

مدیریت ورزشی _ پاییز ۱۳۸۸
شماره ۲- ص ص : ۱۹-۵
تاریخ دریافت : ۰۶ / ۰۸ / ۸۵
تاریخ تصویب : ۰۶ / ۰۹ / ۸۶

بررسی انگیزه های شرکت کنندگان در ورزش های همگانی در فضاهای روباز

رحیم رضانی نژاد^۱ _ فرهاد رحمانی نیا _ سید امیر تقوی تکیار
دانشیار دانشگاه گیلان ، استاد دانشگاه گیلان ، کارشناس ارشد تربیت بدنی

چکیده

هدف این تحقیق، بررسی انگیزه های شرکت افراد در ورزش های همگانی شهر رشت بود. در ۸ ایستگاه ورزش همگانی، ۳۰۰ نفر به تمرین و ورزش می پرداختند که ۷۰۰ نفر به عنوان نمونه آماری تحقیق انتخاب شدند. ابزار تحقیق، پرسشنامه محقق ساخته و حاوی ۳۰ سؤال بسته بود که ۵ انگیزه اصلی شرکت در ورزش همگانی و دیگر دلایل شخصی را با مقیاس پنج ارزشی لیکرت اندازه گیری می کرد. پس از نظر خواهی تخصصی در مورد روایی، اعتبار پرسشنامه در مطالعه راهنما و با استفاده از آزمون آلفا کرونباخ تأیید شد ($r=0/95$). کلیه پرسشنامه ها در حضور محقق تکمیل و پس از ۳۰ دقیقه جمع آوری شد و یافته های تحقیق با استفاده از آزمون t ، ANOVA (آزمون تعقیبی LSD و آزمون همبستگی اسپیرمن) در سطح $P \leq 0/05$ تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که انگیزه کسب سلامتی و آمادگی جسمانی، لذت و نشاط از دیدگاه آزمودنی ها در اولویت اول و پس از آن نیز انگیزه بهبود روابط شغلی و زندگی، پیشگیری و درمان بیماری ها و تعامل اجتماعی قرار دارند. زنان در تمامی انگیزه ها، امتیاز بیشتری از مردان کسب کردند و افراد متأهل نیز فقط دلایل شخصی بیشتری برای شرکت در این فعالیت ها داشتند.

واژه های کلیدی

کسب سلامتی، لذت و نشاط، تعامل اجتماعی و فعالیت های ورزشی.

مقدمه

شناخت هدف ها و انگیزه های مشارکت در ورزش همگانی، مورد توجه محققان و دست اندرکاران قرار گرفته است. برای مثال انگیزه مردم کشورهای مختلفی مانند آمریکای لاتین، آمریکای شمالی، استرالیا، کره، مالزی، سنگاپور و دیگر کشورها در سطح ملی، شناسایی و بر اساس آن برنامه ریزی شده است. این انگیزه ها به ترتیب در کشورهای مذکور شامل پرکردن اوقات فراغت، سلامتی، افزایش طول عمر، رشد فرهنگی، تفریحات سالم و سلامتی و مشارکت در فعالیت های سنتی و قومی بود (۲۵). تحقیقی در دانشگاه هامبورگ آلمان نشان داد که گرایش مردان و زنان به برنامه های آمادگی جسمانی نسبت به دیگر رشته های ورزشی افزایش یافته است (۲۰). از دیدگاه لارسن^۱ نیز گرایش مردم دانمارک به ورزش همگانی از ورزش قهرمانی و حتی از تماشای مسابقات قهرمانی بیشتر است (۲۳). بر اساس گزارش شورای ورزش همگانی انگلستان، در ۲۵ سال گذشته روند شرکت در ورزش های خاص و قهرمانی تغییر یافته و تمایل به شرکت در فعالیت های کمتر رقابتی و با ماهیت تفریحی بیشتر شده است. حتی شرکت در این فعالیت ها با جهت گیری تندرستی و آمادگی جسمانی است (۲۱). این موضوع در دوره میانسالی و کهنسالی نقش مهمی دارد و بخشی از زندگی شده است.

از نظر ساساکاوا^۲، انگیزه مردم ژاپن در ورزش همگانی، کسب تندرستی است (۲۴). اورت و ساتن^۳ نیز این انگیزه ها را در آمریکا شامل آمادگی جسمانی، اجتماعی بودن، هیجان، کسب تجربه از طبیعت و فرار از کارهای روزمره می دانند (۹). بیرستید^۴ بیان می کند که زنان آلمانی بیشتر از مردان و فقط با انگیزه تناسب اندام در ورزش همگانی شرکت می کنند (۲۹). شارپ شایر^۵ نیز با بررسی انگیزه مردم شهر آبینگدون انگلستان نشان داد که انگیزه کسب سلامتی، شادابی و تناسب اندام، به ترتیب در رتبه اولی الی سوم قرار دارد (۲۷). درایور کلت^۶ نیز انگیزه حفظ سلامتی و آمادگی جسمانی را در افراد بزرگسال استرالیا بیشتر از دیگر انگیزه ها پیدا کرد (۲۲).

1 - Larsen, 2002

2 - Sasakava, 2001

3 - Owerth & Sattan, 1988

4 - Bierstedt, 1983

5 - Sharp Shire, 1977

6 - Driver & Kolt, 2004

نورتن^۱ انگیزه آمادگی قلبی - عروقی، کنترل وزن، لذت و سلامت را برای افراد بزرگسال در اولویت قرار داد (۲۵). مالت و فاتز^۲ با بررسی انگیزه جوانان شرکت کننده در ورزش های تفریحی و رقابتی، نشان داد که هر دو گروه توسعه مهارت، آمادگی جسمانی و رقابت به ترتیب در اولویت قرار دارد (۲۵)، در صورتی که محققان دیگری مانند اوینگ و سیفلد^۳، استادلیس و همکاران^۴، انگیزه لذت و سرگرمی را برای شرکت در ورزش همگانی در اولویت قرار داده اند (۳۲). به ویژه اینکه اوینگ و سیفلد نشان دادند ۰/۸۳ شرکت کنندگان در ورزش همگانی، می خواهند عضو تیم باشند یا در تیم بازی کنند، هر چند بازنده باشند. بنابراین شرکت در ورزش همگانی، بیشتر با انگیزه های درونی مانند لذت و چالش انجام می گیرد (۲۲)، مقایسه انگیزه زنان و مردان چینی و آمریکایی شرکت کننده در ورزش همگانی نشان داد که انگیزه های کنترل وزن، بهداشت روانی و تعامل اجتماعی در اولویت بالایی قرار داشتند (۱۹). این موضوع، حتی در تحقیقات نیمه تجربی مورد تاکید قرار گرفته است، برای مثال، مالت بای و دایل با بررسی تاثیر شش ماه تمرین روی زنان و مردان نشان داد که رابطه مثبت و معنی داری بین انگیزه های درونی این افراد با بهداشت روانی آنها وجود دارد (۲۶).

از نظر شفارد^۵، به طور کلی بعد از انگیزه تندرستی و آمادگی جسمانی، انگیزه کسب نشاط، احساس شادی و تعلق گروهی قرار دارد؛ به تقریب همین الویت بندی با بررسی شش مرکز ورزش همگانی در شهر لیکستر بریتانیا به دست آمد که پس از سلامتی و آمادگی جسمانی، انگیزه کسب آرامش، اندام متناسب و احساس موفقیت قرار داشت (۴). روی افراد جوان نیز بررسی هایی انجام گرفته است. تامپسون^۶، تپلی و ادمک^۷، چن^۸، اسمیت، هندلی و الدر^۹ با تحقیق روی این گروه سنی دریافتند که به طور کلی انگیزه سلامتی و آمادگی جسمانی، بهداشت روانی (لذت، حفظ تعادل ذهنی و هیجان)، ارتباط و پذیرش اجتماعی در اولویت قرار دارد (۳۰، ۲۸، ۲۲، ۱۹). کیلپاتریک، هربرت و بارتالوميو^{۱۰} با مقایسه انگیزه های درونی و بیرونی این گروه سنی بیان داشتند که برای

1 - Norton, 1987

2 - Maete & Feltz 2001

3 - Ewing & Seifeld, 1989

4 - Stadualis et al. 2001

5 - Shephard, 1994

6 - Thompson, 1989

7 - Teply & Adamec, 1986

8 - Chen, 1998

9 - Smith, Handley & Eldredge, 1998

10 - Kilpatric, Herbert & Bartholomew, 2005

مشارکت در فعالیت بدنی و ورزش، انگیزه های درونی مانند انگیزه لذت و شادی بر انگیزه های بیرونی برتری دارد (۲۱).

در مورد انگیزه های شرکت در ورزش همگانی در داخل کشور تحقیقات زیادی انجام نگرفته است. نتایج تحقیق کاشف نشان می دهد که حفظ سلامتی مهم ترین هدف افراد شرکت کننده در ورزش همگانی بود (۱۴). در صورتی که رضائی خلیل زیادی دریافت که ۸۸ درصد با هدف کسب نشاط و احساس لذت در ورزش همگانی شرکت می کنند (۴). شیری با مقایسه انگیزه های درونی و بیرونی شرکت در ورزش همگانی، نشان داد که انگیزه های درونی بر انگیزه های بیرونی مانند نتایج تحقیق کیلیپاتریک، هربرت و بارتولومئو (۹، ۲۱) اولویت دارد. در برخی از این تحقیقات، انگیزه های زنان بررسی شده است، برای مثال یآوری نشان داد که زنان بیشتر با انگیزه کسب تناسب اندام در فعالیت های ورزشی همگانی شرکت می کنند (۳). شیخ الاسلامی نیز دریافت کسب سلامتی و کاهش استرس برای زنان در اولویت قرار دارد (۸). ولی روز بیانی نشان داد که سلامتی، نشاط و لذت و تناسب اندام جزء مهم ترین انگیزه های مشارکت ورزشی زنان است (۶). ایرانی نیز به این نتیجه رسید که تغییر روحیه و کاهش وزن جزء مهم ترین انگیزه های شرکت زنان در فعالیت های ورزش همگانی است (۱). نتایج دیگر تحقیقات روی دانش آموزان و دانشجویان مانند تحقیق نوابی نژاد، تندنویس، بهرام فر، آزادی و صباغ لنگرودی نشان می دهد که به طور کلی انگیزه های حفظ سلامتی، تندرستی و تناسب اندام، شادابی و لذت و بودن با گروه دوستان به ترتیب در اولویت قرار دارند (۱۶، ۲، ۱۰). با وجود این، ضروری به نظر می رسد که اهداف و انگیزه های گروه های مختلف اجتماعی با توجه به شرایط فرهنگی و اقتصادی مناطق مختلف کشور بررسی شود.

روش تحقیق

این تحقیق از نوع توصیفی است و با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته انجام گرفته است.

جامعه و نمونه آماری

از بین ۱۲ ایستگاه ورزش همگانی، ۸ ایستگاه در ۵ منطقه جغرافیایی شهر فعال بودند که به طور تقریب ۳۰۰۰ شرکت کننده (۱۲۰۰ زن و ۱۸۰۰ مرد) را در بر می گرفت. بر اساس محاسبه جدول اودینسکی، ۳۸۵ نفر به عنوان نمونه آماری کافی بود، ولی تعداد نمونه آماری تحقیق به نسبت ترکیب جنسیت جامعه آماری (۴۰ درصد زن و ۶۰ درصد مرد) درصد جمعیت هر منطقه جغرافیایی نسبت به کل جامعه آماری و تعداد افراد فعال در هر ایستگاه محاسبه شد. به این ترتیب در مناطق جغرافیایی مشرق، مغرب، مرکز، شمال و جنوب به ترتیب ۵، ۶/۷، ۶/۶۷، ۲۰ درصد و در جنوب ۶۱/۶۷ درصد جامعه آماری فعال بودند. این تفکیک نمونه آماری را به ۷۰۰ نفر افزایش داد که با توجه به پرسشنامه های برگشتی، از دیدگاه های ۵۲۱ نفر (۷۴/۴ درصد) استفاده شد.

ابزار تحقیق

پرسشنامه تحقیق شامل دو قسمت بود که قسمت اول با ۲۲ سؤال، ویژگی های فردی، اجتماعی و اقتصادی شرکت کنندگان را اندازه گیری می کرد. قسمت دوم شامل ۳۰ سؤال بود که با استفاده از پیشینه تحقیق تهیه و تنظیم شده بود. این پرسشنامه به اندازه گیری شش انگیزه اصلی شرکت کنندگان شامل انگیزه کسب سلامتی و تندرستی (۵ سؤال)، کسب نشاط و لذت (۵ سؤال)، تعامل اجتماعی (۵ سؤال)، بهبود روابط شغلی و زندگی (۵ سؤال)، پیشگیری و درمان بیماری ها (۴ سؤال) و دیگر دلایل شخصی (۶ سؤال) اختصاص داشت که در مقیاس ۵ ارزشی لیکرت با دامنه بسیار کم (۱ نمره) تا بسیار زیاد (۵ نمره) تنظیم شده بود. برای تعیین روایی محتوای پرسشنامه از دیدگاه های تخصصی ۸ عضو هیأت علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه گیلان استفاده شد. همچنین در یک مطالعه راهنما، ابزار تحقیق در اختیار ۳۰ نفر از شرکت کنندگان ورزش همگانی در شهر لنگرود قرار گرفت و با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ، اعتبار یا ثبات درونی ابزار $R = 0/96$ برآورد شد. در ضمن شاخص مشارکت ورزشی بر اساس سابقه فعالیت ورزشی، تعداد جلسات در هفته و مدت تمرین در هر جلسه محاسبه شد.

روش جمع آوری و تجزیه و تحلیل اطلاعات

پس از هماهنگی با هیأت ورزش همگانی شهر و مساعدت مربیان ایستگاه های ورزش همگانی، پرسشنامه تحقیق در ایستگاه های مختلف در سه زمان صبح، عصر و شب و با حضور محقق، در طول سه هفته توزیع و حداکثر پس از ۳۰ دقیقه جمع آوری شد. اطلاعات تحقیق با استفاده از نرم افزار آماری SPSS، EXCEL تجزیه و تحلیل شد. برای آزمون فرضیه های تحقیق از آزمون های t، ANOVA، آزمون تحقیقی LSD و ضریب همبستگی اسپیرمن در سطح $P \leq 0/05$ استفاده شد.

نتایج و یافته های تحقیق

بررسی ویژگی های فردی و اجتماعی - اقتصادی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی نشان داد که مردان (۶۱/۸ درصد) بیشتر از زنان (۳۸/۲ درصد) در این فعالیت ها شرکت می کنند. بیش از ۷۰ درصد شرکت کنندگان، کمتر از ۴۵ سال دارند. با اینکه ۲۷ درصد شرکت کنندگان را کارمندان تشکیل می دهند، ولی گروه های مختلف شغلی و اجتماعی در ورزش همگانی مشارکت داشتند. ۷۱ درصد شرکت کنندگان متأهل بودند و ۵۳/۶ نیز با دوستان و همکاران در ورزش همگانی شرکت می کردند. از نظر میزان تحصیلات، ۵۴/۹ درصد از نمونه آماری تحقیق دارای مدرک دیپلم و زیر دیپلم و ۴۴/۵ درصد افراد بیشتر از یک سال به فعالیت همگانی مشغول بودند. ۴۵ درصد شرکت کنندگان ۳/۵ روز در هفته و ۲۴/۶ درصد نیز هر روز تمرین می کردند. تمرین ۳۸/۴ درصد افراد حدود یک ساعت و ۲۵ درصد نیز بیش از یک ساعت بود. زمان تمرین ۴۹/۵ درصد افراد در صبح و ۴/۹ درصد در عصر بود. ۴۳ درصد افراد در پارک ها و فضاهای روباز و ۳۱/۳ درصد در سالن های ورزشی به فعالیت می پرداختند. از نظر وضعیت درآمد، ۳۱ درصد بین ۲۰۰-۱۰۰۰ هزار تومان و ۴۱ درصد بین ۴۰۰-۲۰ هزار تومان درآمد ماهیانه داشتند.

مقایسه انگیزه شرکت افراد در ورزش همگانی نشان داد که انگیزه کسب سلامتی و آمادگی جسمانی، لذت و نشاط، بهبود روابط شغلی و زندگی، پیشگیری و درمان بیماری ها، تعامل اجتماعی و دیگر دلایل شخصی به ترتیب در اولویت اول الی ششم قرار داشت (جدول ۱). بر اساس نتایج آزمون تجزیه و تحلیل واریانس

ANOVA، ترتیب و اولویت کلیه انگیزه های شرکت کنندگان (به جز اولویت بین انگیزه سلامت و آمادگی جسمانی با انگیزه لذت و نشاط) متفاوت و معنی دار بود ($P \leq 0/01$). به عبارت دیگر، می توان دو انگیزه سلامت و لذت و نشاط را به صورت ترکیبی، اولین اولویت شرکت کنندگان در ورزش همگانی در نظر گرفت.

جدول ۱_ مقایسه انگیزه های شرکت در ورزش همگانی

انگیزه شاخص	تعامل اجتماعی	تندرستی و سلامتی	لذت و نشاط	روابط زندگی و شغلی	پیشگیری و درمان	دیگر دلایل فردی
مجموع رتبه	۱۹۷۵	۲۲۳۰	۲۲۰۹	۲۱۴۹	۲۰۹۴	۱۷۸۲
اولویت	۵	۱	۲	۳	۴	۶

از طرف دیگر، مقایسه عناصر و عوامل (ریزانگیزه ها) هر یک از انگیزه های اصلی شرکت کنندگان آشکار ساخت که احساس سلامتی، افزایش کیفیت زندگی و افزایش توانایی بدنی (ریز عامل های انگیزه های سلامتی و آمادگی جسمانی)، احساس شادی، آرامش و توانایی (ریز عامل انگیزه لذت و نشاط)، بهبود در روابط با دیگران، افزایش اعتماد به نفس و تحمل استرس (ریز عامل های انگیزه های بهبود روابط شغلی و زندگی)، کاهش مصرف دارو، ابتلا کمتر به بیماری ها و تنظیم خواب و خوراک (ریز عامل های انگیزه پیشگیری درمان) و در نهایت آشنایی با افراد، تقویت روحیه اجتماعی و پرکردن اوقات فراغت (ریز عامل های انگیزه تعامل اجتماعی) در پنج انگیزه اصلی به ترتیب در رتبه اول الی سوم قرار گرفتند. بررسی دیگر دلایل شخصی نشان می دهد که فرح بخش بودن محیط، کم هزینه بودن، تشویق اعضای خانواده و دوستان جزء دلایل شرکت در ورزش همگانی است (جدول ۲).

جدول ۲_ مقایسه عوامل تشکیل دهنده انگیزه شرکت کنندگان در ورزش همگانی

رتبه انگیزه اولویت عوامل	تعامل اجتماعی	تندرستی و سلامتی	لذت و نشاط	روابط زندگی و شغلی	پیشگیری و درمان	دیگر دلایل فردی
۱	آشنایی با افراد جدید M = ۲۱۶۲	سلامتی M = ۱۴۱۷	شادی M = ۲۳۶۵	رابطه با دیگران M = ۲۱۹۹	کاهش مصرف دارو M = ۲۱۱۵	محیط باز و مفرح M = ۲۳۱۳
۲	تقویت روحیه اجتماعی M = ۲۱۱۰	کیفیت زندگی M = ۱۴۱۷	آرامش M = ۲۳۰۲	اعتماد به نفس M = ۲۱۸۸	بیماری کمتر M = ۲۱۴۱	هزینه کمتر M = ۲۰۳۷
۳	پرکردن اوقات فراغت M = ۲۰۲۱	توانایی جسمانی M = ۱۴۱۷	خودپنداری مثبت M = ۲۲۰۹	تحمل استرس M = ۲۱۲۵	تغذیه و خواب M = ۲۱۱۰	تشویق خانواده M = ۱۷۵۰
۴	دور شدن از تنهایی M = ۱۸۴۴	وضعیت ظاهری M = ۱۴۱۷	دوری از مشکلات M = ۲۱۲۰	روابط خانوادگی M = ۲۱۱۵	جوان ماندن M = ۱۹۷۴	توصیه دوستان M = ۱۶۸۲
۵	بودن با دوستان M = ۱۷۵۰	M = ۲۱۱۵	سرگرم شدن M = ۲۱۰۴	توانایی انجام کار M = ۲۰۸۴	—	توصیه پزشک M = ۱۴۷۹
۶	—	—	—	—	—	تبلیغات رسانه ها M = ۱۴۱۷

مقایسه انگیزه های شرکت کنندگان در گروه های سنی، شغلی، وضعیت تأهل، جنسیت، مدرک تحصیلی، مدت و شدت فعالیت و میزان درآمد، حقایق بیشتری را در این زمینه آشکار ساخت. بر اساس این تجزیه و تحلیل تفاوت کلیه انگیزه های مشارکت در بین زنان و مردان در سطح $P \leq 0/05$ متفاوت و معنی دار بود. به عبارت دیگر، زنان با انگیزه بیشتری از مردان در این فعالیت ها شرکت می کردند.

البته بین انگیزه های مشارکت افراد متأهل و مجرد تفاوت معنی داری مشاهده نشد، ولی افراد متأهل برای دلایل شخصی شرکت در ورزش همگانی، اولویت بیشتری از افراد مجرد در نظر گرفته بودند و این تفاوت در سطح $P \leq 0/05$ معنی دار بود. همچنین رابطه معنی داری بین نوع شغل و سن افراد با میزان مشارکت در ورزش همگانی وجود نداشت، ولی رابطه بین سطح تحصیلات ($r = 0/17$) و سطح درآمد ($r = 0/11$) با میزان مشارکت در ورزش همگانی در سطح $P \leq 0/05$ مثبت، اندک و معنی دار بود.

بررسی دیگر یافته های تحقیق نشان داد که افراد خانه دار نسبت به دیگر گروه های شغلی (بیکار، شغل آزاد، کارمند و بازنشسته) با انگیزه بیشتری در این فعالیت ها شرکت می کنند، به طوری که این تفاوت ها در تمامی انگیزه ها (به جز انگیزه تعامل اجتماعی) با گروه کارمند، بازنشسته و بیکار در سطح $P \leq 0/05$ معنی دار بود. با اینکه انگیزه افراد در گروه های سنی مختلف بسیار متغیر بود، ولی انگیزه بالای افراد گروه میانسال و بالاتر را نمی توان نادیده گرفت، به ویژه اینکه انگیزه تعامل اجتماعی افراد بالاتر از ۶۰ سال نسبت به دیگر گروه ها بیشتر و معنی دار بود. یکی از یافته های جالب تحقیق حاضر، انگیزه بالای افراد با تحصیلات دیپلم و زیردیپلم برای مشارکت در ورزش همگانی است. یکی از عوامل تعیین کننده در میزان مشارکت افراد در هر نوع فعالیت ورزشی، مدت و شدت تمرین یا فعالیت است این موضوع در تحقیق حاضر با اندازه گیری مدت یا سابقه فعالیت در ورزش همگانی، تعداد جلسات تمرین در هر هفته و زمان تمرین در هر جلسه محاسبه شد. کسانی که بیش از یک سال سابقه فعالیت ورزشی داشتند، با انگیزه بیشتری در این فعالیت ها شرکت می کردند. این موضوع در مورد افرادی که هر روز تمرین می کردند، همچنین افرادی که در هر جلسه بیش از ۴۵ دقیقه تمرین می کردند، نیز صادق بود.

بحث و نتیجه گیری

تجزیه و تحلیل دقیق ویژگی های فردی و اجتماعی - اقتصادی آزمودنی های تحقیق نشان می دهد که مشارکت ورزش مردان بیشتر از زنان است، اگر چه شرکت زنان در فعالیت های بدنی ورزشی روز به روز بیشتر می شود، با وجود این حضور کمتر زنان در این فعالیت ها را می توان ناشی از مسئولیت های خانوادگی و موانع فرهنگی تلقی کرد. علاوه بر این، افراد میانسال (۴۹ درصد) بیشتر از افراد جوان (زیر ۳۵ سال) و پیر (بالای ۶۰ سال) در فعالیت های ورزشی شرکت داشتند که این موضوع شاید به افت عملکرد در دوران میانسالی مربوط می شود یا افراد جوان انگیزه لازم و افراد پیر نیز توانایی حرکتی لازم را برای شرکت در این فعالیت ها ندارند، در صورتی که در تحقیقات کانی (ایتالیا) و بیرستدت (آلمان) شرکت کنندگان بیشتر در گروه سنی ۱۴-۱۰ سال (۵۶/۸ درصد) و ۱۴-۲۴ سال بودند، (۱۲، ۲۰).

با اینکه کارمندان، بیشترین شرکت کنندگان در ورزش همگانی بودند، ولی مشارکت تقریباً نزدیک دیگر گروه های شغلی را می توان نکته مثبتی برای این فعالیت ها در نظر گرفت که می تواند افراد مختلفی را جذب کند و یا گرایش به ورزش همگانی در بین اقشار مختلف شغلی و اجتماعی وجود آورد. یافته های تحقیق نشان داد که انگیزه های حفظ سلامتی و آمادگی جسمانی و لذت و نشاط اولین انگیزه شرکت در ورزش همگانی محسوب می شوند. اگر دو انگیزه اول، به عنوان انگیزه تندرستی (بهداشت جسمانی) و بهداشت روانی در نظر گرفته شود، می توان ادعا کرده که دو انگیزه مذکور برای کلیه مردم جهان از گروه های اجتماعی - اقتصادی مختلف یک انگیزه عمومی و شناخته شده است. چون این نتیجه با نتایج تحقیقات بی شماری (۳۰، ۴، ۲۵، ۲۲، ۲۷، ۹، ۲۴، ۲۸، ۱۹، ۱۴) مطابقت و همخوانی دارد، البته در مورد اولویت دیگر انگیزه ها، نتایج تحقیقات یکسان و مشابه نیست. چون در تحقیق حاضر بهبود روابط شغلی و زندگی، پیشگیری و درمان بیماری ها و در نهایت تعامل اجتماعی در اولویت های بعدی قرار دارند.

انگیزه پیشگیری و درمان را می توان بخشی از انگیزه حفظ سلامتی و آمادگی در نظر گرفت. برای مثال در برخی تحقیقات، تعامل اجتماعی در رتبه دوم (۹)، تعلق گروهی در رتبه سوم (۴) یا ارتباط و پذیرش اجتماعی در اولویت چهارم (۳۰، ۲۲، ۱۹، ۲۸) قرار گرفته است. بررسی هر یک از ریزعامل های مربوط به انگیزه های

اصلی مشارکت ورزشی نیز نشان می دهد پس از انگیزه تندرستی، تعامل هیجانی و روانی و در نهایت کسب روحیه اجتماعی قرار گرفته اند. چنین اولویت بندی در دیگر گروه های اجتماعی نیز دیده شده است (۲، ۱۶، ۷، ۱۰). یافته مهم دیگر این است که زنان با انگیزه های بیشتری از مردان در فعالیت های ورزشی شرکت می کنند. این یافته با توجه به میانسال بودن بیشتر آزمودنی های تحقیق و توجه زنان به مسائل سلامتی، طبیعی به نظر می رسد. چون تحقیقات در دیگری انگیزه زیاد زنان نشان داده شده است (۸، ۳، ۶). این یافته نشان می دهد که در صورت وجود امکانات و تأسیسات ورزشی مخصوص بانوان و همچنین رفع برخی از موانع و محدودیت ها می توان از انگیزه آنان برای حفظ جامعه ای سالم و تندرست و توسعه فرهنگ ورزش همگانی در خانواده سود جست، مقایسه این یافته با انگیزه افراد خانه دار به درک بهتر موضوع کمک می کند، چون افراد خانه دار (که احتمالاً زنان هستند) در کلیه انگیزه ها، امتیاز بیشتری را از دیگر گروه های شغلی کسب کرده اند. بنابراین می توان گفت که زنان به ویژه زنان خانه دار با انگیزه بیشتری در این فعالیت ها شرکت می کنند، به طوری که این تفاوت به ویژه با گروه های بیکار، کارمند و بازنشسته معنی دار بود. با توجه به اینکه بر اساس آمار سال ۱۳۷۹، ۱۸/۵ میلیون نفر از زنان خانه دارند (۱۲)، توسعه امکانات ورزشی متناسب برای تقویت این انگیزه ها و گسترش فرهنگ ورزش همگانی و تفریحی در خانواده و جامعه ضروری به نظر می رسد.

در تحقیق حاضر، افراد با تحصیلات اندک، انگیزه بیشتری از افراد با تحصیلات زیاد داشتند، این موضوع به بررسی دقیق تری نیاز دارد، چون این بر خلاف یافته های اتکینسون و راسل^۱ است که در آن، افراد با درآمد بالا و شغل بهتر مشارکت ورزشی بیشتری در فضاهای روباز داشتند (۱۸). شاید هنوز فرهنگ ورزش پیاده روی، دویدن و دیگر حرکات تمرینی در فضاهای باز یا حتی سرپوشیده به خوبی گسترش نیافته است و شاید بسیاری از افراد با وجود آگاهی و دانش لازم، نگرش و رفتار مورد نیاز را در فضای تربیتی و فرهنگی جامعه کسب نکرده اند.

اگر چه از بین همبستگی سطح تحصیلات، سطح درآمد، نوع شغل و سن افراد با میزان مشارکت ورزشی، فقط رابطه سطح تحصیلات (۱۷٪) و سطح درآمد (۱۱٪) با میزان مشارکت در ورزشی همگانی در سطح $P \leq 0/05$ مثبت و معنی دار بود و در حد بسیار پایینی قرار داشت، ولی می توان ادعا کرد که استمرار فعالیت

ورزش همگانی یا افزایش مدت و شدت فعالیت افراد ناشی از انگیزه زیاد آنان است. بررسی دیگر دلایل شخصی نشان می‌دهد (جدول ۲) که پزشکان و دیگر مراکز درمانی و به ویژه رسانه‌ها باید در این زمینه نقش خود را پررنگ تر سازند.

منابع و مآخذ

۱. ایرانی، سوسن. (۱۳۷۴). "توصیف فضا، امکانات و وضعیت اجتماعی - اقتصادی بانوان مراجعه کننده به اماکن دولتی ورزشی تهران در رشته آمادگی جسمانی". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران.
۲. تندنویس، فریدون. (۱۳۷۵). "نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه های کشور با تاکید بر فعالیت های ورزشی". رساله دکتری، دانشگاه تهران.
۳. رضانی خلیل آبادی، غلامرضا. (۱۳۷۳). "بررسی انگیزه های افراد شرکت کننده در ورزش همگانی شهر تهران"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
۴. رضانی نژاد، رحیم. (۱۳۸۶). "اصول و مبانی تربیت بدنی". انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول.
۵. روزبانی، مانیا. (۱۳۸۰). "مقایسه برخی از ویژگی های زنان شرکت کننده در ورزش های همگانی شهر تهران (پارک ها، باشگاه ها و کوهپایه ها)". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران.
۶. شیخ الاسلامی، زهرا. (۱۳۷۶). "مطالعه توصیفی عوامل موثر در شرکت بانوان در کلاس های ورزش در آب". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
۷. شیری، بیژن. (۱۳۷۶). "بررسی انگیزه های شرکت کنندگان در دوی همگانی شهرداری تهران". پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران.
۸. صباغ لنگرودی، مهدی. (۱۳۷۷). "چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه اصفهان با تاکید بر فعالیت های ورزشی". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.

۹. صدیق سروستانی، رحمت اله. (۱۳۷۳). "فشربندی اجتماعی ورزشکاران و مربیان تیم ملی"، شورای عالی پژوهشی کمیته ملی المپیک، تهران.
۱۰. طرح اجمالی سند راهبرد نظام جامع تربیت بدنی و ورزش، جلد اول، مرور اول، ۱۳۸۱.
۱۱. غفوری، فرزاد. (۱۳۸۲). "تعیین عوامل مؤثر بر گرایش به ورزش همگانی و قهرمانی برای تعیین راهبردهای ورزشی در جمهوری اسلامی ایران". رساله دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.
۱۲. کاشف، میرمحمد. (۱۳۷۵). "وضعیت ورزش همگانی در آذربایجان غربی"، دفتر تحقیقات و آموزش سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران.
۱۳. ملایی کوهی، مریم. (۱۳۸۴). "تاثیرات الگوی پیشنهادی ورزش همگانی بر عوامل آمادگی جسمانی دانشجویان دختر غیرورزشکار"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه گیلان.
۱۴. نوابی نژاد، شکوه. "بررسی وضعیت تحصیلی ورزشکاران شرکت کننده در چهارمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانش آموزان دختر مقاطع مختلف تحصیلی (راهنمایی و متوسطه) سراسر کشور"، وزارت آموزش و پرورش، معاونت پژوهشی اداره کل تربیت بدنی، مرداد ۱۳۷۶.
۱۵. هو، چنگ، جو. (۱۳۷۲). مفهوم آسیایی ورزش همگانی و تاثیر آن بر نهضت المپیک، ترجمه محمد خبیری، فصلنامه المپیک، شماره ۲، ص ۱۱۱-۱۲۴.
16. Atkinson & Rassel , G. (1981). "The relationship between out door recreation participation and evire mental concern". AAC 8126671 proquest dissertation abstracts.
17. Chen, W. (1998). "Chinese and American College students' motives for participation in physical activities". *Perceptual & Motor Skills, Ded;87(3 pt 2) : PP:1463-70.*
18. Geron, E. Raviv, S. (1995). "Competetion sport in the leisure time of children and youth". *AISEEP world congress : Wingate Institute, Israel.*

19. Green, Ken, Smith Andy; & Roberts Ken. (2005). "Young people & lifelong participation in sport & physical activity : A sociological perspective on contemporary physical education programmes in England & Wales", *leisure studies*, V.24, No 7, PP:27-43.

20. Kilpatrick , KM. Herbert E, & Bartholomew J. (2005). "College students' motivation for physical activity L: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise," *J Am Coll Health*, Sep-Oct, 54(2): PP:87-94.

21. Kolt, GS, Driver, RP, & Giles LC. (2004). "Why older Australians participate in exercise and sport", *J Aging Phys Act*, Apr; 12(2); PP:185-98.

22. Larsen, K. "Effects of professional commercialization of elite sport on sport for all and sport consumption in Denmark". paper presented in at 9th world sport for all Congress the Netherlands, 2002.

23. Maite, L & Feltz, D.L, (2001). "Participant motivation achievement goal orientation and patterns of physical activity involvement among Botswana youths", *Journal Sport & exercise psychology*, Supplement, Vol.23, S 16.

24. Maltby J & Day. (2001). "The relationship between exercise motives & psychological well being". *Journal of Psychology*, No, 135, PP:651-660.

25. National Intramural – Recreational Sport Association,(2004). *The value of recreational sports in higher education*.

26. Norton, CJ. (Apr 1987). "Meaning fullness for adult participants", *Journal of teaching in physical education (champaign, III)*, 6(3), PP:243-251. Refs: 18.

27. Roberts, K. Mike, P. (1998). "Wey mes and Glive Gilson, Peak performing organization-long rang planning". *Leisure Studies*, Vol. 31. nog. PP:891-899.

28. Sharp Shire, J. (1997). "Family variable and children s physical activity influence of social- economic status." *Journal of Sport Education and Society Abingdon/ England Vol (2)*, PP: 95-116.

29. Smith, BL, Handley, P, & Eldredge, DA. (1998). "Sex differences in exercise motivation and body-image satisfaction among college students", *Perceptual & Motor Skills*, Apr; 86(2) : PP:723-732.

30. Stadulis , R et al. (2001). "Winning versus playing : Childrens preferences for and perceptions of the competitive setting, " *Journal Sport & exercise psychology*, Supplement, Vol . 23, S 37.

31. Stetd, B.(1983). "Taking step toward increased physical activity : Using pedometers to measure and motivate", *Research Digest: Presidents Council on physical fitness and sport*, 3(17) : PP:1-80.

32. Teply, Z. Adamec, C. (1982). "Nektere vysledky verejneho mineni o pohybove aktivite, (Some results of an opinion poll on physical activity)". *Acta Universitatis carolinae gymnica* 18(1). PP:95-108.

33. Wang John & Biddle Stuart. (2001). "Young people motivational profile in physical activity". A cluster analysis, *Journal of Sport & exercise psychology*, 23, PP:1-22.

34. Wills, TD. (1992). "Exercise psychology, Human Kinetics publishers", Chapter 1/PP:3-15 . Chapter 2/ PP:24-26.