیفیت زندگی
تأیید	۱	۰/۰۰۱	۱۰۵/۰۹	۰/۹	عوامل موقعیتی -> دسترسی و مدیریت زمان
تأیید	۴	۰/۰۰۱	۴۳/۳۸	۰/۷۹	عوامل موقعیتی -> عوامل اقتصادی
تأیید	۳	۰/۰۰۱	۴۶/۹	۰/۸۱	عوامل موقعیتی -> عوامل محیطی
تأیید	۵	۰/۰۰۱	۳۸/۹۱	۰/۷۷	عوامل موقعیتی -> فضای مجازی

## بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به تأثیر مصرف ورزش منظم در سبک زندگی سالم و اهمیت سلامت نسل جوان دانشگاهی در برنامه راهبردی سلامت‌محور آینده این پژوهش به مطالعه و بررسی مدل عوامل مؤثر بر مصرف ورزش منظم در جوانان دانشگاهی با روش تحلیل مضمون پرداخته است که در نهایت سه مؤلفه عوامل درونی، بیرونی و موقعیتی به‌عنوان مؤلفه‌های اثرگذار در مشارکت و مصرف ورزش منظم به‌دست آمد. در این میان مؤلفه عوامل درونی بیشترین سهم را در بین عوامل مؤثر بر مصرف ورزش منظم داشت که با توجه به نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده آیزن رفتار تحت تأثیر نگرش و هنجارهای ذهنی تقویت می‌شود و در نتیجه عوامل درونی به‌عنوان نیرو محرکه در پایبندی و استمرار رفتار نقش حائز اهمیت دارد، چراکه ابتدا باید فرد مصرف منظم ورزش فعال را به‌عنوان یک رفتار مطلوب درک کرده و نظرهای اجتماعی را به‌عنوان هنجارهای ذهنی پذیرفته باشد تا بتواند کنترل درک‌شده رفتار را که همان شرکت در فعالیت منظم ورزشی است، به‌دست آورد. از طرفی شناسایی عوامل سوق‌دهنده به‌سوی ورزش به‌عنوان یک مطلوب همواره مورد توجه روان‌شناسان و بازاریابان ورزشی بوده است. در این پژوهش عوامل درونی با مقدار معنادار ۴۴ درصد از سه عامل ذکرشده تأثیر بیشتری داشت. مؤلفه ادراکی با ۹۲ درصد ضریب مسیر بیشترین اهمیت را داراست که با توجه به نقش ادراک که برآیند هنجارهای ذهنی افراد است، این امر موجب استمرار در مصرف ورزش خواهد شد.

این نتیجه با نتایج پژوهش [رسولی و همکاران \(۲۰۱۹\)](#) که اذعان می‌دارد نگرش و هنجارهای ذهنی با تبیین بیش از ۸۸ درصد واریانس تمایل به انجام ورزش، عامل مهمی در مصرف ورزش به‌شمار می‌رود، همخوانی دارد.

با استمرار و تداوم ورزش تأثیرات آن بارزتر خواهد شد که این موضوع به انگیزه و تمایل فرد به انجام مداوم رفتار برمی‌گردد. انگیزش با اصل شرکت یا عدم شرکت در ورزش، انتخاب نوع ورزش و میزان تلاش و مداومت برای پیشرفت در آن مربوط است، که در واقع سازوکارهای درونی و محرک‌های بیرونی‌اند که رفتار را برمی‌انگیزانند و جهت می‌دهند ([سیج؛ ۱۹۷۷](#)). یک رویکرد برجسته که متغیرهای انگیزشی را در مشارکت ورزشی بررسی کرده و فرضیات آن مورد تأیید پژوهش‌های مختلف قرار گرفته است، نظریه خودمختاری [دسی و ریان<sup>۲</sup> \(۲۰۱۷\)](#) است. اساس این نظریه بر توسعه پتانسیل‌های انسان استوار است و بر معنای یک فعالیت تأکید دارد (مثل چرا یک نفر در یک فعالیت خاص شرکت می‌کند؟ و اینکه می‌خواهد به چه چیزی دست یابد؟). نظریه خودتعیین‌گری یکی از برجسته‌ترین نظریات در حوزه انگیزش و شخصیت است که تأکید کلی آن بر عوامل محیطی - اجتماعی تعیین‌کننده در نتایج رفتاری و عملکردی بر اساس تغییرپذیری سطوح انگیزش و سلامت روان‌شناختی افراد است. همچنین عوامل انگیزش و ورزشی و پایداری در ورزش را به‌خوبی توصیف می‌کند. از طرفی ارضای نیازهای اساسی در محیط می‌تواند پیش‌بینی‌کننده میل به ادامه شرکت در فعالیت‌های ورزشی در دانشجویان باشد ([کشتی‌دار و بهزادنیا، ۲۰۱۹](#)). گویه‌های مؤلفه ادراکی از عوامل درونی بیشترین اهمیت را داشتند که به مقوله درک رضایت‌مندی از مصرف ورزش منظم و پیوسته تأکید دارد. همچنین در این شاخص گویه‌های مربوط به مؤلفه جسمانی نمره کمتری را به خود اختصاص دادند. در تبیین این موضوع باید گفت که با توجه به بدیهی بودن تأثیر سلامت جسمانی منتج از ورزش، ادراک و انگیزش فراتر از عوامل جسمانی، میل به تداوم فعالیت را در باورهای دانشجویان ایجاد کرده است.

در خصوص تأثیر بالای عوامل درونی، مطابق نظریه خودمختاری<sup>۳</sup> می‌توان گفت افراد از گرایش فطری برای ابراز تمایلات و به‌کار بردن استعدادها و قابلیت‌ها و غلبه بر چالش‌ها برخوردارند و مصرف ورزش و استمرار آن به‌منزله یک چالش در این مقوله جای دارد که فرد به‌سبب علاقه و چالش فعالیت، نه به‌سبب پاداش بیرونی آن را انجام می‌دهد. بین مفاهیم انگیزش درونی و

1. Sage

2. Ryan

3. self determination theory (STD)

توصیف مزو از خودشکوفایی شباهت‌هایی وجود دارد و هر دو به تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد به‌منظور ارضای درونی و نه پاداش بیرونی، مربوط می‌شوند.

عوامل موقعیتی در این پژوهش با ضریب مسیر استاندارد ۳۴ درصد بعد از عوامل درونی قرار گرفت که شامل نزدیکی به فضای ورزش، زمان در دسترس، درآمد، گروه‌های دوستان و فضای دانشگاهی و اثر فضای مجازی بودند که مؤلفه دسترس و مدیریت زمان بیشترین سهم را به خود اختصاص داد. در تبیین این موضوع می‌توان گفت که سه‌ل‌الوصول بودن و همجواری مکان ورزشی و مدیریت زمان از عوامل اثرگذار بر مصرف ورزش فعال است (راوس و سیل، ۲۰۱۹؛ ابراهیمی و همکاران، ۲۰۱۶).

در این پژوهش همراستا با پژوهش‌های پیشین، عوامل جسمانی مانند توجه به تناسب اندام (کریمی و همکاران، ۲۰۲۰؛ ابراهیمی و همکاران، ۲۰۱۶)، عوامل اقتصادی مانند درآمد (مارتینز و همکاران، ۲۰۲۱؛ پارسامهر، ۲۰۱۱؛ جماعت و همکاران، ۲۰۱۷) بخشی از واریانس مرتبط با مصرف ورزش را به خود اختصاص دادند، اما عوامل درونی (انگیزشی، ادراکی و ذهنی-روانی) نسبت به متغیرهای دیگر ضریب معناداری بیشتری را داشتند (پارک سونگ و همکاران، ۲۰۲۰). در تبیین این موضوع می‌توان گفت سطح تحصیلات دانشگاهی به‌عنوان متغیر غالب در شکل‌گیری باورهای ذهنی و افزایش انگیزش در مصرف ورزش منظم، نقش متمایزی داشته است، چراکه نسل جوان دانشگاهی هنگامی که یک رفتار را با ادراک و انگیزش بالا به‌عنوان رفتار مطلوب مدنظر داشته باشند، آن را به‌عنوان هنجار ذهنی می‌پذیرند و با توجه به دلایل و توجیهاات مورد قبول جوامع دانشگاهی که در میان توده عامه کمتر مشاهده می‌شود، بر استمرار و مداومت رفتار که همان مصرف ورزش است، تأکید بیشتری دارند.

با توجه به نتیجه تحقیق که عوامل درونی مانند انگیزش و ادراک بیشترین ملاک پیش‌بین برای انجام رفتار ورزشی و استمرار آن است، پیشنهاد می‌شود که در برنامه‌های درسی دانشگاهی بخش نظری در درس تربیت بدنی دانشگاهی نیز ایجاد شود تا با ارائه متون و نتایج درباره ویژگی‌های ورزش منظم و پیوسته و همچنین آموزش پروتکل‌های علمی و عملی تمرین برای دانشجویان رشته‌های غیرتربیت بدنی شاهد ترغیب و تشویق نسل جوان دانشگاهی به سوی ورزش علمی باشیم و به تبع این امر تعداد واحدهای درسی برای دانشجویان غیرتربیت بدنی از دو واحد مجزا به چهار واحد درسی نظری و عملی می‌تواند در تسریع این مهم راهگشا باشد. همچنین در فضاهای دانشگاهی با ایجاد جو تبلیغاتی مانند سخنرانی، کرسی‌های نظریه‌پردازی در خصوص آثار پربار ورزش منظم، عوامل درونی دانشجویان را بر این مسئله متمرکز ساخت و فارغ از تبلیغات پرهزینه و رنگارنگ، تنها با تأکید بر آگاهی‌بخشی، نسل جوان را به تأکید در مصرف ورزش و به‌ویژه استمرار و نظم آن هدایت کرد. برای این موضوع استادان و متخصصان تربیت بدنی با برنامه‌ریزی مدون و هدفمند می‌توانند گام اساسی در جهت اشاعه و تنویر افکار دانشگاهی و به تبع آن توده مردم بردارند و در آینده شاهد تأثیرات مثبت روانی، اجتماعی و اقتصادی در جامعه پویا و فعال باشیم.

## تقدیر و تشکر

این مقاله برگرفته از رساله آرمان سهرابی دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه کردستان و به راهنمایی دکتر سعید صادقی بروجردی است. بدین‌وسیله از تمامی استادان و دانشجویانی که در انجام این پژوهش همکاری کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

## References

- Ahmadi, S., & Shajie, R., & Mohammadi Raouf, M. (2020). Comparative Study of Sport For All Situation In Iran and Selected Countries. CULTURAL-SOCIAL STUDIES OF OLYMPIC, 1(3 ), 73-99. <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=799467>

- Appelbaum, G.; Cain, M.; Darling, E. & Stanton, S. (2012). "What is the identity of a sports spectator?" *Journal of Personality and Individual Differences*, 52, 422–427
- Ajzen, I. (2005). "Attitudes, personality, and behavior (2nd ed). Milton-Keynes", England: Open University Press/ McGraw-Hill, 1-355.
- Ajzen I. Constructing a TPB questionnaire: Conceptual and Methodological Considerations. (2002)[online].from <http://www-unix.oit.umass.edu/~ajzen/>. [5 Aug, 2007]
- Atashzadeh, F, Pazargadi, M & Zagheri Tafreshi, M, (2012). The Concept of Nursing Care Quality from the Perspective of Stakeholders: A Phenomenological Study. *Journal (In Persian)*
- Behzad Behzadnia, & Mohammad Keshtidar. (2019) Predicting Students' Intention to Continue Physical Activities Based on Teachers' Behaviors: A Self-Determination Theory Approach : An approach to self-determination theory. *Applied Research of Sport Management Vol.7, No.3, 21-32. (In Persian)*
- Braun, V. & Clarke, V. (2006), "Using thematic analysis in psychology", *Qualitative Research in Psychology*, Vol. 3, No. 2, Pp. 77-101
- Ebrahimi, A., Mehdipoor, A., & Azmsha, T. (2016). The Influence of Micro and Macro Level on Sports Participation Using Multilevel Modeling. *Sport Management Studies*, 8(37), 35-56. doi: 10.22089/smrj.2016.793.
- Ellison S (2003) Nurses attitude toward family presence during resuscitative efforts and invasive procedures. *Journal of Emergency Nursing*, 29 (6) 515-521
- Emami, Sedigheh Sadat; Heydarinejad, Sedigheh; Shafi Nia, Parvaneh (2013). Analysis of motivational factors of students' participation in extracurricular activities of the university. *Research in academic sports*; : 5.65 – 31
- Faraji, R., Latifi, H., & Manour Sadeghi, M. (2015). Survey of the physical activity motives among Iranian academic community. *Research on Educational Sport*, 3(7), 99-115.
- Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how to report the results of PLS-SEM. *European business review*.
- Hsu, C. C., Huang, W. Y., & Lee, J. Y. (2019). Research on the Motivation and Attitude of College students' Physical Education in Taiwan. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 8(1), 95-109.
- Izzo, G.; Munteanu, G.; Langford, B.; Ceobanu, C.; Dumitru, I. & Nichifor, F. (2012). "Exploring soccer fans' motivations: an investigation of Romanian soccer spectators". *Journal of International Business and Cultural Studies*. 1-13.
- Jamaat, K., shabani bahar, G., Goodarzi, M., Honari, H. (2017). Sport for All Consumer Behavior Model. *Contemporary Studies On Sport Management*, 7(14), 29-41. doi: 10.22084/smms.2018.13908.2070 (In Persian)
- Karimi, Kashani, & Baseri. (2020). Designing a model of public sports position in the health-oriented lifestyle of the Navy personnel of the Army of the Islamic Republic of Iran. *Journal of Marine Science Education*, 7 (3), 138-153. (In Persian)

- Kezar, A., & Maxey, D. (2016). The Delphi technique: An untapped approach of participatory research. *International journal of social research methodology*, 19(2), 143-160.
- Magno, F., Ten Caten, C. S., Reppold Filho, A. R., Callegaro, A. M., & Ferreira, A. D. C. D. (2020). Factors Related to Sports Participation in Brazil: An Analysis Based on the 2015 National Household Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6011.
- Maguire Joseph A.(2014) social sciences in sport .Namazi Asieh .(2015).Tehran. Iran University of Science and Technology.
- Martins, J., Marques, A., Teixeira, P. J., Mota, J., Lopes, C., & Nicola, P. J. (2021). Socio-demographic factors associated with physical activity and sitting time patterns in adults: An analysis based on the Portuguese Food, Nutrition and Physical Activity Survey. *European Journal of Sport Science*, 21(2), 250-260.
- Mehdizadeh, Rahimeh; Andam, Reza; (2014). Developing strategies of "Sport for All" in Iran Universities. *Sports Management Studies*; 22: 38-15
- Mirsafeyan, H. (2018). Qualitative and Quantitative Analyzing the ete nts' aarceived Constraints toward Involvement in Sporting Activities. A Cross-cultural Study between Iran and Hungary. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 14(28), 59-72. doi: 10.22080/jsmb.2018.6801.1942
- Mohammadzadeh P, Beheshti, M.B. (2017). Cognitive economics as a new approach in explaining consumer economic behaviors. *Journal of Economic Research*, 52 (1), 1-33.(In Persian)
- Mozafari,A., Kalate, K., Shajie, A,R. Hadavi,F. Attitede and tendency of people toward physical activity and sport in Islamic Republic of Iran. *OLYMPIC*. 2010 [cited 2022February05];18(1 (SERIAL 49)):69-81. (In Persian)
- Neshati Abolfazl, Seyedameri Mirhassan, Jenani Hamid, Koochi Kamal. (2017). Constructing Consumer Behavior Questionnaire in Sport for all. *NEW TRENDS IN SPORT MANAGEMENT SPRING 2017* , Volume 5 , Number 16 ; Page(s) 21 To 34. (In Persian)
- Noorbakhsh, Mahvash; Farrokhi, Ahmad; Khakpour, Saeedeh; Farahani, Homayoun. (2010) Comparison of motivation of elderly men and women in Tehran to participate in physical activity, *Journal of Growth and Motor Learning* No. 2; 69-49 (In Persian)
- Park, S. U., Lee, C. G., Kim, D. K., Park, J. H., & Jang, D. J. (2020). A Developmental Model for Predicting Sport Participation among Female Korean College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5010.
- Parsamhr, M (2011), examine the motivations related to the continuous participation in sports activities among students of Physical Education (Case Study: Yazd University students Physical Education), *Journal of kinematic behavior and Sport Management*, No. XIII, pp.: 106-93 (In Persian)
- Rasooli, A., & Yaghmaei, F. (2019). Determining the factors related to exercise ñ ed on the "Theory of Planned Behavior" in non-athlete boys in Ijrod City of Zanjan. *J Health Promot Manage*, 8(4), 8-15.
- Roig, M. Nordbrandt, S,S. Geertsen, J S. Nielsen, B. (2013).The effect of cardiovascular exerciseon human memory: A review with metaanalysis, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 37 1645-1666
- Ross, A., & Searle, M. (2019). A conceptual model of leisure time physical activity, neighborhood environment, and sense of community. *Environment and Behavior*, 51(6), 749-781.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Selfdetermination theory: basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York: Guilford
- Sage G. (1977). *Introduction to motor behaviour: A neuropsychological approach* (2nd ed). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Beals, K. P. & Scanlan, L. A. (2003). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): n. a Direct Test and Expansion of the Sport Commitment Model with Elite Amateur Sportsmen. *Journal of sport and exercise psychology*. 25, PP: 360-376
- Sheykhiyani, Kh; Torkfar, A; AmirHossini, S. E; & Khoshnam, E. (2021). Investigating the Effect of Participation in Public Sports on Students' Biological Health. *Sport Psychology Studies*, 10(36), 181-96. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2020.9406.2031
- Shank, M. D., & Lyberger, M. R. (2015). *Sports marketing: A strategic perspective*. 5<sup>th</sup>, Edition Routledge
- Summers, J.; Morgan, M. & Kanoyangwa, R. (2007). "Teenage Motivations for Sport Related Consumption in Australia". *University of southern Queensland*. 31-41
- Yousefi, B., Ashraf khazaei, A., Ghobadi yeganeh, A. (2013). Identify and ranking motivation factors in virtual soccer consumption (video games) among Iranian male adolescents. *Communication Management in Sport Media*, 1(2), 31-39
- Yousefi, Bahram & Hassani Zohre. (2010). *Foundamentals of sport Marketing*. Kermanshah. Razi university Press. Iran

