

توصیف و مقایسه نگرش به فعالیت بدنی دانشجویان با توجه به رشته‌های ورزشی منتخب

علیرضا احمدی^۱، و مریم ملک‌شاهی^۲

تاریخ پذیرش: ۹۳/۵/۱

تاریخ دریافت: ۹۳/۴/۱۹

چکیده

مطالعه نگرش‌ها از اصلی‌ترین رویکردهای روان‌شناسی اجتماعی، و مطالعه نگرش به فعالیت بدنی از مهم‌ترین رویکردهای روان‌شناسی ورزشی است. براین اساس، هدف از پژوهش حاضر، توصیف و مقایسه نگرش به فعالیت بدنی دانشجویان، با توجه به رشته‌های ورزشی منتخب در درس تربیت بدنی عمومی است. این پژوهش، از نوع زمینه‌یابی (توصیفی-اکتسابی) بود. نمونه آماری پژوهش ۱۵۶ (۹۵ دختر و ۶۱ پسر) دانشجوی دانشگاه شهید بهشتی بودند. برای سنجش نگرش به فعالیت بدنی، از پرسش‌نامه نگرش به فعالیت بدنی کوربین استفاده شد. نتایج تی تک‌نمونه‌ای نشان داد همه مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی به‌طور معناداری بالاتر از خدمت‌موسط هستند. نتایج آزمون تحلیل واریانس چند راهه نیز نشان داد دانشجویان دختر به‌طور معناداری دارای میانگین بیشتری در نگرش کلی، و مؤلفه‌های سلامت، آرامش، و احساس خوب بودند. همچنین اثر اصلی رشته ورزشی، تنها بر مؤلفه اجتماعی معنادار بود. نتایج با توجه به تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده آجنز تبیین شد.

کلیدواژه‌ها: دانشجویان، رفتار برنامه‌ریزی‌شده آجنز، درس تربیت بدنی عمومی.

Description and Comparison of Students' Attitudes Toward Physical Activities in Terms of Sport Fields Chosen

Alireza Ahmadi, and Maryam Malekshahi

Abstract

Studying the attitudes as the most fundamental social psychology approaches and also the attitude toward physical activity is one of the most important sport psychology approaches. The purpose of the present research was to describe and compare the attitudes toward physical activity of students in accordance to selected sports in general physical education unit. It was a survey research (descriptive- acquired). The sample consisted of 156 (95 girls, 61 boys) students of Shahid Beheshti University. Attitudes toward physical activity was measured by Corbin attitude toward physical activity questionnaire. One-sample t-test showed that all components of attitude toward physical activity were significantly above mean. Multivariate variance analysis showed that female students had significantly higher mean in overall attitude, health components, comfort, and goodness. Furthermore, the main effect of sport field was significant only in the social component. The results were explained based on the theory of Ajzen's planned behavior.

Keywords: Students, Theory of Planned Behavior, Public Physical Education Curriculum.

Email: eng.alireza.ahmadi@gmail.com

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی (نویسنده مسئول)
۲. کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشگاه علم و فناوری مازندران

مقدمه

فعالیت بدنی یکی از عوامل مهمی است که می‌تواند سبب حفظ سلامت افراد در مقابل بیماری‌ها شود. پژوهش‌ها نشان‌دهنده ارتباط معکوسی بین فعالیت بدنی با افزایش انواع بیماری‌ها، مانند بیماری‌های قلبی - عروقی در بزرگسالان، هستند تا حدی که عدم تحرک یا مشارکت پایین در فعالیت‌های بدنی، از جمله عوامل شناخته‌شده و خطرناک در افزایش بیماری‌های قلبی - عروقی به شمار می‌روند (اندرسون، ۱۹۹۸). کم‌تحرکی یا عدم تحرک در فعالیت‌های بدنی، بیماری‌های دیگری نیز به همراه دارد که در این بین می‌توان به انسداد شرایین قلبی (برلین و کولدیتز، ۱۹۹۰)، فشار خون بالا (سیلز و هاگبرگ، ۱۹۸۴)، افزایش قند خون (کوجالا، کاپریو، تایملا، و سالنا، ۱۹۹۴)، چاقی (پافمبرگر، هاینده، وینگ، و استینمتز، ۱۹۸۴)، و ازدیاد فعالیت غدد (چوگت و فرگوسن، ۱۹۷۳)، شکستگی مفصل ران (جگلال، کریجر، و دانینگتون، ۱۹۹۳)، افسردگی (کماکو، رابرتز، لازاروس، کاپلان، و کوهن، ۱۹۹۱) و انواع خاصی از سرطان‌ها (فرایش، ویشاک، ویتسکی، آلبرایت، آلبرایت، و اسکیف، ۱۹۸۹) اشاره نمود. همچنین فعالیت بدنی از پوکی استخوان (گلمارک، هدبرگ و جانسون، ۱۹۹۴) در افراد جلوگیری می‌کند. از این رو به نظر می‌رسد که ورزش هم از نظر فیزیولوژیک و هم از نظر روان‌شناختی برای سلامت افراد مفید است، به‌ویژه اگر افراد در سنین

پایین فعالیت بدنی را شروع و درونی کنند و در انجام و تداوم آن جدی باشند (گلیام و مک کونی، ۱۹۸۴). فعالیت بدنی را مجموعه پیچیده‌ای از رفتارها می‌دانند؛ فعالیتی خودانگیخته و موضوعی است که به طور قابل ملاحظه‌ای درون فردی بوده و از نظر نوع فعالیت، شدت تکرار، و میزان تداوم در انجام فعالیت تفاوت دارد (سالیس و پاتریک، ۱۹۹۵). اما در تعریف نهایی، فعالیت‌بدنی شامل تمامی فعالیت‌های جسمانی‌ای است که در اوقات فراغت انجام می‌شوند؛ از طرفی، گرایش‌ها و نگرش‌های^{۱۳} افراد نسبت به فعالیت بدنی، نقش سوق‌دهنده‌ای در جذب افراد به فعالیت بدنی دارد.

روان‌شناسان اجتماعی نگرش را پسندها، بی‌زاری‌ها، دوست‌داشتن و یا دوست‌نداشتن موقعیت‌ها، اشیاء، اشخاص، گروه‌ها، و هر جنبه مشخصی از محیط (از جمله اندیشه انتزاعی و خط‌مشی‌های اجتماعی) می‌دانند که می‌توان آن‌ها را به صورت اظهار نظر بیان نمود؛ اما لمبرت^{۱۴} در تعریفی جامع نگرش را یک روش نسبتاً ثابت در فکر، احساس، و رفتار نسبت به افراد، گروه‌ها، موضوع‌های اجتماعی و هرگونه حادثه‌ای در محیط فرد می‌داند (اتکینسون^{۱۵} و هیلگارد، ۲۰۰۰)، که از طریق تجربه سازمان می‌یابد و تأثیری هدایتی یا پویا بر پاسخ‌های فرد در برابر کلیه اشیاء یا موقعیت‌هایی دارد که به آن در ارتباط است (ارونسون، ۱۳۸۶). باعناایت به تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده^{۱۶} آجزن^{۱۷} (۱۹۸۸) که نگرش را بر رفتار اثرگذار می‌داند و به اهمیت آن در پیش‌بینی رفتار آدمی اشاره دارد، مطالعه نگرش به فعالیت بدنی به جهت نقش احتمالی آن در پیش‌بینی رفتار، و در

1. Anderson
2. Berlin & Colditz
3. Sallis & Patrick
4. Kujala, Kaprio, Taimela, & Sarna
5. Paffenbarger, Hyde, Wing, & Steinmetz
6. Choquette & Ferguson
7. Jaglal, Kreiger, & Darlington
8. Camacho, Roberts, Lazarus, Kaplan, & Cohen
9. Freisch, Wyshak, Witschi, Albright, Albright, & Schiff
10. Glenmark, Hedberg, & Jansson

11. Gilliam & MacConnie
12. Sallis & Patrick
13. Attitudes
14. Lambert
15. Atkinson
16. Theory of Planned Behavior
17. Ajzen

منظور سنجش نگرش افراد نسبت به فعالیت بدنی رسمی و غیر رسمی، پرسش‌نامه‌ای با عنوان نگرش به فعالیت بدنی را معرفی نمودند که دارای ۱۸ سؤال و نه مؤلفه (شامل سلامت^۶، جذابیت ظاهری^۷، لذت‌بخشی^۸، آرامش^۹، چالش^{۱۰}، اجتماعی^{۱۱}، رقابت^{۱۲}، رقابت^{۱۳}، احساس خوب داشتن^{۱۴} و فعالیت در هوای آزاد^{۱۵}) است. در این ابزار منظور از سلامت، سلامت بدنی فرد است. جذابیت ظاهری، نشان‌دهنده جذابیت ظاهری و بدنی فرد است. لذت‌بخشی، بیانگر لذت‌بردن فرد از فعالیت بدنی است. آرامش، نشان‌دهنده آرامشی است که فرد با انجام فعالیت بدنی در جستجوی آن است. چالش، بیانگر درگیری و چالش-برانگیزی فعالیت بدنی است. مؤلفه اجتماعی در این آزمون، به معنای درگیر شدن فرد در اجتماع و فعالیت‌های اجتماعی است. رقابت، نشان‌دهنده تمایل به رقابت‌جویی در فرد است. احساس خوب داشتن در این آزمون، بیانگر داشتن احساس خوب با انجام فعالیت بدنی است. مؤلفه فعالیت در هوای آزاد (طبیعت) در این آزمون، گویای تمایل فرد برای فعالیت در هوای باز و طبیعت است (کوربین و همکاران، ۲۰۰۸). در واقع در این ابزار، نگاه و نگرش افراد به فعالیت بدنی می‌تواند در مؤلفه‌های ذکر شده خلاصه شود.

ضرورت سنجش نگرش افراد به فعالیت بدنی، پژوهشگران را واداشت تا نگرش جوامع مختلفی را که به برخی از آنها اشاره شد، مطالعه کنند. یافته‌ها نشان داد که دختران در مقایسه با پسران، نگرش مثبت‌تری نسبت به تربیت بدنی دارند (شاروپ شیر، کارول و

صورت نیاز تلاش برای تغییر نگرش افراد نسبت به فعالیت بدنی به منظور افزایش گرایش افراد به سمت آن، ضرورت می‌یابد. در روان‌شناسی اجتماعی نیز، مؤلفه‌هایی برای نگرش ذکر شده است که عبارتند از: مؤلفه‌های عاطفی (احساسات و عواطف) که هیجان‌های منفی یا مثبت را شامل می‌شود، مؤلفه‌های رفتاری (تمایلات رفتاری) که به نحوه خاصی از کنش فرد اشاره دارد، و مؤلفه‌های شناختی (افکار و عقاید) که فکر و تفسیرهای خاص را دربرمی‌گیرد؛ به عبارتی بهتر، روان‌شناسان اجتماعی بر این باورند که نگرش‌ها جزء هیجانی (عاطفی) یک نظام سه‌بخشی را تشکیل می‌دهند که دو جزء دیگر آن، باورها (جزء شناختی)، و عمل‌ها (جزء رفتاری) هستند که هر سه بخش نیز، با هم ارتباط دارند؛ به‌طورمثال از طریق سنجش نگرش، گاهی می‌توان رفتار افراد را پیش‌بینی کرد. به عبارت دیگر، آن‌ها معتقدند گاهی بین نگرش و رفتار ارتباط متقابلی وجود دارد؛ در نتیجه، می‌توان به نگرش نیز، به گونه‌ای نگرست که بر اعمال و رفتار فرد اثرگذار است (اتکینسون و هیلگارد، ۲۰۰۰).

کنیون^۱ برای اولین بار اقدام به ساختن ابزاری برای سنجش نگرش نسبت به تربیت بدنی و ورزش نمود که این ابزار به‌عنوان مقیاس نگرش به فعالیت بدنی^۲ معرفی شده است (کنیون، ۱۹۶۸). ضرورت مطالعه نگرش نوجوانان نسبت به تربیت بدنی و ورزش نیز سبب گردید تا ابزار تجدید نظر شده‌ای از ابزار کنیون توسط سایمون و اسمول^۳ در سال ۱۹۷۴، تحت عنوان عنوان مقیاس نگرش به فعالیت بدنی نوجوانان^۴ ساخته شود (سایمون و اسمول، ۱۹۷۴). کوربین، جورجی، کوربین، و ولک^۵ نیز در سال ۲۰۰۸، به‌منظور

6. Health
7. Appearance
8. Enjoyment
9. Relaxation
10. Challenge
11. Social
12. Competition
13. Feeling good
14. Outdoor

1. Kenyon
2. Attitude Toward Physical Activity (ATPC)
3. Simon & Smoll
4. Children Attitude Toward Physical Education
5. Corbin, Gregory, Corbin & Welk

معناداری نشان داد (نزاکت‌الحسینی، ۱۳۸۱). کسب نشاط و شادابی از مهم‌ترین علل و انگیزه‌های مردم شهر مشهد برای شرکت کردن در فعالیت حرکتی و ورزشی بوده است (عطارزاده و سهرابی، ۱۳۸۶). نگرش کلی دانشجویان دختر به فعالیت بدنی بهتر از دانشجویان پسر است. مقایسه مؤلفه‌های نگرشی نیز نشان داد که بین مؤلفه‌های سلامت و احساس خوب-داشتن، در بین دو جنس، تفاوت معناداری وجود دارد؛ به‌نحوی که دختران دارای نگرش بهتری در این دو مؤلفه بودند (ملک‌شاهی و محمدی، ۲۰۱۲).

باتوجه به پژوهش‌های ذکر شده، و نیز بانگ‌های به تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده که نگرش را بر رفتار اثرگذار می‌داند و به اهمیت آن در پیش‌بینی رفتار آدمی اشاره دارد (آجرن، ۱۹۸۸)، و از آنجایی که انسان دارای نگرش‌ها و توانایی‌های متفاوتی است که وی را مستعد فعالیت‌ها و اجراهای گوناگون می‌سازد و با عنایت به این که انجام فعالیت بدنی یکی از عوامل مهمی است که می‌تواند سبب حفظ سلامت افراد در مقابل بیماری‌ها شود (اندرسون، ۱۹۹۸) و بادر نظر گرفتن این که پژوهش‌های پیشین نشان‌دهنده ارتباط معکوسی بین فعالیت بدنی با افزایش انواع بیماری‌ها هستند، هدف از پژوهش حاضر آن است که با استفاده از پرسش‌نامه نسبتاً جدید کوربین، نگرش دانشجویان را به فعالیت بدنی در برخی مؤلفه‌هایی که تاکنون چندان مورد توجه قرار نگرفته، مطالعه کند و از نتایج آن جهت پیش‌بینی رفتار افراد بهره برد و همچنین بتواند باتوجه به یافته‌ها، پیشنهادهای برای سازمان‌ها و مسئولان مربوطه، و همچنین روان‌شناسان اجتماعی و جامعه‌شناسان ارائه نماید تا جهت تغییر نگرش افراد به نگرش مطلوب و مفید جامعه و شکل‌گیری نگرش مثبت اقدام نمایند. پژوهش حاضر در راستای پژوهش پیشین (ملک‌شاهی و محمدی، ۲۰۱۲) انجام شد که علاوه بر بررسی نگرش دانشجویان به فعالیت بدنی، به بررسی و

یم^۱، ۱۹۹۷). جنسیت اثر معناداری بر نگرش دارد و پسران در مقایسه با دختران، دارای نگرش پائین‌تری می‌باشند (هیگس، ویگینست، کریس و موود^۲، ۲۰۰۱). دانش‌آموزان پسر نسبت به دختر دارای نگرش بهتری بودند و اوقات فراغت بیشتری را صرف فعالیت‌های حرکتی و ورزشی می‌کردند (چونگ و فیلیس^۳، ۲۰۰۲). از سوی دیگر دانش‌آموزان دختر نگرش مثبتی به فعالیت بدنی دارند (استلزر، ارنست، فنستر، و لانگفورد^۴، ۲۰۰۴). احمدی (۱۳۸۰) نیز دریافت هر دو جنس دختر و پسر، به تأثیر بسزای فعالیت بدنی و ورزش بر سلامت روانی معتقد بودند و بین نگرش دو جنس، در مورد نقش ورزش در ابعاد مختلف، تفاوت معناداری وجود ندارد. در بُعد فرصت برای دوستی و تقویت روحیه مشارکت، ۸۵ درصد از دانش‌آموزان، و در بُعد تقویت و برخورداری از سلامت بهتر و آمادگی جسمانی بالا، ۹۴ درصد از دانش‌آموزان نظر مثبتی داشتند. در بُعد حفظ فرد در برابر تهاجمات فرهنگی و تقویت اعتقادات دینی و مذهبی، به ترتیب ۴۴، ۳۳، ۸، ۴۴ درصد به تحقق آن‌ها معتقد بودند (موسوی، ۱۳۸۰). اولویت‌بندی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی به ترتیب شامل کسب نشاط و شادابی، تقویت جسم و روان، کسب اعتماد به نفس، و داشتن اخلاق و رفتار نیکو بوده است (مظفری، ۱۳۸۱). مظفری و صفانیا در پژوهشی دیگر دریافتند کسب نشاط، حفظ تندرستی، احساس قدرت، و تناسب اندام از مهم‌ترین انگیزه‌های شرکت کردن در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بوده است (مظفری و صفانیا، ۱۳۸۱). همچنین، نگرش دانش‌آموزان نسبت به تربیت بدنی در خرده مقیاس‌های رشد اجتماعی، احساسی، رشد اخلاقی، و فرهنگی تفاوت

1. Shropshire, Carroll, & Yim
2. Hicks, Wiggins, Crist, & Moode
3. Chung & Philips
4. Stelzer, Ernest, Fenster, & Langford

مطالعه نوع نگرش نسبت به فعالیت بدنی در میان رشته‌های مختلف ورزشی در کلاس‌های تربیت بدنی عمومی نیز می‌پردازد؛ این هدف پژوهش، با توجه به اجباری بودن درس تربیت بدنی و گاهی ناگزیر بودن دانشجویان در انتخاب رشته ورزشی مورد فعالیت دنبال شده است.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع زمینه‌یابی (توصیفی- اکتسابی) است. جامعه آماری را ۳۰۵ دانشجوی (۲۲۵ دختر، ۸۰ پسر) دانشگاه شهید بهشتی تشکیل داد که واحد تربیت بدنی عمومی دو را که تنها در رشته‌های ورزشی والیبال و تنیس روی میز ارائه شده بود، اخذ نموده بودند. انتخاب آزمودنی‌ها، از میان دانشجویان داوطلب، به روش تصادفی در دسترس انجام شد. نمونه پژوهش شامل ۱۵۶ نفر (۹۵ دختر با میانگین سنی ۲۱/۹۷ سال، و ۶۱ پسر با میانگین سنی ۲۴/۳۸ سال) با میانگین سنی ۲۳/۱۷ سال بود.

در پژوهش حاضر، از پرسش‌نامه نگرش به فعالیت بدنی استفاده شده است. این مقیاس، توسط کوربین و همکاران (۲۰۰۸)، برای ارزیابی نگرش افراد نسبت به فعالیت بدنی، و تعیین دلایل شرکت افراد در فعالیت‌های بدنی منظم ساخته شد که دارای ۱۸ سؤال در قالب نُه مؤلفه است. روایی صورتی این پرسش‌نامه، توسط تعدادی از

پژوهشگران رفتار حرکتی و روان‌شناسان ورزشی مورد تأیید قرار گرفت. ملک‌شاهی (۱۳۸۸) پایایی این آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۷۶ گزارش نمود. در سال ۲۰۱۲ نیز، با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، همسانی درونی این آزمون برای دختران ۰/۷۵۴، برای پسران ۰/۷۶۶، و در کل به مقدار ۰/۷۵۹ به دست آمده است (ملک‌شاهی و محمدی، ۲۰۱۲). در پژوهش حاضر نیز، با استفاده از آلفای کرونباخ، همسانی درونی این آزمون ۰/۷۲۶ بود که از نظر آماری قابل توجیه است.

پس از انتخاب تصادفی آزمودنی‌ها، اطلاعات لازم در خصوص اهداف و روش اجرای پژوهش به آنان داده شد، سپس از طریق پرسش‌نامه نگرش به فعالیت بدنی، نگرش آنها اندازه‌گیری شد. برای توصیف اطلاعات از آمار توصیفی، و برای تجزیه و تحلیل آماری از تحلیل واریانس چندراهه (مانوا) استفاده شد و سطح معناداری در تمام موارد به میزان $P \leq 0/05$ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

نتایج توصیف درصدی نوع نگرش دانشجویان به فعالیت بدنی نشان داد که بیشتر دانشجویان دارای نگرش بسیار خوب، و خوبی به فعالیت بدنی می‌باشند، دختران نیز نسبت به پسران دارای نگرش بسیار خوب و خوب بالاتری نسبت به فعالیت بدنی می‌باشند. نتایج در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. توصیف درصد نگرش دانشجویان به فعالیت بدنی بر اساس جنسیت

کلی	پسران		دختران		جمع کل
	فرآوانی	درصد	فرآوانی	درصد	
بسیار خوب	۱۱۴	۶۶/۷	۴۲	۷۵/۸	۷۲
خوب	۱۶	۱۲/۷	۸	۸/۴	۸
بی‌نظر	۱۴	۶/۳	۴	۱۰/۵	۱۰
ضعیف	۱۴	۱۴/۳	۹	۵/۳	۵
خیلی ضعیف	۰	۰	۰	۰	۰
جمع کل	۱۵۸	۱۰۰	۶۳	۱۰۰	۹۵

خوب و خوبی به فعالیت بدنی هستند و مابقی بی‌نظر بوده، و یا نگرش ضعیفی به فعالیت بدنی دارند. به-

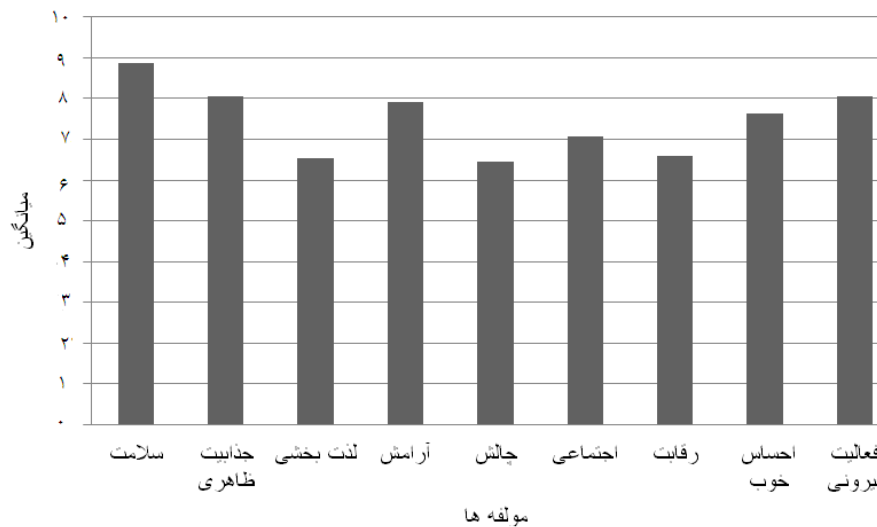
همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود در مجموع ۸۲/۳ درصد از کل دانشجویان دارای نگرش بسیار

عبارت‌دیگر، ۸۴/۲ درصد از دختران، و ۷۹/۴ درصد از پسران مورد مطالعه دارای نگرش بسیارخوب و خوبی به فعالیت بدنی بودند. توصیف نگرش به فعالیت

جدول ۲. توصیف آماری نگرش به فعالیت بدنی و مؤلفه‌های آن

نگرش (کلی)	سلامت	جذابیت ظاهری	لذت بخشی	آرامش	چالش	اجتماعی	رقابت	احساس خوب داشتن	فعالیت بیرونی
۶۷/۲۱	۸/۸۸	۸/۰۶	۶/۵۳	۷/۹۲	۶/۴۴	۷/۰۶	۶/۵۹	۷/۶۳	۸/۰۵
±	±	±	±	±	±	±	±	±	±
۸/۲۸	۱/۲۶	۱/۶۷	۱/۶۱	۱/۶۰	۱/۵۷	۱/۶۲	۱/۷۳	۱/۵۴	۱/۴۲

طبق جدول ۲، میانگین مؤلفه‌های نگرشی دانشجویان به فعالیت بدنی بدین‌گونه رتبه‌بندی شده است: ۱. سلامت، ۲. جذابیت ظاهری، ۳. فعالیت بیرونی، ۴. آرامش، ۵. احساس‌خوب‌داشتن، ۶. اجتماعی، ۷. رقابت، ۸. لذت‌بخشی، ۹. چالش. شکل ۱، نمودار میانگین مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی را نشان می‌دهد.



شکل ۱. میانگین مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی دانشجویان

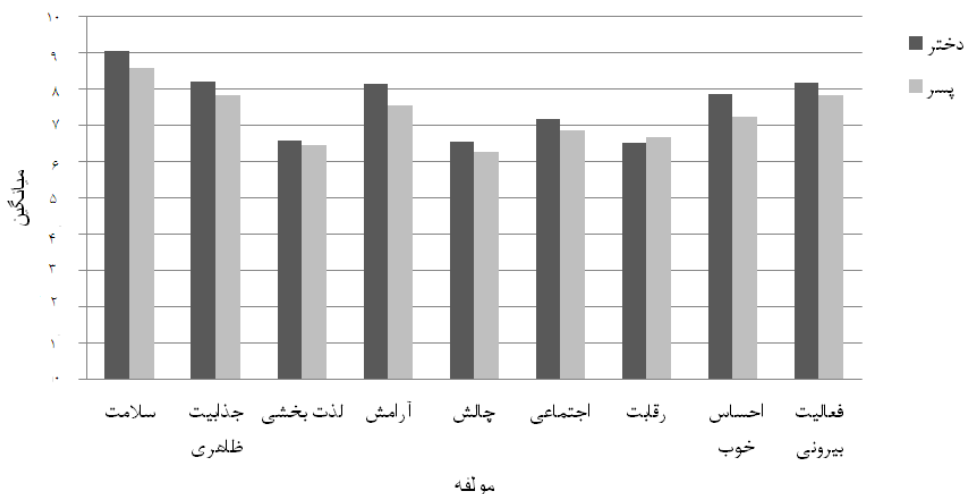
همان‌طور که شکل ۱ نشان می‌دهد مؤلفه سلامت در دانشجویان دارای بیشترین میانگین، و مؤلفه چالش دارای کمترین میانگین است. توصیف نگرش به فعالیت بدنی و مؤلفه‌های نگرشی دانشجویان به تفکیک جنسیت در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. توصیف آماری نگرش به فعالیت بدنی و مؤلفه‌های آن در دانشجویان به تفکیک جنسیت

فعالیت بیرونی	احساس خوب داشتن	رقابت	اجتماعی	چالش	آرامش	لذت بخشی	جذابیت ظاهری	سلامت	نگرش (کلی)	میانگین
۸/۱۸	۷/۸۸	۶/۵۲	۷/۱۸	۶/۵۵	۸/۱۵	۶/۵۸	۸/۲۱	۹/۰۷	۶۸/۳۷	میانگین
±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±
۱/۴۸	۱/۳۵	۱/۷۵	۱/۶۶	۱/۴۷	۱/۴۸	۱/۴۹	۱/۶۳	۰/۹۴۸	۷/۵۸	انحراف استاندارد
۷/۸۵	۷/۲۵	۶/۶۹	۶/۸۸	۶/۲۶	۷/۵۷	۶/۴۶	۷/۸۵	۸/۶۰	۶۵/۶۴	میانگین
±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±
۱/۳۱	۱/۷۳	۱/۷۰	۱/۵۷	۱/۷۱	۱/۷۱	۱/۸۰	۱/۷۳	۱/۵۹	۹/۰۱	انحراف استاندارد

خوب داشتن، ۵. اجتماعی، ۶ رقابت، ۷. لذت بخشی، ۸. چالش. شکل ۲ درک بهتری از ترتیب مؤلفه‌های نگرش را نشان می‌دهد. شکل ۲ نشان می‌دهد در تمامی مؤلفه‌ها به جز رقابت، دختران از میانگین‌های بالاتری نسبت به پسران برخوردارند. توصیف نگرش به فعالیت بدنی و مؤلفه‌های نگرشی دانشجویان دختر، بر اساس رشته ورزشی، در جدول ۴ آمده است.

توصیف داده‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین نگرش کلی به فعالیت بدنی در دختران بیشتر از پسران است؛ ترتیب مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی دختران نیز بدین نحو بود: ۱. سلامت، ۲. جذابیت ظاهری، ۳. فعالیت بیرونی، ۴. آرامش، ۵. احساس خوب داشتن، ۶ اجتماعی، ۷. لذت بخشی، ۸. رقابت، ۹. چالش. ترتیب مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی پسران نیز بدین نحو بود: ۱. سلامت، ۲. جذابیت ظاهری و فعالیت بیرونی، ۳. آرامش، ۴. احساس



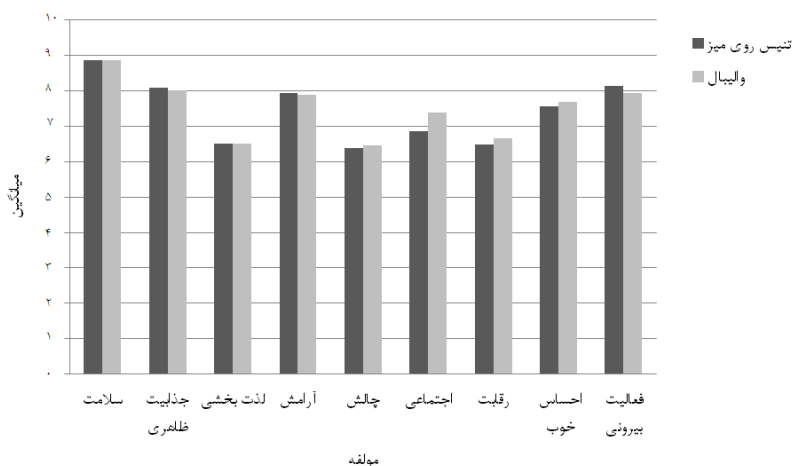
شکل ۲. مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی دانشجویان به تفکیک جنسیت

جدول ۴. توصیف آماری نگرش به فعالیت بدنی و مؤلفه‌های آن در دانشجویان به تفکیک رشته ورزشی

رشته ورزشی	نگرش (کلی)	سلامت	جذابیت ظاهری	لذت بخشی	آرامش	چالش	اجتماعی	رقابت	احساس خوب داشتن	فعالیت بیرونی
تنیس روی میز	میانگین	۶۶/۸۵	۸/۸۷	۸/۰۸	۶/۵۱	۷/۹۳	۶/۳۹	۶/۸۵	۶/۴۸	۷/۵۷
	انحراف استاندارد	± ۷/۶۵	± ۱/۲۰	± ۱/۶۵	± ۱/۶۰	± ۱/۴۲	± ۱/۵۴	± ۱/۶۷	± ۱/۷۴	± ۱/۴۰
والیبال	میانگین	۶۷/۴۵	۸/۸۷	۸/۰۱	۶/۵۰	۷/۹۰	۶/۴۵	۷/۳۸	۶/۶۷	۷/۶۹
	انحراف استاندارد	± ۹/۰۴	± ۱/۳۶	± ۱/۷۳	± ۱/۶۰	± ۱/۸۴	± ۱/۵۹	± ۱/۵۵	± ۱/۶۷	± ۱/۴۷

توصیف داده‌های جدول ۴ نشان می‌دهد که میانگین نگرش کلی به فعالیت بدنی در رشته والیبال بیشتر از تنیس روی میز است؛ ترتیب مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی در رشته تنیس روی میز بدین گونه بود: ۱. سلامت، ۲. فعالیت بیرونی، ۳. جذابیت ظاهری، ۴. آرامش، ۵. احساس خوب داشتن، ۶. اجتماعی، ۷. رقابت، ۸. لذت بخشی، ۹. چالش. شکل ۳، درک بهتری از ترتیب مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی را نشان می‌دهد.

توصیف داده‌های جدول ۴ نشان می‌دهد که میانگین نگرش کلی به فعالیت بدنی در رشته والیبال بیشتر از تنیس روی میز است؛ ترتیب مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی در رشته تنیس روی میز بدین گونه بود: ۱. سلامت، ۲. فعالیت بیرونی، ۳. جذابیت ظاهری، ۴. آرامش، ۵. احساس خوب داشتن، ۶. اجتماعی، ۷. لذت بخشی، ۸. رقابت، ۹. چالش. مؤلفه‌های نگرش



شکل ۳. مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی دانشجویان به تفکیک رشته ورزشی

میانگین‌ها با عدد شش مقایسه می‌شوند که بر اساس نمره‌گذاری پرسش‌نامه، افرادی با کسب نمره یک تا دو در هر مؤلفه دارای نگرش بسیارضعیف، نمره سه تا چهار دارای نگرش ضعیف، نمره پنج تا شش نگرش بی‌نظر، هفت تا هشت نگرش خوب، و نه تا ۱۰ دارای نگرش بسیارخوب می‌باشند (کوربین و همکاران، ۲۰۰۸). از این‌رو عدد شش، برای مقایسه میانگین در نظر گرفته شد.

باتوجه به شکل ۳، تقریباً در تمامی مؤلفه‌ها به جز سلامت و فعالیت بیرونی، رشته والیبالی از میانگین‌های بالاتری نسبت به تنیس روی میز برخوردار است. برای استناد بهتر و منطقی به نتایج توصیف داده‌ها، از آمار استنباطی استفاده شده است. نتایج آزمون تی تک‌نمونه‌ای و مقایسه میانگین به‌دست‌آمده با عدد شش، در سطح معناداری $P < 0/05$ ، در جدول ۶ ارائه شده است. بدین‌منظور

جدول ۶. نتایج تی تک‌نمونه‌ای مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	تفاوت میانگین	درجه آزادی	تی	معناداری دو دامنه
سلامت	۸/۸۷۱	۱/۲۶۳	۲/۸۷۱	۱۵۵	۲۸/۳۸۹ *	۰/۰۰۱
جذابیت ظاهری	۸/۰۵۷	۱/۶۷۸	۲/۰۵۷	۱۵۵	۱۵/۳۱۵ *	۰/۰۰۱
لذت	۶/۵۰۶	۱/۶۰۰	۰/۵۰۶	۱۵۵	۳/۹۵۲ *	۰/۰۰۱
آرامش	۷/۹۲۳	۱/۵۹۶	۱/۹۲۳	۱۵۵	۱۵/۰۴۵ *	۰/۰۰۱
چالش	۶/۴۱۶	۱/۵۶۱	۰/۴۱۶	۱۵۵	۳/۳۳۳ *	۰/۰۰۱
اجتماعی	۷/۰۶۴	۱/۶۴۰	۱/۰۶۴	۱۵۵	۸/۰۹۹ *	۰/۰۰۱
رقابت	۶/۵۶۴	۱/۷۱۵	۰/۵۶۴	۱۵۵	۴/۱۰۶ *	۰/۰۰۱
احساس خوب	۷/۶۲۱	۱/۵۳۸	۱/۶۲۱	۱۵۵	۱۳/۱۷۰ *	۰/۰۰۱
فعالیت بیرونی	۸/۰۶۴	۱/۴۳۰	۰/۰۶۴	۱۵۵	۱۸/۰۱۷ *	۰/۰۰۱

* معناداری در سطح $P < 0/05$

معناداری دارند ($P < 0/05$). مقایسه میانگین‌ها نشان داد که دانشجویان دختر دارای میانگین بیشتری در نگرش کلی، و همچنین در این سه مؤلفه می‌باشند. در دیگر مؤلفه‌های نگرشی تفاوت معناداری بین دو جنس مشاهده نشد. همچنین طبق جدول ۷، اثر اصلی رشته ورزشی تنها بر مؤلفه اجتماعی معنادار بود ($P = 0/038$). در دیگر مؤلفه‌های نگرشی، و همچنین در نگرش کلی افراد به فعالیت بدنی، تفاوت معناداری بین رشته‌های ورزشی مشاهده نشد. اثر تعامل دو متغیر اصلی (جنسیت و رشته ورزشی) بر نگرش به فعالیت بدنی و مؤلفه‌های آن معنادار نبود.

جدول بالا نشان می‌دهد که آزمون تی تک‌نمونه‌ای در سطح ($P = 0/001$) معنادار است. میانگین همه مؤلفه‌های نگرش، بالاتر از عدد شش است. لذا باتوجه به تفاوت میانگین‌های به‌دست‌آمده، می‌توان دریافت که تمامی مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی به‌طور معناداری بالاتر از حد متوسط هستند.

نتایج آزمون تحلیل واریانس چندراهه در جدول ۷ ارائه شده است. براساس نتایج ارائه شده در این جدول اثر اصلی جنسیت بر نگرش افراد به فعالیت بدنی معنادار است ($P = 0/027$)، و دانشجویان دختر و پسر در مؤلفه‌های سلامت ($P = 0/010$)، آرامش ($P = 0/024$)، و احساس خوب ($P = 0/041$) تفاوت

جدول ۷. نتایج تحلیل واریانس چندراهه نگرش به فعالیت بدنی در دانشجویان

منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ارزش F	معناداری (دو دامنه)
جنسیت	سلامت	۱	۱۰/۷۲۲	*۶/۸۹۳	۰/۰۱۰
	جذابیت ظاهری	۱	۷/۵۹۵	۲/۸۲۵	۰/۰۹۵
	لذت	۱	۱/۹۰۷	۰/۷۳۴	۰/۳۹۳
	آرامش	۱	۱۳/۰۵۱	*۵/۲۱۵	۰/۰۲۴
	چالش	۱	۳/۹۶۷	۱/۶۱۷	۰/۲۰۵
	اجتماعی	۱	۰/۱۷۵	۰/۰۶۶	۰/۷۹۷
	رقابت	۱	۰/۵۲۸	۰/۱۸۰	۰/۶۷۲
	احساس خوب	۱	۹/۶۷۱	*۴/۲۴۷	۰/۰۴۱
	فعالیت بیرونی	۱	۵/۱۴۹	۲/۵۲۰	۰/۱۱۵
	نمره کلی نگرش	۱	۳۲۹/۲۶۱	*۴/۹۸۲	۰/۰۲۷
رشته ورزشی	سلامت	۱	۰/۹۸۶	۰/۶۳۴	۰/۴۳۷
	جذابیت ظاهری	۱	۱/۹۶۰	۰/۶۹۶	۰/۴۰۶
	لذت	۱	۰/۲۳۸	۰/۰۹۱	۰/۷۶۳
	آرامش	۱	۱/۱۹۵	۰/۴۷۷	۰/۴۹۱
	چالش	۱	۰/۰۱۷	۰/۰۰۷	۰/۹۳۴
	اجتماعی	۱	۱۱/۵۲۰	*۴/۳۶۳	۰/۰۳۸
	رقابت	۱	۱/۲۸۹	۰/۴۳۱	۰/۵۱۲
	احساس خوب	۱	۰/۱۶۹	۰/۰۷۴	۰/۷۸۶
	فعالیت بیرونی	۱	۲/۸۰۶	۱/۳۷۳	۰/۲۴۳
	نمره کلی نگرش	۱	۰/۷۰۳	۰/۰۱۱	۰/۹۱۸
جنسیت * رشته ورزشی	سلامت	۱	۰/۴۲۵	۰/۲۷۳	۰/۶۰۲
	جذابیت ظاهری	۱	۱/۴۲۰	۰/۵۰۴	۰/۴۷۹
	لذت	۱	۰/۱۰۴	۰/۰۴۰	۰/۸۴۱
	آرامش	۱	۰/۰۰۴	۰/۰۰۲	۰/۹۶۹
	چالش	۱	۰/۰۲۴	۰/۰۱۰	۰/۹۲۲
	اجتماعی	۱	۳/۸۹۴	۱/۴۷۵	۰/۲۲۶
	رقابت	۱	۰/۱۰۶	۰/۰۳۵	۰/۸۵۱
	احساس خوب	۱	۳/۷۶۳	۰/۶۵۳	۰/۲۰۱
	فعالیت بیرونی	۱	۰/۰۸۹	۰/۰۴۴	۰/۸۳۵
	نمره کلی نگرش	۱	۱/۴۷۷	۰/۰۲۲	۰/۸۸۱
خطا	سلامت	۱۵۲	۳۳۶/۴۴۵	۱/۵۵۶	
	جذابیت ظاهری	۱۵۲	۴۲۸/۲۹۲	۲/۸۱۸	
	لذت	۱۵۲	۳۹۵/۰۵۴	۲/۵۹۹	
	آرامش	۱۵۲	۳۸۰/۳۶۵	۲/۵۰۲	
	چالش	۱۵۲	۳۷۳/۰۰۸	۲/۴۵۴	
	اجتماعی	۱۵۲	۴۰۱/۳۴۳	۲/۶۴۰	
	رقابت	۱۵۲	۴۵۴/۱۱۸	۲/۹۸۸	
	احساس خوب	۱۵۲	۳۴۶/۱۰۵	۲/۳۷۷	
	فعالیت بیرونی	۱۵۲	۳۱۰/۶۳۴	۲/۰۴۴	
	نمره کلی نگرش	۱۵۲	۱۰۰۴۵/۶۲۷	۶۶/۰۹۰	
کل	سلامت	۱۵۶	۱۲۵۲۶	۱۵۶	
	جذابیت ظاهری	۱۵۶	۱۰۶۵۶	۱۵۶	
	لذت	۱۵۶	۷۰۰۱	۱۵۶	
	آرامش	۱۵۶	۱۰۱۸۸	۱۵۶	
	چالش	۱۵۶	۶۸۰۱	۱۵۶	
	اجتماعی	۱۵۶	۸۲۰۲	۱۵۶	
	رقابت	۱۵۶	۷۱۷۸	۱۵۶	
	احساس خوب	۱۵۶	۹۴۲۹	۱۵۶	
	فعالیت بیرونی	۱۵۶	۱۰۴۶۲	۱۵۶	
	نمره کلی نگرش	۱۵۶	۷۱۴۶۱۴	۱۵۶	

* معناداری در سطح $P < 0/05$

بحث و نتیجه گیری

توصیف داده‌های نگرش به فعالیت بدنی دانشجویان دختر و پسر نشان داد که در مجموع ۸۴/۲ درصد از دختران، و ۷۹/۴ درصد از پسران دارای نگرش بسیار خوب و خوبی به فعالیت بدنی هستند که نشان‌دهنده نگرش مثبت‌تر دختران است. بنابراین با اتکاء به نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده آجن، می‌توان انتظار داشت که درصد بیشتری از دانشجویان، و به‌ویژه دانشجویان دختر، به فعالیت بدنی تمایل دارند و از منافع آن سود خواهند برد.

یافته پژوهش حاضر در مقایسه مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی با میانگین نشان داد که همه مؤلفه‌ها بالاتر از میانگین هستند؛ به این معنا که موقعیت نگرشی افراد به فعالیت بدنی بالاتر از میانگین، و در سطح خوب و بسیار خوب بود. همچنین یافته دیگر این پژوهش مبنی بر وجود تفاوت بین دو جنس در نگرش، با نتایج شاروپ شیر و همکاران (۱۹۹۷)، و هیکس و همکاران (۲۰۰۱) همخوانی دارد، شاروپ شیر و همکاران، و هیکس و همکاران دریافتند که پسران دارای نگرش پایین‌تری به فعالیت بدنی می‌باشند. همچنین با یافته‌های چونگ و فیلیپس (۲۰۰۲) که نشان دادند دانش‌آموزان پسر نسبت به دختر دارای نگرش بهتری بودند، ناهمخوان است.

از دیگر نتایج پژوهش کنونی، وجود تفاوت بین مؤلفه‌های سلامت، آرامش و احساس خوب داشتن در بین دو جنس بود؛ به نحوی که دختران دارای نگرش بهتری در این دو مؤلفه بودند. این یافته، با نتایج پژوهش احمدی (۱۳۸۰) ناهمخوان است؛ زیرا وی نشان داد بین نگرش دو جنس، در مورد نقش ورزش در ابعاد مختلف سلامت جسمانی، روانی، عاطفی، اجتماعی و غیره تفاوت معناداری وجود ندارد. یافته‌های دیگر این پژوهش مبنی بر وجود تفاوت بین مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی، با نتایج پژوهش

مظفری و صفایا (۱۳۸۱)، مظفری (۱۳۸۱)، نزاکت-الحسینی (۱۳۸۱)، عطارزاده و سهرابی (۱۳۸۶)، و ملک‌شاهی و محمدی (۲۰۱۲) همخوان است. مظفری و صفایا (۱۳۸۱) دریافتند کسب نشاط، حفظ تندرستی، احساس قدرت و تناسب‌اندام، از مهم‌ترین انگیزه‌های شرکت کردن در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بوده است. به نظر می‌رسد می‌توان مؤلفه کسب نشاط و شادابی را نزدیک به مؤلفه لذت‌بخشی یا احساس خوب داشتن دانست؛ همچنین می‌توان مؤلفه‌های تندرستی و احساس قدرت را نزدیک به مؤلفه سلامت، و مؤلفه تناسب‌اندام را نیز معادل مؤلفه جذابیت‌ظاهری مقیاس کوربین که در پژوهش کنونی مورد استفاده قرار گرفت، به‌شمار آورد. مظفری (۱۳۸۱) نشان داد که اولویت ترتیب برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی، کسب نشاط و شادابی، تقویت جسم و روان، کسب اعتمادبه‌نفس، و داشتن اخلاق و رفتار نیکو بوده است. به نظر می‌رسد می‌توان کسب نشاط و شادابی را نزدیک به مؤلفه لذت‌بخشی یا احساس خوب داشتن، و همچنین تقویت جسم و روان را نزدیک به مؤلفه‌های سلامت کوربین دانست. نزاکت‌الحسینی (۱۳۸۱) دریافت که در بررسی مقایسه ب نگرش دانش‌آموزان نسبت به تربیت بدنی در خرده مقیاس‌های رشد اجتماعی، احساسی، رشد اخلاقی، و فرهنگی تفاوت معناداری مشاهده شده است. عطارزاده و سهرابی (۱۳۸۶) نشان دادند که کسب نشاط و شادابی از مهم‌ترین علل و انگیزه‌های شرکت در این فعالیت‌ها بوده است. به نظر می‌رسد می‌توان کسب نشاط و شادابی را نزدیک به مؤلفه لذت‌بخشی یا احساس خوب داشتن در مقیاس کوربین دانست. ملک‌شاهی و محمدی (۲۰۱۲) در مقایسه نگرش به فعالیت ورزشی در میان دانشجویان دختر و پسر با استفاده از مقیاس کوربین دریافتند که نگرش کلی دانشجویان دختر به فعالیت بدنی بهتر از دانشجویان پسر است و بین مؤلفه‌های سلامت و احساس خوب-

نهایت ممکن است این نگرش را در آنها تقویت کند که فعالیت بدنی سلامت، آرامش، و احساس-خوب داشتن را برایشان به ارمغان می‌آورد.

همچنین پژوهش حاضر نشان داد که تفاوت معناداری در مؤلفه اجتماعی بین دانشجویان رشته‌های ورزشی والیبال و تنیس روی میز وجود دارد. مقایسه میانگین‌ها حاکی از بالابودن آن برای دانشجویان والیبال بود. به نظر می‌رسد بر اساس این یافته می‌توان دریافت که نگرش افراد به فعالیت بدنی بر انتخاب رشته مورد فعالیت در کلاس تربیت بدنی دو مؤثر بوده و افرادی که تمایل بیشتری به فعالیت گروهی داشته‌اند و به فعالیت بدنی به‌عنوان امری گروهی می‌نگریستند، به رشته والیبال گرایش یافته‌اند. در تعریف اجتماعی بودن، این‌گونه ذکر شد که مؤلفه اجتماعی به معنای درگیر شدن فرد در اجتماع و فعالیت‌های اجتماعی است (کوربین، ۲۰۰۸). از این رو دانشجویانی که دارای چنین نگرشی بودند به حضور در چنین فعالیتی به‌عنوان رشته ورزشی هدف در درس تربیت بدنی دو روی آورده‌اند. همچنین در تفسیر این تفاوت معنادار بین دو رشته ورزشی، می‌توان به تفاوت احتمالی موجود در ویژگی‌های فردی آنها نیز اشاره نمود. در پژوهش حاضر نیز، افرادی که رشته ورزشی والیبال را انتخاب نمودند در مقایسه با رشته تنیس روی میز، دارای نگرش اجتماعی بالاتری نسبت به فعالیت بدنی بودند؛ بنابراین به‌نظر می‌رسد به این دلیل رشته والیبال را خود انتخاب کرده‌اند.

یافته‌های پژوهش کنونی تا حدی قابل مقایسه با نتایج مطالعات پیشین است؛ زیرا در این پژوهش از ابزاری استفاده شد که به دلیل متفاوت و جدید بودن آن، مؤلفه‌های متفاوتی مورد بررسی قرار گرفتند که تاکنون اطلاعات کمی از آنها در نگرش افراد در دست است. اما به‌طور کلی مطالعات معدودی نگرش دانشجویان به فعالیت بدنی را در بین دو جنس (دختر

داشتن در بین دو جنس، تفاوت معناداری وجود دارد؛ به‌طوری‌که دختران دارای نگرش بهتری در این دو مؤلفه بودند. چنین یافته‌ای مبنی بر وجود تفاوت معنادار در مؤلفه آرامش در پژوهش حاضر را می‌توان به تأثیر عوامل اثرگذار بر نگرش در فاصله زمانی جمع‌آوری داده‌های پژوهش قبلی در سال ۱۳۸۷ و جمع‌آوری داده‌های پژوهش کنونی در سال ۱۳۹۲ دانست. این فاصله زمانی، می‌تواند با تغییراتی در عوامل اثرگذار بر نگرش افراد به فعالیت بدنی به‌خصوص در نقش آن بر آرام‌بخشی و آرامش همراه باشد. عوامل گوناگونی مانند کامروایی نیازها، اطلاعات، همبستگی فرد و گروه، ویژگی‌های شخصیت، ارزش‌های تربیتی خانواده، فرهنگ، و دین، در شکل‌گیری نگرش نقش دارند. در واقع، تفاوت بین شکل‌گرفتن نگرش‌ها و تغییر آن‌ها امری قراردادی است؛ به‌عبارتی، زمانی‌که نگرش‌ها شروع به شکل‌گیری می‌کنند بدین معنا نیز هست که در حال تغییر هستند. بنابراین می‌توان انتظار داشت که هر یک از این عوامل هم در شکل‌گیری و هم در تغییر نگرش طول زمان‌های مختلف نقش داشته‌اند (به‌نقل از مظفری، ۱۳۸۱)؛ به‌نظر می‌رسد اثرگذاری عوامل مذکور بر شکل‌گیری و یا تغییر نگرش، در پژوهش حاضر به‌صورت تغییر مؤلفه آرامش در دختران پس از گذشت چند سال، و بهتر شدن آن مشهود است.

به‌طور کلی وجود تفاوت معنادار بین دختران و پسران دانشجو از نظر نگرش کلی به فعالیت بدنی، و نیز مؤلفه‌های سلامت، آرامش، و احساس خوب داشتن، ممکن است حاکی از تفاوتی باشد که هر یک از دو جنس در انواع تجربه‌های پیشین خود در زمینه فعالیت بدنی داشته‌اند که می‌تواند در دو حالت جسمانی و روانی باشد؛ در نتیجه به‌نظر می‌رسد دختران در مقایسه با پسران اهمیت بیشتری به سلامت جسمانی، آرامش، احساس خوب داشتن خود، و اکتساب آن از طریق فعالیت بدنی می‌دهند که در

و پسر) مقایسه کرده‌اند (چونگ و فیلیپس، ۲۰۰۲؛ احمدی، ۱۳۸۰؛ عطارزاده و سهرابی، ۱۳۸۶؛ ملک-شاهی و محمدی، ۲۰۱۲). در نتیجه، باتوجه به اهمیتی که نگرش در تمایل فرد به فعالیت بدنی دارد، و نتایج مثبتی که تجربه فعالیت بدنی به همراه داشته، و عواقب منفی‌ای که ناشی از عدم تحرک جسمانی است، می‌توان دریافت که تا چه حدی نگرش کلی، و همچنین مؤلفه‌های نگرش به فعالیت بدنی می‌توانند بر سلامت جسمانی فرد مؤثر باشند؛ زیرا همان‌طور که پیشتر ذکر شد، انجام فعالیت بدنی از عوامل مهمی است که می‌تواند سبب حفظ سلامت افراد در مقابل بیماری‌ها شود. از این‌رو، باتوجه به نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده آجزن، می‌توان به اهمیت نگرش بیشتر پی برد؛ زیرا آجزن نگرش را بر رفتار اثرگذار می‌داند و به اهمیت آن در پیش‌بینی رفتار آدمی اشاره دارد (آجزن، ۱۹۸۸). در نتیجه، اگر افراد دارای نگرشی مثبت به فعالیت بدنی باشند، تمایل‌شان برای تجربه فعالیت بدنی بیشتر خواهد شد و می‌توان انتظار داشت که به‌زودی آنها مشغول به فعالیت بدنی و ورزش می‌شوند و از نتایج مفید آن بهره‌مند می‌گردند. گرچه، حتی اگر اقدام به تجربه فعالیت بدنی هم ننمایند، باز هم نگرش آنها به فعالیت بدنی دارای اثرات مثبتی بر برخی مؤلفه‌های روانی مانند خلق و خو خواهد داشت؛ چنان‌که مطالعه ملک‌شاهی (۱۳۸۸) نشان داد که بین نگرش افراد به فعالیت بدنی با تغییر برخی حالات خلقی آنها پس از تجربه فعالیت بدنی ارتباط وجود دارد. براساس چنین یافته‌ای می‌توان مجدداً نظریه آجزن را مورد تأیید قرار داد و دریافت که نگرش نه تنها بر گرایش و انجام فعالیت جسمانی آتی افراد اثرگذار خواهد بود، بلکه بر روان و نوع تجربه خلقی افراد پس از تجربه فعالیت جسمانی نیز مؤثر است. بنابراین، باوجود تفاوت بین نگرش کلی دانشجویان دختر و پسر به فعالیت بدنی مبنی بر بهبود نگرش دختران، و باتوجه به تفاوت بین مؤلفه‌های نگرشی

سلامت، آرامش، و احساس خوب داشتن در دانشجویان دختر و پسر، و همچنین باتوجه به اهمیت نگرش به فعالیت بدنی در نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده که نگرش را بر رفتار اثرگذار می‌داند و به اهمیت آن در پیش‌بینی رفتار آدمی اشاره دارد (آجزن، ۱۹۸۸)، و نهایتاً با عنایت به ارتباط نگرش با برخی حالات خلقی (ملک‌شاهی، ۱۳۸۸)، می‌توان به مسئولین امر توصیه نمود تا از طریق تأثیرگذاری بر برخی عوامل مؤثر در شکل‌گیری و یا تغییر نگرش‌ها، با فرهنگ‌سازی مناسب و ارائه اطلاعات مورد نیاز در مورد تأثیر ورزش بر جسم و به‌خصوص روان آدمی، زمینه مناسب را برای ایجاد و یا تغییر نگرش افراد به فعالیت بدنی فراهم نمایند تا افراد در نتیجه داشتن نگرش بهتری به فعالیت بدنی، از عواقب مثبت آن برای سلامت روان و جسم بهره‌مند شوند. از آنجاکه به نظر می‌رسد اگر افراد در سنین پایین ورزش را شروع و درونی نمایند و در انجام و تداوم آن، از خود جدیت نشان دهند، ورزش هم از نظر فیزیولوژیک و هم از نظر روان‌شناختی برای سلامت افراد مفید است (گیلیام و مک‌کونی، ۱۹۸۴)، پیشنهاد می‌شود روان‌شناسان، و مدیران ورزشی از همان دوران کودکی و در سنین پایین، تدابیر لازم برای شکل‌گیری، و تغییر مثبت نگرش به فعالیت بدنی را اتخاذ نمایند. براساس نظر مظفری (۱۳۸۱) که عوامل گوناگونی مانند کامروایی نیازها، اطلاعات، همبستگی فرد و گروه، ویژگی‌های شخصیت، ارزش‌های تربیتی خانواده، فرهنگ، و دین، را در شکل‌گیری نگرش مؤثر می‌داند و نیز نظر کریمی (۱۳۷۹) که فنونی مانند الگوی یادگیری (شامل محرک-پاسخ، نظریه‌های مشوق‌ها و تعارض‌ها)، الگوهای شناختی (شامل تعادل، توافق، قضاوت اجتماعی، نظریه همسازی شناختی)، و الگوی روان‌کاوانه (شامل نظریه کارکرد) را برای تغییر نگرش در روان‌شناسی اجتماعی معرفی کرد، روان‌شناسان ورزشی و اجتماعی می‌توانند از این عوامل برای

۹. نزاکت الحسینی، م. (۱۳۸۱). ارتباط منتخبی از ویژگی‌های دبیران تربیت بدنی و ورزش و ویژگی‌های فردی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه در شهر اصفهان با نگرش دانش‌آموزان نسبت به تربیت بدنی و ورزش. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.*

10. Ajzen, I. (1988). Attitude, personality, and behavior. *Chicago, IL: The Dorsey press.*
11. Atkinson, R. L., & Hilgard, E. R. (2000). *Hilgard's introduction to psychology.* Harcourt College Publishers. 13th.
12. Berlin, K. A., & Colditz. G. A. (1990). A metaanalysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *American Journal of Epidemiology.* 132: 612-628.
13. Camacho, T. C., Roberts, R. E., Lazarus, H. B., Kaplan, G. A., & Cohen, R. D. (1991). Physical activity and depression: evidence from the Alameda County Study. *American Journal of Epidemiology.* 34: 220-231.
14. Choquette, G., & Ferguson, R. J. (1973). Blood pressure reduction in "borderline" hypertension following physical training. *Canadian Medicine Association Journal,* 108: 699-703.
15. Chung, M. H., & Philips, D. H. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure-time exercise in high school student. *Research quarterly,* Vol. 59: 93-99.
16. Corbin, C., Welk, G., Corbin, W., & Welk, K. (2008). *Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness.* 14^{ed}. McGraw-Hill Publication.
17. Freisch, R. E., Wyshak, G. Witschi, J. Albright, N., L., Albright, I. E., & Schiff, I. (1989). Lower lifetime occurrence of breast cancer and cancers of the reproductive system among former college athletes. *International Journal of Fertility,* 32: 217-225.

شکل‌دهی به نگرش، و همچنین برای تغییر و بهتر کردن نگرش افراد به فعالیت بدنی استفاده نمایند.

منابع

۱. احمدی، پ. (۱۳۸۰). مقایسه دیدگاه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکز نسبت به تربیت بدنی و ورزش. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.*
۲. آرونسون، ای. (بی‌تا). *روان‌شناسی اجتماعی.* ترجمه شکرکن، ح. (۱۳۸۶). انتشارات رشد.
۳. عطارزاده‌حسینی، س. ر.، سهرابی، م. (۱۳۸۶). توصیف نگرش و گرایش مردم شهر مشهد به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی. *نشریه علمی-پژوهشی المپیک،* سال پانزدهم. شماره ۳۷. بهار. ۳۷-۴۸.
۴. کریمی، ی. (۱۳۷۹). *نگرش و تغییر نگرش.* انتشارات نشر ویرایش. چاپ اول.
۵. مظفری، س. ا. ا. (۱۳۸۱). بررسی نگرش و گرایش مردم نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در جمهوری اسلامی ایران. *برنامه ملی تحقیقات. دانشگاه تربیت معلم تهران.*
۶. مظفری، س. ا. ا.، صفانیا، ع. (۱۳۸۱). نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور. *نشریه علمی - پژوهشی المپیک.* شماره ۲۱. بهار و تابستان. ۱۱۷-۱۲۶.
۷. ملک‌شاهی، م. (۱۳۸۸). تأثیر نگرش به فعالیت بدنی بر حالات خلقی دانشجویان دختر پس از یک جلسه درس تربیت بدنی. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.*
۸. موسوی، ا. س. (۱۳۸۰). مقایسه گرایش و نگرش دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه نسبت به درس تربیت بدنی. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.*

18. Gilliam, T. B., & MacConnie, S. E. (1984). Coronary heart disease risk in children and their physical activity patterns. In Boileau, R. A. (Ed), *Advances in Pediatric Sports Science*, Vol. 1. Biological Issues (pp. 1-28X Champaign, IL: Human Kinetics.
19. Glenmark, B. 3 Hedberg, G., & Jansson, E. (1994). Prediction of physical characteristics, physical performance and physical activity in adolescence: an 11-year follow-up study. *European Journal of Applied Physiology*. 9. 530-538.
20. Hicks, M. K., Wiggins, M. S., Crist, R. W., & Moode, F. M. (2001). Sex differences in grade three students' attitudes toward physical activity. *Perceptual Motor Skills*. Aug; 93 (1): 97-102.
21. Jaglal, S. B., Kreiger, N., & Darlington, G. (1993). Past and recent physical activity and risk of hip fracture. *American Journal of Epidemiology*. 138: 107-118.
22. Kenyon, G. S. (1968). Six scales for assessing attitude toward physical activity. *Research Quarterly*, 39, 566-574.
23. Kujala, U. M., Kaprio, J. Taimela, S., & Sarna, S. (1994). Prevalence of diabetes, hypertension, and isochheim heart disease in former elite athletes. *Metabolism Clinic Express*. 43: 1255-1260.
24. Malekshahi, M., & Mohammadi, F. (2012). Description and comparison of the attitude toward students' physical activity. *Procedia-Social and Behavioral Journal*. 26. Paffenbarger, R. S. Jr., Hyde, R. T., Wing, A. L., & Steinmetz, C. H. (1984). A natural history of athleticism and cardiovascular health. *Journal of American Medicine Association (Chicago)*, 252, 291-495.
25. Sallis, J. F., & Patrick, K. (1995). Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement. In Blimkie, C. J. R., & Bar-Or, O. (Eds.), *New Horizons in Pediatric Exercise Science* (pp. 302-313). Campaign. EL: Human Kinetics.
26. Seals, D. R., & Hagberg, J. M., (1984). The effect of exercise training on human hypertension: a review. *Medicine of Science Sports Exercise*. 16: 207-215.
27. Shropshire, J., Carroll, B., & Yim, S. (1997). Primary School Children's Attitudes to Physical Education: Gender Differences. *Physical Education & Sport Pedagogy*, Volume 2, Issue 1 , 23 – 38.
28. Simon, J. A., & F. L. Smoll. (1974). "An instrument for assessing children's attitudes toward physical activity: a longitudinal analysis". *Research Quarterly*, 45, 407-415.
29. Stelzer, J., Ernest, J. M., Fenster, M. J., & Langford, G. (2004). Attitudes toward physical education: A study of high school students from four countries Austria, Czech Republic, England, and USA. *College Student Journal*, Vol. 38, 171-177.

