

May- June 2020, Volume 9, Issue 3

Correlation of Passion for Physical Activity and Vitality with Leisure Time Physical Activity Enjoyment in Tehran Municipality Sport Organization

Elahe Riahi¹, *Ali Zarei², Mohammad Reza Esmaili³, Zinat Nikaeen⁴

1- PhD Student, Department of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sports Science, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran

2- Associate Professor, Department of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sports Science, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran (**Corresponding Author**)

Email: dr_alizarei@yahoo.com

3- Associate Professor, Department of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sports Science, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran

4- Assistant Professor, Department of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sports Science, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran

Received: 22 April 2020

Accepted: 9 June 2020

Abstract

Introduction: In the field of sports, one of the theoretical approaches is the passion for physical activity, which is known to increase positive emotions in sports. The main purpose of this study was to determine the correlation of passion for physical activity and vitality with leisure time physical activity enjoyment in Tehran Municipality Sport Organization in 2019.

Methods: This study was a descriptive-correlational study. The statistical population included all employees of the Tehran Municipality Sports Organization, and the statistical sample was selected by the all-round method and 200 people due to the limited population. The study used "Passion Scale", "Subjective Vitality Scale", and the "Groningen Enjoyment Questionnaire". Formal validity, content validity index, convergent and construct validity and reliability (Cronbach's alpha coefficient calculation) were examined. Data were collected with a questionnaire. Data analysis used SmartPLS 3.0 .

Results: There was a positive and negative significant correlation between harmonious passion ($P = 0.001$, $\beta = -0.57$), obsessive passion ($P = 0.001$, $\beta = 0.57$) with leisure time physical activity enjoyment. But there was not significant correlation between vitality ($P = 0.338$, $\beta = -0.16$) with leisure time physical activity enjoyment.

Conclusions: Compatible enthusiasm and extreme enthusiasm with the enjoyment of sports leisure time have a significant positive and negative correlation, respectively. Therefore, it is suggested that the managers of the Tehran Municipality Sports Organization, in order to create enthusiasm among the employees to participate in physical activity in their free time, undertake sports programs for some days of the week and in the form of family conferences.

Keywords: Passion, Vitality, Enjoyment, Sport Leisure Time.

بررسی همبستگی اشتیاق به فعالیت بدنی و سرزندگی با لذت از اوقات فراغت ورزشی در کارکنان سازمان ورزش شهرداری تهران

الهه ریاحی^۱، *علی زارعی^۲، محمدرضا اسمعیلی^۳، زینت نیک آیین^۴

۱- دانشجوی دکتری، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.
۲- دانشیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
ایمیل: dr_alizarei@yahoo.com

۳- دانشیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.
۴- استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۳/۲۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۲/۲۳

چکیده

مقدمه: در حوزه ورزش یکی از رویکردهای نظری اشتیاق به فعالیت بدنی است که برای افزایش هیجانات مثبت در ورزش شناخته می شود. بررسی همبستگی اشتیاق به فعالیت بدنی و سرزندگی با لذت از اوقات فراغت ورزشی در کارکنان سازمان ورزش شهرداری تهران در سال ۱۳۹۸ انجام گرفت.

روش کار: این مطالعه به روش توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمام کارکنان سازمان ورزش شهرداری تهران بود که نمونه آماری به دلیل محدود بودن جامعه به روش تمام شمار و ۲۰۰ تن انتخاب شدند. در این مطالعه از "مقیاس اشتیاق" (Passion Scale)، "مقیاس سرزندگی ذهنی" (Subjective Vitality Scale)، "پرسشنامه لذت گرونینگن" (Groningen Enjoyment Questionnaire) استفاده شد. روایی صوری، شاخص روایی محتوا، همگرا و روایی سازه و پایایی (محاسبه ضریب آلفای کرونباخ) بررسی شد. داده ها با پرسشنامه جمع آوری شد. تحلیل داده ها از نرم افزار SmartPls 3.0 استفاده شد.

یافته ها: بین اشتیاق سازگار ($P = ۰/۰۰۱, \beta = -۰/۵۷$) و اشتیاق افراطی ($P = ۰/۰۰۱, \beta = ۰/۵۷$) با لذت از اوقات فراغت ورزشی به ترتیب همبستگی مثبت و منفی معناداری وجود داشت. اما بین سرزندگی ($P = ۰/۳۳۸, \beta = -۰/۱۶$) با لذت از اوقات فراغت ورزشی همبستگی معناداری وجود نداشت.

نتیجه گیری: اشتیاق سازگار و اشتیاق افراطی با لذت از اوقات فراغت ورزشی به ترتیب همبستگی مثبت و منفی معناداری دارد. لذا پیشنهاد می شود مدیران سازمان ورزش شهرداری تهران جهت ایجاد اشتیاق در بین کارکنان جهت حضور در فعالیت بدنی در اوقات فراغت، برنامه های ورزشی را برای برخی از ایام هفته و به صورت همایش های خانوادگی مبادرت ورزند.
کلیدواژه ها: اشتیاق، سرزندگی، لذت، اوقات فراغت ورزشی.

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

مقدمه

در عصر حاضر ورزش و فعالیت های بدنی به عنوان یک پدیده اجتماعی درخور بررسی و تأمل، جایگاه برجسته ای به دست آورده است [۱]. از این رو فواید تحرک و فعالیت های بدنی بر کسی پوشیده نیست؛ به نحوی زندگی بدون تحرک به عنوان یکی از عوامل خطر بالقوه اصلی بیماری های مزمن و مرگ زودرس است [۲]. لذا، فعالیت بدنی و ورزش مهم ترین دلیل سبک زندگی سالم محسوب

می شود [۳].

اشتیاق به یک فعالیت نشان دهنده مشارکت در یک فعالیت مورد علاقه هست که فرد آن را مهم تلقی می کند و زمان و انرژی خود را صرف آن می کند [۴]. اشتیاق به یک فعالیت زمانی شکل می گیرد که فرد آن فعالیت را دوست داشته باشد و به طور کاملاً آزادانه در آن شرکت کند و آن فعالیت در فرد درونی سازی شود [۵]. در حوزه ورزش نیز یکی از رویکردهای نظری اشتیاق

شرکت در فعالیت می توانند هیجان‌ناز مثبتی را تجربه و بر سایر فعالیت های مهم زندگی شان تمرکز کنند. از این رو، در اشتیاق سازگار بین فعالیتی که فرد به آن اشتیاق دارد و سایر جنبه های زندگی او تضادی وجود ندارد، یا اگر هم وجود داشته باشد بسیار اندک است و در صورتی که نتوانند در فعالیتی که به آن اشتیاق دارند شرکت کنند به راحتی با آن کنار می آیند و تمرکز و انرژی شان را بر روی سایر فعالیت های زندگی شان می گذارند [۹].

از طرفی، سرزندگی یک احساس درونی هست که به طور عمومی با احساس سرزنده بودن واقعی، پرنرژی بودن و اشتیاق نسبت به زندگی مشخص می شود. مفهوم سرزندگی درونی به حالتی از احساس سرزنده بودن اطلاق می شود که به داشتن انرژی در دسترس برای خود فرد تغییر می یابد. بنابراین، سرزندگی به عنوان جنبه ای از بهزیستی شناخته می شود که برای تبدیل شدن به بهزیستی کارکردی و روان شناختی یک بخش حیاتی و ویژه محسوب می گردد [۱۰]. پدیده سرزندگی به عنوان تجربه هشیارانه فرد از داشتن انرژی و حسن زندگی است. در واقع سرزندگی بازتاب سلامت روانشناختی و جسمی است [۱۱]. احساس سرزندگی نوعی تجربه خاص روانشناختی است که در این تجربه افراد در خود احساس شور و روحیه می کنند. سرزندگی انرژی نشأت گرفته از خود فرد است این انرژی از منابع درونی، و نه تهدید اشخاص در محیط، نشأت می گیرد. به عبارت دیگر، سرزندگی احساس سرزنده بودن، نه تحریک و نه اجبار به انجام دادن آن است؛ به هر میزان که افراد کمتر دچار تعارض باشند از ساز و کار سرکوب رهایی یافته و بیشتر احساس سرزندگی، خلاقیت، خودشکوفایی و انرژی در آن ها بیشتر است. وقتی فردی کاری را به طور خود جوش انجام می دهد نه تنها احساس خستگی و ناامیدی به او دست نمی دهد، بلکه احساس می کند انرژی و نیروی او افزایش یافته است. به طور کلی حس درونی سرزندگی شاخص معنادار سلامت ذهنی است [۱۲].

از سوی دیگر، یکی از مسائلی که امروزه توجه زیادی را به خود جلب کرده است، بحث بهزیستی ذهنی و سرزندگی است. سرزندگی به عنوان یکی از مؤلفه های بهزیستی ذهنی در بسیاری از نظام های پژوهشی مطرح می باشد. اهمیت توجه به این مسأله تا حدی است که امروزه در مورد بهزیستی ذهنی شاخص های ملی تهیه می شود و آن قدر این مسأله اهمیت دارد که هر کشور یک شاخص

به فعالیت بدنی است که به عنوان یکی از رویکردهای نظری برای افزایش هیجان‌ناز مثبت در ورزش شناخته می شود. نکته قابل توجه این مسئله هست که اکثر افراد به برخی از فعالیت های ورزشی اشتیاق دارند [۶]. Vallerand و همکاران [۴] اشتیاق را تمایل شدید افراد نسبت به یک فعالیت تعریف کرده اند، که افراد آن فعالیت را دوست دارند، مهم تلقی می کنند و زمان و انرژی خود را صرف آن می کنند.

الگوی دوگانه اشتیاق دو مفهوم منفی و مثبت اشتیاق را نشان می دهد [۷]. اشتیاق افراطی زمانی ایجاد می شود که فرد برای شرکت در فعالیت مورد علاقه اش فشارهای درونی را احساس می کند و در واقع خارج از کنترل فرد هست. در واقع، اشتیاق افراطی از درونی سازی کنترل شده فعالیت در هویت فرد ایجاد می شود و هویت فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. وقتی اشتیاق افراطی در فرد ایجاد می شود، فرد برای شرکت در فعالیتی که آن را مهم و لذت بخش تلقی می کند، تمایل غیر قابل کنترلی دارد. این اشتیاق نشان می دهد که فرد تحت کنترل فعالیتی است که به آن فعالیت اشتیاق دارد. در اشتیاق افراطی، فعالیتی که فرد به آن اشتیاق دارد فضای زیادی از هویت فرد را تصاحب می کند و با سایر ارکان هویت فرد و سایر جنبه های زندگی او در تضاد است [۷].

از سوی دیگر، اشتیاق سازگار نیز زمانی ایجاد می شود که فرد برای شرکت در یک فعالیت احساس آزادی می کند و هیچ گونه اجبار یا فشاری را برای ادامه دادن فعالیت احساس نمی کند [۴]. اشتیاق سازگار از درونی سازی خودتعیین فعالیت در هویت فرد ناشی می شود. این فرآیند درونی سازی، سازه فردی جدید را ایجاد می کند که می تواند طوری درونی سازی شود که با سایر ارکان هویت همسو باشد و با شخصیت فرد همسویی داشته باشد [۸]. وقتی افراد اشتیاق سازگار دارند، برای شرکت در فعالیت تمایل غیر قابل کنترلی را تجربه نمی کنند، بلکه به صورت کاملاً آزادانه آن را انتخاب می کنند. این اشتیاق نشان دهنده جنبه مثبت اشتیاق است که فرد فعالیت را که به آن اشتیاق دارد را کنترل می کند. در اشتیاق سازگار، فعالیتی که فرد به آن اشتیاق دارد بخش مهمی از هویت فرد را تشکیل می دهد، و کل هویت او را تحت تأثیر قرار نمی دهد و با سایر ارکان شخصیت و سایر جنبه های زندگی او همسو است. علاوه بر این، افراد دارای اشتیاق سازگار بعد از

الهه ریاحی و همکاران

بر روی ۷۸۹ ورزشکار دختر و پسر ۱۲ تا ۳۶ ساله بررسی کردند و شاخص های برآزش الگوی اندازه گیری را مطلوب گزارش کردند. هم چنین، پایایی این مقیاس را برای اشتیاق سازگار ۰/۸۱ و برای اشتیاق افراطی ۰/۷۵ گزارش کردند. در پژوهش جعفری سیاوشانی و همکاران [۱۴] روایی سازه "مقیاس اشتیاق" از طریق تحلیل عاملی تاییدی و با شرکت ۲۵۰ ورزشکار حاضر در لیگ-های فوتسال، والیبال، بسکتبال، واترپلو بررسی شد. نتایج تحلیل عاملی نشان داد که بارهای عاملی عبارت های این مقیاس بالای ۰/۴ و از میزان قابل قبولی برخوردار است. هم چنین، پایایی این مقیاس را از طریق ضریب آلفای کرونباخ بررسی و برای اشتیاق افراطی و اشتیاق سازگار به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۷۸ گزارش کردند. در مطالعه دیگر که اقدسی و همکاران [۱۷] پایایی این پرسشنامه را بر روی ۳۸۳ دانش آموز پسر دوره اول متوسطه شهر تبریز بررسی و برای اشتیاق سازگار ۰/۸۲ و برای اشتیاق افراطی ۰/۷۳ گزارش کردند.

در مطالعه حاضر نیز روایی سازه "مقیاس اشتیاق" بر روی ۲۰۰ تن از کارکنان سازمان ورزش شهرداری تهران از طریق تحلیل عاملی تاییدی بررسی شد و بارهای عاملی عبارت های برای هر دو بعد اشتیاق سازگار و افراطی بالای ۰/۴ به دست آمد و روایی همگرا این مقیاس از طریق واریانس مستخرج از سازه ها (AVE) بررسی شد و برای اشتیاق افراطی ۰/۴۷ و برای اشتیاق سازگار ۰/۵۰ به دست آمد. براساس این نتایج قاعده Magner و همکاران [۱۸] نیز رعایت شد که در مجموع بیانگر روایی سازه مناسب این پرسشنامه ها در این مطالعه بود.

در مطالعه حاضر پایایی "مقیاس اشتیاق" بر روی ۲۰۰ تن از کارکنان سازمان ورزش شهرداری تهران از طریق ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد که برای اشتیاق افراطی ۰/۷۰ و برای اشتیاق سازگار ۰/۸۴ به دست آمد که براساس Cronbach [۱۹] معیار مطلوب پایایی ۰/۷۰ می باشد که بر این اساس ضرایب آلفای کرونباخ به دست آمده نشان دهنده پایایی قابل قبول این پرسشنامه در مطالعه حاضر بود.

"مقیاس سرزندگی ذهنی" توسط Ryan و همکاران [۲۰] طراحی شده است و شامل ۷ عبارت است که بر اساس یک مقیاس ۷ درجه ای از ۱ (در مورد من اصلاً درست نیست) تا ۷ (در مورد من کاملاً درست است) به عبارت ها پاسخ داده می شود. در این مطالعه از مقیاس ترجمه

ملی بهزیستی ذهنی را برای جامعه خود تدوین کرده است [۱۳]. با توجه به این که سازمان ورزش شهرداری تهران در حوزه ورزش همگانی فعالیت های گسترده ای دارد، پژوهش حاضر با هدف تعیین همبستگی اشتیاق به فعالیت بدنی، سرزندگی با لذت از اوقات فراغت ورزشی در کارکنان سازمان ورزش شهرداری تهران انجام شد.

روش کار

این مطالعه به روش توصیفی-همبستگی انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمام کارکنان سازمان ورزش شهرداری تهران تشکیل دادند که تعداد آن ها ۲۰۰ تن می باشد و نمونه آماری به دلیل محدود بودن جامعه، به روش تمام شمار و برابر با جامعه در نظر گرفته شد. با توجه به این که روش نمونه گیری تمام شمار بوده است معیارهایی ورود و خروج برای این مطالعه تعیین نشد.

هم چنین، جمع آوری داده ها با توزیع ۳ پرسشنامه شامل "مقیاس اشتیاق" (The Passion Scale)، "مقیاس سرزندگی ذهنی" (The Subjective Vitality Scale)، "پرسشنامه لذت گرونینگن" (The Groningen Enjoyment Questionnaire) بود.

"مقیاس اشتیاق" توسط Vallerand و همکاران [۴] ساخته شده که شامل ۱۲ گویه می باشد که با مقیاس هفت درجه ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) پاسخ داده می شوند. این مقیاس دو بعد اصلی را می سنجد که عبارت های ۱، ۳، ۵، ۶، ۸ و ۱۰ بعد اشتیاق سازگار و گویه ها ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱ و ۱۲ بعد اشتیاق افراطی را مشخص می کند. با توجه به این که نمره گذاری این پرسشنامه براساس میانگین است، دامنه نمرات بین ۱ تا ۷ می باشد که هر چه میانگین به ۷ نزدیک تر باشد نشان دهنده میزان اشتیاق بالاتر می باشد. حد متوسط این پرسشنامه نیز ۴ می باشد [۴].

Zhao و همکاران [۱۵] روایی سازه این پرسشنامه را از طریق تحلیل عاملی تاییدی بر روی ۲۰۰ دانشجو دختر و پسر از کشور چین بررسی و بارهای عاملی عبارت های را بالای ۰/۴ نشان داد. پایایی این مقیاس نیز بر روی ۲۰۰ دانشجو دختر و پسر از طریق ضریب آلفای کرونباخ بررسی و برای اشتیاق سازگار ۰/۸۶ و برای اشتیاق افراطی ۰/۸۲ گزارش کردند. هم چنین، Peixoto و همکاران [۱۶] روایی سازه این پرسشنامه را از طریق تحلیل عاملی تاییدی

ترتیب که همبستگی نمره هر عبارت با نمره کل مقیاس بررسی شد. نتایج اولیه گویای قدرت تشخیص مطلوب تمامی عبارت ها بود. کمترین همبستگی مربوط به عبارت ۲ و برابر با ۰/۴۸ و بیشترین همبستگی مربوط به عبارت ۴ و معادل ۰/۷۸ بود. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و ضریب دو نیمه کردن ۰/۸۵ نیز به دست آمد که نشان از روایی مناسب مقیاس داشت. هم چنین، در مطالعه ای که توسط شیخ الاسلامی و همکاران [۲۴] بر روی ۲۹۸ تن از دانش آموزان دختر و پسر دوره دبیرستان شهر شیراز انجام شد جهت بررسی روایی این مقیاس، همبستگی هر ماده با نمره کل "مقیاس سرزندگی ذهنی" محاسبه گردید. دامنه ضرایب از ۰/۵۷ تا ۰/۸۶ به دست آمد و همه ضرایب در سطح ۰/۰۰۱ معنادار بودند. هم چنین شیخ الاسلامی و همکاران [۲۴] پایایی این مقیاس را بر روی ۲۹۸ تن از دانش آموزان دختر و پسر دوره دبیرستان شهر شیراز بررسی کردند و ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۹ گزارش کردند.

در مطالعه حاضر نیز روایی سازه "مقیاس سرزندگی ذهنی" بر روی ۲۰۰ تن از کارکنان سازمان ورزش شهرداری تهران از طریق تحلیل عاملی تاییدی بررسی شد و بارهای عاملی عبارت های بالای ۰/۴ به دست آمد و روایی همگرا این مقیاس از طریق واریانس مستخرج از سازه ها (AVE) بررسی ۰/۴۶ به دست آمد. براساس این نتایج قاعده Magner و همکاران [۱۸] نیز رعایت شد که در مجموع بیانگر روایی سازه مناسب این پرسشنامه ها در این مطالعه بود. هم چنین، پایایی "مقیاس سرزندگی ذهنی" بر روی ۲۰۰ تن از کارکنان سازمان ورزش شهرداری تهران از طریق ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد و ۰/۸۲ به دست آمد که براساس Cronbach [۱۹] معیار مطلوب پایایی ۰/۷۰ می باشد که بر این اساس ضرایب آلفای کرونباخ به دست آمده نشان دهنده پایایی قابل قبول این پرسشنامه در مطالعه حاضر بود.

"پرسشنامه لذت گرونینگن" این پرسشنامه توسط Stevens و همکاران [۲۵] طراحی شده است و شامل ۱۰ عبارت است که با مقیاس ۵ درجه ای لیکرت از ۱ (کاملاً موافقم) تا ۵ (کاملاً مخالفم) پاسخ داده می شود و فاقد خرده مقیاس می باشد و لذت از اوقات فراغت کل را می سنجد. با توجه به این که نمره گذاری این پرسشنامه براساس میانگین است، دامنه نمرات بین ۱ تا ۵ می باشد که هر چه میانگین به ۵ نزدیک تر باشد نشان دهنده میزان لذت بالاتر می باشد.

شده توسط رشوانلو و همکاران [۲۱] استفاده شد. عبارت ۲ به صورت معکوس یعنی ۷ (در مورد من اصلاً درست نیست) تا ۱ (در مورد من کاملاً درست است) به عبارت ها پاسخ داده می شود. با توجه به این که نمره گذاری این مقیاس براساس میانگین است، دامنه نمرات بین ۱ تا ۷ می باشد که هر چه میانگین به ۷ نزدیک تر باشد نشان دهنده میزان سرزندگی ذهنی بالاتر می باشد. حد متوسط این مقیاس نیز ۴ می باشد.

روایی سازه "مقیاس سرزندگی ذهنی" در مطالعه Salama- Younes و همکاران [۲۲] بر روی ۱۹۷ زن و مرد ۶۰ تا ۷۳ ساله کشور مصر بررسی شد. نتایج تحلیل عاملی تاییدی حاکی از مطلوب بودن بارهای عاملی این مقیاس بود. هم چنین، پایایی "مقیاس سرزندگی ذهنی" بر روی ۱۹۷ زن و مرد ۶۰ تا ۷۳ ساله کشور مصر از طریق ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد که ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای این مقیاس ۰/۸۱ گزارش شد. در مطالعه دیگری Kawabata و همکاران [۲۳] روایی سازه این مقیاس را بر روی ۲۶۸ دانشجو دختر و پسر از کشور ژاپن و ۲۸۹ دانشجو دختر و پسر از کشور سنگاپور بررسی کردند و نتایج تحلیل عاملی تاییدی نشان داد که بارهای عاملی تمام عبارت های این مقیاس به جزء عبارت ۲ بالای ۰/۴ و مطلوب می باشد. هم چنین، پایایی "مقیاس سرزندگی ذهنی" از طریق ضریب آلفای کرونباخ و بر روی ۲۶۸ دانشجو دختر و پسر از کشور ژاپن و ۲۸۹ دانشجو دختر و پسر از کشور سنگاپور بررسی شد که میزان ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

در ایران نیز در مطالعه ای تنهای رشوانلو و همکاران [۲۱] به بررسی ساختار عاملی "مقیاس سرزندگی ذهنی" در بین دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی و علوم پزشکی شهید بهشتی در دو گروه ۲۴۷ و ۲۳۹ تن پرداختند. نتایج نشان داد که مقیاس سرزندگی ذهنی، ساختاری یک عاملی با واریانس تبیین شده ۵۹/۴۷ درصد دارد. روایی سازه نیز از طریق عاملی تاییدی بررسی و شاخص های برازش مطلوب گزارش شد و بارهای عاملی عبارت های بین ۰/۵۴ تا ۰/۸۲ بودند. هم چنین، تنهای رشوانلو و همکاران [۲۱] در مطالعه اول (گروه ۲۴۷ تن) این مقیاس را از حیث همسانی درونی مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که ضرایب همبستگی عبارت ها از ۰/۳۰ تا ۰/۷۰ در تغییر است. در ادامه قدرت تشخیص عبارت ها مورد بررسی قرار گرفت. بدین

قاعده Magner و همکاران [۱۸] نیز رعایت شد که در مجموع بیانگر روایی سازه مناسب این پرسشنامه ها در این مطالعه بود. هم چنین، پایایی "پرسشنامه لذت گرونینگن" بر روی ۲۰۰ تن از کارکنان سازمان ورزش شهرداری تهران از طریق ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد و ۰/۸۳ به دست آمد که آمد که براساس Cronbach [۱۹] معیار مطلوب پایایی ۰/۷۰ می باشد که بر این اساس ضرایب آلفای کرونباخ به دست آمده نشان دهنده پایایی قابل قبول این پرسشنامه در مطالعه حاضر بود.

برای جمع آوری داده ها، پژوهشگر، ابتدا از سوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز برای انجام پژوهش خود و توزیع ابزارهای مذکور معرفی نامه و مجوز دریافت نمود. سپس با معرفی خود به حراست سازمان ورزش شهرداری تهران در مورد پژوهش توضیحات لازم در مورد اهداف و ماهیت پژوهش داده شد. بعلاوه، به شرکت کنندگان در مورد محرمانه ماندن اطلاعات موجود در پرسشنامه اطمینان داده شد و تاکید شد که نیازی به ذکر نام و نام خانوادگی در پرسشنامه نمی باشد. نمونه ها داوطلبانه در مطالعه شرکت کردند و به کلیه نمونه های مورد پژوهش حق کناره گیری از پژوهش در حین کار یاد آوری گردید و به منظور کسب رضایتمندی کتبی از شرکت کنندگان، در انتهای گویه های جمعیت شناختی یک گویه مبنی بر حضور داوطلبانه و رضایت از حضور برای کارکنان با محل امضا طراحی شده بود. سپس پرسشنامه ها بین کارکنان سازمان ورزش شهرداری تهران توزیع و گردآوری شد. جهت تکمیل هر پرسشنامه تقریباً ۳۰ دقیقه زمان صرف شد. جمع آوری داده ها از اوایل آذر ماه ۱۳۹۸ به مدت حدود ۲ هفته انجام شد. روش آماری مورد استفاده در این پژوهش در دو سطح توصیفی و آمار استنباطی انجام گرفت. برای تحلیل داده های توصیفی از روش آماری توصیفی استفاده شد و از این طریق فراوانی، درصد، محاسبه شد. جهت تعیین طبیعی بودن توزیع داده ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. هم چنین، برای بررسی روابط بین متغیرها از الگو سازی معادلات ساختاری با نرم افزار SmartPLS 3 استفاده شد.

یافته ها

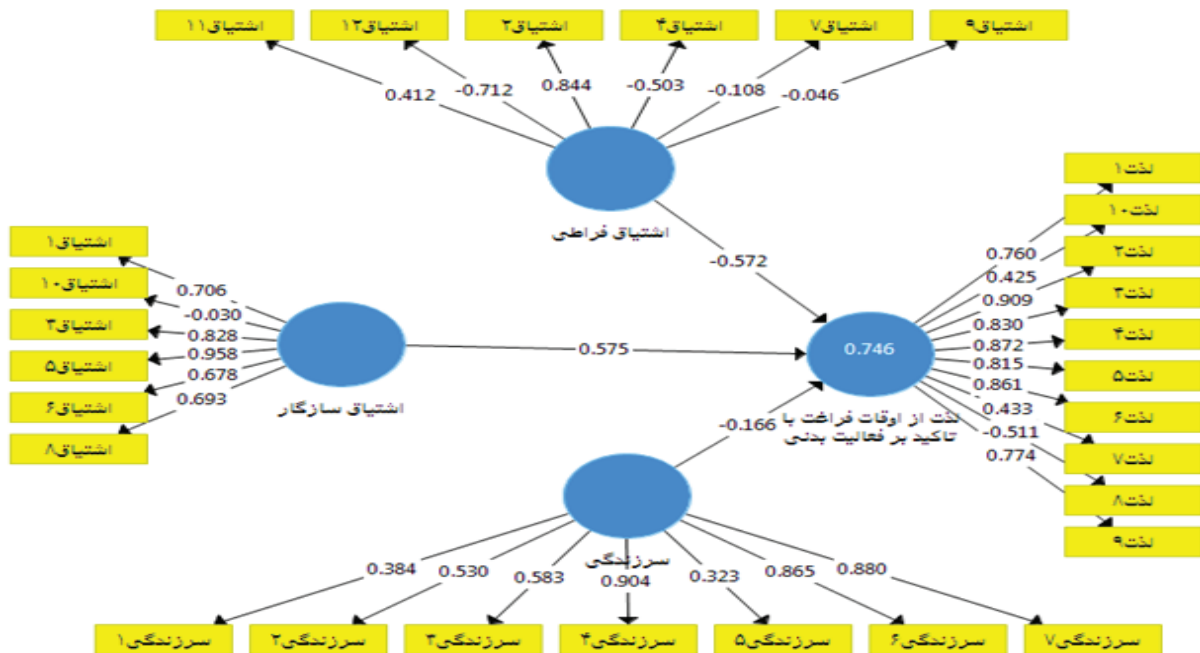
نتایج یافته های توصیفی نشان داد که از لحاظ وضعیت سنی، بیشترین فراوانی به تعداد ۷۹ تن به دامنه سنی بالاتر از ۴۰ سال (حدود ۳۶ درصد) و کمترین فراوانی به

حد متوسط این پرسشنامه نیز ۳ می باشد. روایی سازه "پرسشنامه لذت گرونینگن" توسط Stevens و همکاران [۲۵] بر روی ۸۲ زن و مرد با میانگین سنی ۶۰ سال در کشور هلند بررسی شد و نتایج نشان داد که "پرسشنامه لذت گرونینگن" ساختاری یک عاملی با واریانس تبیین شده ۵۱/۶۷ درصد دارد. همچنین، همبستگی بین عبارت های از ۰/۴۸ تا ۰/۸۳ متغیر بود. روایی سازه نیز از طریق عاملی تاییدی بررسی و شاخص های برازش مطلوب گزارش شد و بارهای عاملی عبارت ها بین ۰/۵۸ تا ۰/۸۶ بودند. هم چنین پایایی این پرسشنامه نیز توسط Stevens و همکاران [۲۵] بر روی ۸۲ زن و مرد با میانگین سنی ۶۰ سال در کشور هلند بررسی شد و نتایج آزمون بازآزمون ضریب همبستگی را ۰/۸۴ نشان داد که حاکی از مطلوب بودن آن بود. هم چنین ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۸ گزارش شد [۲۵].

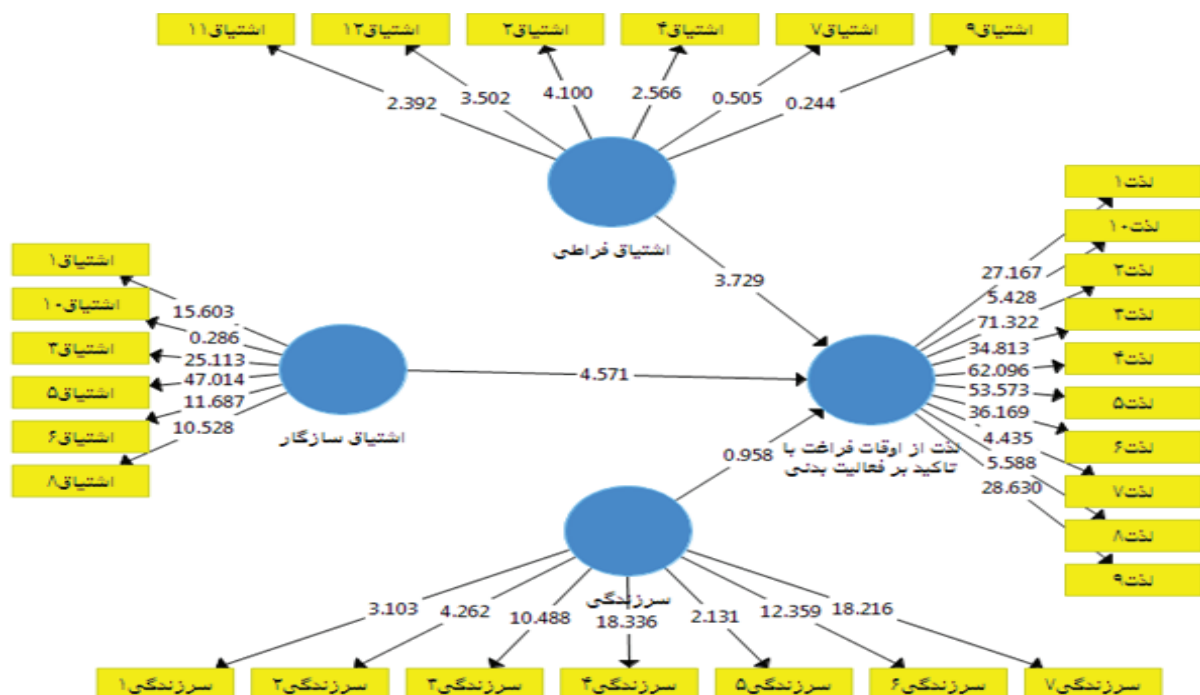
در مطالعه حاضر، به دلیل این که "پرسشنامه لذت گرونینگن" برای اولین بار در ایران استفاده می شد به فارسی ترجمه شد. جهت ترجمه پرسشنامه ها، از روش Tsang و همکاران [۲۶] استفاده شد. به این ترتیب که ابتدا، نسخه انگلیسی آن توسط مترجمی خارج از گروه پژوهش به فارسی ترجمه شد، سپس مشابهت مفهومی عبارات ترجمه شده با مفاهیم پرسشنامه انگلیسی اصلی توسط پژوهشگران مطالعه حاضر بررسی شد. به منظور بررسی روایی محتوایی، "پرسشنامه لذت گرونینگن" در اختیار ۵ تن از مدرسین حوزه مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی و ۵ تن از مدرسین مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی تهران جنوب قرار گرفت و پس از مطابقت دادن گویه ها با اهداف مطالعه و مشخص شدن مرتبط بودن گویه ها، شفافیت، سادگی و عدم مبهم بودن آن ها روایی محتوا تایید شد و مقدار شاخص محتوا ۰/۸۱ به دست آمد. به منظور بررسی روایی صوری، "پرسشنامه لذت گرونینگن" در اختیار ۱۵ تن از دانشجویان دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی قرار گرفت. هم چنین، روایی سازه "پرسشنامه لذت گرونینگن" بر روی ۲۰۰ تن از کارکنان سازمان ورزش شهرداری تهران از طریق تحلیل عاملی تاییدی بررسی شد و بارهای عاملی عبارت ها بالای ۰/۴ به دست آمد و روایی همگرا این مقیاس از طریق واریانس مستخرج از سازه ها (AVE) بررسی ۰/۵۴ به دست آمد. براساس این نتایج

۵۳ درصد) و کمترین فراوانی به تعداد ۴ تن دارای مدرک تحصیلی دکتری (حدود ۲ درصد) بودند. هم چنین، به منظور بررسی پیروی داده ها از توزیع نرمال بودن داده شاخص چولگی و کشیدگی بررسی شد و میزان چولگی و کشیدگی در بازه ± 2 قرار داشت. بنابراین، توزیع داده ها از توزیع نرمال برخوردار بود.

تعداد ۱۲ تن به دامنه سنی زیر ۳۰ سال (حدود ۶ درصد) بودند. از لحاظ وضعیت جنسیت، از بین افراد نمونه تعداد ۱۵۵ تن مرد (حدود ۷۷ درصد) و تعداد ۴۵ تن زن (حدود ۲۳ درصد) بودند. از لحاظ وضعیت تاهل، از بین افراد نمونه تعداد ۲۷ تن مجرد (حدود ۱۴ درصد) و تعداد ۱۷۳ تن متاهل (حدود ۸۶ درصد) بودند. از لحاظ وضعیت تحصیلی، بیشترین فراوانی به تعداد ۱۰۶ تن دارای مدرک کارشناسی (حدود



شکل ۱: الگو در حالت تخمین ضرایب استاندارد



الهه ریاحی و همکاران

جدول ۱: وزن های رگرسیون استاندارد شده الگو پیش فرض

نتیجه	p-value	آماره t	ضرایب رگرسیونی	متغیر مستقل
تایید	۰/۰۰۱	۴/۵۷۱	۰/۵۷۵	اشتیاق سازگار ← لذت از اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی
تایید	۰/۰۰۱	۳/۷۲۹	-۰/۵۷۲	اشتیاق افراطی ← لذت از اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی
رد	۰/۳۳۸	۰/۹۵۸	-۰/۱۶۶	سرزندگی ← لذت از اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی

مقدار احتمال (۳/۷۲) و سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۵ با لذت از اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی همبستگی منفی معناداری وجود دارد. اما، بین سرزندگی با ضریب رگرسیونی -۰/۱۶ و مقدار احتمال (۰/۹۵) و سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ با لذت از اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی همبستگی معناداری وجود ندارد.

نتایج (جدول ۱) وزن های رگرسیونی استاندارد شده الگو را نشان می دهد. براساس نتایج، می توان گفت بین اشتیاق سازگار با ضریب رگرسیونی ۰/۵۷ و مقدار احتمال (۴/۵۷) و سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۵ با لذت از اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. همچنین، بین اشتیاق افراطی با ضریب رگرسیونی -۰/۵۷ و

جدول ۲: معیارهای کلی کیفیت الگو

متغیرها	میانگین واریانس استخراجی	ضریب تعیین
اشتیاق افراطی	۰/۴۷	-
اشتیاق سازگار	۰/۵۰	-
سرزندگی	۰/۴۶	-
لذت از اوقات فراغت با تاکید به فعالیت بدنی	۰/۵۴	۰/۴۷۶

که بین اشتیاق سازگار با لذت از اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. در این راستا، نتایج مطالعه اقدسی و همکاران [۱۷] نشان داد ارتباط بین رضایت از زندگی با شور و اشتیاق سازگار مثبت معنادار است. Parastatidou و همکاران [۷] نیز به این نتیجه دست یافتند که بین اشتیاق سازگار و افراطی با لذت از فعالیت های ورزشی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. بنابراین، یافته های پژوهش حاضر با نتایج مطالعه اقدسی و همکاران [۱۷] و Parastatidou و همکاران [۷] همسو می باشد. یافته های این بخش مطالعات ناهمسو نداشت. Vallerand [۹] اذعان می دارد که اشتیاق سازگار، تجربه لذت بردن از ورزش یا فعالیت بدنی است که در قالب رضایت از زندگی نمایان می شود و همسو و سازگار با سایر فعالیت های مهم زندگی می باشد. افراد دارای اشتیاق سازگار بعد از شرکت در فعالیت می توانند هیجانات مثبتی را تجربه و بر سایر فعالیت های مهم زندگی شان تمرکز کنند. علاوه بر این، افراد دارای اشتیاق سازگار به جز لذت حاصل از خود فعالیت هیچ پیامدی را از شرکت در آن انتظار ندارند. براین اساس، می توان چنین اذعان داشت که کارمندان سازمان ورزش شهرداری تهران دارای اشتیاق سازگار

هم چنین برای بررسی برآزش الگو از شاخص GOF استفاده می شود. برای بدست آوردن برآزش الگو در ابتدا باید مقدار اشتراکی متغیر وابسته (لذت از اوقات فراغت با تاکید به فعالیت بدنی) را (۰/۵۴) و سپس مقدار ضریب تعیین (۰/۴۷) را در نظر گرفت و سپس این مقادیر را در فرمول زیر گذاشت.

$$GOF = \sqrt{(Communality \times R^2)}$$

$$GOF = \sqrt{(0.54 \times 0.47)}$$

$$GOF = \sqrt{(0.253)}$$

$$GOF = 0.503$$

در نتیجه مقدار شاخص GOF برابر است با ۰/۵۰۳ که این عدد با توجه به سه مقدار ۰/۲۵، ۰/۰۱، و ۰/۴۱ به عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای GOF، حاکی از آن است که معیار قدرت کل الگو قوی می باشد. الگوی پژوهش از برآزش مطلوبی برخوردار است.

بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین همبستگی اشتیاق به فعالیت بدنی، سرزندگی یا لذت از اوقات فراغت ورزشی در کارکنان سازمان ورزش شهرداری تهران انجام شد. نتایج نشان داد

از اوقات فراغت ورزشی پاسخ عاطفی مثبت به تجربه ورزشی است که به طور عام احساساتی نظیر لذت دوست داشتن و سرگرمی را منعکس می کند. لذا، به نظر می رسد کارمندان سازمان ورزش شهرداری تهران برای رسیدن به این تجربیات و ادراک آن در حین و بعد از انجام فعالیت ورزشی به حالتی روان شناختی فراتر از سرزندگی و پرنرژی بودن نیاز دارند. در توجیه عدم معناداری این بخش از یافته ها می توان چنین ادعان داشت که احتمالاً بخشی از افراد شرکت کننده در این تحقیق احتمالاً به دلیل کنترل وزن و علاقمندی به ورزش و ایجاد تنوع در برنامه های روزانه در ورزش شرکت می کنند به همین دلیل احساس لذت از فعالیت ورزشی در آن ها ادراک و تجربه نمی شود و از طرفی احتمالاً از دیدگاه آن ها لذت از اوقات فراغت ورزشی به عواملی فراتر از عوامل روان شناختی مثبت و از جمله سرزندگی بستگی دارد.

نتیجه گیری

یافته ها نشان داد که اشتیاق سازگار و اشتیاق افراطی با لذت از اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی همبستگی مثبت و منفی معناداری دارند. این بدان مفهوم است که توجه به این متغیرها می تواند میزان لذت از مشارکت کارکنان را در فعالیت بدنی در اوقات فراغت افزایش یابد. از این رو، پیشنهاد می شود مدیران سازمان ورزش شهرداری تهران برنامه های اوقات فراغت ورزشی برای کارمندان سازمان ورزش در طول هفته و روزهای آخر هفته به صورت همایش های ورزشی برگزار نمایند. محدود بودن قلمرو مطالعه به حوزه ستادی سازمان ورزش شهرداری تهران از محدودیت های این پژوهش بود که تعمیم آن به سایر مجموعه های ورزشی مناطق ۲۲ گانه شهرداری تهران می بایست با احتیاط صورت گیرد.

سپاسگزاری

مقاله حاضر از رساله دکتری دانشجوی الهه ریاحی و به راهنمایی آقای دکتر علی زارعی با کد اخلاق تاریخ ۹۸/۱/۱۶ در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز در سال ۱۳۹۸ می باشد. بدین وسیله از زحمات تمامی مسئولان و دست اندرکاران دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز کمال تشکر و قدردانی می شود.

به منظور لذت بردن از خود رفتار (ورزش) در آن شرکت می کنند و به همین دلیل تجربیات مثبت و از جمله لذت از فعالیت ورزشی در اوقات فراغت را تجربه می کنند.

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که بین اشتیاق افراطی با لذت از اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی همبستگی منفی معناداری وجود دارد. برخلاف یافته های مطالعه حاضر، اقدسی و همکاران [۱۷] نشان دادند ارتباط بین رضایت از زندگی با شور و اشتیاق افراطی معنادار نیست. Parastatidou و همکاران [۷] نشان داد که بین اشتیاق افراطی با لذت از فعالیت های ورزشی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. بنابراین، یافته های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش اقدسی و همکاران [۱۷] و Parastatidou و همکاران [۷] ناهمسو می باشد. از دلایل احتمالی این ناهمسوئی می توان به تفاوت جامعه آماری تحقیقات اشاره کرد. افرادی که دارای اشتیاق افراطی هستند برای دستیابی به پیامدهای خاص فعالیت مور علاقه شان مانند شناخت اجتماعی و افزایش عزت نفس، برای شرکت در آن فعالیت احساس اجبار و فشار می کنند. افراد دارای اشتیاق افراطی، احساس اجبارگونه به شرکت در فعالیت دارند که در این صورت با سایر جنبه های زندگی شان تضادهایی ایجاد می شود و وقتی از شرکت در آن فعالیت منع می شوند و یا نمی توانند در آن فعالیت شرکت کنند، احساس سرخوردگی می کنند [۹]. بنابراین، می توان چنین استنباط کرد که کارمندان سازمان ورزش شهرداری تهران دارای اشتیاق افراطی به ورزش، علاقمندی زیادی به ورزش نشان می دهند و ارزش زیادی برای ورزش قائل می شوند و احساس می کنند که ورزش بخشی از هویت آن ها هست و برای شرکت در ورزش احساس اجبار می کنند که این نگرش ها باعث ایجاد پیامدهای منفی و از جمله عدم تجربه لذت از اوقات فراغت ورزشی می شود.

مطالعه حاضر نشان داد که بین سرزندگی با لذت از اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی همبستگی معناداری وجود ندارد. برخلاف یافته های پژوهش حاضر، Kinnafick و همکاران [۲۷] نشان دادند که سرزندگی از از طریق فعالیت بدنی بر افزایش مشارکت در فعالیت بدنی تاثیر مثبت معناداری دارد. بنابراین، یافته های پژوهش حاضر با نتایج تحقیق Kinnafick و همکاران [۲۷] ناهمسو می باشد. از دلایل احتمالی این ناهمسوئی می توان به تفاوت جامعه آماری تحقیقات اشاره کرد. Scanlan و همکاران [۲۸] لذت

References

- 1- Pourranjbar M, Khodadadi MR, Farid Fathi M. [Correlation between sport participation, psychological well-being and physical complaints among students of Kerman University of Medical Sciences]. *J Health Promot Manage.* 2019;8 (1):64-73.
- 2- Rasooli A, Yaghmaei F. [Determining the factors related to exercise based on the “Theory of Planned Behavior” in non-athlete Boys in Ijrod city of Zanjan]. *J Health Promot Manage.* 2019; 8 (4):8-15.
- 3- Forrest LN, Smith AR, Fussner LM, Dodd DR, Clerkin EM. Using implicit attitudes of exercise importance to predict explicit exercise dependence symptoms and exercise behaviors. *Sport Exerc Perform Psychol.* 2016; 22(16): 91-7. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.006> PMID:26195916 PMCID:PMC4505176
- 4- Vallerand RJ, Blanchard C, Mageau GA, Koestner R, Ratelle C, Leonard M, et al. Les passions de l’ame: on obsessive and harmonious passion. *J Pers Soc Psychol.* 2003; 85 (4):756-67. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756> PMID:14561128
- 5- Vallerand RJ, Pelletier LG, Koestner R. Reflections on Self-Determination Theory. *Can Psychol.* 2008; 49 (3):257. <https://doi.org/10.1037/a0012804>
- 6- Vallerand R. The dualistic model of passion in sport and exercise. In: Roberts GC, Treasure DC, editors. *Advances in Motivation in Sport and Exercise.* 3: Champaign, IL: Human Kinetics Publishers; 2012. p. 169-206. <https://doi.org/10.5040/9781492595182.ch-005>
- 7- Parastatidou IS, Doganis G, Theodorakis Y, Vlachopoulos SP. Exercising with passion: Initial validation of the Passion Scale in exercise. *Meas Phys Educ Exerc Sci.* 2012; 16 (2):119-34. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2012.657561>
- 8- Deci EL, Ryan RM. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychol Inq.* 2000;11(4):227-68. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- 9- Vallerand RJ. The psychology of passion: A dualistic model. 1 ed: Series in Positive Psychology; 2015. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199777600.001.0001>
- 10- Ryan RM, Deci EL. To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu Rev Psychol.* 2001; 52 (16):141-66. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141> PMID:11148302
- 11- Diener E. *Subjective Well-Being. The Science of Well-Being:* Springer; 2009. p. 11-58. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2
- 12- Solberg PA, Hopkins WG, Ommundsen Y, Halvari H. Effects of three training types on vitality among older adults: A Self-Determination Theory Perspective. *Sport Exerc Perform Psychol.* 2012; 13 (4):407-17. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.01.006>
- 13- Myers DG. The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist.* 2000; 55 (1):56. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56> PMID:11392866
- 14- Jafari Siavashani F, Nikbakhs R, Safania AM. [Validating and normalizing Passion Questionnaire among athletes]. *The J Of Psych Sc.* 2018; 17 (68): 471-9.
- 15- Zhao Y, St-Louis A, Vallerand RJ. On the validation of the Passion Scale in Chinese. *Psych Well-Being.* 2015; 5 (1):1-11. <https://doi.org/10.1186/s13612-015-0031-1>
- 16- Peixoto EM, Nakano TdC, Castillo RA, Oliveira LP, Balbinotti MAA. Passion Scale: Psychometric properties and factorial invariance via Exploratory Structural Equation Modeling (ESEM). *Paidéia (Ribeirão Preto).* 2019; 29 (12):1-10. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e2911>
- 17- Aghdasi MT, Zadeh HM, [Ghavami A. The relationship between passion to physical activity and life satisfaction in male students: The Dualistic Model of Passion (DMP)]. *J of Re in Sp Manag & Mot Behav.* 2017;6 (12): 57-66.
- 18- Magner N, Welker RB, Campbell TL. Testing a model of cognitive budgetary participation processes in a latent variable structural equations framework. *Account Bus Res.* 1996; 27 (1):41-50. <https://doi.org/10.1080/00014788.1996.9729530>
- 19- Cronbach LJ. Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika.* 1951; 16 (3): 297-334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- 20- Ryan RM, Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *J Pers.* 1997; 65 (3): 529-65. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.3.529>

- org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x
PMid:9327588
- 21- Tanhayeh Reshvanloo F, Keramati R, Kareshki H, Torkamani M. [Factor structure and gender invariance of Subjective Vitality Scale in students]. *J App Psychol Res*. 2018; 9 (3):1-14.
 - 22- Salama-Younes M, Hashim M. Passion, vitality and life satisfaction for physically active old adults. *J Posit Psychol*. 2018; 13 (3):309-19.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1291848>
 - 23- Kawabata M, Yamazaki F, Guo DW, Chatzisarantis N. Advancement of the Subjective Vitality Scale: Examination of alternative measurement models for Japanese and Singaporeans. *Scand J Med Sci Sports*. 2017; 27 (12):1793-800.
<https://doi.org/10.1111/sms.12760>
PMid:27704634
 - 24- Sheikholeslami R, Daftarchi E. [The prediction of student's subjective vitality by goal orientations and basic psychological needs]. *Journal of Psychology*. 2015; 19 (2):147-74.
 - 25- Stevens M, Moget P, De Gree MH, Lemmink KA, Rispens P. The Groningen Enjoyment Questionnaire: A measure of enjoyment in leisure-time physical activity. *Percept Mot Skills*. 2000; 90 (2):601-4.
<https://doi.org/10.2466/pms.2000.90.2.601>
PMid:10833760
 - 26- Tsang S, Royse CF, Terkawi AS. Guidelines for developing, translating, and validating a questionnaire in perioperative and pain medicine. *Saudi J Anaesth*. 2017; 11 (Suppl 1): 80-9.
https://doi.org/10.4103/sja.SJA_203_17
PMid:28616007 PMCID:PMC5463570
 - 27- Kinnafick F-E, Thøgersen-Ntoumani C, Duda JL, Taylor I. Sources of autonomy support, subjective vitality and physical activity behaviour associated with participation in a lunchtime walking intervention for physically inactive adults. *Sport Exerc Perform Psychol*. 2014; 15 (2):190-7.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.009>
 - 28- Scanlan TK, Carpenter PJ, Simons JP, Schmidt GW, Keeler B. The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1993; 15 (1):16-38.
<https://doi.org/10.1123/jsep.15.1.16>