



Research Paper

A Basic Step in Institutionalization of Leisure Time Physical Activity: “The Feeling of Need”

Amir Hesam Rahimi¹, Ahmad Ali Asefi^{2*}

Received: Nov 17, 2021

Accepted: Mar 13, 2022

Abstract

Objective: The purpose of this research was to define the essential steps of institutionalizing leisure time physical activity.

Methodology: The research method was mixed in exploratory type that was performed in two parts of qualitative and quantitative and field method. The statistical population in the qualitative and quantitative parts were all the people who had continuous physical activity for 5 years. The interview was conducted with 16 people in a targeted manner and by snowball method until theoretical saturation was achieved in the qualitative section. According to Morgan table, 384 people were selected to perform the quantitative part which were available as sample. The research tool was interview in the qualitative part of the interview and the questionnaire of the interview in the quantitative part; their validity and reliability were examined.

Results: The findings of this research showed that the feeling of need is a essential step that for shaping this step, seven factors were defined.

Conclusion: The results of this research shows that persons which the leisure time physical activity is institutionalized in them, believe that the feeling of need to pleasure, healthiness, enjoyment, success, making connection with others, being along peer group is an essential element in doing this behavior continuously. Therefore, by creating favorable conditions and helping individuals to understand physical and mental needs, we provide the opportunity for individuals to step on the path of physical activity and ultimately help the institutionalization of leisure time activity in individuals and society.

Keywords: feeling of need, institutionalizing, leisure time, physical activity

1. Assistant Professor of Sports Management, Shahid Bahonar University of Kerman, Kerman, Iran 2. Associate Professor of Sports Management, University of Isfahan, Isfahan, Iran

* Corresponding author's e-mail address: aa.asefi@spr.ui.ac.ir

Extended Abstract

Introduction and Problem Statement

Leisure-time physical activity refers to non-occupational activities undertaken to improve health, sports performance, and recreational enjoyment. These activities offer numerous benefits for both physical and mental health, with evidence showing that individuals who engage in regular physical activity experience a higher quality of life and increased social interactions (Martin et al., 2014; Asefi et al., 2014). Continuity in physical activity is essential to fully reap these benefits, as only sustained participation can lead to meaningful positive effects on health (Bourke et al., 2019). Research indicates that promoting greater participation in physical activity requires effective strategies, which are not only important for sports managers but also for anyone seeking to advance public health (Asefi et al., 2014). Institutionalizing positive behaviors in this context involves establishing conditions that ensure the long-term maintenance of these behaviors. This process depends on the social and individual acceptance of new habits, which in turn relies on understanding people's needs and interests (Gholipour, 2011). Studies exploring the factors influencing the institutionalization of physical activity highlight those individual motivations and needs are shaped by one's living environment and personality traits (Oban, 2018). A central question in this field is why people initiate and maintain engagement in physical activity. Cognitive and behavioral processes also play a significant role in analyzing these behaviors (Saffari et al., 2009). Understanding the critical stages of institutionalizing leisure-time physical activity, as well as analyzing the experiences of individuals who consistently participate, can reveal effective strategies for driving behavioral change. This research seeks to address the following core question: What are the essential components for institutionalizing leisure-time physical activity, and how can individuals be guided toward sustained participation in these activities?

Methodology

This study employed a mixed-methods exploratory approach, conducted in two phases: qualitative and quantitative, using a field research method. In the qualitative phase, the statistical population comprised 16 individuals who had consistently engaged in physical activity (at least three sessions per week) for a minimum of five years, with this behavior firmly ingrained in their routines. Participants were selected using purposive and snowball sampling methods until theoretical saturation was achieved. Data were collected through semi-structured interviews that explored participants' personal values, motivations, and the stages of institutionalizing physical activity. Data analysis in the qualitative phase was carried out using coding. The initial analysis yielded 15 codes, which were refined to 8 final codes after multiple rounds of review. To ensure validity, the interview questions and analysis procedures were

meticulously designed and reviewed. In the quantitative phase, the statistical population included individuals meeting the same criteria for physical activity continuity. A sample size of 384 participants was determined based on the Krejcie and Morgan table. The data collection instrument for this phase was a questionnaire developed from the findings of the qualitative phase. The questionnaire consisted of 8 scored items on a five-point Likert scale and was validated and tested for reliability with input from subject matter experts. Data collection was conducted through both library research and fieldwork. Of the 400 distributed questionnaires, 384 were completed and deemed usable. Data analysis employed both descriptive and inferential statistics, facilitated by SPSS and LISREL software.

Results

This study explored the fundamental stages of institutionalizing leisure-time physical activity using an exploratory mixed-methods approach, encompassing qualitative and quantitative analyses. The initial phase of the research included 16 individuals who had engaged in continuous physical activity for at least 5 years. Among them, 8 held doctoral degrees, 6 held master's degrees, and 2 held bachelor's degrees. Their fields of study included sports sciences, law and jurisprudence, sociology, psychology, Persian literature, medicine, and geology. Professionally, the participants comprised 7 employees, 7 university professors, 1 dentist, and 1 student, with their physical activity history ranging from 5 to 30 years. In this phase, the coding process initially identified 15 open codes from the interview data. After further analysis, these were refined into eight open codes. The second phase involved 384 participants, of whom 59.2% were male and 40.8% were female. The age distribution showed that 50% were between 20 and 30 years old, 33.3% were between 31 and 40, with smaller percentages in older age groups. Regarding education, 42.9% of participants held a master's degree or higher. A questionnaire was developed based on findings from the qualitative phase. Following validity checks and the removal of one unsuitable question, exploratory factor analysis confirmed that the sample size was sufficient for the study. The Bartlett test indicated significant relationships among the variables, confirming the potential to identify a new structure within the data. The confirmatory factor analysis revealed seven key factors influencing the recognition of the need for physical activity. The most significant factor was the need for pleasure, with a factor loading of 0.61. Other influential needs included: Health and fitness (0.60), Play and movement (0.59), Entertainment and amusement (0.59), Companionship with peers (0.58), Communication with others (0.55) and the need for success (0.42).

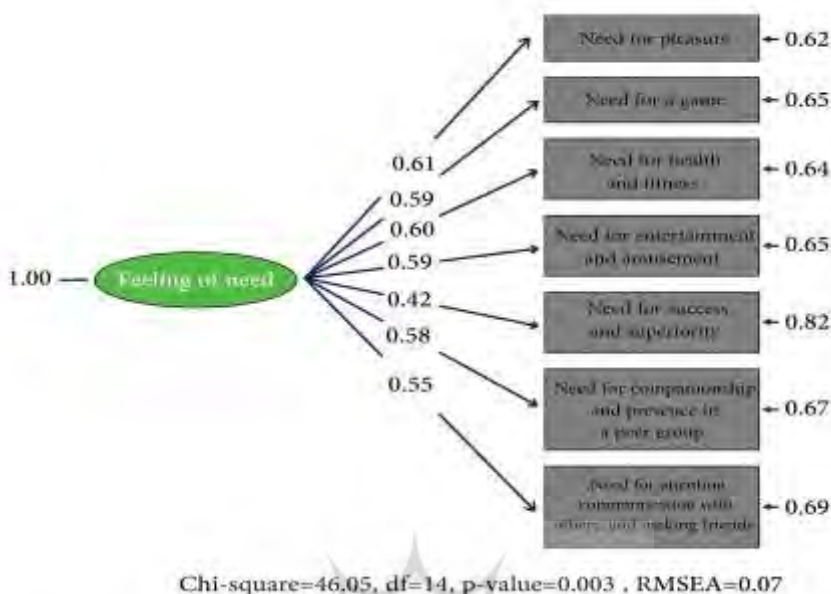


Figure 1. Results of first-order factor analysis

Finally, the model fit indices demonstrated a good fit for the research model, with a chi-square to degrees of freedom ratio of 3.29 and Comparative Fit Index (CFI) and Incremental Fit Index (IFI) values of 0.97. These results confirm significant relationships among the variables and support the potential for uncovering new structures within the data.

Discussion and Conclusion

The findings of this study highlight that the foundational stage for institutionalizing leisure-time physical activity is the **"feeling of need."** This feeling, representing a specific desire or priority, arises from unmet needs. According to psychological theories, fulfilling basic needs is essential for individual well-being and flourishing. These psychological needs serve as vital resources that encourage individuals' natural tendencies toward self-organization and growth. In the second phase of the research, factor analysis identified **"the need for pleasure and excitement"** as the most significant component in forming this feeling of need. This need encompasses positive emotions such as happiness and satisfaction, which are key motivators for engaging in physical activity. The **need for health and fitness** emerged as the second most important component. The World Health Organization defines health as a state of complete physical, mental, and social well-being, emphasizing that regular physical activity can prevent both physical and mental illnesses. The **need for play and recreation** was also identified as a crucial

factor. Play not only enhances self-confidence but also fosters positive social interactions. Recreation and entertainment are particularly important in today's industrialized society, and sports serve as an excellent outlet to fulfill these needs. Furthermore, the **need to accompany peers** plays a significant role in physical activity participation, as studies show that friends and peers strongly influence sports behaviors. The **need for attention and communication** is another motivator fulfilled through physical activities, helping to alleviate isolation. Lastly, the **need for success and superiority** contributes to exercise motivation. Individuals striving for success in sports activities often experience increased self-confidence and personal development. The results emphasize that identifying individuals' fundamental needs is critical for the institutionalization of physical activity. While this study faced limitations, such as challenges in accessing experts and securing respondent cooperation, it underscores the importance of raising awareness and providing education across age groups. These efforts should include consultations to help individuals identify their needs and leverage physical activity during their leisure time. By addressing these needs, we can create the necessary conditions to institutionalize physical activity, guiding communities toward enhanced health and vitality.

Keywords: feeling of need, institutionalizing, leisure time, physical activity.

References

1. Asefi, A. A., Khabiri, M., Dastjerdi Asadi, H., & Goodarzi, M. (2014). Investigating the effective organizational factors in institutionalizing public sports in Iran. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 10(20), 63-76 [persian].
2. Martin, K. R., Cooper, R., Harris, T. B., Brage, S., Hardy, R., Kuh, D., & Team, N. S. and D. C. (2014). Patterns of leisure-time physical activity participation in a British birth cohort at early old age. *PLoS One*, 9(6), e98901.
3. Bourke, M., Hilland, T. A., & Craike, M. (2019). Factors associated with the institutionalization of a physical activity program in Australian elementary schools. *Translational Behavioral Medicine*, 10(6), 1559–1565.
4. Oban, C. (2018). Part 3: Process Theories of Motivation.
5. Gholipour, A. (2011). *Sociology of Organizations, Sociological Approach to Organization and Management*. Samat Publications [persian].
6. Saffari, M., Shojaeizadeh, D., Ghofranipour, F., Heydarnia, A., & Pakpour, A. (2009). *Health education and promotion-theories, models and methods*. Sobhan Pub [persian].



مرحله ای بنیادی در نهادینه شدن فعالیت بدنی اوقات فراغت: "احساس نیاز"

امیر حسام رحیمی^۱، احمدعلی آصفی^{۲*}

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۲۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۸/۲۶

چکیده

هدف: هدف تحقیق حاضر شناسایی مراحل بنیادی موثر بر نهادینه‌سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت بود. **روش‌شناسی:** روش انجام تحقیق آمیخته از نوع اکتشافی بود که در دو بخش کیفی و کمی و به روش میدانی اجرا گردید. جامعه آماری در بخش کیفی و کمی کلیه افرادی بودند که به مدت ۵ سال فعالیت بدنی مداوم داشتند که با ۱۶ نفر به صورت هدفمند و به روش گلوله برفی تا رسیدن به اشباع نظری در بخش کیفی مصاحبه شد و طبق جدول مورگان ۳۸۴ نفر برای اجرای بخش کمی به صورت در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شد. ابزار تحقیق در بخش کیفی مصاحبه و در بخش کمی پرسشنامه حاصل از مصاحبه بود که روایی و پایایی آنها مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها: یافته‌های تحقیق نشان احساس نیاز یک مرحله زیربنایی موثر بر نهادینه کردن فعالیت بدنی اوقات فراغت بود که برای شکل‌گیری این مرحله هفت عامل شناسایی شد.

نتیجه‌گیری: نتایج تحقیق حاکی از این است که، افرادی که فعالیت بدنی اوقات فراغت در آن‌ها نهادینه شده است، احساس نیاز به لذت، سلامتی، تفریح، موفقیت، توجه و برقراری ارتباط با دیگران، حضور و همراهی در گروه همسالان را عنصر اساسی و مهم در پرداختن مستمر به این رفتار مطلوب می‌دانند. بنابراین، با ایجاد شرایط مساعد و کمک به افراد برای شناخت نیازهای جسمی و روحی، زمینه قدم نهادن آن‌ها در مسیر فعال بودن بدنی را فراهم نماییم و در نهایت به نهادینه شدن فعالیت بدنی اوقات فراغت در افراد و جامعه کمک کنیم.

واژه‌های کلیدی: احساس نیاز، اوقات فراغت، فعالیت بدنی، نهادینه سازی

۱. استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران. ۲. دانشیار مدیریت ورزشی، دانشگاه اصفهان،

اصفهان، ایران

* نشانی الکترونیک نویسنده مسئول: aa.asefi@spr.ui.ac.ir

مقدمه

نمودن فرصت‌هایی برای این منظور، بلکه برای افرادی که مسئول حمایت از منافع عمومی هستند، مهم است (آصفی و همکاران، ۲۰۱۴). یکی از راه‌های دست‌یابی برای تغییرات اثربخش در حوزه فعلیت‌بدنی مستمر افزایش دانش نسبت به فرایند نهادینه کردن است که استمرار یا بقای برنامه‌های تغییر را دنبال می‌کند (آصفی و همکاران، ۲۰۱۴). اسکات^۴ (۲۰۱۴) نیز، نهادینه کردن را فراهم آوردن زمینه‌ها و شرایطی میدانند که موجب ثبات، پایداری و فراگیرشدن رفتارهای مطلوب شود (آصفی و همکاران، ۲۰۱۸). در واقع، یک عمل نهادینه شده به عنوان رفتاری تعریف می‌گردد که در طول زمان استمرار دارد، توسط دو یا تعداد بیشتری از افراد در پاسخ به محرک یکسان اجرا می‌گردد و به عنوان واقعیت اجتماعی وجود دارد. رفتار به عنوان واقعیت اجتماعی به این معنی است که رفتار خارج از وجود هر فردی قرار دارد، بخشی از حقیقت اجتماعی است و وابسته به هیچ فرد خاصی نیست. نهایتاً استمرار یک ویژگی مهم یک عمل نهادینه شده است، بدین معنی که عمل تمایل به اجرا شدن در طول زمان دارد (گودمن^۵، ۲۰۱۸). در ادبیات نهادینه‌سازی بیان شده است که برای نهادینه شدن یک رفتار اجتماعی ضروری است که مفید بودن آن رفتار توسط افراد جامعه باور شده و سپس مورد پذیرش قرار گیرد (قلی‌پور، ۲۰۱۱). پذیرش یک عمل توسط یک فرد نشان‌دهنده انتخابی از جانب اوست که می‌تواند منعکس‌کننده نیازها و منافع گوناگون باشد. تصمیم‌پذیرش، مرتبط با پذیرش اولیه رفتار جدید است

فعالیت‌بدنی اوقات فراغت فعالیت‌هایی است که با هدف بهبود سلامتی و عملکرد هنگام ورزش، تفریح یا هر زمان دیگر، به غیر از فعالیت‌بدنی مرتبط با شغل، امور خانگی یا حمل و نقل منظم انجام می‌شود (مارتین و همکاران^۱، ۲۰۱۴). پرداختن به فعالیت‌بدنی اوقات فراغت فواید بیشماری برای افراد دارد (آصفی و همکاران، ۲۰۱۴). در همین زمینه شواهد گسترده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد افرادی که از نظر بدنی فعالیت بیشتری دارند از سلامت جسمی و روانشناختی بهتری برخوردارند، همچنین دارای بهره‌وری بالاتر، توانایی انجام کار طولانی‌تر، تعاملات اجتماعی بیشتر و به طور کلی کیفیت زندگی بهتری هستند، بنابراین تمرکز بر استراتژی‌های افزایش فعالیت‌بدنی، پتانسیل زیادی برای تأثیرات گسترده دارد (لاکمن و همکاران^۲، ۲۰۱۸). محققان مختلفی از جمله بورک و همکارانش بیان کردند که که تنها فعالیت‌بدنی عادت‌وار که در طول زمان استمرار دارد، منجر به فواید سلامتی بیشماری می‌شود. در همین راستا آن‌ها در تحقیق خود عنوان کردند که مزایای سلامتی برنامه‌های فعالیت‌بدنی مستقر در کلاس تنها در صورت پایدار ماندن برنامه‌ها در گذر زمان ایجاد می‌گردد (بورک و همکاران^۳، ۲۰۱۹). به همین منظور افزایش مشارکت مستمر در فعالیت‌بدنی به عنوان موضوعی که می‌تواند نقش مهمی ایفا کند، مد نظر قرار گرفته است و این موضوع نه تنها برای مدیران ورزش و تفریح در جهت فراهم

1. Martin et al
2. Lachman et al
3. Bourke et al

4. Scott
5. Goodman



و در دو سطح تصمیم برای پذیرش رفتار جدید و تصمیم برای ادامه رفتار جدید رخ می دهد. محققان بیان می کنند که پذیرش یک رفتار، تابعی از نیازهای فردی و میزان دسترسی به نتایج است (گودمن، ۲۰۱۸). در این زمینه پژوهشگران روانشناسی رفتار، مسئله اساسی برای انجام یک رفتار جدید یا ادامه آن را پاسخ به این سوالات میدانند که: چرا رفتار خاصی پدید می آید؟ چرا رفتار هدفدار است؟ چرا رفتار معینی برای مدت زمان طولانی ادامه می یابد؟ چرا رفتار به صورت پیوسته و متناوب اتفاق می افتد؟ یا اینکه چرا رفتارها از لحاظ درجه و شدت با یکدیگر متفاوتند؟ (سهرابی و همکاران، ۲۰۲۱). تحقیقات مختلف نشان می دهد که برای انجام یا ادامه یک رفتار، افراد مختلف نیازهای متفاوتی دارند و وجود تفاوت در نیازها بالطبع کمکها و مداخلات متفاوتی را طلب می کند و این نکته ای است که در انجام یک رفتار جدید مد نظر قرار گرفته است (مرادی، ۲۰۰۹).

محققان بیان می کنند که انگیزه ها برگرفته از نیازهای افراد هستند با این توضیح که این نیازها و انگیزه ها تحت تاثیر محیط زندگی و ویژگی های شخصیتی افراد می باشند. ابان^۱ (۲۰۱۸)، بیان می کند که برای پی بردن به این مطلب، باید بدانیم چرا افراد کارها را به روش خاصی انجام میدهند و اصولاً چه چیز سبب فعالیت آنان می شود. در واقع مطالعه رفتار، جستجویی است برای پاسخ دادن به پرسشهای گنج کننده درباره طبیعت انسانی، «چراهای» رفتار انسان، دلایل بروز فعالیت و نهایتاً جهت

گیری کلی رفتار فرد (هرسی و بلانچارد^۲، ۲۰۱۲). در نتیجه برای مطالعه یک رفتار جدید بررسی فرآیندهای شناختی و رفتاری موثر است. فرآیندهای شناختی، فرآیندهای تجربی اند، یعنی تجربیاتی که بر افکار، احساسات و تجارب شناختی تاکید دارند و شامل افزایش آگاهی، تسکین نمایی، خود ارزشیابی مجدد، باز ارزشیابی محیط و رهایی اجتماعی می باشند. فرآیندهای رفتاری نیز، بر روی رفتارها و تقویت کننده ها متمرکز اند و در مراحل عمل و نگهداشت رفتار بیشتر کاربرد دارند و شامل ارتباطات یاری رسان، خود رهاسازی، شرطی سازی متقابل، کنترل محرک می باشند (صفری و همکاران، ۲۰۰۹).

فعالیت بدنی نیز به عنوان یک رفتار خاص، از این قاعده مستثنی نیست. انسان با نیاز و تمایل به فعال بودن بدنی متولد می شود و این نیاز و تمایل از طریق مشارکت موفق در فعالیت بدنی، آزادی برای کشف تجارب حرکتی مختلف و داشتن سرگرمی و لذت زنده می ماند (آصفی و همکاران، ۲۰۱۴). محققان عقیده دارند، برای تحلیل مشارکت ورزشی اقشار مختلف در هر جامعه، بررسی سه عامل ویژگی ها و عقاید، اهداف و انگیزه های افراد، محیط و رفتار فردی و گروهی ضروری است، زیرا از محورهای اساسی در توجیه رفتار افراد برای شرکت در فعالیت های مختلف است که میزان تلاش یا استقامت و تعهد فرد را در رسیدن به اهداف نشان می دهد. عموم روانشناسان ورزش نیز بر این عقیده اند که تنها یک نیاز یا انگیزه سبب بروز رفتار نیست و در امر مشارکت ورزشی، نیازها و انگیزه های مختلف نظیر تعامل اجتماعی، لذت و نشاط،

بنیادی برای نهادینه کردن فعالیت بدنی اوقات فراغت چیست و از چه مولفه‌هایی برخوردار است؟

روش‌شناسی پژوهش

روش تحقیق حاضر، آمیخته از نوع اکتشافی بود که در دو بخش کیفی و کمی و به روش میدانی اجرا گردید. جامعه آماری تحقیق در بخش کیفی و شناخت مراحل نهادینه سازی فعالیت بدنی را افرادی تشکیل دادند که حداقل به مدت ۵ سال فعالیت بدنی مستمر (سه جلسه در هفته) داشتند و این رفتار در وجود آنها نهادینه شده بود (بنا بر نظر محققان حداقل زمان برای نهادینه شدن یک رفتار ۵ سال است (تینتو و پوسر، ۲۰۰۶). مشارکت کنندگان در این بخش ۱۶ نفر بودند که از طریق روش هدفمند و کاملاً غیر احتمالی و به شیوه گلوله برفی تا رسیدن به مرحله اشباع نظری انتخاب شدند. به منظور جمع آوری داده‌ها از مصاحبه (نیمه ساختارمند) استفاده شده است. مصاحبه نیمه ساختارمند ماهیتی اکتشافی دارد و برای موضوعاتی که فاقد ساختار پیچیده است، نظیر ارزش‌ها و انگیزه‌های شخصی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این مصاحبه‌ها ضمن تشریح و تبیین مفهوم نهادینه شدن برای مصاحبه شونده‌گان، از آن‌ها سوال شد چگونه فعالیت بدنی در شما نهادینه شد و چه مراحل طی گردید تا به این سطح برسید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش کیفی از روش کدگذاری استفاده شد، به این صورت که در حین انجام مصاحبه کلیه مصاحبه‌ها ضبط شد و در ادامه صوت مصاحبه‌ها در محیط ورد به متن تبدیل شد.

پیشگیری و درمان، کاهش فشارهای روانی، کنترل وزن، روابط شغلی و زندگی، سلامتی و آمادگی جسمانی و غیره باعث گرایش به ورزش می‌شود (فرجی و همکاران، ۲۰۱۴). اگر چه در حوزه نهادینه سازی ورزش و فعالیت بدنی تحقیقاتی توسط (آصفی و همکاران، ۲۰۱۴، ۲۰۱۸) و (آصفی و قنبرپور نصرتی، ۲۰۱۸) و (شیریوی و همکاران، ۲۰۱۸) و (منوچهری نژاد و همکاران، ۲۰۱۸) انجام شده است، اما در اکثر این تحقیقات به عومل موثر در نهادینه سازی ورزش و فعالیت بدنی پرداخته شده است، در صورتیکه این تحقیق شناخت مراحل بنیادی و اساسی نهادینه شدن را دنبال می‌کند. از این رو شناخت نیازهای اساسی افراد برای شروع و مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت و پی بردن به بنیادی ترین عناصر در این زمینه موضوع مهم و اساسی است که نیاز به تحقیق و بررسی دارد. بنابراین، تحلیل تجربیات افرادی که فعالیت بدنی اوقات فراغت در آنها نهادینه شده است، برای شناخت مراحل زیربنایی برای نهادینه شدن فعالیت بدنی در آنها می‌تواند دستاوردهای قابل توجهی داشته باشد، زیرا فهم این مطلب که دلایل افراد برای پرداختن به فعالیت بدنی چیست و چرا آن را به صورت مداوم ادامه می‌دهند، از مسائلی است که مورد توجه اغلب دانشمندان حوزه فعالیت بدنی و سلامت قرار دارد و کشف مراحل و شناخت عوامل موثر در شکل گیری هر مرحله به مسولان و مدیران این امکان را می‌دهد تا با ارائه راهکارهای مناسب افراد را در مسیر صحیح برای تغییر رفتار خود قرار دهند تا نهایتاً منجر به نهادینه شدن رفتار جدید در آن‌ها شود. از این رو، سوال اصلی این تحقیق این است که مرحله

روائی مصاحبه ضمن دقت در انتخاب موضوع، برای کسب اطمینان از اعتبار در مراحل طراحی سوالات، شیوه مطرح نمودن سوالات، ضبط و پیاده سازی مصاحبه‌ها و تحلیل مصاحبه‌ها دقت زیادی صورت گرفت و برای محاسبه پایایی مصاحبه از پایایی باز آزمون استفاده شد. روش محاسبه پایایی بین کدگذاری‌های انجام گرفته توسط محقق در دو فاصله زمانی بدین ترتیب است که از بین مصاحبه‌های انجام شده، سه مصاحبه به طور تصادفی انتخاب و هر کدام دو بار در فاصله زمانی ۳۰ روزه توسط پژوهشگر کدگذاری شدند و تعداد توافقات مشخص شد.

سپس متن مصاحبه‌ها چندین بار توسط محقق بررسی و کدهای تحقیق از آن استخراج شد که در ابتدا ۱۵ کد شناسایی شد. مرحله بعدی فرایند تحلیل داده‌ها استفاده از معنادارترین یا فراوان‌ترین کدهای اولیه برای تقلیل میزان زیادی از داده‌ها بود. در واقع هدف از این بخش کدگذاری رسیدن به سطح بالاتری از انتزاع در قالب مقولات است. بنابراین در این مرحله از کدگذاری با تعیین و مرتب کردن کدهای اولیه، کدهای مشابه و مشترک در قالب یک مقوله واحد قرار گرفت. نهایتاً در این مرحله از پژوهش بعد از رفت و برگشت‌های زیاد در داده‌ها در مجموع ۸ کد باز شناسایی شد. جهت اطمینان از

$$\text{درصد پایایی} = \frac{\text{تعداد توافقات} \times 2}{\text{تعداد کل کدها}} \times 100\%$$

جدول ۱. محاسبه پایایی مصاحبه به روش باز آزمون

ردیف	مصاحبه	کل داده‌ها	توافقات	پایایی
۱	سوم	۸	۳	٪۷۵
۲	هفتم	۱۰	۴	٪۸۰
۳	شانزدهم	۱۳	۶	٪۹۲
۴	کل	۳۱	۱۳	٪۸۳

به مشخص نبودن تعداد این افراد از جدول گرجسی و مورگان برای تعیین تعداد نمونه استفاده شد که ضمن کاربرد این جدول تعداد ۳۸۴ نفر به‌عنوان نمونه تحقیق تعیین شد و از نمونه‌گیری در دسترس برای انتخاب نمونه‌ها استفاده شد. در تعیین تعداد همچنین موضوعات لازم در انتخاب نمونه در تحقیقات مدل سازی نیز مد نظر قرار گرفت. ابزار اندازه‌گیری تحقیق در بخش کمی، پرسشنامه محقق ساخته برآمده از بخش کیفی بود که بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای

در جدول ۱ مشاهده می‌شود، تعداد کل کدها برابر با ۳۱ و تعداد کل توافقات برابر با ۱۳ بوده. پایایی مصاحبه‌های انجام شده با استفاده از فرمول ذکر شده، ۰/۸۳ است. با توجه به اینکه این میزان پایایی بیشتر از ۰/۶۶ است، قابلیت اعتماد کدگذاری‌ها مورد تأیید است. در بخش کمی، طراحی و آزمون مدل برآمده از مرحله کیفی، جامعه آماری تحقیق نیز متشکل از افرادی بود که حداقل به مدت ۵ سال فعالیت بدنی مستمر (سه جلسه در هفته) داشتند. با توجه

کتاب‌ها، پایان‌نامه‌ها و جستجوی اینترنتی بررسی گردید. در بخش میدانی، برای جمع‌آوری اطلاعات در مرحله کیفی از مصاحبه نیمه ساختارمند و در مرحله کمی از پخش و جمع‌آوری پرسشنامه استفاده شد که از تعداد ۴۰۰ پرسشنامه توزیع شده از طریق سامانه‌های آنلاین، ۳۸۴ پرسشنامه قابل استفاده بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق از روش‌های آمار توصیفی (جداول، درصد، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (آزمون کلموگروف اسمیرووف و مدل عاملی مرتبه اول) استفاده گردید. تمام تجزیه و تحلیل‌ها در این تحقیق توسط نرم‌افزار اسپاس نسخه ۲۲ و نرم افزار لیزرل انجام گرفت.

یافته‌های پژوهش

جداول شماره دو و سه، ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه‌های پژوهش را در مراحل اول و دوم نشان می‌دهد.

جدول ۲. توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه‌های پژوهش در مرحله اول

تعداد	سطح تحصیلات	رشته تحصیلی	شغل	سابقه فعالیت بدنی مستمر
۱۶ نفر	دکتری (۸)	علوم ورزشی (۹)	کارمند (۷)	بین ۵ تا ۱۰ سال (۳)
	کارشناسی ارشد (۶)	فقه و حقوق (۲)	استاد دانشگاه (۷)	بین ۱۱ تا ۲۰ سال (۳)
۱۶ نفر	کارشناسی ارشد (۶)	جامعه‌شناسی (۱)	دانشجو (۱)	بین ۲۱ تا ۳۰ سال (۴)
	کارشناسی (۲)	روانشناسی (۱)	دندانپزشک (۱)	بین ۳۱ تا ۴۰ سال (۵)
		ادبیات فارسی (۱)		بیشتر از ۴۰ سال (۱)
		پزشکی (۱)		
		زمین‌شناسی (۱)		

پزشکی و ۱ نفر زمین‌شناسی بود. از این تعداد ۷ نفر کارمند، ۷ نفر استاد دانشگاه، ۱ نفر دندانپزشک و ۱ نفر هم دانشجو بود. ۱۰ نفر از این افراد سابقه فعالیت بدنی مستمر بین ۵ تا ۳۰ سال و ۶ نفر بیشتر از ۳۰ سال سابقه داشتند.

لیکرت نمره‌گذاری شده بود. در طراحی این پرسشنامه تعداد ۸ سوال حاصل از کدهای نهایی بخش کیفی به عنوان عوامل تاثیرگذار بر شکل‌گیری اولین مرحله نهادینه سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت طرح گردید. بعد از طرح سوالات، پیش‌نویس اولیه پرسشنامه تهیه و در اختیار اساتید و متخصصین علوم ورزشی (۱۰ نفر) قرار گرفت تا مربوط بودن، وضوح و سادگی هر سوال مورد بررسی قرار گیرد. بعد از بررسی نظرات اساتید و متخصصین و بر اساس شاخص والتس و باسل سوالاتی که ضریب بالای ۰/۷۹ را کسب کردند در پرسشنامه باقی ماندند (۷ سوال). بعد از این مرحله، پرسشنامه در اختیار ۵۰ نفر از پاسخگویان قرار گرفت و پایایی سوالات و کل پرسشنامه (۰/۷۴) مورد بررسی قرار گرفت که در این مرحله کلیه سوالات از پایایی بالایی برخوردار بودند. جمع‌آوری داده‌های تحقیق در دو بخش صورت گرفت. در بخش کتابخانه‌ای داده‌های مربوط به ادبیات و پیشینه تحقیق با مرور مقالات،

نتایج توصیفی تحقیق در مرحله اول نشان داد که تعداد مصاحبه‌شوندگان ۱۶ نفر بودند که سطح تحصیلات ۸ نفر دکتری و ۶ نفر کارشناسی ارشد و ۲ نفر هم کارشناسی، رشته تحصیلی ۹ نفر علوم ورزشی، ۲ نفر فقه و حقوق، ۱ نفر جامعه‌شناسی، ۱ نفر روانشناسی، ۱ نفر ادبیات فارسی، ۱ نفر

جدول ۳. توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه‌های پژوهش در مرحله دوم

تعداد	جنسیت	سن	تحصیلات	سابقه فعالیت بدنی مستمر
		۲۰-۳۰ سال	دیپلم	بیشترین سابقه
	مرد	۱۹۳ نفر (۵۰/۴٪)	۳۸ نفر (۹/۹٪)	۵۰ سال
	۲۲۷ نفر	۳۱-۴۰ سال	فوق دیپلم	کمترین سابقه
	(۵۹/۲٪)	۱۲۸ نفر (۳۳/۳٪)	۱۳ نفر (۳/۲٪)	۶ سال
۳۸۴ نفر		۴۱-۵۰ سال	کارشناسی	
		۲۸ نفر (۷/۱٪)	۱۶۹ نفر (۴۴٪)	
	زن	بیشتر از ۵۰ سال	کارشناسی ارشد	میانگین سابقه
	۱۵۷ نفر		۱۰۶ نفر (۲۷/۷٪)	۱۳ سال
	(۴۰/۸٪)	۳۵ نفر (۹/۲٪)	۵۸ دکتری	
			۱۵/۲٪ نفر	

همچنین از میان ۳۸۴ نمونه تحقیق ۴۲/۹ درصد دارای تحصیلات کارشناسی ارشد یا بیشتر بودند و ۵۷/۱ درصد تحصیلاتشان در حد کارشناسی یا کمتر بوده است. نهایتاً این افراد به طور متوسط دارای ۱۳ سال سابقه فعالیت بدنی مستمر بودند.

نتایج توصیفی تحقیق در مرحله دوم نشان داد که از ۳۸۴ نمونه تحقیق ۵۹/۲ درصد مرد و ۴۰/۸ درصد هم زن بودند که در این بین ۵۰/۴ درصد بین ۲۰-۳۰ سال داشتند، ۳۳/۳ درصد بین ۳۱-۴۰ سال، ۷/۱ درصد بین ۴۱-۵۰ سال و ۹/۲ درصد بین ۵۱-۷۰ سال سن داشتند.

جدول ۴. کدگذاری باز اولیه عوامل موثر بر شکل‌گیری مرحله احساس نیاز

مفاهیم کدگذاری باز	کد مصاحبه
نیاز به حضور و همراهی در گروه همسالان	P2,P4,P5,P8,P9,P11,P12, P13,P14,P15,P16
نیاز به سلامتی (ذهنی، روحی و جسمی)	P1,P2,P4,P5,P6,P9,P11,P12, P4,P9,P12,
نیاز به داشتن تناسب اندام	P2,P5,P7,P9,P12,P14,P15,P16
نیاز به بازی	P1,P2,P10,P11,P12,P16
نیاز به تحرک	P2,P6,P12, P13,P15,P16
نیاز به لذت	P6,P13,P15,P16
نیاز به هیجان	P2,P7,P11,P16
نیاز به تفریح و سرگرمی	P4,P5,P13,
نیاز به حضور در جمع‌ها و گروه‌های ورزشی	P1,P9,P10,P12,P16
نیاز به فعالیت بدنی و ورزش	P10,P16
نیاز به موفقیت و برتری	P11,
نیاز به رضایت شخصی	P12,
نیاز به توجه دیگران	P4,P5,P7,P8,P12
نیاز به برقراری ارتباط با دیگران و دوست‌یابی	

جدول ۴ نشان می‌دهد، که در کد گذاری اولیه استخراج شد. متون مصاحبه‌ها توسط محققان، ۱۵ کد باز

جدول ۵. کدگذاری گزینشی، محوری و باز عوامل موثر بر شکل گیری مرحله احساس نیاز

مفهوم کدگذاری گزینشی	مفهوم کدگذاری محوری	مفاهیم کدگذاری باز	کد مصاحبه
نهادینه سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت	احساس نیاز	نیاز به حضور و همراهی در گروه همسالان	P2,P4,P5,P8,P9,P11,P12, P13,P14,P15,P16
		نیاز به سلامتی و تناسب اندام	P1,P2,P4,P5,P6,P9,P11,P12,
		نیاز به بازی و تحرک	P1,P2,P5,P7,P9,P10, P11,P12,P14,P15,P16
		نیاز به لذت	P2,P6,P12, P13,P15,P16
		نیاز به توجه و برقراری ارتباط با دیگران و دوست‌یابی	P4,P5,P7,P8,P12
		نیاز به تفریح و سرگرمی	P2,P7,P11,P16
		نیاز به موفقیت و برتری و رضایت شخصی	P10,P11,P16
		نیاز به غلبه بر مشکلات شخصی و زندگی	P3,P4,P6,P10,P11

برده شد. در تحلیل بر اساس نتایج آزمون «KMO» مشخص شد حجم نمونه برای انجام تحلیل عاملی کفایت لازم را دارد و انجام تحلیل عاملی بر روی داده‌های تحقیق امکان پذیر است (جدول ۶).

جدول ۵، کدگذاری نهایی داده‌های پژوهش را در مرحله کیفی نشان می‌دهد؛ براین اساس، یک کد گزینشی، یک کد محوری و ۸ کد باز حاصل شده‌اند. در مرحله کمی، پس از بررسی روایی پرسشنامه که منجر به حذف یک سوال شد، برای تایید سوالات مربوط، تحلیل عاملی اکتشافی به کار

جدول ۶. نتایج آزمون KMO و بارتلت

آزمون بارتلت	شاخص کفایت نمونه گیری (KMO)
۱۶۳/۹۷۳	
درجه آزادی	۰/۸۱
سطح معناداری	۰/۰۰۰

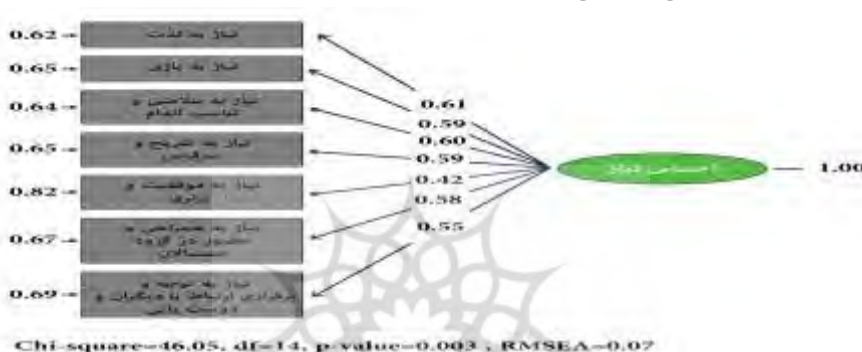
جدول ۷، بارهای عاملی هر یک از متغیرها را بعد از چرخش واریماکس نشان می‌دهد

نتایج آزمون بارتلت نشان داد که ارتباط معنی‌داری بین متغیرها وجود دارد و امکان کشف ساختار جدید در داده‌ها وجود دارد.

جدول ۷. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و بارهای عاملی گویه‌ها

بار عاملی	عنوان	گویه
۰/۷۹	نیاز به موفقیت و برتری و رضایت شخصی	۷
۰/۷۵	نیاز به سلامتی و تناسب اندام	۲
۰/۷۲	نیاز به لذت	۴
۰/۶۶	نیاز به تفریح و سرگرمی	۶
۰/۶۵	نیاز به بازی و تحرک	۳
۰/۶۴	نیاز به توجه و برقراری ارتباط با دیگران و دوست‌یابی	۵
۰/۶۳	نیاز به حضور و همراهی در گروه همسالان	۱

در شکل ۱، نتایج تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول حاصل از داده‌های کمی نشان می‌دهد که ۷ عامل بر شکل‌گیری مرحله احساس نیاز تأثیر دارند.



شکل ۱. نتایج تحلیل عاملی مرتبه اول

جدول ۸. رتبه بندی مولفه‌های مؤثر در شکل‌گیری مرحله احساس نیاز

ردیف	مولفه	بار عاملی استاندارد شده	انحراف استاندارد	t	P_value	رتبه
۱	نیاز به لذت	۰/۶۱	۱/۰۵	۱۱/۶۱	۰/۰۰۱*	۱
۲	نیاز به سلامتی و تناسب اندام	۰/۶۰	۱/۲۴	۱۱/۲۴	۰/۰۰۱*	۲
۳	نیاز به بازی و تحرک	۰/۵۹	۱/۱۴	۱۱/۱۸	۰/۰۰۱*	۳
۴	نیاز به تفریح و سرگرمی	۰/۵۹	۰/۹۶	۱۱/۰۵	۰/۰۰۱*	۳
۵	نیاز به همراهی و حضور در گروه همسالان	۰/۵۸	۱/۰۴	۱۰/۷۸	۰/۰۰۱*	۵
۶	نیاز به توجه و برقراری ارتباط با دیگران و دوست‌یابی	۰/۵۵	۱/۲۴	۱۰/۳۳	۰/۰۰۱*	۶
۷	نیاز به موفقیت و برتری و رضایت شخصی	۰/۴۲	۱/۰۹	۷/۶۳	۰/۰۰۱*	۷

*** به ترتیب معناداری در سطح خطای ۰/۰۵ و ۰/۰۱

به تفریح و سرگرمی با بار عاملی ۰/۵۹، نیاز به همراهی و حضور در گروه همسالان با بار عاملی ۰/۵۸، نیاز به توجه و برقراری ارتباط با دیگران و دوست‌یابی با بار عاملی ۰/۵۵ و نیاز به موفقیت و برتری و رضایت شخصی با بار عاملی ۰/۴۲ قرار دارند.

جدول ۸ نشان می‌دهد که مهمترین مولفه در شکل‌گیری مرحله احساس نیاز (براساس بارهای عاملی)، نیاز به لذت با بار عاملی ۰/۶۱ است. بعد از آن، به ترتیب نیاز به سلامتی و تناسب اندام با بار عاملی ۰/۶۰، نیاز به بازی و تحرک ۰/۵۹، نیاز

جدول ۹. شاخص‌های برازش مدل پژوهش

وضعیت	مقدار مطلوب	مقدار	شاخص	
			معادل انگلیسی	معادل فارسی
-	-	۴۶/۰۵	χ^2	خی دو
مطلوب	کمتر از ۰/۰۵	۰/۰۴۱	RMR	ریشه میانگین مربعات باقیمانده
مطلوب	مساوی یا بیشتر از ۰/۹۰	۰/۹۷	CFI	شاخص برازش تطبیقی
مطلوب	مساوی یا بیشتر از ۰/۹۰	۰/۹۷	IFI	شاخص برازش افزایشی
مطلوب	بزرگتر از ۰/۵۰	۰/۵۱	PGFI	شاخص نیکویی برازش مقتصد
مطلوب	کمتر از ۰/۱	۰/۰۷۲	RMSEA	ریشه میانگین مربعات خطای برآورد
مطلوب	بین ۱ تا ۵	۳/۲۹	CMIN/DF	خی دو بهنجار شده

جدول ۹ گویای این مطلب است که، شاخص‌های نسبت خی دو به درجه آزادی $DF/CMIN$ برابر با ۳/۲۹، شاخص‌های برازش تطبیقی CFI و IFI برابر با ۰/۹۷، شاخص نیکویی برازش مقتصد PGFI برابر با ۰/۵۱ و شاخص RMSEA برابر با ۰/۰۷۲ در سطح قابل قبولی قرار دارند بدین معنی که مدل در تحقیق حاضر دارای برازش مطلوبی است و ساختار عاملی در نظر گرفته شده برای آن قابل قبول می‌باشد و از برازش مناسبی برخوردار است.

که برای سازگاری، یکپارچگی و رشد افراد ضروری است. بر اساس این استدلال، افراد مجموعه محدودی از نیازهای اساسی روانشناختی را دارند که ارضای آنها برای شکوفایی و بهزیستی ضروری است. در این چارچوب، یک خواسته خاص فقط زمانی می‌تواند وضعیت رسمی تری از یک نیاز اساسی روانشناختی را به خود اختصاص دهد که رضایت آن نه تنها برای رفاه افراد مناسب باشد بلکه ضروری باشد، در حالی که محرومیت از آن خطر انفعال، بیماری و دفاع را افزایش می‌دهد (ونستینکست و ریان^۲، ۲۰۱۳). این نشان می‌دهد نیازهای اساسی روانشناختی به طور گسترده به عنوان منابع مهم و اساسی، زمینه‌های تمایل طبیعی افراد برای حرکت به سمت افزایش خود سازماندهی، تعدیل و شکوفایی را فراهم می‌کند (ریس و همکاران^۳، ۲۰۱۸). در مرحله دوم، نتایج تحلیل عاملی مرتبه اول نشان داد که مهمترین مولفه در شکل‌گیری این مرحله، نیاز به لذت و هیجان بود بعد از آن، به ترتیب نیاز به سلامتی و تناسب اندام، نیاز به بازی و تحرک، نیاز به تفریح و سرگرمی، نیاز به

نتایج پژوهش نشان داد که مرحله زیربنایی برای نهادینه کردن فعالیت بدنی اوقات فراغت احساس نیاز بود. در واقع اصطلاح "نیاز" وجود تمایل یا اولویت خاصی را نشان می‌دهد، که اغلب ریشه در کمبود یا نقصان دارد، و این تنظیمات بین افراد بسیار متفاوت است، و از به هم خوردن تعادل و کمبودی که هنگام محرومیت از یک چیز رخ دهد به وجود می‌آید (ونستینکست و همکاران^۱، ۲۰۲۰). در واقع احساس نیاز یک ماده مغذی روانشناختی است

بحث و نتیجه‌گیری

۱. Vansteenkiste et al

2. Vansteenkiste & Ryan
3. Reis et al

نیاز پاسخ می‌دهد ورزش و فعالیت بدنی است، زیرا فعالیت های بدنی و ورزش منجر به ترشح هورمون‌هایی در بدن می‌شود که مسئول ایجاد حس خوشحالی و لذت می‌باشند.

(نیاز به سلامتی و تناسب اندام) در درجه دوم اهمیت قرار داشت. تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامتی حالتی است که فرد در آن، از وضعیت جسمی، روانی و اجتماعی کاملاً عالی برخوردار باشد و صرفاً به عدم ابتلا به بیماری یا جسم و روان. نواقص دیگر اطلاق نمی‌شود ارتباط عمیقی با یکدیگر دارند و اختلال سلامت در هر یک از اینها سلامت دیگری را به خطر می‌اندازد و در نهایت منجر به اختلالات اجتماعی می‌شود. در واقع سلامتی سرمایه زندگی روزمره انسان‌ها است، نه مقصود آن. سلامتی مفهومی مثبت است که بر سرمایه‌های اجتماعی و فردی و همچنین ظرفیتهای جسمی امروزه متاسفانه به نظر می‌رسد. مبتنی است نوع زندگی مردم به ویژه در شهرهای بزرگ و صنعتی آنها را از نیازهای طبیعی خود دور کرده است و در نتیجه زمینه را برای ابتلا به بیماری های جسمانی و روانی آماده می‌کند شواهد زیادی نشان می‌دهد که اغلب مردم از نظر سلامت روانی و جسمی در حد مطلوب نیستند. در صورت بی توجهی به امر پیشگیری و درمان بیماری های جسمانی و روانی این بیماریها و بسیاری دیگر از بیماریها، مزمن و پایدار می‌شوند و برای همیشه افراد را در زندگی اجتماعی دچار مشکل می‌کند (سازمان جهانی بهداشت^۱، ۲۰۱۲). متخصصان و سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده‌اند شرکت منظم افراد در فعالیت های بدنی و ورزش ضمن پیشگیری از ابتلا به بیماری

همراهی و حضور در گروه همسالان، نیاز به توجه و برقراری ارتباط با دیگران و دوست‌یابی و نیاز به موفقیت و برتری قرار داشتند که به بررسی آنها می‌پردازیم:

مهمترین مولفه **(نیاز به لذت)** بود. لذت، طیف گسترده‌ای از حالات ذهنی است که انسان‌ها و دیگر حیوانات بعنوان چیزی مثبت، خوشی‌آور، یا با ارزش تجربه می‌کنند. لذت شامل حالات ذهنی مشخص تری همچون شادی، تفنن، خوشی، خلسه، و رضایت مندی می‌باشد. در روان‌شناسی، اصل لذت را بعنوان یک سازوکار بازخورد (مکانیسم فیدبک) مثبت توصیف می‌کند که موجودات زنده را در آینده به بازآفرینی شرایطی که لذت‌بخش یافته‌اند ترغیب می‌کند. تجربه لذت، تجربه‌ای ذهنی است و افراد مختلف، انواع و مقادیر متفاوتی از لذت را در شرایط یکسان تجربه خواهند کرد. بسیاری از تجربه‌های لذت‌بخش با ارضای محرکه‌های زیستی اساسی، همچون خوردن، رابطه جنسی یا ورزش کردن در ارتباط هستند. در همین راستا کابریتا و همکاران^۱ (۲۰۱۷)، بیان می‌کنند که نیاز به لذت و بدست آوردن تجربه لذت بخش از دلایل اصلی برای تقویت پرداختن به فعالیت بدنی در سنین مختلف می‌باشد. از سوی دیگر آنجل^۲ (۲۰۱۸)، بیان کرد که بشر بدون شک احساسات جسمی لذت بخش را از انواع مختلف حرکات بدست می‌آورد و فعالیت بدنی در در عصر مدرنیته را به عنوان فرایند لذت بخشی توصیف می‌کنم. بنابراین نیاز به لذت افراد را بر آن می‌دارد تا به دنبال پاسخی برای آن باشند و یکی از فعالیت‌هایی که به شکلی مناسب به این

1. Cabrita & et al
2. Angel

(۲۰۲۲)، بیان کردند که چاقی و تناسب اندام از دلایل اصلی افراد برای مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی می‌باشد. همچنین گلمحمدی و همکاران (۲۰۱۷) نیز، یکی از انگیزه‌های اصلی افراد برای شرکت در فعالیت بدنی را دستیابی به تناسب اندام و زیبایی بدن بیان کردند. این مطالب نشان می‌دهد که محث سلامتی برای همه افراد جامعه و در هر سنی یک نیاز مهم، حیاتی و همیشگی است و احتمالاً یکی از بهترین راهکارها برای بدست آوردن، حفظ و بهبود آن، پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی می‌باشد. از طرفی داشتن تناسب اندام نیز از نیازهایی است که می‌تواند افراد را به سمت ورزش کردن بکشانند. داشتن تناسب اندام در واقع مستلزم داشتن شرایط بدنی و سلامتی است. برای برخورداری از اندامی زیبا و متناسب لازم است عضلاتی قوی و پوستی با طراوت داشته باشید و این خواسته بدون پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی امکان پذیر نمی‌باشد. در نتیجه افراد برای پاسخ به این نیاز مهم و اساسی به ورزش و فعالیت بدنی روی می‌آورند.

مولفه بعدی (نیاز به بازی) بود. بازی فعالیتی است که به صورت فردی یا گروهی انجام می‌گیرد که در بهبود عملکرد افراد و سلامت جامعه می‌تواند نقش بسیاری داشته باشد. در این زمینه باکیرتزوگلو و یوانو^۶ (۲۰۱۲)، بیان کردند که تجارب مثبت بازی و فعالیت بدنی می‌تواند با تقویت اعتماد به نفس، عزت نفس و تاب آوری، سلامت روانی کودکان و جوانان را تقویت کند. همچنین از طریق بازی، چه در اجتماع و چه در مدرسه، افراد، دوستی و احساس تعلق به

های جسمی و روحی، زمینه مناسبی را برای افزایش کیفیت زندگی انسان فراهم می‌آورد. در همین راستا پاگی و همکاران^۱ (۲۰۱۶)، کردند که بین ورزش اوقات فراغت و رفتارهای سلامتی ارتباط مثبتی وجود دارد و ورزش اوقات فراغت بر سلامت عمومی تاثیرگذار می‌باشد بیدل و همکاران^۲ (۲۰۱۹)، نیز در تحقیق خود نشان دادند فعالیت بدنی ابزاری مهم برای سلامت عمومی است که در درمان و پیشگیری از بیماری‌های مختلف جسمی و همچنین در درمان برخی بیماری‌های روانپزشکی مانند افسردگی و اضطراب مورد استفاده قرار می‌گیرد. نتایج تحقیقات (سینگ^۳، ۲۰۱۸) نشان داد که فعالیت بدنی منظم با ۱۵۰ دقیقه در هفته (فعالیت بدنی با شدت متوسط)، خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن متعدد را کاهش می‌دهد، سلامتی و عملکرد (اعم از جسمی و روحی) را تا پیری حفظ می‌کند و طول عمر را افزایش می‌دهد. از طرفی یکی از معیارهای سلامتی تناسب اندام است. محققان بیان می‌کنند که در شهرها عدم تناسب جسمانی از کودکان شروع شده و شعاع آن درصدهای زیادی از جوانان را در بر گرفته است. به نظر می‌رسد فعالیت بدنی و ورزش به عنوان راه حل راهبردی و به عنوان وسیله‌ای ارزان قیمت و فرح بخش می‌تواند مشکل تناسب اندام و از طرف دیگر، مشکل سلامت را در زندگی شهری به نحو مطلوب بهبود بخشد (اوهوروگو^۴، ۲۰۱۶). در همین راستا نیامیرو و همکاران^۵

1. Paggi et al
2. Biddle et al
3. Singh
4. Ohuruogu
5. Niemirot et al

واکنش احساسی یا یک حالت روانی و یک احساس تعبیر می‌شود. قبل و حین انجام یک فعالیت، با هدف منفی یا مثبت، و در طول اوقات فراغت توسط فرد احساس می‌شود و اینکه فرد با میل شخصی و هدف قبلی و با آزادی انتخاب آن را مشخص می‌کند. سرگرمی بیشتر از یک فعالیت است ولی به خودی خود یک هدف نیست، هدف این است که تغییر در حالت عاطفی و شادی و خوشبختی فرد احساس شود. تفریح و سرگرمی یک سبک زندگی است که با فعالیت مشخص می‌شود. تفریح ممکن است یک فعالیت پرتحرک مانند ورزش و یا یک فعالیت آرام مانند خواندن کتاب یا گوش دادن به موسیقی باشد. در همین راستا لاکیچیویچ و همکاران^۴ (۲۰۲۰)، تفریح و سرگرمی را از انگیزه‌های اصلی شرکت در فعالیت بدنی بیان کردند. نتیجه اینکه تفریح و سرگرمی یکی از نیازهای مهم زندگی محسوب شده باید در برنامه زندگی قرار بگیرد و بی‌توجهی به این موضوع مهم بخش‌های دیگر مثل سلامت، رضایت شغلی، امید به زندگی و بهره‌وری را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در همین راستا به نظر می‌رسد که ورزش و فعالیت بدنی یکی از مناسب‌ترین و شاید ضروری‌ترین گونه‌های تفریح و سرگرمی می‌باشد که در کنار پاسخ به این نیاز مهم سلامت جسمانی، جبران کمبودهای حرکتی و نیز لذت بردن را نیز برای افراد در پی دارد.

(نیاز به همراهی و حضور در گروه همسالان) از جمله مولفه‌هایی است که نیاز به انجام فعالیت بدنی را در افراد ایجاد می‌کند. یکی از نیازهایی که انسان‌ها در تمام طول زندگی خود با آن رو به رو هستند نیاز به دوست می-

یک گروه همسالان پیدا می‌کنند. یوگمن و همکاران^۱ (۲۰۱۸)، نیز اعلام کردند که بازی‌های ورزشی با افزایش توانایی‌های جسمانی و مهارت‌های حرکتی ارتباط مثبت دارد. آلکساندر و همکاران^۲ (۲۰۱۴)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که کودکان از طریق بازی تشویق می‌شوند تا اوقات فراغت خود را برای ارتقا سلامتی اداره کنند. و بر بازی به عنوان یکی از راه‌های مفهوم بخشیدن به فعالیتهای اوقات فراغت کودکان و به طور کلی سلامت زندگی و اجتماعی آنها تأکید می‌کنند. فورلی^۳ (۲۰۲۱)، نیز بیان کرد که اجرای بازی‌هایی در قالب فعالیت بدنی می‌تواند علاوه بر افزایش سطح فعالیت کودکان و پیامدهای مثبت سلامتی در دوران جوانی در (آموزش مهارت‌های فیزیکی و اجتماعی، آموزش برای موارد غیرمنتظره، و پرورش خلاقیت و نوآوری) نیز تاثیر گذار باشد. از آنجایی که ماهیت اغلب فعالیت‌های بدنی و ورزشی بازی کردن است آن هم از نوع فعال که بهترین نوع بازی است، توجه افراد به سمت ورزش و فعالیت بدنی سوق پیدا می‌کند تا در کنار پاسخ به نیاز به بازی از دیگر فواید فعالیت بدنی و ورزش نیز بهره‌مند شوند.

(تفریح و سرگرمی) یکی از نیازهای اساسی انسان‌ها محسوب می‌شود که در روند شکل‌گیری مرحله احساس نیاز خود نمایی می‌کند، لازم به ذکر است که تفریح و خوش گذرانی با احساسات مثبتی مانند شادی و خرسندی همراه است و در زندگی صنعتی جوامع امروزی، مفید و ضروری می‌باشد. تفریح و سرگرمی به عنوان یک

1. Yogman et al
2. Alexander et al
3. Furley

4. Lakicevic et al

(۲۰۱۶)، نشان دادند تاثیر دوستان و همسالان بر مشارکت در ورزش تاثیرگذار بود. بنابراین نتیجه، میتوان گفت هرچه بیشتر دوستان یک فرد برای او الگویی فعال باشند، او را برای داشتن فعالیت بدنی حمایت و تشویق کنند و با وی درگیر انجام فعالیت بدنی گردند، احتمال افزایش مشارکت او در فعالیت بدنی و ورزش بیشتر میگردد و برعکس.

مولفه بعدی (نیاز به توجه و برقراری ارتباط با دیگران و دوست‌یابی) بود. شرکت در فعالیت‌های ورزشی به اجتماعی شدن و کسب مهارت و کفایت و همچنین دوست‌یابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می‌کند. ورزش و فعالیت‌های بدنی باعث تاثیرات مثبت می‌شود و فرد با افراد سالم معاشرت پیدا می‌کند و از تنهایی و انزوا خارج می‌شود. محققان مختلفی از جمله (گوین^۴ و همکاران، ۲۰۱۴؛ صبری و همکاران، ۲۰۱۵)، دوست‌یابی را از مهمترین نیازهای انسان دانسته که می‌توان با مشارکت در فعالیت‌های بدنی به آن پاسخ داد. این مطالب نشان می‌دهد که داشتن تعاملات اجتماعی و دوست‌یابی نیاز مهمی است که منجر به شرکت در فعالیت‌های ورزشی خواهد شد زیرا که پیدا کردن دوستان سالم و خوب از اکثریت قشرهای جامعه در محیط‌های ورزشی به مراتب آسان‌تر از دیگر محیط‌ها می‌باشد نهایتاً همه این موارد به شکل‌گیری نیازی منجر خواهد شد که از طریق شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌توان پاسخ مناسبی به آن داد.

باشد که قسمت اعظمی از این نیاز با همراهی با این گروه مرجع مرتفع می‌شود. به نظر می‌رسد که یکی از گروه‌های که در طول زندگی افراد بر رفتار و نگرش آن‌ها تاثیر مستقیم می‌گذارد همین گروه دوستان و همسالان می‌باشد. یکی از این رفتارها، شرکت در فعالیت بدنی و ورزش می‌باشد. آصفی و عموزاده (۲۰۱۷)، بیان می‌کنند که دوستان و همسالان اثر چشمگیری بر فعالیت بدنی و مشارکت در ورزش دارند و با یک رفتار (مثل نپوشیدن لباس ورزشی در کلاس تربیت بدنی) به راحتی دیگر دوستانشان را به سمت ورزش نکردن سوق می‌دهند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که عملاً یک فرد، تحت فشار گروه برای همنوایی با گروهی که به آن تعلق دارد می‌باشد و فرد پیش از انجام دادن هر کاری با دوستان خود مشورت می‌کند. در همین راستا جینیس و همکاران^۱ (۲۰۱۳)، بیان داشتند که همراهی همسالان در افزایش میزان فعالیت بدنی تاثیر مستقیم دارد. منوچهری نژاد و همکاران (۲۰۱۶)، نیز اعلام کردند که بین وجود گروه همسالان و انگیزه برای ادامه ورزش رابطه مثبتی وجود دارد. کیتروتیووانگ و همکاران^۲ (۲۰۲۱)، نشان دادند که همسالان و هم ردیفان از عوامل موثر بر فعالیت بدنی در افراد مسن بودند. برانسون و همکاران^۳ (۲۰۰۱)، نشان دادند چندین عامل اجتماعی مانند بودن پیرامون، افرادی که ورزش می‌کنند، دوستانی که به اندازه کافی ورزش می‌کنند و داشتن حداقل یک دوستی که ورزش می‌کند، با سطح فعالیت بدنی ارتباط مثبتی دارد. تمیمی و نوروزی

1. Ginis et al
2. Kitreerawutiwong et al
3. Brownson et al

4. Gavin et al

مولفه دیگر که در روند شکل‌گیری مرحله احساس نیاز مطرح می‌شود (نیاز به موفقیت و برتری) می‌باشد. نیاز به موفقیت عبارت است از نیاز به نمایش درآوردن شایستگی های خود و به دست آوردن نوعی اعتبار و صلاحیت در پرتو آن. نیاز به موفقیت، یک عامل اصلی شکل‌دهی شخصیت انسان هاست. نیاز به موفقیت هم در سطح فردی و هم گروهی و جمعی مورد بررسی قرار گرفته است. در سطح فردی، افراد با نیاز به موفقیت بالا، خواهان برتری، رسیدن به معیارهای بالا، در فعالیت‌های مختلف خود هستند. ورزش و فعالیت بدنی یکی از حوزه‌هایی است که می‌تواند پاسخگوی این نیاز باشد. در همین زمینه گلمحمدی و همکاران (۲۰۱۷) و طهماسبی و ترک‌فر (۲۰۱۹) بیان می‌کنند که افراد، علی‌الخصوص بزرگسالان برای احساس موفقیت و برتری ورزش می‌کنند. این نتایج نشان می‌دهد که تاثیر ورزش بر موفقیت در زندگی شخصی تمامی انسان‌ها غیر قابل انکار است. چرا که تمرین‌ها و برنامه‌های ورزشی این فرصت را فراهم می‌سازد که ماهیت و شخصیت افراد آشکار شود، هم‌چنین کارها و رفتارهای ناشایست افراد شناخته شده و جایگزین آنها با خصلت‌های نیکو و پسندیده انجام می‌گیرد. به دست آوردن موفقیت‌های ورزشی و تلاش کردن برای کسب آنها امری است که به طور مداوم در رقابت‌های و فعالیت‌های ورزشی وجود دارد. کسب این‌گونه دستاوردها و یا گاه تلاش کردن برای به دست آوردن موفقیت باعث می‌شود که اشخاص از استعدادهای پنهان خود آگاه شده و اعتماد به نفسشان در جنبه‌های مختلف زندگی بالا رود.

باید خاطر نشان کرد بررسی نتایج تحقیقات انجام شده در این زمینه نشان داد که پرداختن به فعالیت بدنی منجر به ارضای برخی از نیازها می‌شود. در این رابطه تکسیرا و همکاران^۱ (۲۰۱۲)، بیان کردند که پرداختن به فعالیت بدنی به نیازهایی مانند سلامتی و تناسب اندام و همچنین به برخی از نیازهای درونی پاسخ می‌دهد. لیسترر و گراملیک^۲ (۲۰۲۱)، بیان کردند که بین ارضای نیازهای روانشناختی (شایستگی، خودمختاری و ارتباط) با انجام فعالیت بدنی یک رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و در این رابطه نیاز به لذت یک متغیر میانجی می‌باشد. استونز و همکاران^۳ (۲۰۱۷)، بیان می‌کنند که بین نیازهای فیزیکی و روانشناختی و فعالیت بدنی اوقات فراغت ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج تحقیقات (جورج و همکاران^۴، ۲۰۱۳) و (مک‌دونا و کراکر^۵، ۲۰۰۷)، نیز نشان می‌دهند که بین حمایت اجتماعی با ارضای نیازهای روان‌شناختی رابطه مثبت وجود دارد که به نوبه خود با خود تصمیم‌گیری و سپس قصد انجام فعالیت بدنی رابطه مثبت و معنی‌داری دارند. نتایج این تحقیقات نشان از همخوانی با نتایج تحقیق انجام گرفته دارد با این توصیف که در تحقیق حاضر نیازها به صورت همه‌جانبه‌تر مورد بررسی قرار گرفته‌اند و از آن‌ها به عنوان یک مرحله اساسی برای تغییر در رفتار فعالیت بدنی افراد نام برده شده که سرانجام به نهادینه شدن فعالیت بدنی منتهی می‌شوند.

1. Teixeira et al
2. Leisterer & Gramlich
3. Stuntz et al
4. George et al
5. McDonough & Crocker

اوقات فراغت را در افراد جامعه تسهیل کرده و جامعه را به سمت سلامت و پویایی پیش ببرد.

منابع

- Alexander, S. A., Frohlich, K. L., & Fusco, C. (2014). 'Active play may be lots of fun, but it's certainly not frivolous': the emergence of active play as a health practice in Canadian public health. *Sociology of Health & Illness*, 36(8), 1188–1204.
- Angel, S. (2018). Movement perceived as chores or a source of joy: a phenomenological-hermeneutic study of physical activity and health. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 13(1), 1516088.
- Asefi, A. A., & Amoozadeh, Z. (2017). The Codification of Model of Significant Others Roles and Adolescence's Participation in Physical Activity and Sport. *Research on Educational Sport*, 5(13), 17-38 [persian].
- Asefi, A. A., Asadi, H., & Khabiri, M. (2018). The Factors Influencing Institutionalization of Sport for All in Iran: Individual Factors. *Journal of Sport Management*, 10(3), 415-434 [persian].
- Asefi, A. A., & Ghanbar Poor Nosrati, A. (2018). The effective factors model in institutionalization of sport for all in Iran. *Research in Sport Management & Motor Behavior*, 8(16), 29-46 [persia].
- Asefi, A. A., Khabiri, M., Dastjerdi Asadi, H., & Goodarzi, M. (2014). Investigating the effective organizational factors in institutionalizing public sports in Iran. *Journal of Sport Management*

نهایتاً توجه به این نکته ضروری است که نیازهای بنیادین در کنار سایر مفاهیم روانشناسی همچون نگرش، شخصیت، احساسات، ارزشها، اهداف و... پاسخی برای چرایی رفتار انسانها هستند؛ با این تفاوت که غالباً از آنها به عنوان درونی‌ترین لایه‌های علل رفتاری افراد یاد می‌شود. این موضوع نشان می‌دهد که برای نهادینه سازی یک رفتار مانند فعالیت بدنی اوقات فراغت اصلی‌ترین مرحله شناسایی نیازهایی است که علل پرداختن افراد به فعالیت بدنی می‌باشند. هر چند که در این پژوهش با محدودیت‌های از جمله: دسترسی مشکل به کارشناسان و متخصصان حوزه نهادینه سازی فعالیت بدنی برای مشارکت در تحقیق و همکاری محدود پاسخگویان در جمع آوری اطلاعات چه در بخش کیفی و چه در بخش کمی مواجه بودیم، اما بر اساس نتایج تحقیق پیشنهاد می‌شود که با توجه به ویژگی‌های شخصیتی و شرایط محیطی حاکم بر زندگی افراد، با آگاهی دادن و آموزش به آنها در سنین مختلف و ایجاد شرایط و امکانات مناسب برای مشاوره و راهنمایی‌های به موقع، به افراد کمک کنیم که منشاء نیازهای خود را شناخته و از فعالیت بدنی اوقات فراغت به عنوان یکی از مناسب‌ترین راهکارها برای پاسخگویی به این نیازها استفاده کنند. همچنین با بررسی برنامه های کشورهای توسعه یافته برای شناسایی نیازهای مرتبط با فعالیت بدنی و مقایسه آن با مدل تحقیق و انجام تحقیقاتی برای مقایسه نتایج تحقیق با دیگر مدل های ارائه شده در مورد قصد و شروع فعالیت بدنی به نتایج جامع‌تری در این حوزه دست یابیم. نهایتاً این اقدامات می‌تواند روند نهادینه‌سازی فعالیت‌بدنی

- sports. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 15(2), 208.
- Gavin, J., Keough, M., Abravanel, M., Moudrakovski, T., & Mcbrearty, M. (2014). Motivations for participation in physical activity across the lifespan. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 46–61.
 - George, M., Eys, M. A., Oddson, B., Roy Charland, A., Schinke, R. J., & Bruner, M. W. (2013). The role of self determination in the relationship between social support and physical activity intentions. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(6), 1333–1341.
 - Gholipour, A. (2011). *Sociology of Organizations, Sociological Approach to Organization and Management*. Samat Publications [persian].
 - Ginis, K. A. M., Nigg, C. R., & Smith, A. L. (2013). Peer-delivered physical activity interventions: an overlooked opportunity for physical activity promotion. *Translational Behavioral Medicine*, 3(4), 434–443.
 - Golmohammadi, M., Lotfi, G., & Pasbani, H. (2017). The Relationship between Motivation to Participate in Sports Activities and General Health of Athlete Men. *First National Conference on Achievements in Sports Science and Health, Abadan University of Medical Sciences*, 1-6 [persian].
 - Goodman, P. S. (2018). Measuring Institutionalization of planned organizational change. *Carnegie Mellon University. Journal Contribution*.
 - Hersey, P., & Blanchard, K. H. (2012). *Management of Organizational Behavior: Utilizing Human Resources*, [terjemahan]. Jakarta: Erlangga.
 - and Motor Behavior, 10(20), 63-76 [persian].
 - Bakirtzoglou, P., & Ioannou, P. (2012). The relationship between play and physical education lesson. *Sport Science*, 5(1), 36–42.
 - Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155.
 - Bourke, M., Hilland, T. A., & Craike, M. (2019). Factors associated with the institutionalization of a physical activity program in Australian elementary schools. *Translational Behavioral Medicine*, 10(6), 1559–1565.
 - Brownson, R. C., Baker, E. A., Housemann, R. A., Brennan, L. K., & Bacak, S. J. (2001). Environmental and policy determinants of physical activity in the United States. *American Journal of Public Health*, 91(12), 1995–2003.
 - Cabrita, M., Lousberg, R., Tabak, M., Hermens, H. J., & Vollenbroek-Hutten, M. M. R. (2017). An exploratory study on the impact of daily activities on the pleasure and physical activity of older adults. *European Review of Aging and Physical Activity*, 14(1), 1–11.
 - Faraji, R., Latifi, H., Mansour Sadeghi, M. (2014). Study of physical activity motivations of Iranian university community. *Research in Educational Sports*, 2(7), 99-115 [persian].
 - Furley, P. (2021). The nature and culture of physical activity play: Towards a biocultural model of play, practice, and teaching in

- determined motivation as a mediator of the relationship between psychological needs and affective and behavioral outcomes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(5), 645–663.
- Moradi, M., Hidarnia, A., Babaei, G., & Jahangiri, M. (2009). Stage-based interventions for drug abuse prevention among petrochemical workers in assaluyeh *Medical Sciences*, 19(4), 246-255 [persian].
 - Niemi, G. M., Rewane, A., & Algotar, A. M. (2022). *Exercise and Fitness Effect On Obesity*.
 - Oban, C. (2018). *Part 3: Process Theories of Motivation*.
 - Ohuruogu, B. (2016). The Contributions of Physical Activity and Fitness to Optimal Health and Wellness. *Journal of Education and Practice*, 7(20), 123–128.
 - Paggi, M. E., Jopp, D., & Hertzog, C. (2016). The importance of leisure activities in the relationship between physical health and well-being in a life span sample. *Gerontology*, 62(4), 450–458.
 - Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2018). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. In *Relationships, well-being and behaviour* (pp. 317–349). Routledge.
 - Sabri, K., Kabakci, A., & Dogan, A. (2015). Differences in motivation for participating sport activities according to sport branches. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(1), 44-53 [persian].
 - Saffari, M., Shojaeizadeh, D., Ghofranipour, F., Heydarnia, A., & Pakpour, A. (2009). *Health education and promotion-theories, models and methods*. Sobhan Pub
 - Kitreerawutiwong, N., Keeratisiroj, O., & Mekrungrongwong, S. (2021). Factors That Influence Physical Activity Among Older Adults Living in Rural Community in Wangthong District, Phitsanulok, Thailand. *SAGE Open*, 11(4), 1-9.
 - Lachman, M. E., Lipsitz, L., Lubben, J., Castaneda-Sceppa, C., & Jette, A. M. (2018). When Adults Don't Exercise: Behavioral Strategies to Increase Physical Activity in Sedentary Middle-Aged and Older Adults. *Innovation in Aging*, 2(1), 1–21.
 - Lakicevic, N., Gentile, A., Mehrabi, S., Cassar, S., Parker, K., Roklicer, R., Bianco, A., & Drid, P. (2020). Make Fitness Fun: Could Novelty Be the Key Determinant for Physical Activity Adherence? *Frontiers in Psychology*, 11.
 - Leisterer, S., & Gramlich, L. (2021). Having a Positive Relationship to Physical Activity: Basic Psychological Need Satisfaction and Age as Predictors for Students' Enjoyment in Physical Education. *Sports*, 9(7), 90.
 - Manoochehrinejad, M., Hematinejad, M., Sharifian, E., & Rahmaty, M. (2016). Exploration of the Background Factors of Family, Peers, School, and Media in the Internalization of Sports Culture in Children and Adolescents: A Qualitative Study. *J Qual Res Health Sci*, 5(1), 83-95 [persian].
 - Martin, K. R., Cooper, R., Harris, T. B., Brage, S., Hardy, R., Kuh, D., & Team, N. S. and D. C. (2014). Patterns of leisure-time physical activity participation in a British birth cohort at early old age. *PLoS One*, 9(6), e98901.
 - McDonough, M. H., & Crocker, P. R. E. (2007). Testing self-

- (HPM). *J.Health*, 6(5), 527-537 [persian].
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 1–30.
 - Tinto, V., & Pusser, B. (2006). Moving from theory to action: Building a model of institutional action for student success. *Postsecondary Education Cooperative*, 1, 1-51.
 - Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263.
 - Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). *Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions*. Springer.
 - World Health Organization, for Europe, . Regional Office, & of Public Health University of Oxford, U. K. (2012). *Young and physically active: a blueprint for making physical activity appealing to youth*. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe.
 - Yogman, M., Garner, A., & Hutchinson, J. (2018). The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children. *Young Children*, 142(3), e20182058.
 - [persian].
 - Shirouei, A., Kashkar, S., Esmaili, R., & Asadi, H. (2018). Study the sociological institutionalisation of public sport in the country and provide favourable model (with the approach of Grounded Theory). *Sport Management and Development*, 6(3), 31-47 [persian].
 - Singh, H. (2018). Relationship between levels of physical activity and health-related quality of life in male university students. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(1), 1391–1394.
 - Sohrabi, B., Yazdani, H., Rajabzade, A., & Mahjoub, H. (2021). Analysis of the human basic psychological needs' theories: A meta-theory approach. *Journal of Psychological Sciences*, 20(103), 979-998 [persian].
 - Stuntz, C. P., Smith, C., & Vensel, K. (2017). Is the relationship between lifestyle factors and physical activity mediated by psychological needs and motivation? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(3), 291–305.
 - Tahmasebi, B., & Torkfar, A. (2019). The Causal Relationship between Socialization and Motivation with Sport Participation of Female Employees of Islamic Azad University of Marvdasht Branch. *Quarterly Journal of Women and Society*, 10(39), 65-80 [persian].
 - Tamimi, H., & Noroozi, A. (2016). Determinants of Physical Activity in High School Girl Students: Study Based on Health Promotion Model