مجله علوم پزشکی رازی دوره ۲۹، شماره ۲، اردیبهشت ۱۴۰۱
http://rjms.iums.ac.ir
مقاله پژوهشی

تأثیر گذران اوقات فراغت مبتنی بر رفتار برنامه‌ریزی شده بر گرایش به فعالیت جسمانی در دانش آموزان

بنین آذرنوش: گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
زینت نیک آئین: گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (* نویسنده مسئول) dr.zinatnikaeen@gmail.com
فریده اشرف گنجویی: گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
زهرا حاجی انزهایی: گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

زمینه و هدف: گذران اوقات فراغت نقش مهمی در تربیت و تعلیم جامعه دارد؛ لذا هدف از انجام این تحقیق بررسی اثر تأثیر گذران اوقات فراغت مبتنی بر رفتار برنامه‌ریزی شده بر گرایش به فعالیت جسمانی در دانش آموزان می‌باشد.

روش کار: در این مطالعه نیمه تجربی، جامعه آماری شامل دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهرستان چالوس بود که تعداد نمونه آماری از طریق نمونه‌گیری تصادفی تعداد ۴۰ نفر انتخاب گردید و این افراد به دو گروه ۲۰ نفره مداخله و کنترل تقسیم شدند. ابزار تحقیق شامل بسته آموزشی طراحی شده (که ده جلسه به طول انجامید) و پرسشنامه گرایش به فعالیت جسمانی جندقی (۱۳۹۶) با ۱۸ سوال و ۵ مؤلفه نگرش به گرایش به فعالیت جسمانی، آگاهی، هنجارهای انتزاعی، کنترل رفتاری درک شده، قصد رفتاری بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌های از آزمون‌های t مستقل و t همبسته استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین نمره گرایش به فعالیت جسمانی دانش آموزان قبل و بعد از مداخله درون گروه مداخله اختلاف معناداری مشاهده شد (p=۰/۰۰۱). همچنین نتایج آزمون t مستقل نشان داد در گروه مداخله با توجه به آموزش گذران اوقات فراغت مبتنی بر مدل رفتار برنامه‌ریزی شده بر گرایش به فعالیت جسمانی در دانش آموزان افزایش مشاهده شده است که تفاضل بین قبل و بعد از مداخله برابر ۸/۱ می‌باشد که میانگین از ۴۲/۲ به ۵۳/۳ افزایش یافت.

نتیجه‌گیری: به طور کلی می‌توان اینگونه بیان کرد که اجرای برنامه آموزشی مبتنی بر نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده می‌تواند در ارتقاء و گرایش دانش‌آموزان به فعالیت جسمانی تأثیر داشته باشد.

تعارض منافع: گزارش نشده است.
منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

کلیدواژه‌ها
رفتار برنامه‌ریزی شده،
گرایش به فعالیت جسمانی،
دانش‌آموزان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۱۴
تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۰۲/۱۰

شیوه استناد به این مقاله:
Azarnoush B, Nikaeen Z, Ashraf Ganjouei F, Haji Anzahaei Z. The Effect of Leisure Time Based on Planned Behavior on Students' Tendency to Physical Activity. Razi J Med Sci. 2022;29(2):1-9.

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.22287043.1401.29.2.6.9]

Razi Journal of Medical Sciences. 2022;29(2):1-9. http://rjms.iums.ac.ir

Original Article

The Effect of Leisure Time Based on Planned Behavior on Students' Tendency to Physical Activity

Banin Azarnoush: Department of Sports Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran
Zinat Nikaeen: Department of Sports Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran (*Corresponding author) dr.zinatnikaeen@gmail.com
Farideh Ashraf Ganjouei: Department of Sports Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran
Zahra Haji Anzahaei: Department of Sports Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Abstract

Background & Aims: Nowadays, engaging in sports activities has become widespread in all societies and the number of people who engage in all kinds of sports as a competitive sport or as a recreational sport (leisure) is increasing every day. Optimal leisure time plays an important role in educating the community and prevents individual, social, economic, and cultural problems. Leisure is an activity through which members of society, regardless of the constraints of the environment and the requirements of life, develop their talents and develop their personalities. How to spend leisure time is a reflection of the social, economic, and cultural conditions of any society that the optimal use of this time can have a significant impact on improving the quality of social and economic life of society. Physical activity in leisure time is one of the things that make leisure time enjoyable and useful and has a tremendous effect on the physical and mental health of human beings and can have a great contribution in filling leisure time and positive social, economic and Have someone with you. Sport has a special place in the division of leisure time and is in the line of recreation and includes the active production of leisure experience in which the participants have some control over the work process. Leisure physical activities are sports and recreational activities that are performed for the purpose of pleasure, competition, building social relationships, and gaining physical fitness in leisure. Low participation in physical activity causes physical problems such as for overweight and obesity among children, adolescents, and young people, which is a major concern. Studies have shown that with age, physical activity decreases. Since attitude affects behavior and has a cause-and-effect relationship with behavior, the study of attitude to motor and sports activities is the source of conscious behavior to achieve well-being and well-being goals and is very important. Undoubtedly, building a healthy and vibrant society depends on the mental and physical health of the members of the society and owes to the efforts of healthy, efficient, and thoughtful human resources. The results of various researches indicate that people with different perspectives and attitudes engage in sports activities. At the same time, the theory of planned behavior is one of the well-known models of behavior change and In fact, it can be said that the planned behavior model can change the behavior and attitude of people, especially students, towards sports activities. The main purpose of programs and sports activities at the level of schools and educational institutions, while filling part of students' leisure time, helping to grow and develop their moral, psychological, physical, championship and cultural aspects of education in parallel It is another science and technology, so that the future creators of the country can make their progress and excellence and that of society possible. Undoubtedly, research on such a subject can be effective in many leisure programs and is of great importance. Especially in Iran and in schools, even the sports bell is often considered a time of recreation, and as it should be, a careful scientific view of adolescents' physical activities during these hours as well as in leisure time should not be considered, so it is necessary to Codified training to create interest and change the attitude and tendency of as many students as possible and increase the hours spent on sports and the continuation of their interests should

Keywords
Planned Behavior,
Tendency to Physical Activity,
Students

Received: 05/03/2022
Published: 30/04/2022

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1401.29.2.6.9]

be taken seriously. In this regard, in this study, an attempt has been made to apply the theory of planned behavior as a theoretical framework for research and education based on exercise, predictors of behavior tend to physical activity among adolescents and students.

Methods: In this quasi-experimental study, the statistical population consisted of male high school students in Chalous city. The number of statistical samples was 40 through random sampling and these people were divided into two groups of 20 intervention and control. Research tools include a designed educational package (which lasted ten sessions) and Jandaghi Physical Activity Trend Questionnaire (2017) with 18 questions and 5 components of Physical Activity Attitude Questionnaire (6 questions), Awareness (3 questions), Abstract norms (3 questions), perceived behavioral control (4 questions), behavioral intention (2 questions). Independent t-test and sample pairs were used to analyze the data.

Results: The results showed that there was a significant difference between the scores of students' tendency to physical activity before and after the intervention within the intervention group ($p = 0.001$). Also, the results of the independent t-test showed that in the intervention group, due to leisure training based on the model of planned behavior on the tendency to physical activity in students, an increase was observed that the difference between before and after the intervention was 8.1. The mean increased from 42.2 to 53.3.

Conclusion: According to the research findings, the difference between before and after the intervention is 8.1, which the average has increased from 42.2 to 53.3. In planned behaviors, a range of individual attitudes changes as his or her awareness increases, cognition of and abstraction of abstract norms improves, and perceptions of behavior and control increase. A person's behavioral intent eventually develops. On the other hand, rapid industrial changes and transformations are associated with many social and economic consequences and have important effects on how people spend their leisure time, which results in turning to cyberspace in their leisure time, which causes many physical and mental problems. Individuals can take a big step in improving the health status of society by changing the mental approach of individuals and the tendency to do physical activity in their spare time. The findings of this study showed that the attitude to exercise improves the tendency to physical activity and exercise. Attitude towards behavior means to what extent the desired behavior is desirable, pleasant, useful, and enjoyable for the person, which depends on the person's judgment about the effects and consequences of the behavior. In fact, attitude is based on the consequences of individual experience, behavior, or surrogate experiences through learning to observe others. Because of the direct experience of a behavior, positive beliefs about the consequences of the behavior are reinforced and then act as a motivation to continue. Attitude also refers to the emotions caused by the behavior, the experience of these pleasant emotions can affect its promotion and continuity. In fact, using the rain of thoughts and discussing the consequences of behavior and physical activity by the target group, and experiencing the positive physical and psychological benefits resulting from it affects the tendency of students to physical activity. On the other hand, one of the important obstacles in engaging in physical activity is the lack of awareness about the benefits of physical activity and also the lack of sufficient information about the levels and scope of physical activity and exercise. In general, it can be said that the implementation of an educational program based on the theory of planned behavior can affect the promotion and inclination of students to physical activity.

Conflicts of interest: None
Funding: None

Cite this article as:

Azarnoush B, Nikaeen Z, Ashraf Ganjouei F, Haji Anzahaei Z. The Effect of Leisure Time Based on Planned Behavior on Students' Tendency to Physical Activity. Razi J Med Sci. 2022;29(2):1-9.

*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1401.29.2.6.9]

مقدمه

امروزه پرداختن به فعالیت‌های ورزشی در تمامی جوامع گسترش فراوانی یافته و هر روز بر تعداد افرادی که به صورت ورزش رقابتی یا به صورت تفریحی (گذراندن اوقات فراغت)، به انواع ورزش‌ها می‌پردازند، افزوده می‌شود. گذران اوقات فراغت مطلوب نقش مهمی در تربیت و تعلیم جامعه دارد و از بروز مشکلات فردی، اجتماعی اقتصاد و فرهنگی جلوگیری می‌کند. اوقات فراغت، فعالیتی است که اعضای جامعه فارغ از اجبارهای محیط و الزامات زندگی، از طریق آن استعدادهای خود را توسعه بخشیده، به تکوین شخصیت خود می‌پردازند (۱). چگونگی گذران اوقات فراغت، بازتابی از شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی هر جامعه است که استفاده‌ی مطلوب از این اوقات می‌تواند تأثیر درخور توجهی در بهبود کیفیت زندگی اجتماعی و اقتصادی افراد جامعه داشته باشد (۲). فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت از مواردی است که اوقات فراغت را لذت بخش و مفید می‌سازد و تأثیر شگرف در سلامت جسم و روان انسان دارد و می‌تواند سهم زیادی در پر کردن اوقات فراغت داشته باشد (۳) و آثارمثبت اجتماعی، اقتصادی و فردی به همراه داشته باشد. ورزش در تقسیم اوقات فراغت، محلی ویژه دارد و در ردیف تفریح قرار می‌گیرد و شامل تولید فعال تجربه اوقات فراغت است که در آن شرکت کنندگان تا اندازه‌ای بر فرآیند کار تسلط دارند (۴). فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت عبارت است از فعالیت‌های ورزشی و تفریحی که به منظور لذت، رقابت، ایجاد روابط اجتماعی و با کسب آمادگی جسمانی در اوقات فراغت انجام می‌شود (۵). مشارکت کم در فعالیت بدنی باعث ایجاد مشکلات جسمی از جمله اضافه وزن و چاقی در بین کودکان، نوجوانان و جوانان می‌شود که نگرانی عمده‌ای را به همراه دارد. مطالعات نشان داده است که با افزایش سن، میزان فعالیت بدنی کاهش می‌یابد (۶).

گرایش به فعالیت بدنی فرایندی آموزشی است که در آن از فعالیت جسمانی به عنوان راهکاری برای کمک به دانش آموزان به منظور کسب مهارت، آمادگی، دانش و نگرش مثبت در راستای رشد مطلوب، کسب سلامت عمومی و به حداکثر رساندن فرصت‌ها برای اجرای فعالیت‌های بدنی استفاده می‌شود (۷). بی‌شک یکی از مهم‌ترین اهداف برگزاری درس ورزش و تربیت بدنی در مدارس نیز ایجاد بستری مناسب برای حضور حداکثری دانش آموزان در فعالیت‌های ورزشی و بدنی به منظور تقویت قوای جسمانی و روحی است (۸). مداخلات آموزش سلامت نظریه محور تأثیر به سزایی در ایجاد، ارتقا و تداوم فعالیت جسمانی در افراد دارند (۹). نظر به اینکه نگرش بر رفتار اثر می‌گذارد و با رفتار رابطه‌ی علت و معلولی دارد، مطالعه‌ی نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی خواستگاه رفتار آگاهانه در جهت نیل به اهداف بهزیستی و تندرستی است و اهمیت زیادی دارد. بدون تردید، پی ریزی یک جامعه سالم و با نشاط در گرو سلامت روحی و جسمی اعضاء جامعه و مرهون تلاش نیروهای انسانی سالم، کار آمد و فکور می‌باشد (۱۰). نتایج تحقیقات مختلف حاکی از این است که افراد با دیدگاه‌ها و نگرش‌های مختلفی به انجام فعالیت‌های ورزش می‌پردازند در عین حال نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده یکی از مدل‌های تغییر رفتار است که به خوبی شناخته شده و در واقع شاید بتوان گفت مدل رفتار برنامه‌ریزی شده بتواند باعث تغییر رفتار و نگرش افراد به خصوص دانشجویان نسبت به فعالیت‌های ورزشی شود (۱۱). صنایی نسب و همکاران (۲۰۲۰) گزارش کردند که تفاوت آماری معنی‌دار در سازه‌های تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده و افزایش پرداختن به فعالیت بدنی در بین دانش‌آموزان وجود دارد (۱۲). وانگ (Wang) (۲۰۱۵) دریافت که نگرش و کنترل رفتاری درک شده به طور قابل توجهی با قصد شرکت پسران در فعالیت‌های بدنی ارتباط دارد (۱۳). مورنت سانچز (Morente-Sánchez) و همکارن (۲۰۱۵) اظهار داشتند که بر اساس تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده نگرش، هنجار ذهنی و کنترل رفتار ادراک شده در قصد و تمایل به انجام ورزش تأثیر دارد (۱۴). هدف اصلی از برنامه‌ها و انجام فعالیت‌های ورزشی در سطح مدارس و مؤسسات آموزشی ضمن پر کردن بخشی از اوقات فراغت دانش آموزان، کمک به رشد و توسعه جنبه‌های اخلاقی، روانی، جسمانی، ورزش قهرمانی و فرهنگی آنها به موازات تحصیل علوم و فنون دیگر است، تا آینده سازان کشور موجبات ترقی و تعالی خود و جامعه را ممکن سازند (۱۰). لذا زمانی این قشر به تعالی می‌رسند که برنامه‌ریزی‌ها بر اساس نیازها و علاقه‌مندی

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1401.29.2.6.9]

آنان باشد. در این میان برای بهبود گرایشات، نیازها و علایق دانش‌آموزان به انجام و تماشای ورزش در زمان اوقات فراغت تحقیق حاضر صورت می‌گیرد. بی‌شک پژوهش بر چنین موضوعی می‌تواند در بسیاری از برنامه‌ریزی‌های فراغتی مؤثر بوده و از اهمیت بالایی برخوردار باشد. به خصوص اینکه در ایران و در مدارس، حتی زنگ ورزش اغلب ساعت تفریح تلقی می‌شود و چنان که باید نگاه علمی دقیقی به فعالیت‌های بدنی نوجوانان در این ساعات و همچنین در زمان فراغت در نظر گرفته نشده است، لذا ضرورت دارد تا آموزش‌های مدونی برای ایجاد علاقه‌مندی و تغییر نگرش و گرایش هر چه بیشتردانش آموزان و افزایش ساعات پرداختن به ورزش و تداوم علاقه مندی‌های آنان به طور جدی در نظر گرفته شود. در همین راستا، در این مطالعه تلاش شده است تا با به کارگیری تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده به عنوان چارچوب تئوریک پژوهش و آموزش گذران اوقات فراغت بر پایه ورزش، فاکتورهای پیش-بینی کننده رفتار گرایش به فعالیت جسمانی در میان نوجوانان و دانش آموزان مورد بررسی قرار گیرد.

روش کار

روش این پژوهش از نظر هدف توسعه‌ای و از نظر شیوه جمع‌آوری داده‌ها نیمه تجربی بود که با کد اخلاق IR.IAU.TMU.REC.1399.582 در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران به ثبت رسید. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه بود.

جامعه آماری در بخش هنجاریابی بسته آموزشی شامل متخصصان و اساتید مدیریت ورزشی و اوقات فراغت بود. جامعه آماری بخش اجرای مداخله آموزشی جهت اجرای بسته آموزشی و اثر آن بر متغیرهای تحقیق شامل دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه دوم به تعداد ۸۰۰ نفر بود. تعداد نمونه در بخش هنجاریابی بسته آموزشی که به صورت هدفمند و در دسترس انتخاب شدند به تعداد ده نفر از اساتید مدیریت ورزشی و متخصصان اوقات فراغت و اساتید علوم تربیتی و ده نفر دانش آموز برای بررسی اثربخشی بسته آموزشی بود. تعداد حجم نمونه آماری در بخش اجرای بسته آموزشی با توجه به روش تحقیق به صورت هدفمند به تعداد ۴۰ نفر دانش آموز پسر دوره متوسطه دوم بوده که در دو گروه ۲۰ نفره مداخله و کنترل تقسیم شدند.

معیارهای ورود به جامعه پژوهش شامل بازه سنی ۱۳-۱۷ سال، تحصیل در دوره متوسطه دوم، پسر بودن، عدم سابقه گرایش به ورزش در دو سال گذشته، امضا رضایت‌نامه کتبی و معیارهای خروج از جامعه پژوهش شامل ابتلا به یکی از اختلالات روانپزشکی غیر از موارد یاد شده، شرکت در دوره‌های روانشناختی به صورت همزمان، ابتلا به بیماری‌های جسمانی مزمن، شرکت نامنظم در جلسات آموزشی بود.

ابزار تحقیق شامل بسته آموزشی طراحی شده و یک پرسشنامه بود. در ابتدا برای ساخت بسته‌ی آموزشی، نظریه‌ها، منابع و پژوهش‌های مختلف در زمینه‌ی آموزش نحوه صحیح گذران اوقات فراغت و اوقات فراغت ورزشی مطالعه و بررسی شد. سپس، با توجه به نتایج پژوهش‌های قبلی و نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده موارد مؤثر بر آموزش در این سنین لحاظ شد. جهت ارزیابی صحت موارد انتخاب شده از نظرات چند تن از اساتید متخصص در رشته مدیریت ورزشی بهره گرفته شد. علاوه بر فعالیت‌های فوق، در طراحی بسته آموزشی سعی شد که علاوه بر تقویت کارکرد اجرایی مورد نظر، جنبه‌ای از فعالیت‌های ورزشی را نیز مد نظر قرار دهد که اهداف، موضوعات و برنامه‌های آموزشی در بسته طراحی شده در جدول شماره ۱ ارائه گردید (۱۳).

پرسشنامه گرایش به فعالیت جسمانی: پرسشنامه مربوط به سازه‌های نظریه برنامه‌ریزی شده در گرایش به فعالیت جسمانی از نمونه پرسشنامه به کار رفته در مطالعات جندقی (۱۳۹۶) که شامل ۱۸ گویه با مقیاس ۴ گزینه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم =۷) بود و همچنین اعتبار و پایایی آن در این پژوهش باز آزمایی شد. این پرسشنامه شامل: سازه نگرش به گرایش به فعالیت جسمانی در قالب ۶ سؤال اندازه‌گیری شد که کسب نمره بالاتر حاکی از گرایش به فعالیت جسمانی بود. سازه آگاهی در قالب ۳ سوال حاکی از وجود آگاهی در گرایش به فعالیت جسمانی بود. سازه هنجارهای انتزاعی نیز با ۳ سؤال اندازه‌گیری شده بود که کسب نمره بالاتر حاکی از عدم وجود هنجارهای انتزاعی گرایش به فعالیت جسمانی بود. سازه کنترل رفتاری درک شده شامل ۴ سؤال بود که کسب نمره

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1401.29.2.6.9]

جدول ۱- اهداف، موضوعات و برنامه‌های آموزشی در بسته طراحی شده

جلسه	هدف کلی	مداخله‌ها در هر جلسه
جلسه اول و دوم	افزایش سطح آگاهی	در ابتدای جلسه ضمن معرفی مجدد اهداف طرح پژوهش، محتوای آموزشی شامل توضیحات مختصر در رابطه با نحوه گذران اوقات فراغت، اوقات فراغت ورزشی، تاریخچه ورزش و فعالیت جسمانی ارائه شد.
جلسه سوم	تغییر نگرش	دانش آموزان تشویق شدند تا همه منافع و مضراتی که در مورد فعالیت ورزشی و جسمانی می‌دانند بیان نمایند.
چهارم	تغییر نگرش	از نوجوانان خواسته شد تا عقاید ثبت شده خود را یادداشت و با همسالان، والدین، اعضا خانواده و معلمین خود درباره آن مشورت نمایند تا ضمن بحث با آنها، از هنجارهای انتزاعی سایرین مهم در این باره مطلع شوند.
پنجم	تغییر نگرش	عقاید منفی و مثبت بصورت جدا دسته‌بندی و به صورت موردی در مورد باورهای مثبت و منفی فعالیت ورزشی توسط خود دانش آموزان بصورت مفصل بحث شد.
ششم	شناخت مفهوم و هدف اوقات فراغت سالم	در این جلسه که بصورت بحث گروهی اجرا شد تلاش شد که دانش آموزان عوامل جسمانی موثر بر اوقات فراغت سالم را بشناسند.
هفتم	مهارت های اجتماعی	در این جلسه محقق درباره اهمیت و نقش مهارت‌های اجتماعی و شناسایی موقعیت‌های دوستی در ورزش سخنرانی کرد و در ادامه این فعالیتها در گروه به صورت ایفای نقش تمرین شد.
هشتم	عوامل موثر در رفتار و گفتار قاطعانه	از آنها خواسته شد نحوه بیان و تعامل این فرد با دوستان خود را بیان کنند، بدون هرگونه قضاوت نظرات و بیانات هر گروه در تابلو ثبت گردید.
نهم	مهارت‌های مقابله و حل مسئله	در این جلسه دانش آموزان با مقابله و انواع آن آشنا شدند.
دهم	هنجارهای انتزاعی	برای تحت تأثیر قرار دادن سازه از نوجوانان خواسته شد تا کتابچه تهیه شده در رابطه با گرایش به فعالیت جسمانی را در اختیار افراد مهم پیرامون خود قرار دهند.

بالاتر حاکی از کنترل رفتاری بالاتر دانش آموزان در گرایش به فعالیت جسمانی بود. سازه قصد رفتاری نیز شامل ۲ سؤال بود و کسب نمره بالاتر نشان دهنده عدم وجود قصد گرایش به فعالیت جسمانی بود. روایی صوری و محتوای پرسشنامه توسط ۱۰ تن از اساتید مورد تأیید قرار گرفت و نتایج ضریب هماهنگی (توافق) کندال نشان داد که میزان هماهنگی بالای ۰/۷ می‌باشد لذا توافق بالایی در تأیید روایی صوری و محتوای پرسشنامه وجود دارد و پایایی پرسشنامه نیز بررسی شد، بدین منظور از روش ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید. در نهایت میزان آلفای کرونباخ برای هر یک از شاخص‌های تحقیق محاسبه شد. با توجه به این‌که اکثر ضرایب به‌دست‌آمده بزرگ‌تر از ۰/۷۰ بود، پایایی ابزار قابل قبول بود.

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش ابتدا داده‌های پرسشنامه وارد نرم افزار SPSS ۲۴ شد. سپس تحلیل‌های توصیفی برای توصیف نمونه و متغیرهای پژوهش انجام شد و برای تحلیل استنباطی از آزمون‌های t مستقل و جفت نمونه‌ای استفاده شد.

یافته‌ها

با توجه به یافته‌های جدول شماره ۲، نتایج آزمون t زوجی نشان داد که بین نمره میانگین گرایش به فعالیت جسمانی دانش آموزان ابتدا و انتهای مطالعه، درون گروه کنترل اختلاف معناداری مشاهده نشد (p=۰/۳۲۲). اما بین نمره گرایش به فعالیت جسمانی دانش آموزان قبل و بعد از مداخله درون گروه مداخله اختلاف معناداری مشاهده شد (p=۰/۰۰۱). همچنین نتایج آزمون t مستقل در مقایسه پس آزمون‌های دو گروه مداخله و آزمایش نشان داد که میزان سطح معناداری p کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد لذا می‌توان نتیجه گرفت که در گروه مداخله با توجه به آموزش گذران اوقات فراغت مبتنی بر مدل رفتار برنامه‌ریزی شده بر گرایش به فعالیت جسمانی در دانش آموزان افزایش مشاهده شده است که تفاضل بین قبل و بعد از مداخله برابر ۸/۱ می‌باشد که میانگین از ۴۲/۲ به ۵۳/۳ افزایش یافت.

بحث

با توجه به یافته‌های تحقیق تفاضل بین قبل و بعد از

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1401.29.2.6.9]

جدول ۲- مقایسه دو گروه کنترل و مداخله از نظر میزان گرایش به فعالیت جسمانی

گرایش به فعالیت جسمانی	گروه کنترل	گروه مداخله	آزمون آماری
	میانگین و انحراف معیار	میانگین و انحراف معیار	تی مستقل
قبل از مداخله	۴۲/۰۵±۴/۰۱	۴۴/۲±۳/۵	t=۱/۷۹۳ df=۳۸ P=۰/۰۸۱
بعد از مداخله	۴۲/۸±۵/۹	۵۳/۳±۵/۲	t=۵/۹۹۷ df=۳۸ P=۰/۰۰۱
تفاضل قبل از بعد	۰/۷۵±۱/۹	۸/۲±۱/۷	-
آزمون آماری	t=۰/۹۹۵	t=۶/۸۲۷	-
تی زوجی	df=۱۹	df=۱۹	
	P=۰/۳۲۲	P=۰/۰۰۱	

مداخله برابر ۸/۱ می‌باشد که میانگین از ۴۲/۲ به ۵۳/۳ افزایش یافته است. در رفتارهای برنامه‌ریزی شده طیفی از نگرش‌های فرد تغییر پیدا می‌کند مانند آگاهی‌های او افزایش می‌یابد، شناخت از هنجارهای انتزاعی اطرافیان و قبول آنها بهبود می‌یابد و درک از رفتار و کنترل آن افزایش می‌یابد و همچنین قصد رفتاری فرد نهایتاً توسعه پیدا می‌کند. از جهتی دیگر تحولات و دگرگونی‌های سریع صنعتی با پیامدهای اجتماعی و اقتصادی فراوانی همراه است و تأثیرات مهمی بر چگونگی اوقات فراغت مردم بر جای می‌گذارد که برایند آن روی آوردن به فضای مجازی در اوقات فراغت است که باعث ایجاد مشکلات جسمانی و روانی بسیار زیادی در افراد می‌شود که با تغییر رویکرد ذهنی افراد و گرایش به فعالیت جسمانی در اوقات فراغت می‌توان در روند بهبود وضعیت سلامتی جامعه گامی بزرگ برداشت (۱۵). یافته‌های مطالعه حاضر با نتایج صنایی نسب و همکاران (۲۰۲۰) (۱۲)، وانگ و (Wang) (۲۰۱۵) (۱۳)، سانچز (Morente-Sánchez) و همکارن (۲۰۱۵) (۱۴) هم‌راستا می‌باشد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که نگرش به انجام ورزش موجب بهبود گرایش به فعالیت جسمانی و ورزش می‌گردد. منظور از نگرش نسبت به رفتار یعنی اینکه رفتار مورد نظر تا چه حد نزد فرد مطلوب، خوشایند، مفید و لذت بخش است که به قضاوت فرد در مورد اثرات و پیامدهای رفتار بستگی دارد (۱۶). در واقع نگرش، مبتنی بر پیامدهای تجربه فردی، رفتار یا تجربیات جانشین از راه یادگیری مشاهده‌ای از دیگران است. بدین علت پس از تجربه مستقیم یک رفتار، اعتقادات مثبت درباره پیامدهای رفتار تقویت شده و سپس به عنوان انگیزه بر ادامه آن تأثیر می‌گذارد. همچنین نگرش به احساسات ناشی از انجام رفتار اشاره دارد، تجربه این احساسات خوشایند می‌تواند بر ارتقا و تداوم آن مؤثر باشد (۱۷). در واقع به کارگیری بارش افکار و بحث درباره پیامدهای رفتار و انجام فعالیت بدنی توسط گروه هدف و تجربه فواید مثبت جسمی و روانی ناشی از آن بر گرایش دانش موزان به فعالیت جسمانی اثرگذار است. از سوی دیگر یکی از موانع مهم در پرداختن و انجام فعالیت بدنی عدم وجود آگاهی در مورد مزایای فعالیت بدنی و همچنین، عدم وجود اطلاعات کافی در مورد سطوح و محدوده فعالیت جسمانی و ورزش می‌باشد (۱۸). آنچه مسلم است ادراک و نگرش افراد به موانع و مزایای مشارکت در فعالیت بدنی، عاملی اثرگذار بر تصمیم-گیری‌های آنان در مشارکت در فعالیت منظم و سلامت محور است. لذا، ارزیابی ادراک و نگرش افراد به فعالیت‌های حرکتی، جایگاه ویژه‌ای را در پژوهش‌های کاربردی به خود اختصاص داد (۱۹). بنابراین برای مشارکت بیشتر افراد خصوصاً دانش آموزان در ورزش و گرایش به فعالیت جسمانی، آگاهی از نگرش و تغییر نگرش آنها نسبت ورزش و فعالیت‌های بدنی ضرورتی انکارناپذیر است. لذا از آنجا که آگاهی باعث ایجاد درک صحیح و تغییر نگرش دانش آموزان در مورد فعالیت جسمانی می‌شود، بنابراین بهبود سطوح آگاهی عمومی و اختصاصی افراد در مورد ورزش و پرداختن به فعالیت جسمانی در پرداختن و گرایش به فعالیت جسمانی

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1401.29.2.6.9]

دارای اهمیت ویژه‌ای است (۲۰). در نظریه رفتار برنامه-ریزی شده آمده که قصد افراد به تنهایی ممکن است حتی وقتی نگرش آنها به رفتار و هنجارهای ذهنی مثبت است، از قدرت زیادی برای انجام عمل برخوردار نباشد، زیرا وقتی فردی منابع یا فرصت‌های لازم برای انجام رفتار را در اختیار نداشته باشد، قادر به انجام آن نیست. بنابراین، کنترل رفتار ادراک شده، نگرش، آگاهی و هنجارهای ذهنی، همگی پیش بینی کننده قصد رفتاری هستند (۲۱). مطابق با نظریه رفتار برنامه-ریزی شده رفتار ورزشی تابعی از قصد ورزشی و کنترل رفتار ادراک شده بر آن است (۱۹). قصد رفتاری به عنوان مهمترین عامل مرتبط با انجام فعالیت بدنی در بین دانشجویان مورد بررسی معرفی شد (۱۸). به همین جهت اتخاذ رویکردهای آموزشی مرتبط با قصد رفتاری می‌تواند در رسیدن به سطح مطلوب فعالیت بدنی دانش آموزان مؤثر باشد. نتایج تحقیق نشان دهنده این موضوع است که قصد دانش آموزان برای شرکت در ورزش بر رفتار مثبت آنها جهت شرکت در فعالیت‌های جسمانی تأثیر مثبت دارد. این موضوع نشان می‌دهد که با برانگیخته کردن دانش آموزان قصد آنها برای مشارکت در فعالیت‌های جسمانی افزایش خواهد شد، بنابراین باید با ارتقای سطح انگیزش و همچنین استعدادیابی در مدارس جهت هدفدهی ورزشی، قصد دانش آموزان را برای شرکت در فعالیت‌های جسمانی تقویت نمود (۲۰). بین قصد و شرکت در فعالیت شکافی وجود دارد و عواملی مانند آگاهی، توانایی، منابع، فرصت، دسترسی، همکاری و شرایط پیش بینی نشده می‌توانند پرکننده این شکاف باشند. اما آنچه مسلم است قصد رفتاری می‌تواند مهمترین عامل در شرکت افراد در فعالیت‌های جسمانی و ورزش باشد (۱۷).

ملاحظات انسانی چون عدم صداقت پاسخگویان و دخالت نظرات دیگران خصوصاً والدین و دوستان می‌توانست در پاسخ افراد به پرسشنامه‌ها مؤثر واقع گردد. محدودیت در جلب همکاری برخی از افراد و دانش آموزان با پژوهشگر به دلیل شیوع کرونا در خصوص توزیع پرسشنامه‌ها و تأخیر در برگشت تعدادی از پرسشنامه‌ها و نیز محدودیت در برگزاری کلاس‌های گروهی به دلیل شیوع بیماری کرونا و محدودیت تعمیم‌پذیری به دلیل محدودیت‌های سنی و جنسیتی اعمال شده از سوی پژوهشگر از عوامل محدودکننده تحقیق بودند.

با توجه به تأیید اعتبار بسته آموزشی مبتنی بر رفتار برنامه‌ریزی شده پیشنهاد می‌شود به مشاوران پرورشی و ورزشی مدارس و آموزش و پرورش که جهت تقویت روحیه، افزایش توان جسمانی و کنترل رفتارهای نابهنجار دانش آموزان از روش تأکید شده در این پژوهش برای تغییر گرایش و نگرش دانش آموزان نسبت به ورزش و فعالیت جسمانی بهره گرفته شود و همچنین پژوهشگران می‌توانند از بسته طراحی شده در این پژوهش برای انجام پژوهش‌هایی در گسترش توانایی‌های ورزشی و مقاصد رفتار ورزشی بهره بگیرند.

نتیجه‌گیری

به نظر می‌رسد یک برنامه جامع برگرفته از رفتار برنامه‌ریزی شده برای همگانی کردن ورزش و گرایش به فعالیت جسمانی در اوقات فراغت بهره جست زیرا از مزایای گرایش به فعالیت جسمانی در اوقات فراغت، اثرگذاری بر همه‌ی ابعاد زندگی (اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی) و ارتقای کیفیت زندگی آحاد مردم می‌باشد.

References

1. Godin G, Kok G. The theory of planned behavior: a review of its applications to health-related behaviors. Am J Health Promot. 1996 Nov-Dec;11(2):87-98.
2. Panahi H, Salehi L. Perspectives of paddy workers regarding the use of sunscreen: a theory-based qualitative research. Arch Public Health. 2019 Aug 1;77:35.
3. Woessner MN, Tacey A, Levinger-Limor A, Parker AG, Levinger P, Levinger I. The Evolution of Technology and Physical Inactivity: The Good, the Bad, and the Way Forward. Front Public Health. 2021 May 28;9:655491.
4. Street TD, Lacey SJ, Langdon RR. Gaming Your Way to Health: A Systematic Review of Exergaming Programs to Increase Health and Exercise Behaviors in Adults. Games Health J. 2017 Jun;6(3):136-146.
5. Brooks JM, Iwanaga K, Chiu CY, Cotton BP, Deiches J, Morrison B, et al. Relationships between self-determination theory and theory of planned

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.22287043.1401.29.2.6.9]

behavior applied to physical activity and exercise behavior in chronic pain. Psychol Health Med. 2017 Aug;22(7):814-822.

6. Gao M, Chen X, Sun X, Wang F, Fan L, Sun X. Predicting Stage of Exercise Among Patients with Type 2 Diabetes: A Test of the Extended Theory of Planned Behavior. Patient Prefer Adherence. 2020 Feb 14;14:277-285.

7. Pastor-Mira MA, López-Roig S, Peñacoba C, Sanz-Baños Y, Lledó A, Velasco L. Predicting walking as exercise in women with fibromyalgia from the perspective of the theory of planned behavior. Women Health. 2020 Apr;60(4):412-425.

8. Cheng OY, Yam CLY, Cheung NS, Lee PLP, Ngai MC, Lin CY. Extended Theory of Planned Behavior on Eating and Physical Activity. Am J Health Behav. 2019 May 1;43(3):569-581.

9. Brooks JM, Huck G, Iwanaga K, Chan F, Wu JR, Finnicum CA, et al. Towards an integration of the health promotion models of self-determination theory and theory of planned behavior among people with chronic pain. Rehabil Psychol. 2018 Nov;63(4):553-562.

10. Lim Y, Lee H, Kim DH, Kim YD. [Applying Extended Theory of Planned Behavior for Lung Cancer Patients Undergone Pulmonary Resection: Effects on Self-Efficacy for Exercise, Physical Activities, Physical Function, and Quality of Life]. J Korean Acad Nurs. 2020 Feb;50(1):66-80.

11. Tate LM, Tsai PF, Rettiganti M, Landes RD, Lefler LL, Bryant-Moore K. Examining Exercise in Older Adults Using the Theory of Planned Behavior and Temporal Discounting. Res Gerontol Nurs. 2017 Nov 1;10(6):252-259.

12. Sanaeinasab H, Saffari M, Dashtaki MA, Pakpour AH, Karimi Zarchi A, O'Garo KN, et al. A Theory of Planned Behavior-Based Program to Increase Physical Activity in Overweight/Obese Military Personnel: A Randomised Controlled Trial. Appl Psychol Health Well Being. 2020 Mar;12(1):101-124.

13. Wang L, Wang L. Using Theory of Planned Behavior to Predict the Physical Activity of Children: Probing Gender Differences. Biomed Res Int. 2015;2015:536904.

14. Morente-Sánchez J, Freire-SantaCruz C, Mateo-March M, Zabala M. Attitude towards doping in Spanish Sport Sciences university students according to the type of sport practised: Individual versus team sports. J Sports Sci. 2015; 30(2):96-100.

15. Zhang X, Gu X, Keller J, Chen Q. Understanding physical activity behavior of Chinese female college students with/without vulnerable conditions: a theory of planned behavior perspective. Women Health. 2019 Sep;59(8):907-920.

16. Baji Z, Shakerinejad G, Tehrani M, Hajinajaf S, Jarvandi F. Factors Related to Intention to Perform Physical Activity Based on the Theory of Planned Behavior among High School Female Students in Ahvaz. J Educ Community Health. 2017; 4(3):52-58.

17. Ellis R, Kosma M, Symons Downs D. Moderators of youth exercise intention and behavior. Health Educ Behav. 2013 Jun;40(3):305-10.

18. Gulley T, Boggs D. Time perspective and the theory of planned behavior: moderate predictors of physical activity among central Appalachian adolescents. J Pediatr Health Care. 2014 Sep-Oct;28(5):e41-7.

19. Lee PH, Kuo SY, Ou TS, Lin YK, Chi MJ, Chen SR, et al. Predicting exercise intentions and behaviors of Taiwanese children in a longitudinal sample. J Pediatr Nurs. 2020 Mar-Apr;51:e50-e56.

20. Fairchild Saidi G, Branscum P. Gender differences for theory-based determinants of muscle-strengthening physical activity in college-aged students: a moderation analysis. Transl Behav Med. 2020 Aug 7;10(3):781-791.

21. Haas P, Yang CH, Dunton GF. Associations Between Physical Activity Enjoyment and Age-Related Decline in Physical Activity in Children-Results From a Longitudinal Within-Person Study. J Sport Exerc Psychol. 2021 Jun 1;43(3):205-214.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1401.29.2.6.9]