

## ارتباط بین انگیزه‌های مشارکت، لذت و تعهد ورزشی بانوان شرکت کننده در فعالیت‌های ورزشی

الهه حسینی<sup>۱\*</sup>، حسن بحر العلوم<sup>۲</sup>، مریم علی‌ئی<sup>۳</sup>

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۸/۴ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۹/۱۳)

### چکیده

هدف از این پژوهش، مطالعه ارتباط بین انگیزه‌های مشارکت، لذت و تعهد ورزشی در بین بانوان شرکت کننده در فعالیت‌های ورزشی بود. کلیه بانوان (N=۶۰۰) شرکت کننده در فعالیت‌های ورزشی شهرداری شهر مشهد جامعه آماری این تحقیق را تشکیل دادند، که از بین آن‌ها ۵۲۶ نفر به عنوان نمونه مورد مطالعه قرار گرفتند. برای گردآوری داده‌ها پس از تعیین روایی و پایایی، از پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت شناختی، پرسشنامه انگیزه‌ی ورزشی (محقق ساخته) و تعهد ورزشی (اسکانلن، ۱۹۹۳) استفاده گردید. نتایج نشان داد که بین تعهد ورزشی و لذت ورزشی با انگیزه درونی و بیرونی ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد، بین دو متغیر لذت و تعهد ورزشی نیز همبستگی مثبت و متوسطی مشاهده شد. آزمون تحلیل مسیر نیز نشان داد که عوامل (لذت ورزشی، انگیزه درونی و انگیزه بیرونی) به طور مستقیم و غیرمستقیم، بر تعهد ورزشی تأثیر داشت. لذت ورزشی به عنوان یک متغیر میانجی در این مدل نقش ایفا می‌کرد. همچنین در قسمت اثر کل مشخص شد که لذت ورزشی بیشترین تأثیر ( $\beta=0/58$ ) را بر تعهد ورزشی داشت. ضریب تعیین متغیرهای درون‌زا نشان داد که به ترتیب ۲۹٪ و ۴۵٪ از واریانس متغیرهای لذت و تعهد ورزشی توسط متغیرهای برون‌زا قابل تبیین می‌باشد. در نهایت، کلیه شاخص‌های برازش مدل نیز نشان دهنده برازش مطلوب مدل بودند.

### واژگان کلیدی

لذت ورزشی، تعهد ورزشی، انگیزه درونی، انگیزه بیرونی.

## مقدمه

در عصر حاضر، ورزش و فعالیت بدنی از جمله کارهایی است که می‌تواند در اوقات فراغت و ایام بیکاری مردم انجام پذیرد و تا حدودی از آثار و عوارض سوء سبک‌های نوین زندگی بکاهد (Kashef, 1390). صاحب‌نظران معتقدند که اگر جامعه‌ای افراد خود را به ورزش ترغیب کند، در واقع به افزایش عزت‌نفس و سلامت جسمی و روحی افراد خود کمک کرده است (Jaberi, 1391)؛ به همین دلیل در جوامع پیشرفته‌ی امروز بیش از پیش اهمیت ورزش در امور مختلف زندگی فردی و اجتماعی انسان روشن شده است (Ghadimi, 1390). از آنجایی که ورزش به استفاده‌ی درست و مثبت از وقت‌های آزاد و بیکاری کمک نموده و از فردگرایی جلوگیری می‌کند و همچنین مانع از بروز رفتارهای ضد بشری و ضد اخلاقی شده و در ارتقای سطح بهداشت و تندرستی افراد جامعه سهم بسزایی دارد (Ghadimi, 1390)، آغاز و تداوم مشارکت (تعهد ورزشی)<sup>۱</sup> در آن از اهمیت بسزایی برخوردار می‌باشد. از جمله مفاهیم مهمی که امروزه به منظور درک و شناخت عوامل تعیین‌کننده رفتار مشارکت ورزشی به کار می‌رود، انگیزه و تعهد است (MirHosseini, 1390).

تعهد، نگرش و حالتی روانی است که به منظور توصیف تمایل افراد به رفتارهای مشخص استفاده می‌شود. در واقع، این مفهوم نشان‌دهنده میزان پشتکار و پایداری<sup>۲</sup> افراد برای ادامه مشارکت در یک رفتار است (MirHosseini, 1390). از دیدگاهی دیگر، تعهد نوعی احساس وابستگی و تعلق خاطر به رفتار خاص است، بنابر تعریف اسکالنن و همکاران<sup>۳</sup> (۱۹۹۳)، تعهد ورزشی

یک حالت روانشناختی است که تمایل و تصمیم فرد برای تداوم مشارکت در ورزش را نشان می‌دهد (Halaji, 1388 & MirHosseini, 1390 & Fathi, 1390) (Scanlan, 2009 & Boyst, 2009 & Noroozi, 1390 & و انگیزه<sup>۴</sup>، کلید آغاز انجام هر کار و فعالیتی به شمار می‌رود و می‌تواند رفتارهای افراد را تحریک، تقویت و هدایت کند و یا باعث کنترل و توقف آن شود. در واقع انگیزه عبارت است از حالات و شرایط درونی، فیزیولوژیکی و روان‌شناختی که فرد را به فعالیت در جهتی معین، یا برای رسیدن به هدف‌های خاص وادار می‌کند میزان فعالیت فرد را معین و محدود می‌کند (Scanlan, 2003). دانشمندان علم روانشناسی و به خصوص متخصصین روانشناسی ورزش، انگیزش را به‌طور کلی به دو دسته انگیزه‌ی درونی و بیرونی تقسیم کرده‌اند و اذعان داشته‌اند که هر دو انگیزش بر تمایل شخصی و رفتارهای واقعی افراد در رابطه با یک فعالیت تأثیر دارند (Jaberi, 1391).

از طرفی دیگر پژوهش‌ها نشان داده‌اند که لذت بردن از ورزش<sup>۵</sup>، متغیری موثر برای مشارکت افراد در فعالیت‌های ورزشی می‌باشد. اسکالنن و همکاران (۲۰۰۳) در خصوص منابع ایجادکننده لذت در بین افرادی که در رشته‌های ورزشی نظیر والیبال، بیس بال، شنا و اسکیت در گروه‌های سنی مختلف مشغول به فعالیت بودند، چندین مطالعه انجام دادند. آنها دریافتند لذت بردن، یکی از عوامل مهم مشارکت در ورزش می‌باشد (Scanlan, 2003). همچنین راولند و فریدسون<sup>۶</sup> (۱۹۹۴) معتقدند ارائه ورزش به صورت لذت‌بخش به کودکان سبب می‌گردد که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به صورت یک میل

4. Motivation  
5. Sport Enjoyment  
6. Rowland & Freedson

1. Sport commitment  
2. Persistence  
3. Scanlan et al

تعهد ورزشی تأثیر می‌گذارند و تعهد در بین شرکت‌کنندگان در ورزش متفاوت بود. اما در تمام بخش‌ها، لذت و فرصت‌های مشارکت بیشترین اهمیت را داشت و همچنین افزایش زمان صرف شده در ورزش و سرمایه‌گذاری‌های پولی تعهد ورزشی را بالا می‌برد (Casper, 2008). بوست<sup>۶</sup> (۲۰۰۹) در مطالعه‌ی بازیکنان فوتبال دانشگاهی به این نتیجه دست یافت که فرصت‌های مشارکت، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده تعهد است (Boyst, 2009). در مطالعه‌ای که اسکانلن و همکاران (۲۰۰۹) بر روی تیم‌نت بال زنان انجام دادند بیان کردند که درک شایستگی در ورزش بر لذت بردن از ورزش تأثیر دارد و لذت ورزشی نیز عامل مهمی در تعهد ورزشی است (Scanlan, 2009). مک دونالد<sup>۷</sup> (۲۰۱۰) با مطالعه‌ای که بر روی جوانان ورزشکار انجام داد، بیان کرد که شرایط انگیزشی، لذت ورزشی و آموزش مربی از جمله عوامل مهم در توسعه مهارت‌های شخصی است و برای توسعه‌ی برنامه‌های ورزشی باید این عوامل را مد نظر قرارداد (Macdonald, 2010). گارسیا مس و همکاران<sup>۸</sup> (۲۰۱۰) در مطالعه‌ی بازیکنان جوان فوتبال رقابتی، با ارائه یک الگوی روشن از تأثیر انگیزه بر لذت بردن از ورزش و تعهد ورزشی، بیان کردند که انگیزه درونی و بیرونی سهم مثبتی بر لذت بردن و تعهد ورزشی دارد (Garcia-Mas, 2010). ماس<sup>۹</sup> (۲۰۱۲) نیز در مطالعه‌ای که بر روی بازیکنان تنیس انجام داد بیان کرد که هرچقدر درک فرد از بازی تنیس بیشتر باشد، انگیزه‌ی او برای مشارکت بیشتر، دارای تعهد بالاتر و تلاش بیشتری برای رسیدن به هدف خواهد بود (Matthew, 2012). شیری (۱۳۷۶) با مطالعه‌ای که بر روی ۶۲۱ نفر از مشارکت‌کنندگان در ورزش‌های همگانی انجام داد، نتیجه گرفت که میزان انگیزه‌های

درونی درآمده و به طور مداوم ادامه یابد. به نظر آنها ایجاد شرایط لازم برای شکل‌گیری تجارب لذت‌بخش و خوش‌آیند در ورزش راهکاری مناسب برای افزایش سطح فعالیت‌های ورزشی می‌باشد، که به نوبه خود سبب تغییر نگرش افراد در خصوص ارزش تمرین و فعالیت‌بدنی می‌شود و از همه مهمتر افراد می‌توانند از طریق مشارکت مداوم در فعالیت‌های ورزشی به نتایج بلندمدت و سودمندتری مانند سلامتی در طول زندگی دست یابند (به نقل از Rowland, 1994 & Parsamehr, 1390).

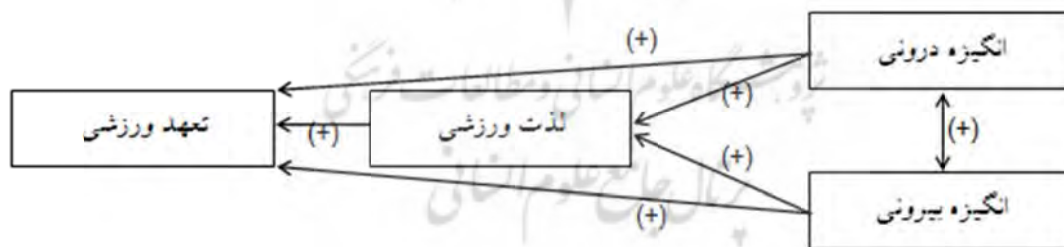
ویس و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۱)، در پژوهشی لذت‌ورزشی را به عنوان یک متغیر میانجی در مدل تعهد ورزشی معرفی کردند. در نتایج آن‌ها لذت ورزشی به عنوان قویترین پیش‌بینی‌کننده تعهد ورزشی شناخته شد (به نقل از MirHosseini, 1390). کیل پاتریک و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) با مطالعه‌ی انگیزه فعالیت‌های بدنی ۱۵۰۰۰ دانشجوی، به این نتیجه دست یافتند که شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های ورزشی بیشتر دارای انگیزه‌های درونی مثل لذت بردن و درگیر شدن در فعالیت هستند، در حالی که انگیزه‌های بیرونی نقش مؤثرتری بر مشارکت در تمرین داشت (Kilpatrick, 2005). سوسا و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) با مطالعه‌ای که بر روی بازیکنان فوتبال انجام دادند به این نتیجه رسیدند که لذت ورزشی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده تعهد ورزشی به شمار می‌رود (Sousa, 2007). جون<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) در مطالعه‌ای که بر روی ۱۳۹ موج‌سوار انجام داد، نتیجه گرفت که انگیزه درونی نسبت به انگیزه‌ی بیرونی تأثیر بیشتری بر تعهد ورزشی موج‌سواران دارد (Jeon, 2007). کاسپر<sup>۵</sup> (۲۰۰۸) با مطالعه‌ای که بر روی ۵۳۷ نفر از بازیکنان تنیس تفریحی انجام داد، بیان کرد که متغیرهای شخصی، اجتماعی و اقتصادی به طور مستقیم بر

6. Boyst  
7. Dany Joseph Macdonald  
8. Garcia-Mas & et al  
9. Matthew

1. Weiss et al  
2. Marcus Kilpatrick  
3. Sousa et al  
4. Jung-Hwan Jeon  
5. Casper

مشارکت در یک ورزش خاص یا به طور کلی فعالیت جسمانی فراهم سازد (MirHosseini, 1390). در ایران با وجود اینکه پژوهش‌های خوبی که در زمینه‌ی انگیزه‌های مشارکت افراد در فعالیت‌های ورزشی انجام شده‌است، اما کمتر بر روی عوامل مؤثر بر تداوم و پایداری به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی تأکید شده است (Moosavi, 1390 & MirHosseini, 1390). در حالی که موضوع تداوم مشارکت در فعالیت‌های ورزشی نیز مانند شروع آن از اهمیت بسزایی برخوردار است، زیرا افراد برای دستیابی به مزایای کامل تندرستی باید به صورت منظم و مستمر تمرینات ورزشی را ادامه دهند (Moosavi & MirHosseini, 1390). با توجه به این که مدل انگیزه و تعهد ورزشی چارچوبی مفهومی در مورد میزان مشارکت، انتقال و کناره‌گیری از ورزش فراهم می‌آورد (MirHosseini, 1390)، از آن برای ارزیابی انگیزه و تعهد ورزشی بانوان شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی شهرداری شهر مشهد استفاده گردید.

درونی شرکت‌کنندگان بیشتر از انگیزه‌های بیرونی آنان است (به نقل از Majdara, 1390). برقی مقدم (۱۳۸۹) با مطالعه‌ای که بر روی ۱۷۶ پسر نوجوان نخبه رشته ورزشی کاراته انجام داد به این نتیجه دست یافت که بیشترین عوامل برانگیزاننده، انگیزه‌های درونی بود (BarghiMoghadam, 1389). پارسامهر (۱۳۹۰) با مطالعه‌ای که بر روی ۱۶۳ نفر از دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه یزد انجام داد بیان داشت، که لذت‌بردن و سرمایه‌گذاری شخصی از قوی‌ترین پیش‌بین‌ها در مدل تعهد ورزشی بوده و نشان از آن دارد که متغیرهای مربوط به میل و خواستن در ورزش از قدرت تبیین بالایی در پیش‌بینی رفتار ورزشی برخوردار می‌باشند (Parsamehr, 1390). میرحسینی و همکاران (۱۳۹۰) نیز در مطالعه‌ای که برای روایی و پایایی مدل تعهد ورزشی در بین ۳۲۷ دانشجوی ورزشکار انجام دادند بیان کردند که مدل تعهد ورزشی در نمونه دانشجویان ورزشکار از روایی و پایایی قابل قبولی برخوردار است. بنابراین، این مدل می‌تواند چارچوب نظری چند متغیری با دسته‌بندی منجسم‌تر برای اندازه‌گیری تداوم رفتار



شکل ۱. مدل مفهومی تعهد ورزشی

جدول مورگان، نمونه ۳۶۱ نفری کافی بود، ولی با توجه به اینکه در روش تحلیل مسیر هر چقدر حجم نمونه بیشتر باشد، صحت و دقت نتایج بیشتر می‌شود (Klein, 1380)؛ و با توجه به اینکه کاربرد نمونه‌های کوچک می‌تواند موجب عدم حصول همگرایی، به دست آمدن جواب‌های نامناسب

#### روش‌شناسی تحقیق

این پژوهش توصیفی و طرح آن از نوع همبستگی است که به شکل میدانی انجام شده است. جامعه آماری این تحقیق را کلیه بانوان شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی شهرداری شهر مشهد (N=۶۰۰) تشکیل دادند. براساس

تعیین روابط میان متغیرها در قالب مدل علی از تحلیل مسیر بهره گرفته شده است. در انجام آزمون‌های فوق از نرم افزارهای آماری SPSS و Amos استفاده گردید.

جدول ۱. ویژگی پرسشنامه تحقیق

پرسشنامه	تعداد نمونه	مقدار آلفا کرونباخ
تعهد ورزشی	۵۲۶	۰/۷۳
لذت ورزشی	۵۲۶	۰/۷۷
انگیزه درونی	۵۲۶	۰/۸۵
انگیزه بیرونی	۵۲۶	۰/۶۸

#### یافته‌های تحقیق

یکی از پیش فرض‌های استفاده از روش‌های آماری چند متغیره، نرمال بودن چند متغیره<sup>۱</sup> است که بی توجهی به آن توسط پژوهشگر می‌تواند منجر به نتیجه گیری نادرست شود (GHaseemi, 1389). بنابراین در این تحقیق نرمال بودن داده‌ها با استفاده از چولگی<sup>۲</sup> و کشیدگی<sup>۳</sup>، نرمال بودن تک متغیره و با استفاده از ضریب مردیا<sup>۴</sup> نرمال بودن چند متغیره مورد بررسی قرار گرفت، که فرض عدم طبیعی بودن توزیع چند متغیره داده‌ها رد شد (Minayi, 1385 & Moshbeki, 1389 & Hollebeak, 2005). همچنین نتایج مربوط به آماره تولرانس<sup>۵</sup> و عامل تورم واریانس (VIF)<sup>۶</sup> نشان داد که بین متغیرهای مستقل همخطی چندگانه<sup>۷</sup> وجود ندارد. بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی بانوان ورزشکار نشان داد که از کل نمونه آماری بیشترین تعداد (۳۷٪) در گروه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال قرار داشتند. (۸۰/۶٪) متاهل و (۷۱/۸٪) دارای مدرک تحصیلی دیپلم و زیر دیپلم بودند. همانطور که در جدول ۲، مشاهده می‌شود در بین متغیرهای

و یا دقت پایین برآورد پارامترها و به ویژه خطاهای استاندارد شود. خطای استاندارد در برنامه مدل‌سازی معادلات ساختاری بر پایه مفروضه نمونه‌های بزرگ محاسبه می‌شود و پیشنهاد کلی آن است که تا حد امکان داده‌های بیشتری به دست آورد. به همین دلیل در مدل‌سازی معادلات ساختاری به ازای هر متغیر انتخاب ۱۵ نمونه پیشنهاد می‌شود (Hooman 1388). بنابراین با توجه به تعداد سوالات پرسشنامه‌ها که در کل شامل ۳۹ سوال بود و بر اساس انتخاب ۱۵ نمونه به ازای هر متغیر، تعداد ۵۸۵ نفر به عنوان نمونه پیشنهاد شد، که محقق با در نظر گرفتن احتمال وجود پرسشنامه‌های خطا از ۶۰۰ پرسشنامه استفاده کرد و از این ۶۰۰ پرسشنامه، ۵۲۶ پرسشنامه مورد استفاده قرار گرفت.

برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌های ویژگی‌های جمعیت شناختی، پرسشنامه انگیزه ورزشی (محقق ساخته) و پرسشنامه تعهد ورزشی (Scanlan, 1993) استفاده گردید. پرسشنامه‌ی انگیزه ورزشی میزان انگیزه درونی و بیرونی را می‌سنجید و دو پرسشنامه تعهد ورزشی و لذت ورزشی میزان تعهد ورزشی و لذت ورزشی را می‌سنجید. پاسخ‌ها براساس مقیاس ۵ ارزشی لیکرت، در دامنه‌ی ۱ تا ۵ تنظیم شده بود. برای تعیین روایی محتوایی این پرسشنامه‌ها از نظرات ۱۰ تن از اساتید صاحب نظر در این زمینه کمک گرفته شد و برای روایی‌سازه پرسشنامه‌ها، از شیوه تحلیل عاملی تاییدی استفاده گردید و عوامل اصلی پرسشنامه‌ها مورد تایید قرار گرفتند، بنابراین می‌توان گفت، عوامل استخراج گردیده به صورت نظری و تجربی با مفروضات ابزار اندازه‌گیری، منطبق است. سپس به منظور تعیین پایایی، یک مطالعه مقدماتی روی ۳۰ ورزشکار انجام گرفت که حاکی از ثبات ابزار اندازه‌گیری می‌باشد (جدول ۱). برای توصیف داده‌ها از آمار توصیفی و برای تحلیل استنباطی داده‌ها از آزمون آلفای کرونباخ، ضریب همبستگی پیرسون و همچنین برای

1. Multivariate normality
2. Skewness
3. Kurtosis
4. Multivariate normality
5. Tolerance
6. Variance inflation factor
7. multicollinearity

ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد، یعنی با افزایش در انگیزه‌های درونی و بیرونی، میزان دو متغیر لذت و تعهد ورزشی افزایش خواهد یافت. قابل ذکر است که بین دو متغیر لذت و تعهد ورزشی نیز همبستگی مثبت و متوسطی مشاهده شد. همچنین بین انگیزه درونی و بیرونی ارتباط مثبت و معنی‌داری مشاهده شد ( $p < 0.01$ ).

در ادامه به منظور بررسی اثر مستقیم، اثر غیرمستقیم و اثر کلی عوامل مؤثر بر تعهد ورزشی بانوان ورزشکار، از روش تحلیل مسیر استفاده شد. در این مدل انگیزه‌های درونی و بیرونی به عنوان متغیرهای برون‌زا و فاکتورهای لذت و تعهد ورزشی، به عنوان متغیرهای درون‌زا مد نظر قرار گرفتند. با توجه به عدم توافق عمومی و کلی در بین متخصصین مدل‌یابی معادلات ساختاری بر روی بهترین شاخص‌های برازندگی برآورد، کلاین و تامسون (۲۰۰۴) شاخص‌های برازش  $\chi^2$  (که در نرم افزار آموس با برچسب CMIN نمایش داده می‌شود)، NFI، CFI و RMSEA را برای گزارش پیشنهاد کرده‌اند (Lawrence, 1391). در نتیجه در تحقیق حاضر از بین شاخص‌های برازندگی مطلق، شاخص‌های دو نسبی (CMIN /DF) و شاخص ریشه میانگین مجذور برآورد تقریب (RMSEA) و از بین شاخص‌های برازندگی تطبیقی، شاخص برازندگی تطبیقی (CFI) و شاخص برازش هنجار شده (NFI) مورد استفاده قرار گرفت.

برون‌زا، انگیزه درونی، لذت ورزشی و انگیزه بیرونی به ترتیب بیشترین میانگین را به خود اختصاص داده‌اند؛ این نتیجه بیان‌گر این مطلب است که بانوان شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی بیشتر به دنبال کسب رضایت درونی و لذت بردن از ورزش هستند.

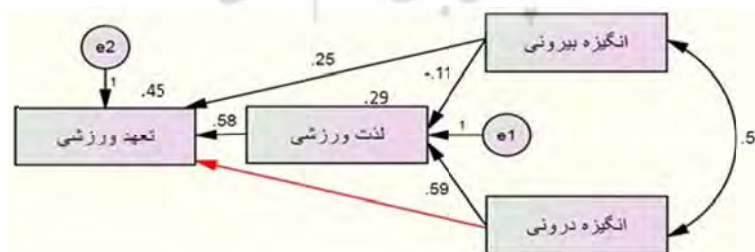
از آنجایی که زیر بنای اصلی مدل‌های تحلیل مسیر ماتریس همبستگی است در (جدول ۲) ماتریس همبستگی بین متغیرهای تحقیق ارائه شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای تحقیق

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱. تعهد ورزشی	۱			
۲. لذت ورزشی	۰/۶۳**	۱		
۳. انگیزه درونی	۰/۴۸**	۰/۵۳**	۱	
۴. انگیزه بیرونی	۰/۳۶**	۰/۱۹**	۰/۵۱**	۱
میانگین	۳/۸۸	۴/۱۹	۴/۲۷	۳/۶۷
انحراف استاندارد	۰/۷۲	۰/۶۵	۰/۳۷	۰/۴۶
چولگی	-۰/۳۷	-۰/۶۳	-۰/۱۶	-۰/۰۷
کشیدگی	-۰/۲۰	۰/۱۶	-۰/۵۵	-۰/۰۷
دامنه	۱-۵	۱-۵	۱-۵	۱-۵

\*\* $p < 0.01$ . \* $p < 0.05$ .

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین تعهد ورزشی و لذت ورزشی با انگیزه درونی و بیرونی



CMIN	P value	RMSEA	CMIN/DF	NFI	CFI
۳/۹۴	۰/۰۰۱	۰/۰۷۵	۳/۹۴	۰/۹۹	۰/۹۹

شکل ۲. ضرایب استاندارد عوامل مؤثر بر تعهد ورزشی با حذف مسیرهای غیرمعنی‌دار

مسیر غیر معنی‌دار، که با رنگ قرمز نشان داده شده است، از مدل حذف گردید.

همانطور که در شکل ۲ ملاحظه می‌شود کلیه مسیرها از نظر آماری معنی‌دار بودند به جز مسیری که انگیزه درونی را به تعهد ورزشی وصل می‌کند. قابل ذکر است که

جدول ۳. اثرات عوامل مؤثر بر لذت و تعهد ورزشی

اثر متغیرها			متغیرها
کل	غیر مستقیم	مستقیم	
۰/۵۸	--	۰/۵۸	انگیزه درونی <-- لذت ورزشی
-۰/۱۰	--	-۰/۱۰	انگیزه بیرونی <-- لذت ورزشی
۰/۵۸	--	۰/۵۸	لذت ورزشی <-- تعهد ورزشی
۰/۳۴	۰/۳۴	۰/۰۰	انگیزه درونی <-- تعهد ورزشی
۰/۱۸	-۰/۰۶	۰/۲۴	انگیزه بیرونی <-- تعهد ورزشی

طور که در قسمت شاخص‌های آماری مشاهده می‌شود، خی دو ( $X^2$ ) غیر معنی‌دار است ( $P > ۰/۰۵$ )، این نشان می‌دهد که بین مدل پیشنهاد شده و داده‌های مشاهده شده برازش قابل قبول وجود دارد، همچنین شاخص‌های CFI و NFI بزرگتر از ( $۰/۹۰$ )، RMSEA کوچکتر از ( $۰/۰۵$ ) و خی دو نسبی ( $X^2 / DF$ ) بین ۱ تا ۵، نشان از برازش خوب مدل دارند.

#### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از تحقیق حاضر، بررسی رابطه‌ی بین انگیزه‌های مشارکت، لذت و تعهد ورزشی بانوانی بود که در فعالیت‌های ورزشی شهرداری شهر مشهد شرکت داشتند. نتایج تحقیق حاضر نشان داد (جدول ۲)، بین انگیزه درونی و بیرونی با تعهد ورزشی و لذت ورزشی ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

این یافته‌ها نشان داد زمانی که میل و خواست درونی بانوان ورزشکار از طریق مشارکت در ورزش برآورده شود و در کنار برآورده شدن این خواست درونی، آن‌ها از پاداش‌ها و

همانطور که در شکل ۲ و جدول ۳، مشاهده می‌شود انگیزه درونی ( $\beta = ۰/۵۸$ ) تأثیر مستقیم و مثبت، ولی انگیزه بیرونی ( $\beta = -۰/۱۰$ ) تأثیر مستقیم و منفی بر لذت ورزشی بانوان ورزشکار داشت.

همچنین نتایج نشان داد که از بین سه متغیر موجود در مدل، دو متغیر لذت ورزشی ( $\beta = ۰/۵۸$ ) و انگیزه بیرونی ( $\beta = ۰/۲۴$ )، تأثیر مستقیم و مثبت بر تعهد ورزشی داشتند و انگیزه درونی اثر مستقیم و معناداری بر تعهد ورزشی نداشت. از سوی دیگر، نتایج در ستون اثرات غیرمستقیم نشان داد که به جز لذت ورزشی، متغیرهای دیگر اثر غیرمستقیم بر تعهد ورزشی داشتند. در نهایت، نتایج مندرج در ستون اثرات کل نشان داد که لذت ورزشی بیشترین ( $\beta = ۰/۵۸$ ) و انگیزه بیرونی کمترین ( $\beta = ۰/۱۸$ ) تأثیر را بر تعهد ورزشی داشت (جدول ۳).

همان‌طور که در این مدل مشاهده می‌شود، به ترتیب ۲۹٪ و ۴۵٪ از واریانس متغیرهای لذت ورزشی و تعهد ورزشی توسط متغیرهای تأثیرگذار بر آن‌ها تبیین شده است. همان

می‌کند، اما در مقابل افزایش انگیزه‌ی بیرونی، تلاش فرد را در جهت دستیابی به پاداش‌های زود گذر و آنی سوق می‌دهد و باعث افزایش انتظارات افراد شده و درک لذت ورزشی را در فرد پایین آورده، در نتیجه احساس لذت ورزشی را کاهش می‌دهد. همچنین نتایج نشان داد که از سه متغیر موجود در مدل دو متغیر (لذت ورزشی و انگیزه بیرونی) اثرات مستقیم و مثبتی بر تعهد ورزشی داشتند، ولی تأثیر متغیر انگیزه درونی، بر تعهد ورزشی معنادار نبود و بیشترین تأثیر آن به طور غیرمستقیم و به واسطه متغیر لذت ورزشی بود. بنابراین با دستیابی به انگیزه‌های درونی، یعنی افزایش درک شخصی و برآورده شدن میل و خواست درونی، فرد لذت بیشتری از ورزش کردن می‌برد که با توجه به ارتباط مثبت بین لذت و تعهد ورزشی، به طور غیرمستقیم باعث افزایش تعهد می‌شود. این یافته‌ها با نتایج گارسیا مس و همکاران (۲۰۱۰)، اسکانلن و همکاران (۲۰۰۳)، متیو (۲۰۱۲)، هم‌خوانی داشت. در نهایت مشاهده شد که به طور کلی بیشترین تأثیر بر تعهد ورزشی مربوط به لذت ورزشی (با ضریب ۰/۵۸)، انگیزه درونی (با ضریب ۰/۳۴) و انگیزه بیرونی (با ضریب ۰/۱۸) است. زمانی که افراد از طریق مشارکت در ورزش پاسخ‌های عاطفی مثبت، مثل لذت، علاقه و شادی را تجربه می‌کنند، تعهد آنها برای ادامه‌ی فعالیت بیشتر می‌شود زیرا می‌خواهند به کسب این تجربه‌ی مثبت تداوم بخشند. این یافته با نتایج اسکانلن و همکاران (۲۰۰۳)، کیل پاتریک و همکاران (۲۰۰۵)، جون (۲۰۰۷) سوسا و همکاران (۲۰۰۷)، کاسپر (۲۰۰۸) پارسامهر (۱۳۹۰) هم‌خوانی داشت، ولی با نتایج بوس (۲۰۰۹) هم‌خوانی نداشت. شاید علت این عدم هم‌خوانی را بتوان این گونه ذکر کرد که تحقیقات انجام

مزایای خارجی نیز بهره‌مند شوند و همچنین ورزش را فعالیتی لذت بخش و بی‌بدیل در اوقات فراغت درک کنند، میزان لذت و تعهد ورزشی در آنها افزایش خواهد یافت. این یافته با نتایج راولند و فریدسون (۱۹۹۴)، ویس و همکاران (۲۰۰۱) و متیو (۲۰۱۲) هم‌خوانی دارد. دیگر نتایج تحقیق نشان داد که بین لذت و تعهد ورزشی همبستگی مثبت و متوسطی وجود دارد. تحقیقات متعددی در حوزه ورزش نشان داده‌اند که لذت ورزشی عامل مهمی برای شرکت منظم ورزشکاران در فعالیت‌های ورزشی است، زیرا افراد تا از انجام فعالیتی لذت نبرند دیگر تمایلی برای ادامه آن نخواهند داشت و به دنبال فعالیت‌های دیگری برای جایگزین ساختن آن خواهند گشت. این یافته با نتایج ویس و همکاران (۲۰۰۱) هم‌خوانی دارد. براساس مدل ویس و همکاران، لذت ورزشی به عنوان عامل کلیدی و میانجی بین عوامل تأثیرگذار بر تعهد ورزشی معرفی شده است. براساس این مدل، هر عاملی که موجب افزایش لذت و علاقه مندی افراد به فعالیت جسمانی و ورزش شود، موجب تمایل افراد به تداوم مشارکت در فعالیت نیز می‌شود. در همین راستا شکل ۲ نشان داد که انگیزه درونی تأثیر مستقیم و مثبت، ولی انگیزه بیرونی تأثیر مستقیم و منفی بر لذت ورزشی بانوان ورزشکار داشت. این یافته در مورد تأثیر مستقیم و مثبت انگیزه‌ی درونی بر لذت ورزشی با نتایج گارسیا مس و همکاران (۲۰۱۰) و مک دونالد (۲۰۱۰) هم‌خوانی داشت اما در قسمت انگیزه بیرونی با نتایج آنها متناقض بود. این نتایج ممکن است به این دلیل باشد که دستیابی به رضایت درونی، حس لذت را در فرد بیدار کرده و تجربه‌ای مثبت، ناشی از شرکت در فعالیت‌های ورزشی را برای مدت طولانی در ذهن او ایجاد



از بین بروند فرد به دلیل اینکه به نیازش که همان انگیزه بیرونی شده، پاسخی نمی‌دهد تعهد او به ورزش کاهش یافته و فرد را به ترک فعالیت ورزشی ترغیب می‌کند. به طور کلی نتایج نشان داد چنانچه فعالیت‌های ورزشی لذت‌بخش بوده و افراد بتوانند با مشارکت در فعالیت ورزشی، به نیازها و خواسته‌های درونی خود پاسخ مثبت دهند و در کنار این رضایت درونی، به پاداش‌های خارجی نیز دست یابند، تعهد آنها به انجام فعالیت‌های ورزشی بیشتر می‌شود. بنابراین به سازمان‌ها و مراکز مربوط به ورزش‌های همگانی پیشنهاد می‌شود، شرایط لازم برای تحقق نیازهای درونی افراد را فراهم نموده، جوی لذت بخش و دوستانه را در محیط‌های ورزشی ایجاد کنند و با ارائه‌ی پاداش‌ها و جوایز که در راستای پاسخگویی به انگیزه‌های بیرونی افراد است، تعهد آنها به فعالیت‌های ورزشی را افزایش دهند.

گرفته توسط این محقق بر روی ورزش‌های انفرادی بوده، اما تحقیق حاضر و پژوهش‌های همخوان بر روی ورزش‌های گروهی صورت گرفته است که در آنها لذت ورزشی بیشتر است. لذت بخش بودن فعالیت‌های ورزشی می‌تواند منجر به تعهد ورزشی ورزشکاران شود، اما عدم وجود چنین شرایطی می‌تواند منجر به عدم علاقه‌مندی جهت استمرار مشارکت در فعالیت‌های ورزشی شود. انگیزه بیرونی نیز کمترین اثر را بر تعهد ورزشی داشت، شاید بتوان یکی از دلایل آن را این‌گونه ذکر کرد، که انگیزه بیرونی وابستگی فرد به پاداش و عوامل خارجی را زیاد کرده، تمرکز فرد را از فعالیت ورزشی بر تلاش برای دستیابی به عوامل خارجی سوق داده و انتظار فرد برای دریافت آن را زیاد می‌کند، بنابراین اگر این پاداش‌ها و مزایای خارجی برداشته شود و یا بعد از مدتی این انگیزه‌ها

## منابع

- Barghi Moghadam, J., Bani Nosrat, A., (1389), the relationship between identity styles and motivating factors and a Feeling of success in elite sport karate athletes boys, Journal of Educational Sciences, No. IX, pp. 25-7
- Boyst, J. P. (2009). An Examination of Sport Commitment in Collegiate Athletes. Unpublished Master of Science thesis. The University of North Carolina at Greensboro.
- Boyst, J. P., (2009). An Examination of Sport Commitment in Collegiate Athletes. Unpublished Master of Science thesis. The University of North Carolina at Greensboro.
- Casper, J. M., Babkes, S. M. (2008). Demographic Predictors of Recreational Tennis Participants' Sport Commitment. Journal of Park and Recreation Administration. 3: 93-115.
- Fathi, H., (1390), The relationship between leadership behaviors of coaches and athletic commitment Iranian judo players in the Premier League, MS Thesis, University of Guilan.
- Garcia-Mas, A, Palou, P, Gili, M, Ponseti, X. Commitment, Enjoyment and Motivation in Young Soccer Competitive Players. The Spanish Journal of Psychology. Vol. 13 No. 2, 609-616
- Ghadimi, B., (1390), meta-analysis of studies in the field of sport for all, Tehran, Society and Culture Publications.
- Hallaji, M., Zartoshtiyani, SH., Tondnevis, F., (1388), the relationship between transformational leadership styles and pragmatic educators engage Super League Handball Players Iranian Journal of Sports Sciences, 11: 44-27.
- Hollembeak, J, Amorose, A.J. (2005). Perceived Coaching Behaviors and College Athletes' Intrinsic Motivation: A Test of Self-Determination Theory. Journal of Applied Sport Psychology. 17: 20-36
- Hooman (1388), Structural equation modeling with LISREL application software, Samt Publications, Tehran, p 23.

- Jaber, A., Salimi, M.; Khazaeipool, J., (1391), The effect of intrinsic and extrinsic motivation on employee knowledge sharing sports organizations (The case study recruited Physical Education), Journal of Sport Management 14, pp. 57 - 55,
- Jeon, J. H, (2007). An Examination of Sport Commitment of Windsurfers. Unpublished Master of Science thesis. The University of North Carolina State
- Kashif, M.M., (1390), management of leisure and recreation, Tehran, Mobtakeran Publications, Pishrovan
- Kilpatrick, M. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motivation for sport participation and exercise. Jurnal of American college health. VOL.54, NO.2
- Klein, P (1380), Easy Guide to Factor Analysis, translated by J Sadrosadat and A Minayi, Tehran, the Samt publishing.
- Lawrence, s., Gamst, G., Garynv, J (1391), Applied multivariate research, translation H Pashasharyfy and F Valiollah and S Reza-Khani, Tehran: Roshd publisher.
- Macdonald D.J. (2010). The Role of Enjoyment, Motivational Climate, And Coach Training in Promoting The Positive Development of Young Athletes. A thesis submitted in conformity with the requirements for the degree of Doctor of Philosophy
- Majd Ara, A., 1390, sport for all, Tehran, Avaye Zohoor publisher, 575 pp.
- Matthew, E. D. (2012). An Examination of Motivational, Goal Achievement, and Sport Commitment Differences in Youth Team and Individual Tennis Populations. Unpublished Master of Science thesis. The University of North Carolina at Greensboro
- Minayi, A (1385), Teacher Report Form Factor structure of Akhenbakh Using confirmatory factor analysis, research in the area of special children, Six, Number 3
- Mir Hosseini, M., Hadavi, F and Mozaffari, A.A (1390), valid and reliable model of sport commitment among student athletes, Journal of Sport Management, 15: 121-105.
- Moshbeki, A., KHodami, S., Taghavi, E (1389), Consolidated of new institutional theory and And it's role in creating competitive advantage, Journal of Management Science - Research, tenth year, the number one
- Noroozi, R., Koozechiyan, H., Ehsani, M., Asgari, S., Noroozi, E (1390), The relationship between Supportive Behaviours - independence Coaches and sport commitment Iran's fencer elite, Journal of Sport Management, 14: 159-139.
- Parsamhr, M ( 1390), examine the motivations related to the continuous participation in sports activities among students of Physical Education (Case Study: Yazd University students Physical Education), Journal of kinematic behavior and Sport Management, No. XIII, pp.: 106-93
- Rowland, T. W. & Freedson, P. S. (1994). Physical activity, fitness, and Health in children: close look. Jurnal of the American Academy of Pediatrics. Vol. 93 No. 4, pp. 669 -672.
- Scanlan, T. K, Russell, D.G., Magyar, T. M., and Scanlan, L.A. (2009). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): III. An Examination of the External Validity across Gender, and the Expansion and Clarification of the Sport Commitment Model. Journal of Sport & Exercise Psychology, 31, 685-705.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Beals, K. P. & Scanlan, L. A. (2003). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): n. a Direct Test and Expansion of the Sport Commitment Model with Elite Amateur Sportsmen. Journal of sport and exercise psychology. 25, PP: 360-376.
- Sousa, C., Torregrosa, M., Viladrich, C., Villamarín, F., & Cruz, J. (2007). The commitment of young soccer players. Psicothema, 19 (2), PP: 256-262..

# The relationship between participation motives, enjoyment and sport commitment among women participating in sports

Elaheh Hoseini<sup>1\*</sup>, Hasan Bahralolum<sup>2</sup>, Maryam Aliee<sup>3</sup>

(Received: 26 October 2013

Accepted: 4 December 2013)

## Abstract

The purpose of this study was to examine the correlation between participation motives and sport commitment among women participating in sports. The study was conducted among 6000 women that participating in sports in Mashhad Municipality, out of which 526 questionnaires were returned and analyzed as study samples. After evaluation of the questionnaires validity and reliability, the demographic, sport motivation (the questionnaire made by Researcher), and sport commitment model (Scanlan, 1993) questionnaires were used to collect the data. Findings indicated that sport commitment and sport enjoyment have a positive and significant relationship with Intrinsic and extrinsic motivation. A positive and medium relationship between sport commitment and enjoyment was observed. A path analysis test showed that enjoyment, and Intrinsic and extrinsic motivation have a direct and indirect effect on sport commitment. In this model sport enjoyment played a role as a mediator variable. The section of total effect indicated that the largest effect on sport commitment was related to enjoyment ( $\beta=0/54$ ) as well. The endogenous variable, R-Squared, indicated there is 29% variance in sport enjoyment and 46% variance in commitment which can be predicted by exogenous variables. The model showed a good fit to the data.

## Keywords

sport enjoyment, sport commitment, Intrinsic motivation, extrinsic motivation.

---

1. Ph.D. Candidate in Sport Management, Shahrud University  
2. Associated Professor in Sport Management, Shahrud University  
3. Ph.D. Candidate in MBA, Ferdowsi university, Mashhad, Iran

Email: elaheh911@yahoo.com