

رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی

دوره ۴، شماره ۱۲، بهار ۱۳۹۵

ص ص: ۴۵-۳۳

مقایسه لذت درک شده از فعالیت های بدنی اوقات فراغت در طبقات مختلف اجتماعی اقتصادی

فرزاد غفوری^{۱*} - مریم پرموز^۲ - سارا کشر^۳

۱. دانشیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران ۲. کارشناس ارشد

مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران ۳. استادیار گروه مدیریت ورزشی،

دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

(تاریخ دریافت: ۱۶ / ۰۶ / ۱۳۹۴، تاریخ تصویب: ۱۱ / ۰۲ / ۱۳۹۵)

چکیده

هدف این تحقیق، مقایسه لذت درک شده از فعالیت های بدنی اوقات فراغت در طبقات مختلف اجتماعی - اقتصادی جوانان شهر تهران بود. جامعه آماری پژوهش، جوانان ۱۵ تا ۲۴ ساله شهر تهران بودند. تعداد نمونه براساس فرمول حجم نمونه کوکران ۳۸۴ نفر به دست آمد و نمونه گیری به روش ترکیبی انجام گرفت. به منظور جمع آوری اطلاعات لازم، پرسشنامه تعیین لذت درک شده از فعالیت های بدنی اوقات فراغت کندزیرسکی و کارلو (۱۹۹۱) و پرسشنامه وضعیت اجتماعی اقتصادی (SES) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی (آزمون های لوین، تحلیل واریانس و توکی) در نرم افزار SPSS استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که تفاوت معناداری بین لذت درک شده از فعالیت بدنی اوقات فراغت در طبقات مختلف اقتصادی خانواده افراد و همچنین بین لذت درک شده از فعالیت بدنی اوقات فراغت افراد با سطح تحصیلات مختلف، وجود داشت. با توجه به نتایج تحقیق، به نظر می رسد افرادی که وضعیت اقتصادی مناسب تری داشتند، می توانستند در کلاس های ورزشی بیشتری حضور داشته باشند، زمان بیشتری را برای انجام دادن فعالیت های بدنی صرف کنند و لذت بیشتری ببرند.

واژه های کلیدی

اوقات فراغت، درآمد، طبقات اجتماعی - اقتصادی، فعالیت بدنی، لذت درک شده.

مقدمه

تحولات اجتماعی و پیشرفت علوم و فناوری، حیات بشری را دگرگون ساخته و نیازها و تمایلات جدیدی را به وجود آورده است. بررسی اوقات فراغت بدون توجه به این تحولات زندگی کنونی معقول و راهگشا نیست. گذران اوقات فراغت و برنامه‌های مطلوب فراغتی نقش مهمی در تربیت و تعلیم جامعه دارد و از بروز مشکلات فردی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی جلوگیری می‌کند. اوقات فراغت همان اوقاتی است که فرهنگ و تمدن و هنر بشر را زاینده آن می‌دانند؛ اوقاتی که باید صرف استراحت و رفع خستگی از کار روزانه شود تا حواس پنج‌گانه ما فرصت تجدید قوا پیدا کنند و با برطرف شدن کسالت، از اعضا و جوارح، ذهن و فکر آدمی بتواند بعد از یکنواختی کار جولانی بدهد و این بهانه‌ای شود برای کشف سایر ابعاد وجودی انسان. اهمیت اوقات فراغت و استفاده بهینه از آن در جهت رشد و شکوفایی استعدادها و تلطیف روح و روان، امری بدیهی و روشن است. بنابراین در نظر گرفتن مشکلات اجتماعی-اقتصادی موجب شده است که در میزان دسترسی به امکانات ورزشی و گذران اوقات فراغت تفاوت‌هایی ایجاد شود (۲). اوقات فراغت زمان بیهوده و بدون حس مسئولیت در زندگی افراد نیست، بلکه برعکس، در این زمان از انسان بیشتر انتظار می‌رود که احساس مسئولیت کند. حتی هنگامی که انسان به خودش واگذار شده، تصمیم‌گیری به عهده خودش است و می‌تواند آزادانه عمل کند. مسئولیت‌پذیری نسبت به خود، اطرافیان و جامعه اهمیت زیادی دارد، بنابراین هر شخصی در قبال عملکرد خود در اوقات فراغت مسئول است (۴). اوقات فراغت به‌عنوان آنچه مردم در زمان بیکاری انجام می‌دهند تعریف شده است و فعالیت‌ها برای اوقات فراغت در یک دوره که به‌عنوان وقت آزاد تعیین شده انجام می‌گیرد (۹). این رویکرد، ممکن است محدودیت‌هایی در جامعه معاصر

داشته باشد، مثل زمانی که بسیاری مشغول به کار نیستند یا از فعالیت‌های مولد بازنشسته شده‌اند. برخی از فعالیت‌های زمان آزاد ممکن است آرام‌بخش و سرگرم‌کننده باشد، اما نمی‌توان آن را به‌راحتی به‌عنوان اوقات فراغت به رسمیت شناخت. تماشای تلویزیون که فعالیت محبوبی در زمان آزاد است، مثال خوبی است (۱۱). از جمله فعالیت‌های اوقات فراغت فعالیت بدنی و ورزشی است که در این بین توجه به مشارکت ورزشی نوجوانان و جوانان در ارتقای سطح سلامت جامعه از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. تحقیقات نشان می‌دهند که عوامل بسیاری تعیین‌کننده سطح فعالیت بدنی و میزان مشارکت در آن است (۲۰). از جمله عواملی که فعالیت بدنی نوجوانان را شناسایی می‌کند، عوامل درونی، ویژگی‌های رفتاری، مهارت اجتماعی، عوامل فرهنگی و محیط فیزیکی است (۲۱). همچنین از عوامل دیگری که حضور فرد در فعالیت بدنی و ورزش را رقم می‌زند، لذت بخش بودن فعالیت‌های بدنی است (۲۳). در مقابل، مفرح نبودن برنامه‌های ورزشی، دلیل افزایش کناره‌گیری از ورزش خوانده شده است (۱۸). به‌طور نظری، لذت بخشی، به‌عنوان "پاسخ عاطفی مثبت به تجربه ورزشی که به‌طور عام احساساتی مانند لذت دوست داشتن و سرگرمی را منعکس می‌کند" تعریف شده است (۲۲).

لذت اغلب در درون شخص رخ می‌دهد و به‌طور ذاتی با فعالیت‌های پاداش‌زا همراه است. تجربه بهینه لذت، حالت‌های مؤثر و خوشایندی چون شادی، انرژی، خوشی و آرامش را در پی دارد و شرکت در فعالیت‌های تفریحی و رضایت از فعالیت‌های اوقات فراغت به‌طور جدایی‌ناپذیری به سلامت فرد مرتبط است (۱۳). محققان ترکیبی از انگیزش ورزشی و لذت ورزشی را دلیل اولیه شروع و ادامه مشارکت ورزشی عنوان کرده‌اند (۲۵).

زمان بیشتری صرف می‌کردند. در کودکان امروزه فعالیت‌های بدنی تحت تأثیر درآمد والدین است. در بچه‌های فقیر، محرومیت از فرصت‌ها بر چاقی بیشتر آنها دلالت می‌کند. دختران و پسرانی از خانواده‌هایی با وضعیت اقتصادی - اجتماعی پایین‌تری بودند، حضور کمتری در فعالیت‌های خارج از مدرسه داشتند. اما بچه‌های خانواده‌های دارای وضعیت اقتصادی - اجتماعی بهتر، در فعالیت‌های خارج از مدرسه مانند ژیمناستیک، رقص، شنا، هنر - های رزمی، فوتبال و دیگر ورزش‌ها، حضور فعال‌تری داشتند. بین درآمد خانواده‌ها و استفاده از امکانات ورزشی برای فعالیت‌های اوقات فراغت ارتباط خطی وجود دارد (۲۴).

سالیس^۳ و همکاران (۱۹۹۱) تفاوت‌های وضعیت اقتصادی - اجتماعی، نژادی و جنسیتی را در فعالیت بدنی دانش‌آموزان بررسی کردند. این پیمایش از دامنه وسیع و متنوعی از دانش‌آموزان یک منطقه کم‌درآمد و یک منطقه مرفه تشکیل شده بود. نتایج پیمایش نشان داد که دانش‌آموزان دارای وضعیت اقتصادی - اجتماعی بالا، کلاس‌های تربیت بدنی بیشتر و مکررتری دارند، زمان بیشتری را در فعالیت‌های بدنی شدید آن کلاس‌ها می‌گذرانند و خارج از محیط مدرسه نیز در برنامه‌های فعال بیشتری شرکت می‌کنند (۲۰).

لاتوره^۴ و همکاران (۲۰۰۶)، تحقیقی را با هدف بررسی فعالیت بدنی فوق برنامه جوانان در زمینه وضعیت اقتصادی - اجتماعی خانواده آنان انجام داده‌اند که نتایج تحقیق، ارتباط میان فعالیت بدنی جوانان و وضعیت اقتصادی - اجتماعی والدین آنان را حمایت کرد. به خصوص، ارتباط مثبتی میان مشارکت در فعالیت‌های بدنی فوق برنامه و وضعیت اقتصادی - اجتماعی والدین

در ادامه تلاش‌های صورت گرفته برای نظریه‌پردازی لذت‌بخشی ورزش، ویرزما^۱ (۲۰۰۱) منابع احساس لذت را شناسایی کرد. وی در مطالعه خود با استفاده از تحلیل عاملی، منابع احساس لذت را در شش دسته طبقه‌بندی کرد که شامل شایستگی خوداسنادی، شایستگی دیگر اسنادی، صرف تلاش، برانگیختگی رقابتی، وابستگی به همسالان و برخورد مثبت والدین بود (۲۶). در این زمینه کارول و لومیدیس^۲ (۲۰۰۱) نشان دادند که شایستگی ادراک شده کودکان در زمینه فعالیت بدنی با احساس لذت آنان در ارتباط است (۸).

در زمینه لذت بخشی ورزش، تحقیقات نشان می‌دهند که افزایش لذت بخشی ارتباط معناداری با افزایش سطح فعالیت جسمانی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی دارد (۹). از این رو، به نظر می‌رسد تأکید بر منابع احساس لذت در بهبود سطح فعالیت بدنی به‌ویژه در اوقات فراغت نقش اساسی داشته باشد، چراکه امروزه اوقات فراغت و فعالیت بدنی نقش بسزایی در زندگی مردم دارد و فعالیت بدنی ورزش وسیله‌ای مؤثر برای پاسخ به نیازهای روانی محسوب می‌شود که افراد می‌توانند با بهره‌گیری از آن در اوقات فراغتشان به ارضای نیازهای خود بپردازند و تمایلات درونی خود را بیان کنند. اما مطالعات نشان داده است که افراد با وضعیت اقتصادی اجتماعی متفاوت به یک میزان به فعالیت بدنی به‌ویژه در اوقات فراغت نمی‌پردازند (۶). تحقیقات نشان می‌دهد مناطقی که دارای وضعیت اقتصادی - اجتماعی بالاتری بوده‌اند، دسترسی بهتری به فضاهای ورزشی و تفریحی دارند (۱۹). کودکانی که از خانواده‌های کم‌درآمدی بودند، دسترسی کمتری به فضاهای ورزشی داشتند، اما به نظر نمی‌آید که کمتر فعال باشند. پسران در جلسات بیشتری نسبت به دختران حضور داشتند. آنها همچنین در فعالیت‌های شدیدتر،

3. Sallis
4. La Torre

1. Wiersma
2. Carroll & Loumidis

پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای انگیزه مشارکت ورزشی در بین شهروندان شهر مشهد بود (۱). هانگ و هامفریس^۳ (۲۰۱۲) نیز در پژوهش خود اظهار می‌دارند افرادی که در شهرهایی با امکانات ورزشی زیاد و دسترسی آسان به آن زندگی می‌کنند، مشارکت بیشتری در فعالیت‌های بدنی و همچنین رضایت زیادی از زندگی داشتند (۱۲).

در تحقیقات انجام‌گرفته اکثر نویسندگان عنوان کرده‌اند خانواده‌هایی که وضعیت اقتصادی-اجتماعی متفاوتی داشته‌اند به چه نوع فعالیت‌ها و به چه میزان در اوقات فراغتشان پرداخته‌اند. اما موضوعی که به آن توجه نشده مقایسه لذت درک‌شده از فعالیت بدنی اوقات فراغت در خانواده‌هایی با وضعیت اجتماعی اقتصادی متفاوت است. به نظر می‌رسد بین وضعیت اجتماعی-اقتصادی و میزان فعالیت بدنی ارتباط وجود دارد، اما تاکنون تحقیقی در زمینه لذت بردن از فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت در داخل کشور انجام نگرفته است. نکته مهم دیگر این است که آیا یک جوان مرفه با برخورداری از امکانات متنوع ورزشی - تفریحی به اندازه یک جوان متعلق به اقشار پایین جامعه از اوقات فراغت خود لذت می‌برد؟ همچنین آیا یک فعالیت خاص که ممکن است در ظاهر لذت‌بخش تلقی شود، توسط افراد مختلف به‌طور یکسان درک می‌شوند و همگی از آن به یک اندازه لذت می‌برند؟ شاید یک کودک روستایی از بازی با حیوانات یا جست‌وخیز روی کوهپایه‌های اطراف آبادی همان لذتی را ببرد که یک کودک برخوردار از بازی در دیزنی پارک و... احساس می‌کند. آمارهای موجود در مورد موفقیت‌های تحصیلی و ورزشی افراد متوسط و پایین‌تر جامعه نشان می‌دهد که این اقشار از نظر توان تحصیلی و هوش، چیزی کم ندارند، در صورتی که ابزارهای آموزشی دو قشر، متفاوت‌اند. همان‌طور که پیشتر نیز اشاره شد، با در نظر داشتن اهمیت

مشاهده شد (۱۷). نتایج تحقیق کلی^۱ و همکاران (۲۰۰۶) نشان داد که وضعیت اقتصادی-اجتماعی در توضیح مقدار زمان صرف‌شده در فعالیت بدنی یا رفتار غیرفعال، عامل مهمی به حساب نمی‌آید. همچنین میان گروه‌های برخوردار و محروم، تفاوت معناداری در زمان سپری‌شده برای فعالیت بدنی و رفتار غیرفعال وجود نداشت. محققان نتیجه گرفتند که یافته‌های آنان این فرضیه را که وضعیت اقتصادی-اجتماعی پایین در کودکان خردسال اسکاتلندی با فعالیت بدنی، درگیری بیشتر در رفتار غیرفعال مرتبط است، تأیید نمی‌کند (۱۵). رضوی و طاهری (۱۳۸۵) با بررسی وضعیت اجتماعی-اقتصادی (SES) افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی همگانی استان مازندران دریافتند که رابطه معناداری بین میزان مشارکت در ورزش همگانی با وضعیت اجتماعی-اقتصادی، سطح تحصیلات، تراکم خانواده و وضعیت اقتصادی افراد شرکت‌کننده وجود دارد (۵). براساس تحقیق کانتوما^۲ (۲۰۰۷) با عنوان «فعالیت بدنی جوانان در رابطه با درآمد خانوار و تحصیلات والدین» درآمد زیاد خانواده با فعالیت جسمانی فرزندان ارتباط داشت. همچنین حمایت اقتصادی بالا با فعالیت جسمانی بالا در نوجوانان ارتباط داشت. نوجوانانی که از نظر جسمانی فعال بودند، والدین تحصیل‌کرده‌تری داشتند. در پسران سطح بالای تحصیلات پدر با سطح بالای فعالیت جسمانی مرتبط بود (۱۴). همچنین یافته‌های اسلامی و همکاران (۱۳۹۲) با موضوع نقش وضعیت اجتماعی و اقتصادی در انگیزه مشارکت شهروندان به ورزش‌های همگانی و تفریحی نشان داد که بین وضعیت اقتصادی-اجتماعی با انگیزه مشارکت رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و از بین مؤلفه‌های اقتصادی-اجتماعی به‌ترتیب طبقه اقتصادی، میزان درآمد و تحصیلات والدین

1. Kelly

2. Kanatoma

3. Huang & Humphreys

۱۳۹۰، ۲۱۴۰۵۸۶ نفر بوده است (مرکز آمار ایران). با توجه به تعداد کل جامعه (۲۱۴۰۵۸۶ نفر)، تعداد نمونه براساس فرمول کوکران به روش نمونه‌گیری ترکیبی (خوشه‌ای چندمرحله‌ای - تصادفی) حدود ۳۸۴ نفر به دست آمد. به این صورت که در ابتدا شهر تهران به پنج منطقه جغرافیایی شمال، جنوب، مرکز، شرق و غرب تقسیم شد، سپس از هر منطقه یک ناحیه انتخاب شد و از هر یک از نواحی، افراد به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس پرسشنامه در بین افراد این مناطق توزیع شد. ۴۲۸ پرسشنامه پخش شد که از آن تعداد ۳۸۴ پرسشنامه جمع‌آوری شد. محل جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، پارک‌های این مناطق بود.

به منظور جمع‌آوری اطلاعات لازم، از پرسشنامه تعیین میزان لذت درک شده از فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت کندزیرسکی و کارلو^(۱۹۹۱) استفاده شد و برای تعیین طبقات اقتصادی - اجتماعی با استفاده از پرسشنامه وضعیت اجتماعی اقتصادی (SES)، پرسشنامه‌ای تدوین شد (۱۶).

پرسشنامه مذکور شامل سؤالات تخصصی قسمت‌های جمعیت‌شناختی، وضعیت اقتصادی - اجتماعی، میزان فعالیت بدنی اوقات فراغت و میزان لذت درک شده از فعالیت‌های اوقات فراغت است.

قسمت جمعیت‌شناختی پرسشنامه شامل ۳ سؤال، وضعیت اقتصادی - اجتماعی شامل ۱۴ سؤال، میزان فعالیت بدنی در اوقات فراغت شامل ۳ سؤال و قسمت میزان لذت درک شده از فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت شامل ۱۸ سؤال (در مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت) است.

روایی هر دو پرسشنامه، توسط ۱۲ تن از استادان حوزه مدیریت ورزشی و پایایی ابزار تحقیق نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ تأیید شد. پایایی پرسشنامه

میزان لذت درک شده از فعالیت‌های بدنی در ارتقای سطح فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی به نظر می‌رسد که محققان و پژوهشگران ایرانی نباید از این عوامل تعیین‌کننده غافل باشند؛ در صورتی که با توجه به جست‌وجوهای محققان، تعداد مطالعات در این زمینه بسیار کم است. همچنین برنامه‌ریزی برای گذران اوقات فراغت اهمیت ویژه‌ای دارد و لازمه آن تفکیک و طبقه‌بندی افراد براساس ویژگی‌های اجتماعی - اقتصادی آنهاست. با استفاده از نتایج این تحقیق، ارگان‌ها و سازمان‌هایی که مسئول برنامه‌ریزی برای گذران اوقات فراغت اقشار مختلف جامعه هستند می‌توانند با توجه به تفاوت‌های موجود در بحث اجتماعی و اقتصادی در بین اقشار، تمهیداتی بیندیشند تا تمام افراد از گذران اوقات فراغت خود استفاده کنند و لذت کافی ببرند و از مزایای گذران اوقات فراغت به خوبی بهره‌مند شوند.

بنابراین با توجه به ضرورت و کاربرد اشاره‌شده تحقیق مورد نظر در بالا، پژوهش حاضر بر آن است که با سنجیدن وضعیت اجتماعی - اقتصادی و فعالیت بدنی جوانان شهر تهران به لذت درک شده این افراد از فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت پی ببرد تا از این رهگذر اطلاعات لازم را برای بهره‌مندی و استفاده بهینه از اوقات فراغت که موجب تندرستی و پیشرفت و تعالی جامعه می‌شود فراهم آورد.

روش تحقیق

این تحقیق از نظر دستاورد یا نتیجه تحقیق، از نوع کاربردی، از نظر اهداف تحقیق، توصیفی از نوع علی - مقایسه‌ای، و از نظر روش گردآوری داده‌ها، میدانی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را جوانان ۱۵ تا ۲۴ ساله شهر تهران تشکیل دادند که بنا به گزارش سایت مرکز آمار ایران، جمعیت آنها براساس آخرین آمارگیری در سال

۳۶/۲ درصد دارای وضعیت خوب و در نهایت ۸/۱ درصد دارای وضعیت اقتصادی خیلی خوب هستند. در جدول ۲، نتایج آزمون تحلیل واریانس برای مقایسه لذت درک شده از فعالیت‌های اوقات فراغت براساس تحصیلات نمونه‌ها نشان داده شده است. با توجه به جدول ۲، تفاوت معناداری بین لذت درک شده از فعالیت بدنی اوقات فراغت افراد با تحصیلات مختلف وجود دارد. نتایج آزمون تعقیبی توکی نشان داد که این تفاوت معنادار بین افراد دارای تحصیلات دیپلم و لیسانس و همچنین افراد دارای تحصیلات دیپلم و فوق لیسانس است.

تعیین میزان لذت درک شده از فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت کندزیرسکی و کارلو^۱ (۱۹۹۱) و پرسشنامه وضعیت اجتماعی اقتصادی (SES) به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۹۱ به دست آمد. از روش‌های آمار توصیفی برای تعیین درصد و فراوانی‌ها استفاده شد. از روش‌های آمار استنباطی نیز در این تحقیق استفاده شد، به نحوی که در ابتدا برای سنجش نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف (K.S) استفاده شد. برای سنجش تجانس واریانس گروه‌های مورد مقایسه از آزمون لوین استفاده شد. با توجه به نتیجه آزمون مبنی بر نرمال بودن داده‌ها و همچنین برقراری شرط تجانس واریانس و کمی بودن داده‌ها از آزمون‌های آماری پارامتریک تحلیل واریانس (آنوا) و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. در این تحقیق با استفاده از نرم افزار SPSS به تجزیه و تحلیل داده‌ها پرداخته شد و تمامی تحلیل‌ها در سطح اطمینان ۰/۹۵ صورت گرفت.

نتایج و یافته‌های تحقیق

جدول ۱ توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس وضعیت اشتغال را نشان می‌دهد. همان‌طور که ملاحظه می‌شود، با توجه به جدول ۱، بیشتر افراد (۵۸/۱ درصد) مشغول تحصیل‌اند و تنها ۵/۲ درصد آنها شاغل تمام‌وقت هستند. براساس اطلاعات به دست آمده، از ۳۸۴ آزمودنی، ۱۴۶ نفر زن (۳۸/۱ درصد) و ۲۳۸ نفر مرد (۶۱/۹ درصد) است. ۱۸ نفر دارای مدرک زیر دیپلم، ۶۷ نفر دارای مدرک دیپلم، ۶۴ نفر دارای مدرک کاردانی، ۱۷۳ نفر دارای مدرک کارشناسی، ۵۵ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد و ۷ نفر دارای مدرک دکتری هستند. خانواده ۶/۲ درصد افراد دارای وضعیت اقتصادی خیلی پایین، ۷/۱ درصد دارای وضعیت پایین، ۴۲/۴ درصد دارای وضعیت متوسط،

1. Kendzierski & DeCarlo

جدول ۱. توزیع فراوانی آزمودنی‌ها براساس وضعیت اشتغال

وضعیت اشتغال	تعداد	درصد
در حال تحصیل	۲۲۳	۵۸/۱
بیکار	۷۳	۱۹
شاغل پاره‌وقت (کمتر از ۱۵ ساعت در هفته)	۳۹	۱۰
شاغل پاره‌وقت (بین ۱۵ تا ۳۵ ساعت در هفته)	۲۹	۷/۶
شاغل تمام‌وقت	۲۰	۵/۲
کل	۳۸۴	۱۰۰

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل واریانس برای مقایسه لذت درک شده از فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت براساس سطح تحصیلات افراد

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	Sig
بین گروهی	۵	۹۵۲	۴/۲۷۹	۰/۰۰۱
درون گروهی	۳۷۸	۲۲۲		
کل	۳۸۳			

در جدول ۳، نتایج آزمون تحلیل واریانس برای مقایسه لذت درک شده از فعالیت‌های اوقات فراغت براساس میزان درآمد نمونه‌ها نشان داده شده است. با توجه به جدول ۳، هیچ تفاوت معناداری بین لذت درک شده از فعالیت‌های اوقات فراغت افراد از نظر میزان درآمد آنها وجود ندارد.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس برای مقایسه لذت درک شده از فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت براساس میزان درآمد افراد

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	Sig
بین گروهی	۴	۲۵۹	۱/۰۸۳	۰/۳۶۶
درون گروهی	۳۷۹	۲۲۹		
کل	۳۸۳			

در جدول ۴، نتایج آزمون تحلیل واریانس برای مقایسه لذت درک شده از فعالیت‌های اوقات فراغت براساس میزان درآمد خانواده نمونه‌ها نشان داده شده است. با توجه به جدول ۴، بین لذت درک شده از فعالیت بدنی اوقات فراغت از نظر میزان درآمد خانواده افراد تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج آزمون تعقیبی توکی نشان داد که این تفاوت بین لذت درک شده از فعالیت بدنی اوقات فراغت در افراد با درآمد کمتر از ۵۰۰ هزار تومان و افراد با درآمد بین ۱ تا ۲ میلیون تومان و افراد با درآمد بیش از ۲ میلیون تومان وجود دارد. همچنین تفاوت معناداری بین لذت درک شده از فعالیت بدنی اوقات فراغت افراد با درآمد بیش از ۲ میلیون تومان و افراد با درآمد بین ۷۵۱ تا ۹۹۹ هزار تومان و ۵۰۱ تا ۷۵۰ هزار تومان وجود دارد.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس برای مقایسه لذت درک شده از فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت براساس میزان درآمد خانواده افراد

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	Sig
بین گروهی	۴	۱۶۰۹	۷/۵۴۳	۰/۰۰۱
درون گروهی	۳۷۹	۲۱۳		
کل	۳۸۳			

اقتصادی خانواده افراد وجود دارد. نتایج آزمون تعقیبی توکی نشان داد که این تفاوت بین لذت درک شده از فعالیت بدنی اوقات فراغت در افراد دارای وضعیت اقتصادی خیلی خوب، متوسط و خوب خانواده و همچنین در افراد با وضعیت اقتصادی خیلی پایین و پایین خانواده وجود ندارد. در بین بقیه گروه‌ها این تفاوت معنادار است.

در جدول ۵، نتایج آزمون تحلیل واریانس برای مقایسه لذت درک شده از فعالیت‌های اوقات فراغت براساس وضعیت اقتصادی خانواده نمونه‌ها نشان داده شده است. با توجه به جدول ۵، تفاوت معناداری بین لذت درک شده از فعالیت بدنی اوقات فراغت براساس وضعیت

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل واریانس برای مقایسه لذت درک شده از فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت براساس وضعیت اقتصادی خانواده افراد

Sig	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مجزورات	
۰/۰۰۱	۱۵/۴۵۵	۲۹۰۶	۴	۱۱۲۷	بین گروهی
		۱۸۸	۳۷۹	۷۱۵۸۹	درون گروهی
			۳۸۳	۸۳۲۱۶	کل

تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج آزمون تعقیبی توکی نشان داد که این تفاوت بین لذت درک شده از فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت در بین افراد بیکار با افراد در حال تحصیل و افرادی که شاغل پاره‌وقت (بین ۱۵ تا ۳۴ ساعت در هفته) هستند، وجود دارد.

در جدول ۶، نتایج آزمون تحلیل واریانس برای مقایسه لذت درک شده از فعالیت‌های اوقات فراغت براساس وضعیت اشتغال نمونه‌ها نشان داده شده است. با توجه به جدول ۶، بین لذت درک شده از فعالیت بدنی اوقات فراغت در وضعیت‌های مختلف اشتغال افراد

جدول ۶. نتایج آزمون تحلیل واریانس برای مقایسه لذت درک شده از فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت براساس وضعیت اشتغال افراد

Sig	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مجزورات	
۰/۰۱۲	۳/۲۸۳	۷۵۵	۴	۳۰۲۱	بین گروهی
		۲۳۰	۳۷۹	۳۷۱۹۶	درون گروهی
			۳۸۳	۹۰۲۱۷	کل

اوقات فراغت متفاوتی نسبت به افراد دارای موقعیت اجتماعی ضعیف دارند. دامنه فعالیت‌های افراد با موقعیت اجتماعی بهتر، بسیار گسترده‌تر است. البته نباید از نظر دور داشت که موقعیت اجتماعی، فقط در داشتن منابع مالی کمتر یا بیشتر خلاصه نمی‌شود، بلکه افرادی وجود دارند که امکانات مالی فراوانی دارند، اما موقعیت اجتماعی چندان مناسبی ندارند. در بیشتر جوامع قاعده یا قانونی نانوشته وجود دارد که براساس آن، افراد مایل‌اند بیشتر با کسانی که از نظر موقعیت اجتماعی به آنها نزدیک‌ترند، ارتباط برقرار کنند و اوقات فراغشان را با آنها بگذرانند.

بحث و نتیجه‌گیری

بی‌گمان عوامل گوناگونی بر نحوه گذران اوقات فراغت تأثیر می‌گذارند. در زمینه فعالیت‌های اوقات فراغت، شاید تأثیر نیروهای خارجی به آن اندازه نباشد که حق انتخاب را به طور کامل از بین ببرد، اما درعین حال نحوه گذران اوقات فراغت بی‌تأثیر از محدودیت‌ها و فرصت‌ها نیست (۴). موقعیت اجتماعی مفهومی چندبعدی است که مقدار درآمد، وقت آزاد، دسترسی به امکانات، اعتبار، قدرت و مانند آنها را تعیین می‌کند. بی‌گمان افرادی که موقعیت شغلی و اجتماعی بهتر و به تبع آن درآمد بیشتری دارند،

شاید یک استاد دانشگاه از نظر سطح درآمد دارای تمکن مالی زیادی نباشد، اما بی‌گمان دیدگاهش نسبت به اوقات فراغت و نحوه گذران آن با افرادی که تمکن مالی زیادی دارند، اما تحصیلاتشان کمتر است، تفاوت دارد (۴). نتایج تحقیق نشان داد که تفاوت معناداری بین لذت درک شده از فعالیت بدنی اوقات فراغت افراد دارای سطوح تحصیلی مختلف وجود دارد و افرادی که سطح تحصیلی بالاتری دارند از فعالیت بدنی در اوقات فراغت بیشتر لذت می‌برند که با نتایج تحقیق اسلامی و همکاران (۱۳۹۲)، فریرا و همکاران (۲۰۰۷)، کانتوما (۲۰۰۷) و لاتوره و همکاران (۲۰۰۶) همسوست (۱۷، ۱۴، ۱۰، ۱). به نظر می‌رسد اهمیت و لزوم پرداختن به فعالیت ورزشی برای افراد تحصیل کرده روشن‌تر است و آنها با برنامه‌ریزی مناسب و منظم به فعالیت بدنی می‌پردازند و از آن لذت می‌برند. همچنین افراد دارای تحصیلات عالی درک بهتری از مزایای سلامت و سبک زندگی فعال دارند و از اطلاعات و دانش بیشتری برخوردارند و به همین دلیل تصمیم‌هایی که برای سبک زندگی خود می‌گیرند براساس آگاهی و دانش در خصوص مسائل سلامت و تندرستی است، اما افراد دارای تحصیلات پایین‌تر برای سلامت و تندرستی اهمیت زیادی قائل نیستند؛ بنابراین آموزش‌هایی در جهت بهبود این وضعیت ضروری به نظر می‌رسد.

از نتایج دیگر تحقیق، نبود تفاوت معنادار بین لذت درک شده از فعالیت بدنی اوقات فراغت با توجه به وضعیت درآمد افراد است که با نتیجه تحقیق کلی و همکاران (۲۰۰۶) همسو (۱۵) و با پژوهش تندنویس (۱۳۸۱) ناهم‌سوست (۳). با توجه به این یافته، درآمد افراد متغیری تأثیرگذار در لذت بردن از فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت نیست و متغیرهای تأثیرگذار دیگری در این زمینه وجود دارد و افرادی با درآمدهای مختلف از نظر لذت درک شده از فعالیت‌های اوقات فراغت تفاوت معناداری ندارند.

همچنین نتایج این تحقیق نشان داد تفاوت معناداری بین لذت درک شده از فعالیت بدنی اوقات فراغت با توجه به میزان درآمد خانواده افراد وجود دارد و افرادی که خانواده آنها دارای درآمد بالاتری است نسبت به افرادی که خانواده آنها درآمد کمتری دارد، لذت بیشتری می‌برند که این یافته با نتایج تحقیق اسلامی (۱۳۹۲)، لاتوره و همکاران (۲۰۰۶)، رضوی و طاهری (۱۳۸۵) و الديووس و همکاران (۲۰۰۷) همسوست (۲۴، ۱۷، ۵، ۱). به نظر می‌رسد خانواده افرادی که از درآمد کمتری برخوردارند به دلیل دغدغه‌های فکری و مشغله کاری فراوان فرصت پرداختن به فعالیت‌های ورزشی و تفریحی را ندارند، بنابراین به علت کم بودن تجارب ورزشی و بدنی آنها در طول زندگی، بیشتر اوقات فراغت آنها به صورت غیرفعال طی می‌شود و لذت کمتری از فعالیت بدنی حین اوقات فراغت می‌برند. بال و همکاران (۲۰۰۹) دریافتند که افراد طبقات پایین اقتصادی از سطوح فعالیت کمتری برخوردارند، زیرا در طبقات پایین میزان تجارب ورزشی و بدنی در طول زندگی و در خانواده کم است و اوقات فراغت بیشتر صرف تماشای تلویزیون و مصاحبت با افراد خانواده می‌شود و به‌واسطه مشغله کاری فراوان، فرصتی برای پرداختن به فعالیت‌های ورزشی و تفریحی وجود ندارد. علاوه بر این، وضعیت نامطلوب امنیتی در محل زندگی نیز به مشکلات آنان می‌افزاید (۷).

پایگاه اجتماعی-اقتصادی، مجموعه‌ای از عوامل مانند درآمد، نوع مسکن، سال‌های تحصیل و گاهی محل اقامت است. در شرایطی که بر اثر تحولات اجتماعی و اقتصادی، توسعه ارتباطات و صنعت، فعالیت‌های فراغتی از حالت سنتی به حالت مدرن تغییر پیدا کرده، هزینه‌های فراغت نیز گران شده است. بنابراین اگر خانواده از شرایط مناسب اقتصادی برخوردار نباشد، استعداد فرزندان در اوقات فراغت به هدر می‌رود و در نتیجه در این دسته از خانواده-

تحقیقات جامع و داشتن آمار و اطلاعات دقیق از درآمد افراد نیاز است که امیدواریم با دستیابی به این اطلاعات بتوان اظهار نظر دقیق تری به عمل آورد (۴).

از نتایج این تحقیق وجود تفاوت معنادار بین لذت درک شده از فعالیت بدنی اوقات فراغت با توجه به وضعیت اقتصادی خانواده افراد است. هرچه وضعیت اقتصادی خانواده بالاتر باشد، افراد لذت بیشتری از فعالیت های بدنی در اوقات فراغت می برند که این یافته با نتایج تحقیق اسلامی (۱۳۹۲)، رضوی و طاهری (۱۳۸۵)، سالیس و همکاران (۱۹۹۱)، الدیوس و همکاران (۲۰۰۷) و هانگ و هامفریس (۲۰۱۲) همسوست (۵، ۱۲، ۲۰، ۲۴، ۱). به نظر می رسد افراد دارای وضعیت اقتصادی مناسب تر می توانند در کلاس های تربیت بدنی بیشتر و مکررتری حضور داشته باشند و زمان بیشتری را به فعالیت های بدنی اختصاص دهند. همچنین به نظر می رسد شناخت و آگاهی نسبت به مسائل ورزشی و اهداف برنامه ورزشی و تفریحی در طبقات بالای اقتصادی چشمگیرتر از طبقات پایین تر باشد. بنابراین میزان درک لذت و رضایت مندی فرد از فعالیت های بدنی اوقات فراغت و رفتار و نگرش در خصوص سلامت و برخورداری از بدنی سالم به وضعیت اقتصادی بستگی دارد. همچنین افراد طبقات بالای اقتصادی بیشترین آگاهی را نسبت به سایر طبقات در خصوص اهداف برنامه ترویج فعالیت بدنی و ورزشی دارند، از این رو مشارکت آنها در این خصوص بیشتر است.

نتایج بررسی نشان داد بین لذت درک شده از فعالیت بدنی اوقات فراغت با توجه به وضعیت اشتغال افراد تفاوت معناداری وجود دارد. در این زمینه افرادی که در حال تحصیل بوده اند یا دارای شغل پاره وقت بوده اند بیشتر از افراد بیکار از این فعالیت ها لذت می برند. به نظر می رسد افراد بیکار از انگیزه کافی برای فعالیت بدنی برخوردار نیستند و بنابراین لذت کمتری نسبت به افراد شاغل از

ها، به دلیل وجود دیگر اولویت های اقتصادی به ویژه، در زمینه های رفاهی، اوقات فراغت در اولویت قرار نمی گیرد و هیچ گاه برنامه صحیحی برای اوقات فراغت در نظر گرفته نمی شود. از یک نظر چون خانه و محیط آن برای پاسخگویی به نیازهای تغییر یافته فرزندان، محدود است و والدین خود گرفتار رفع نیازهای اولیه خانواده اند، برنامه های اوقات فراغت فرزندان از محیط خانه و خانواده به سطح کوچه و خیابان و پارک کشانده می شود. بنابراین در بیشتر اوقات تابستان با رها شدن فرزندان از دایره نظارت و مدیریت خانواده، اوقات فراغت آنها با بی برنامه و به بطالت سپری می شود. متأسفانه موقعیت اقتصادی بیشتر والدین تنها توانایی فراهم کردن برخی از سرگرمی های غیرفعال در خانه را دارند (۴). یکی از مهم ترین و شاید تعیین کننده ترین عوامل تأثیرگذار بر نحوه گذران اوقات فراغت، وضعیت اقتصادی است، زیرا عوامل دیگر مانند امکانات را تحت تأثیر قرار می دهد. بدیهی است که بعضی از فعالیت ها همچون گردشگری، به ویژه سفر به شهرها و کشورهای دیگر یا بیشتر فعالیت های هنری و ورزشی، مستلزم صرف هزینه های زیادی است که از عهده هرکس بر نمی آید. امروزه تماشای تلویزیون بیشترین زمان را در گذران اوقات فراغت مردم در بیشتر کشورها به خود اختصاص داده است. تماشای تلویزیون به عنوان یکی از غیرفعال ترین شیوه های گذران اوقات فراغت، از یک طرف به علت سرگرم کننده بودن و گاهی نیز به دلیل جنبه آموزشی و از طرف دیگر به علت دسترسی آسان و نیز ارزان بودن، بیشترین زمان را در گذران اوقات فراغت به خود اختصاص می دهد. اما آن گونه که تحقیقات نشان می دهند، هرچه درآمد افراد بیشتر باشد، زمان تماشای تلویزیون نیز کاهش و دیگر فعالیت ها افزایش پیدا می کند. بدیهی است که برای اظهار نظر دقیق درباره تأثیر وضعیت اقتصادی بر نحوه گذران اوقات فراغت مردم ایران، به

با توجه به اینکه شرایط اقتصادی در میزان مشارکت افراد در فعالیت‌های ورزشی تأثیر بسزایی دارد، پیشنهاد می‌شود با توسعه مکان‌ها و تجهیزات ورزشی در مناطق پرجمعیت و ضعیف از نظر اقتصادی، پرداخت یارانه‌های ورزشی برای این اقشار، گسترش ناوگان حمل‌ونقل و برنامه‌های حساب‌شده و دقیق در همین خصوص بتوان تا اندازه‌ای از مشکلات این خانواده‌ها کاست و میزان مشارکت آنها را افزایش داد. همچنین با ایجاد پشتیبان فعالیت بدنی به خصوص بوستان‌های جذاب در محله و در اختیار گذاشتن امکانات ورزشی در این محل‌ها، ارتقای سطح آگاهی مردم نسبت به سودمندی‌های ورزش همگانی به خصوص در مناطقی که از وضعیت اجتماعی - اقتصادی پایین‌تری برخوردارند، مشارکت افراد و لذت آنها از فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت را افزایش داد.

فعالیت بدنی اوقات فراغت می‌برند. با توجه به اینکه طبقات پایین از نظر اقتصادی و اجتماعی مشارکت کمتری در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت دارند، پیشنهاد می‌شود سازمان‌ها و ارگان‌های مسئول در این زمینه، با حذف برخی از عوامل نامطلوب (دسترسی نداشتن به مکان‌های ورزشی، زیاد بودن هزینه مکان‌های ورزشی، ناتوانی در پرداختن هزینه ثابت‌نام و خرید وسایل، نبود امکانات و تجهیزات برای ورزش دختران، نبود فضای کافی برای فعالیت بدنی و ...) و ایجاد شرایط مناسب، افزایش سطح آگاهی و شناخت اهداف و برنامه‌ها از طریق کمک گرفتن از رسانه‌های گروهی با ارائه مطالب علمی، برگزاری سمینارها و همایش‌های مرتبط که تأثیرات مفید شرکت در فعالیت‌های ورزشی و بدنی را شفاف‌تر می‌سازند، خانواده‌ها را به فعالیت‌های ورزشی تشویق کنند.

منابع و مأخذ

- اسلامی، ایوب (۱۳۹۲). "نقش وضعیت اجتماعی و اقتصادی در انگیزه مشارکت شهروندان به ورزش‌های همگانی و تفریحی". پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، ش ۳، ص ۱۰۴-۸۹.
- ایراندوست، آسیه (۱۳۸۹). "بررسی ارتباط بین نحوه گذران اوقات فراغت با سلامت روانی معلمان تربیت بدنی ورزشکار و غیرورزشکار شهر کرمانشاه". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، ص ۱۶-۱۳.
- تندنویس، فریدون (۱۳۸۱). "جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایرانی". مجله حرکت، ش ۲۱، ص ۱۰۴-۸۷.
- جلالی فراهانی، مجید. (۱۳۹۰). "مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی". چ ششم، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ص ۲۰-۲.
- رضوی، محمدحسین و اشکوه طاهری، رضا (۱۳۸۵). "بررسی وضعیت اجتماعی - اقتصادی (SES) افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی همگانی استان مازندران". نشریه مدیریت دولتی، ش ۵، ص ۳۴-۲۱.
- Aarnio, M., Winter, T., Kujala, U. M., Kaprio, J. (1997). "Familial aggregation of leisure-time physical activity a three generation study". *International Journal of Sports Medicine*, 18, pp: 549-556.
- Ball, K., Cleland, V. J., Timperio, A. F., Salmon, J., Crawford, D. A. (2009). "Socioeconomic position and children's physical activity and sedentary behaviors: Longitudinal finding from the CLAN study". *Journal of Physical Activity and Health*, 6, pp: 289-298.

8. Caroll, B., Loumidis, J. (2001). "Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school". *European Physical Education Review*, 7(1), pp: 24-43.
9. Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R. (2005). "Enjoyment mediates effects of a school based physical-activity intervention". *Journal of Science and Medicine in Sport*, 37(3), pp: 478-487.
10. Ferreira, I., Horst, K., Wendel-Vos, W., Kremers, S., Van Lenthe, F. J. (2007). "Environmental correlates of physical activity in youth – a review and update". *Obesity Reviews*, 8, pp: 129-154.
11. Hills, P., Argyle, M., Reeves, R. (2000). "Individual differences in leisure satisfactions: an investigation of four theories of leisure motivation". *Personality and Individual Differences*, 28, pp: 763-779.
12. Huang, H., Humphreys, B. R. (2012). "Sports participation and happiness: Evidence from US microdata". *Journal of Economic Psychology*, 33, PP: 776-793.
13. Joudrey, A. D., Wallace, J. E. (2009). "Leisure as a coping resource: A test of the job demand-control-support model". *Human Relations*, 62(2), pp: 195-218.
14. Kanatooma, M. T., Tammelin, T. H., Nayha, S., Taanila, A. M. (2007). "Adolescents physical activity in relation to family income and parents education". *Preventive Medicine*, 44, pp: 410-415.
15. Kelly, L. A., Reilly, J. J., Fisher, A., Montgomery, C., Williamson, A., McColl, J. H., Paton, J. Y., Grant, S. (2006). "Effect of socioeconomic status on objectively measured physical activity". *Archives of Disease in Child*, 91, pp: 35–38.
16. Kendzierski, D., DeCarlo, K. J. (1991). "Physical Activity Enjoyment Scale: Two validation". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, pp: 50-64.
17. La Torre, G., Masala, D., De Vito, E., Langiano, E., Capelli, G., Ricciardi, W. (2006). "PHASES (physical Activity and Socio-economic status) collaborative group. Extra-curricular physical activity and socioeconomic status in Italian adolescents". *BMC Public Health*, 6, p: 22.
18. Petlichkoff, L. M. (1992). "Youth sport participation and withdrawal: Is it simply a matter of fun ". *Pediatric Exercise Science*, 4, pp: 105-110.
19. Powell, L. M., Slater, S., Chaloupka, F. J. (2004). "The relationship between community physical activity settings and race, ethnicity and socio-economic status". *Evidence-Based Preventive Medicine*, 1(2), pp: 135-144.
20. Sallis, J. F., Calfas, K. J., Alcaraz, J. E., Gehrman, C., Johnson, M. F. (1991). "Potential mediators of change in a physical activity promotion course for university students: Project GRAD". *Annals of Behavioral Medicine*, 21, pp: 149-158.
21. Sallis, J. F., Saelens, B. E. (2000). "Assessment of physical activity by self-report: status, limitations, and future directions". *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 3, pp: 282-292.
22. Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., Simons, J. P. (1993). "Sources of enjoyment for youth sport athletes". *Pediatric Exercise Science*, 5, pp: 275-285.

23. Scanlan, T., K., Stein, G. L., Ravizza, K. (1989). "An in-depth study of former elite figure skaters: I. Sources of enjoyment". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, pp: 65-83.
24. Voss, L. D., Hosking, J., Metcalf, B. S., Jeffery, N., Wilkin, T. J. (2007). "Children from low-income families have less access to sports facilities, but are no less physically active: cross-sectional study". *Child: Care, Health and Development*, 10(1111), pp: 1365-2214.
25. Weiss, M. R., Chaumeton, N. (1992). "Motivational orientations in sport". In: T. S. Horn (Ed.). *Advances in Sport Psychology*. Champaign IL: Human Kinetics, pp: 61-99.
26. Wiersma, L. D. (2001). "Conceptualization and development of the sources of enjoyment in youth sport questionnaire". *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 5(3), pp: 153-177.