

مدیریت ورزشی \_ زمستان ۱۳۹۸  
دوره ۱۱، شماره ۴ ص: ۷۵۹ - ۷۳۹  
تاریخ دریافت: ۲۰ / ۰۶ / ۹۷  
تاریخ پذیرش: ۲۸ / ۰۷ / ۹۷

## شناسایی و رتبه‌بندی مهارت‌های پژوهشی دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران

الهه حسینی<sup>۱</sup> - فرزام فرزنان<sup>۲</sup> - سیدرضا حسینی نیا<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران ۲. دانشیار دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران  
۳. استادیار دانشگاه صنعتی شاهرود، شاهرود، ایران محل انجام پژوهش کل کشور

### چکیده

هدف از این تحقیق شناسایی عوامل مؤثر بر کناره‌گیری بانوان بالای ۱۸ سال ایران از فعالیت‌های ورزشی بود. تحقیق کیفی و طرح آن از نوع تئوری داده‌بنیاد بود که به شکل میدانی انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه بانوان بالای ۱۸ سال ایران بود که فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته خود را حداقل به مدت زمان یک سال ترک کرده بودند. نمونه‌گیری در دو مرحله انجام گرفت؛ در مرحله اول به صورت تصادفی ساده هفت مرکز استان انتخاب شدند و در مرحله دوم از روش نمونه‌گیری هدفمند، از نوع گلوله‌برفی برای انتخاب نمونه استفاده شد. ابزار تحقیق، مصاحبه نیمه ساختاریافته بود. پس از انجام ۳۳ مصاحبه و رسیدن به اشباع نظری، برای تجزیه و تحلیل مصاحبه‌ها و شناسایی عوامل، از روش تحلیل محتوای کیفی استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که در عوامل مؤثر بر کناره‌گیری بانوان از ورزش پنج کد گزینشی عوامل فردی، عوامل بین‌فردی، کیفیت خدمات، عوامل محیطی و عوامل مدیریتی شناسایی شد که در هر دسته عوامل روان‌شناختی، تعهدات خانوادگی، امکان دسترسی به اماکن ورزشی، فرهنگ حاکم و تبلیغات بیشترین دلایل ترک ورزش بودند. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، شاید بتوان با تأکید بر مزایای انجام فعالیت‌های ورزشی و برنامه‌ریزی‌های آموزشی در جهت افزایش اطلاعات بانوان از تأثیرات ورزش بر سلامتی، افزایش آگاهی عموم جامعه در جهت تقسیم وظایف و مسئولیت‌های دوران تأهل، ساخت و ساز با شگاه‌ها با امکانات کامل و استاندارد مطابق با نیاز و خواست بانوان، از میزان کناره‌گیری بانوان از فعالیت‌های ورزشی کم کرد.

### واژه‌های کلیدی

عوامل فردی، عوامل بین‌فردی، عوامل محیطی، مطالعه کیفی، ورزش بانوان.

### مقدمه

ورزش از فعالیت‌های مهم انسانی است که در دوران جدید به دلیل گستردگی و فراگیری، به یک نهاد اجتماعی تبدیل شده و انجام آن از ضرورت‌های زندگی است (۱). در عصر حاضر، ورزش و فعالیت بدنی از جمله فعالیت‌هایی است که می‌تواند در اوقات فراغت و ایام بیکاری مردم انجام پذیرد و تا حدودی از آثار و عوارض سوء سبک‌های نوین زندگی بکاهد (۲). صاحب‌نظران معتقدند که اگر جامعه‌ای افراد خود را به ورزش ترغیب کند، در واقع به افزایش عزت نفس و سلامت جسمی و روانی افراد خود کمک کرده است (۳). از این رو، در سال‌های اخیر ورزش به عنوان پدیده پیچیده اجتماعی مورد توجه محققان و دولت‌ها قرار گرفته است و دولت‌ها در روند برنامه‌ریزی، نظارت و پیشرفت تجارب اوقات فراغت، به توسعه تفریح و بازی‌های فعال به عنوان بازدارنده‌های بیماری و امراض مرتبط می‌نگرند و برای آن سرمایه‌گذاری می‌کنند، به طوری که انجام فعالیت‌های ورزشی به ابزاری برای ارتقای سلامت فردی و کیفیت زندگی تبدیل شده است (۴).

ورزش نوعی بازی سازمان‌یافته و هدفمند است که در آن حرکات به منظور تقویت قوای جسمانی، افزایش روحیه و کسب مهارت اجرا می‌شود و مزایای جسمانی، روانی و اجتماعی زیادی را به همراه دارد (۵). مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و تداوم حضور در آن موجب افزایش استقامت قلبی و عروقی، تقویت عضلات اسکلتی، افزایش هماهنگی حرکتی و پیشرفت در الگوی حرکتی، کاهش توده چربی بدن و کاهش مشکلات بهداشتی می‌شود. ورزش همچنین نقش پررنگی در توسعه شخصیت و رفاه اجتماعی، از طریق ارتقای رفتارهای مثبت بهداشتی دارد (۶). مطالعات مقطعی نشان می‌دهد که مشارکت در ورزش موجب افزایش ادراک شایستگی، افزایش اعتماد به نفس، حالت‌های روانی مثبت، کنترل احساسات و افزایش عملکرد اجتماعی می‌شود (۶).

با توجه به اهمیت ورزش و به ویژه ورزش‌های سازمان‌یافته در ارتقای سطح بهداشت و تندرستی افراد جامعه، ورزش جزء لاینفک برنامه‌های کلان دولت برای اقشار مختلف جامعه است (۷). این موضوع به ویژه در مورد بانوان، به عنوان بخشی از جامعه که در دامن خود نسل‌های بعدی را تربیت می‌کنند، کاملاً محسوس است (۱). عوامل خارجی بسیاری می‌تواند در سطح مشارکت بانوان در ورزش تأثیرگذار باشد. این عوامل وضعیت خانوادگی و اجتماعی را شامل می‌شود و از طرفی عوامل زیادی هم در خود ورزش وجود دارد (برای نمونه نبود مربیان ماهر، نبود محیط امن و دوستانه ورزشی) که می‌تواند مانع مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی شود (۸). اگرچه موانعی برای مشارکت بانوان در ورزش وجود دارد، عواملی

مانند کسب سلامتی، اندامی متناسب، پذیرش اجتماعی، مشارکت‌های اجرایی و لذت بردن از فعالیت‌های ورزشی نیز شناسایی شده‌اند که در گرایش و مشارکت آنها در ورزش مؤثر بوده‌اند (۶،۹،۱۰). از دیگر عواملی که موجب گرایش بانوان به فعالیت‌های ورزشی می‌شود، می‌توان به تلاش رسانه‌ها، فرهنگ‌سازی ورزش، تأکید بزرگان دینی و تربیتی، آگاه‌سازی‌های علمی، افزایش تعداد مربیان و قهرمانان ملی و باشگاه‌های ویژه بانوان اشاره کرد (۱۱-۱۳).

باید در نظر داشت که با بالا رفتن منحنی میزان تحصیلات و اشتغال زنان در جامعه، حضور زنان ورزشکار در صحنه‌های مختلف ورزشی و بین‌المللی نیز افزایش می‌یابد و توجه به ورزش، جزو لاینفک نهضت زنان به‌شمار می‌رود (۱۴،۱۵). تحسین‌ها و ستایش‌های اجتماعی، برنامه‌های حمایتی مناسب و تنوع مشوق‌های روحی- روانی، هیجانی و مالی به کیفیت و کمیت شرکت زنان و به‌طور کلی به کیفیت ورزش بانوان افزوده است (۱۵)؛ به‌طوری‌که در مقایسه با گذشته، ورزش زنان پیشرفت‌های خوبی در زمینه تصویب قانون عدم تبعیض زن و مرد در برنامه‌های آموزشی ورزشی در آمریکا؛ افزایش تعداد زنان تصمیم‌گیرنده در سازمان‌های ورزشی کشورهای مختلف، برتری زنان در بعضی رشته‌های ورزشی، افزایش قراردادهای و رویدادهای ورزشی زنان و افزایش بودجه‌های مربوط به ورزش زنان داشته است (۱۶). در خصوص افزایش بودجه می‌توان گفت که در برنامه ششم توسعه، زنان سهم خوبی در بخش ورزش‌های سازمان‌یافته همگانی به‌دست آورده‌اند. سهم زنان در این برنامه، ۳۰ درصد از بیست‌وهفت صدم ارزش‌افزوده یعنی حدود ۱۵۰۰ میلیارد تومان بود؛ این یعنی بانوان به ۳۰ درصد از امکانات ورزشی، شرایط و فرصت‌ها دسترسی خواهند داشت (۱۷).

اما با وجود این پیشرفت‌ها و افزایش مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی، باید توجه داشت که مسیر ورزش بانوان به‌هیچ‌وجه مسیری هموار و منحنی رو به رشدی نیست؛ بلکه مسیری است که با موانع و افت‌وخیزهای زیادی همراه است (۱۵). براساس آمار مرکز امور مشارکت زنان، بانوان بیش از نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند، اما متأسفانه تاکنون که هزاره سوم آغاز شده است، همچنان درصد حضور بانوان در فعالیت‌های ورزشی در کشورهای مختلف نشان می‌دهد که دوری از فعالیت‌های ورزشی در میان زنان شایع‌تر از مردان است و در تمام کشورها زنان از نظر تعداد، کمتر از نیمی از مردان و پسران به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند (۷). برای بسیاری از بانوان شروع برنامه‌های ورزشی آسان‌تر از پایبندی

به آن است. حدود ۵۰ درصد از افرادی که در برنامه‌های ورزشی شرکت می‌کنند، در شش ماه اول آن را کنار می‌گذارند (۱۸). مطالعات نشان داده است که دختران در سنین پایین همانند پسران فعالیت‌های ورزشی را انجام می‌دهند؛ اما بعد از رسیدن به سن بلوغ و جوانی علایق و اولویت‌های آنان تغییر کرده و فشارهای بیشتری را از سمت خانواده و اجتماع تحمل می‌کنند (۱۸). در این سنین آنها با مسائلی مانند درگیری روانی برای انتخاب همسر و تشکیل زندگی، ادامه تحصیل و پیشرفت‌های علمی، پیدا کردن شغل مناسب، رسیدگی به امور منزل، به دنیا آوردن فرزند و مراقبت و تربیت آن مواجهند تا مطابق با فرهنگ حاکم بر جامعه رفتار کرده باشند و خود را با آنچه در جامعه عرف است، همخوان کنند (۱۹). بنابراین ۱۸ سالگی و سنین بالاتر به دلیل مواجه شدن با مسائل مطرح‌شده در بالا بسیار حساس است و می‌تواند تصمیمات بانوان را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. به همین دلیل از اساسی‌ترین موضوعات مطرح در مدیریت ورزشی شناسایی عوامل تأثیرگذار بر ترک فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته بانوان بالای ۱۸ سال ایران است. اصطلاح ترک یا کناره‌گیری از ورزش، اصطلاحی است برای توصیف ورزشکارانی که ورزش را ترک کرده‌اند. بسیاری از تحقیقات در علوم دیگر از واژگان دیگری از جمله نوسانات، فرسودگی شغلی، خروج و بازنشستگی<sup>۵</sup> برای توصیف این پدیده استفاده می‌کنند (۸).

مطالعات انجام‌گرفته در سایر کشورها نشان می‌دهد که افراد به دلایل متفاوتی ورزش و فعالیت‌های بدنی را ترک می‌کنند. برخی افراد به تلاش‌های ورزشی خود ادامه می‌دهند، اما نوع فعالیت ورزشی خود را تغییر می‌دهند؛ برخی دیگر به دلیل نارضایتی و تجارب منفی ورزش را کنار می‌گذارند، خشونت و آسیب در ورزش یا ترس و اضطراب ناشی از شکست از جمله دلایل دیگر کناره‌گیری از ورزش است (۶). از این رو مسائل زیادی می‌تواند آنها را از پرداختن به فعالیت‌های ورزشی بازدارد و موجب کناره‌گیری آنان شود. در این زمینه تحقیقات خارجی مختلفی انجام گرفته است که در ادامه به آن اشاره خواهیم کرد.

کران و تمپل<sup>۶</sup> (۲۰۱۶) با مطالعه‌ای در خصوص عوامل مربوط به ترک ورزش در کودکان و نوجوانان بیان داشتند که اغلب عوامل گزارش‌شده برای ترک ورزش مربوط به عوامل فردی و بین‌فردی است. شایع‌ترین محدودیت بین‌فردی، فشار از طرف همسالان، خانواده و مربی برای اجرای فعالیت‌های دیگر، و

- 
1. Dropping out of Sports
  2. fluctuation
  3. burnout
  4. Exit
  5. retirement
  6. Crane & Temple

شایع‌ترین محدودیت فردی، درک نوجوانان از توانایی و عملکرد خود بود. محدودیت‌های ساختاری کمتر گزارش شده بود و بیشتر مربوط به کمبود زمان، هزینه‌های مشارکت و صدمات حاصل از ورزش بود. در بررسی‌های انجام‌گرفته در این پژوهش مروری، تنها ۱۱ درصد از مطالعات بر روی زنان بود (۲۰). کران و تمپل (۲۰۱۵) با مروری نظام‌مند بر روی ترک فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته در میان کودکان و جوانان بیان داشتند که محدودیت‌های فردی و بین‌فردی نسبت به عوامل ساختاری با ترک ورزش ارتباط بیشتری دارند. عوامل بسیاری در ترک ورزش مؤثرند که به پنج بخش اصلی شامل فقدان لذت، درک از شایستگی، فشارهای اجتماعی، اولویت‌های رقابتی و عوامل فیزیکی (بلوغ و صدمات) تقسیم می‌شوند (۶). گردن ریچارد (۲۰۱۲) طی مطالعه‌ای بر روی بازیکنان راگبی که این ورزش را ترک کرده بودند، بیان داشت دلایل اصلی ترک ورزش عبارت‌اند از آسیب، از بین رفتن تیم به دلیل تغییر در اعضای تیم و کاهش شور و شوق در ورزش و نادیده گرفته شدن جنب‌وجوش اجتماعی در ورزش (۲۱). لپیر (۲۰۰۹) با مطالعه‌ای در خصوص دلایل خروج از ورزش بیان داشت از جمله دلایل مهم ورزشکاران برای خروج از ورزش، علاقه به فعالیت‌های دیگر، نارضایتی از مربی یا باشگاه و مشکلات مالی بود (۲۲). مولینرو و همکاران (۲۰۰۶) طی مطالعه‌ای بر روی ۵۶۱ مرد و زن دریافتند که مهم‌ترین دلایل ترک ورزش، در اولویت قرار گرفتن فعالیت‌های دیگر، دوست نداشتن مربی، درک شکست و نبود فضای تیمی در ورزش بودند. نتایج همچنین نشان داد که دلایل ترک ورزش در مردان بیشتر مربوط به تأثیر دیگران برای مشارکت بود، درحالی‌که این دلیل در بین زنان جایگزین کردن فعالیت‌های دیگر به جای مشارکت در ورزش بود (۲۳). احسانی (۲۰۰۷) طی مطالعه‌ای در خصوص سطح مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی و محدودیت‌های اوقات فراغت بیان داشت که از جمله عوامل بازدارنده بانوان برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی شامل کمبود وقت، فقدان پول، حمل‌ونقل، بی‌علاقگی، ناآگاهی، عدم مهارت و توانایی، و مشکلات سلامت و تناسب‌اندام بود (۲۴). بارتون و مارتنز (۱۹۸۶) طی مطالعه‌ای بر روی کودکان کشتی‌گیر که این ورزش را ترک کرده بودند، بیان داشت درک افراد از عدم توانایی خود، تجربه برد و باخت و انتظارات زیاد برای برد از جمله دلایل ترک ورزش بود (۲۵).

1. Gordon Gichards
2. Lepir
3. Molinero
4. Burton & Martens

طی بررسی‌های انجام‌گرفته در مطالعات داخلی، تحقیقی در زمینه بررسی عوامل ترک ورزش بانوان انجام نگرفته است. بیشتر تحقیقات داخلی تمرکز خود را بر موانع مشارکت ورزشی قرار داده‌اند که البته به‌نظر می‌رسد می‌تواند برای بررسی ترک ورزش مفید باشد، اما مستقیماً به این هدف نپرداخته‌اند. در همین زمینه مطالعات نشان داده‌اند که عواملی همچون نبود ورزش‌های متنوع و مورد علاقه (قهرمان تبریزی و رضوی محمودآبادی، ۱۳۹۴)، نبود امکانات و تسهیلات ورزشی مانند عدم دسترسی به امکانات و تجهیزات، کمبود و گرانی وسایل ورزشی، نامناسب بودن زمان باشگاه و غیره (قهرمان تبریزی و رضوی محمودآبادی، ۱۳۹۴؛ وفای مقدم، ۱۳۹۳؛ روزبهرانی و همکاران، ۱۳۹۳؛ نظریان مادوانی و رضانی، ۱۳۹۲؛ سلطانی کلوانق، ۱۳۹۲؛ آقایی و فتاحیان، ۱۳۹۱)، فقدان برنامه‌ریزی مناسب برای فعالیت‌های ورزشی (قهرمان تبریزی و رضوی محمودآبادی، ۱۳۹۴)، بی‌توجهی مسئولان به ورزش مانند عدم سرمایه‌گذاری در ورزش بانوان، عدم حمایت مراکز آموزشی، عدم اطلاع‌رسانی و غیره (موتمنی و همکاران، ۱۳۹۳؛ نظریان مادوانی و رضانی، ۱۳۹۲)، عدم سرمایه‌گذاری لازم در توسعه اماکن ورزشی زنان (موتمنی و همکاران، ۱۳۹۳)، عوامل شخصی و اجتماعی مانند تفکرات تبعیض جنسیتی، نبود الگوی ورزشی موفق و مشوق در جامعه، عدم حمایت رسانه‌های جمعی، ناتوانی جسمی، کمبود علاقه، خجالتی بودن، عدم خودباوری و غیره (روزبهرانی و همکاران، ۱۳۹۳؛ موتمنی و همکاران، ۱۳۹۳؛ سلطانی کلوانق، ۱۳۹۲؛ آقایی و فتاحیان، ۱۳۹۱؛ وفای مقدم و همکاران، ۱۳۹۳)، موانع خانوادگی مانند ورزش نکردن اعضای خانواده، ترس والدین از افت تحصیلی، مراقبت از فرزندان، مخالفت والدین و غیره (سلطانی کلوانق، ۱۳۹۲)، سلامتی (روزبهرانی و همکاران، ۱۳۹۳)، عوامل اقتصادی (روزبهرانی و همکاران، ۱۳۹۳؛ موتمنی و همکاران، ۱۳۹۳)، کمبود وقت و زمان (روزبهرانی و همکاران، ۱۳۹۳؛ موتمنی و همکاران، ۱۳۹۳؛ سلطانی کلوانق، ۱۳۹۲)، عدم فرهنگ‌سازی کافی مانند وجود فرهنگ مردمحوری، رعایت شئون اسلامی، ترس از آسیب به اعتقادات مذهبی و غیره (موتمنی و همکاران، ۱۳۹۳؛ نظریان مادوانی و رضانی، ۱۳۹۲؛ سلطانی کلوانق، ۱۳۹۲)، موانع مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی تفریحی است، هرچند برخی از این عوامل با نام متفاوتی به عوامل مشابهی اشاره می‌کنند.

با توجه به آمار گزارش‌شده در خصوص افزایش نرخ کم‌تحرکی توسط معاون آموزشی وزیر بهداشت و دبیر ستاد کنترل بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت، ۹۰ درصد ایرانیان کم‌تحرک‌اند، ۳۰ درصد فشارخون بالا و ۲۵ درصد نیز چربی خون بالا دارند. چاقی، اضافه‌وزن، دیابت، فشارخون، چربی خون و کاهش فعالیت فیزیکی از جمله مهم‌ترین عوامل بروز بیماری‌های غیر واگیر در ایران گزارش شده است.

در حوزه سلامت زنان وضعیت بیماری‌ها و اختلالات سلامت روان نگران‌کننده است و از این نظر تفاوت آمار بین زنان و مردان مشهود است (۳۲). این در حالی است که کم‌حرکی عامل اصلی بروز این مشکلات است (۳۲). اما متأسفانه با توجه به آمار و گزارش‌های مطرح‌شده، مشاهدات عینی، تجارب مربیان نخبه، عدم ازدحام ورزشکار در باشگاه‌های ورزشی، خالی ماندن ظرفیت اماکن ورزشی مختلف کشور به‌ویژه در بخش بانوان، و غیره، همه نشان از عدم مشارکت و نیز ترک ورزش بانوان دارند. از این رو باید برای شناسایی و رفع عوامل آن اقدام کرد. بنابراین محقق در تلاش است تا دریابد چرا بانوان فعالیت‌های ورزشی را ترک می‌کنند و دلایل آنها برای کناره‌گیری از فعالیت‌های ورزشی چیست؟ و با کسب آگاهی‌های لازم در این زمینه، چه راهکارهایی را برای تضمین ادامه مشارکت بانوان در ورزش می‌توان ارائه داد؟ تا با ارائه اطلاعات کسب‌شده از تحقیق حاضر شرایط مناسب برای مسئولان امر جهت اخذ تصمیمات مناسب و منطقی مهیا شود.

### روش‌شناسی پژوهش

این تحقیق کیفی و طرح آن از نوع تئوری داده‌بنیاد است که داده‌های آن به شکل میدانی و با استفاده از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شده است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه بانوان بالای ۱۸ سال ایران (به دلیل پایان مقطع متوسطه) بودند که فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته خود را حداقل به مدت یک سال ترک کرده بودند.

نمونه‌گیری در دو مرحله انجام گرفت؛ در مرحله اول به صورت تصادفی ساده هفت مرکز استان انتخاب شدند (اصفهان، سمنان، ساری، تهران، مشهد، تبریز و بوشهر) و در مرحله دوم از روش نمونه‌گیری هدفمند، از نوع گلوله‌برفی برای انتخاب نمونه استفاده شد. مصاحبه‌ها تا تکمیل و اشباع نظری ادامه یافت. تعداد ۳۳ مصاحبه با بانوانی انجام گرفت که بیش از یک سال ورزش را ترک کرده بودند. سؤالات مصاحبه از طریق مطالعه مبانی نظری تدوین شد و به منظور تعیین روایی صوری سؤالات مصاحبه از نظر ۱۰ تن از استادان صاحب‌نظر در مدیریت ورزشی و روان‌شناسی ورزشی متخصص در تحقیقات کیفی بهره گرفته شد و با نظرهای آنها سؤالات مصاحبه بازنگری و اصلاح شد. همچنین روایی تفسیری پژوهش که بر صحت داده‌ها تأکید دارد، بررسی شد (۳۳). در پژوهش‌های کیفی اگر مصاحبه‌شوندگان یافته‌های پژوهش را تأیید کنند، می‌توان نسبت به روایی تفسیری پژوهش بیشتر مطمئن شد (۳۳). در این پژوهش، با ارائه بازخورد به مصاحبه‌شوندگان و اطمینان از درست برداشت کردن نظرهایشان توسط محقق، به منظور افزایش روایی درونی اقدام شد.

پایایی مصاحبه‌ها نیز مطابق با آنچه پیر<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) بیان کرده، انجام کدگذاری مستقل مصاحبه‌ها به صورت تصادفی توسط فردی است که سابقه ذهنی در خصوص موضوع ندارد. بنابراین، به منظور سنجش کیفیت کدگذاری انجام گرفته، از روش توافق بین دو کدگذار براساس ضریب کاپای کوهن<sup>۲</sup> (Kappa: ۰/۸۲۴) استفاده شد. در نهایت، به منظور تجزیه و تحلیل مصاحبه‌ها از روش تحلیل محتوای کیفی با تکیه بر نظریه پردازی داده بنیاد استراوس و کوربین<sup>۳</sup> و دسته بندی اطلاعات حاصل از مصاحبه‌ها در سه دسته کدگذاری‌های باز، محوری و گزینشی استفاده شد.

### نتایج و یافته‌های پژوهش

ترک فعالیت‌های ورزشی توسط بانوان از عوامل مختلفی نشأت می‌گیرد، که منطق و چارچوب ذهنی بانوان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در جدول ۱ یافته‌های توصیفی مربوط به بانوان مورد مطالعه در این تحقیق مطرح شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی

معیار	زیر معیارها	فراوانی	فراوانی درصدی
نوع ورزش	ورزش‌های انفرادی	۱۸	۵۴/۵۴ درصد
	ورزش‌های گروهی	۱۵	۴۵/۴۶ درصد
سن	۱۸ تا ۲۵ سال	۱۰	۳۰/۳۰ درصد
	۲۶ تا ۳۵ سال	۱۳	۳۹/۴۰ درصد
	۳۶ تا ۴۵ سال	۴	۱۲/۱۲ درصد
	۴۶ تا ۶۵ سال	۶	۱۸/۱۸ درصد

در جدول ۲، عوامل شناسایی شده مؤثر بر ترک ورزش بانوان ارائه شده است. همان گونه که از نتایج جدول ۲ مشخص است، پنج دسته عوامل فردی، عوامل بین فردی، کیفیت خدمات، عوامل محیطی و عوامل مدیریتی شناسایی شد، که در بخش کدهای محوری در دسته عوامل فردی، عوامل روان‌شناختی بیشترین میزان تکرار، در دسته عوامل بین فردی، تعهدات خانوادگی بیشترین

1. Pare
2. Cohen's Kappa Value
3. Strauss & Corbin



میزان تکرار، در دسته کیفیت خدمات عامل امکان دسترسی و استفاده بیشترین میزان تکرار، در دسته عوامل محیطی، فرهنگ حاکم بیشترین میزان تکرار و در دسته عوامل مدیریتی، تبلیغات بیشترین میزان تکرار را داشت و در بخش مؤلفه‌های شناسایی شده از جانب مصاحبه‌شوندگان، مؤلفه‌های تنبلی و کم‌ارادگی، بچه‌دار شدن و فرزندپروری، ازدواج، خانه‌داری و امور زندگی مشترک، کمبود امکانات و تجهیزات ورزشی، عدم مهارت ورزشی مربی، نگرش بد جامعه به ورزش بانوان و ناآگاهی از تأثیر ورزش بر سلامتی بیشترین دلایل ترک ورزش بودند.

جدول ۲. کدگذاری باز، محوری و گزینشی عوامل مؤثر بر ترک فعالیت‌های ورزشی بانوان

تعداد تکرار	مؤلفه‌های اطلاعاتی (کدهای باز)	تعداد تکرار	عوامل اصلی (کدهای محوری)	دسته‌های اصلی (کدهای گزینشی)
۴	احساس سرخوردگی و خجالت در مقابل افراد قوی	۴۱	عوامل روان‌شناختی	
۲	کاهش اشتیاق برای ادامه ورزش			
۱۶	تنبلی و کم‌ارادگی			
۱	عدم درک مهارت			
۸	زوددرماندگی و بی‌حوصلگی در ورزش			
۲	تصمیم به استراحت کوتاه‌مدت و موقت			
۵	اضطراب و ترس از قضاوت			
۳	کسب هدف موردنظر (مانند وزن مناسب، رکورد و غیره)			
۶	آسیب‌های ورزشی	۲۲	عوامل جسمانی	عوامل فردی
۵	بارداری			
۵	ابتلا به بیماری			
۳	ضعف جسمانی			
۳	جراحی			
۱	خشن بودن ورزش	۱۱	عوامل نگرشی	
۳	شاد و هیجان‌انگیز نبودن ورزش			
۳	بهبود بودن سایر فعالیت‌ها			
۱	مناسب نبودن ورزش برای من			
۳	پا به سن گذاشتن			
۱۴	ازدواج	۴۶	تعهدات خانوادگی	عوامل بین فردی
۱۸	بچه‌دار شدن و فرزند پروری			
۱۰	خانه‌داری و امور زندگی مشترک			
۴	مشکلات زندگی شخصی			
۱۰	شاغل شدن و مشکلات کاری	۲۲	تعهدات شغلی و تحصیلی	
۹	ادامه تحصیل			
۳	نقل مکان به خاطر شغل یا تحصیل			

## ادامه جدول ۲. کدگذاری باز، محوری و گزینشی عوامل مؤثر بر ترک فعالیت‌های ورزشی بانوان

تعداد تکرار	مؤلفه‌های اطلاعاتی (کدهای باز)	تعداد تکرار	عوامل اصلی (کدهای محوری)	دسته‌های اصلی (کدهای گزینشی)
۱	از دست دادن همراه و دوست ورزشی			عوامل بین فردی
۶	نداشتن همراه برای ورزش	۱۴	روابط دوستانه	
۴	خوش گذرانی با دوستان			
۳	از دست دادن مربی ورزش			
۶	عدم حمایت والدین	۲۱	روابط خانوادگی	
۹	عدم حمایت همسر			
۲	معاشرت‌های خانوادگی			
۴	فشار خانواده بر ترک ورزش			
۵	دسترسی کم به محیط ورزشی	۲۶	امکان دسترسی و استفاده	کیفیت خدمات
۶	نامناسب بودن زمان ارائه خدمات			
۱۲	کمبود امکانات و تجهیزات ورزشی			
۳	کمبود وسایل ورزشی ویژه بانوان			
۴	افزایش شهریه باشگاه	۸	قیمت	
۱	ارزش ادراک شده پایین			
۱	توجه صرف باشگاه به درآمدزایی			
۲	گران بودن وسایل ورزشی			
۷	نامناسب بودن برنامه‌های تمرینی و عدم کیفیت آن	۱۶	برنامه تمرینی	
۲	فشار زیاد تمرینات			
۴	تکراری بودن تمرینات			
۳	زمان بر بودن			
۳	ضعف عملکردی مدیر باشگاه	۶	مدیریت سازمان	
۱	ضعف عملکردی کارکنان باشگاه			
۲	رسیدگی نکردن به عدم رضایت مشتریان			
۸	کیفیت پایین برنامه‌های آموزشی	۱۹	آموزش	
۳	تکراری بودن برنامه‌های آموزشی			
۸	نبود برنامه‌های آموزشی ویژه بانوان			
۱۲	عدم مهارت ورزشی مربی	۲۱	مربی	
۳	منفعت‌طلبی مربی			
۱	کم‌تجربگی مربی			
۵	بد بودن و دوست‌نداشتن مربی			

ادامه جدول ۲. کدگذاری باز، محوری و گزینشی عوامل مؤثر بر ترک فعالیت‌های ورزشی بانوان

تعداد تکرار	مؤلفه‌های اطلاعاتی (کدهای باز)	تعداد تکرار	عوامل اصلی (کدهای محوری)	دسته‌های اصلی (کدهای گزینشی)
۲	آلوده بودن محیط ورزشی		عوامل	دسته‌های اصلی (کدهای گزینشی)
۲	شیوع بیماری‌های عفونی و واگیردار	۷	بهداشتی و	
۲	عدم رعایت بهداشت شخصی در باشگاه		زیست‌محیطی	
۱	نبود نظارت بهداشتی در محیط ورزشی			
۲	تغییر فصل		آب‌وهوا	عوامل محیطی
۳	سردی و گرمی هوا	۷		
۲	آلودگی هوا			
۷	نگرش بد جامعه به ورزش بانوان	۱۸	فرهنگ حاکم	
۵	جذابیت بیشتر فعالیت‌های دیگر			
۴	محدودیت‌های فرهنگی بانوان			
۲	نبودن فرهنگ ورزش در جامعه			
۵	نادیده گرفتن بانوان در برنامه‌ریزی‌ها	۱۶		برنامه‌ریزی سازمان‌یافته
۳	عدم ایجاد زیرساخت‌های ورزشی ویژه بانوان			
۳	بی‌توجهی به آینده ورزشی بانوان			
۵	بی‌برنامه بودن مسئولان در تربیت مربی			
۳	عدم پوشش خبری	۱۸	تبلیغات	
۱۱	عدم آگاه‌سازی از تأثیر ورزش بر سلامتی			
۳	نبود تماشاجی در ورزش بانوان			
۱	تبلیغات سوء رسانه‌های اجتماعی			
۵	بی‌پولی و درآمد کم	۸	عوامل اقتصادی	
۲	تعطیل شدن برنامه ورزشی به دلیل کسری بودجه			
۱	هزینه نکردن مسئولان برای ورزش بانوان			
۱	فشرده بودن برنامه‌های کاری	۱۰	مدیریت زمان	
۵	کمبود وقت			
۴	تداخل زمانی ورزش با سایر فعالیت‌های اجتماعی			
۴	عدم امنیت اماکن ورزشی بانوان	۱۱	امنیت و ایمنی	
۲	عدم نظارت امنیتی بر عملکرد باشگاه‌ها			
۵	عدم نظارت امنیتی بر عملکرد مربیان			

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این تحقیق شناسایی عوامل مؤثر بر کناره‌گیری بانوان از فعالیت‌های ورزشی بود که با توجه به اطلاعات به‌دست‌آمده در بخش یافته‌ها در پنج دسته عوامل فردی، عوامل بین‌فردی، کیفیت خدمات، عوامل محیطی و عوامل ساختاری جای گرفت.

در دسته عوامل فردی، سه عامل روان‌شناختی، جسمانی و عوامل نگرشی شناسایی شد که عامل روان‌شناختی بیشترین میزان تکرار برای ترک ورزش را به خود اختصاص داد. تمایلات و ویژگی‌های درونی هر فرد و اینکه چگونه اطلاعات را کسب و پردازش می‌کند و از آنها در حل مشکلات و مسائل خود استفاده می‌کند، از جمله عواملی‌اند که در تصمیم‌گیری فرد برای انجام فعالیت‌های خاص دخالت دارند و به آن فعالیت‌ها اولویت می‌دهند (۳۲). بنابراین عوامل روان‌شناختی از جمله عوامل مهم فردی است که عدم شکل‌گیری درست آن می‌تواند از عوامل مهم برای ترک ورزش باشد.

در بین مؤلفه‌های مطرح‌شده از سوی مصاحبه‌شوندگان تنبلی و کم‌ارادگی بیشترین عامل ترک ورزش بانوان معرفی شد. برخی مصاحبه‌شوندگان (۳۲، ۲۸) بیان داشتند «لان دیگه ورزش نمی‌کنم و دلیلش هم تنبلی بود»، «خوابم میاد، تنها دلیل من این بود که خوابم می‌ومد»، «ورزش که می‌رفتم به من کمک نمی‌کرد که لاغر بشم و به اون چیزی که می‌خوام برسیم». اهمال‌کاری و به آینده محول کردن کارها می‌تواند به‌تدریج در وجود انسان به عادت تبدیل شود و انسان را از انجام فعالیت‌های خود بازدارد و این روند به‌گونه‌ای ادامه پیدا کند که فرد دیگر تمایلی برای انجام یا ادامه یک فعالیت نداشته باشد. کم‌ارادگی در دستیابی به هدف، که می‌تواند خود ناشی از تنبلی باشد نیز عاملی برای کاهش میزان مشارکت در ورزش است. بنابراین احتمال دارد که تنبلی و کم‌ارادگی بتواند به یک عادت شخصی تبدیل شود و زن را از ادامه فعالیت بازدارد. این یافته با نتایج موتمنی و همکاران (۱۳۹۳) همخوان بود. آنها نیز تنبلی و کم‌ارادگی را از جمله دلایل شخصی و مانع از شرکت در فعالیت‌های ورزشی معرفی کردند (۷).

در دومین دسته که عوامل بین‌فردی بود، چهار عامل تعهدات خانوادگی، تعهدات شغلی و تحصیلی، روابط دوستانه و روابط خانوادگی شناسایی شد، که عامل تعهدات خانوادگی بیشترین میزان تکرار برای ترک ورزش را به خود اختصاص داد. خانواده نخستین اجتماعی است که فرد خود را در قبال آن مسئول می‌داند و برنامه‌ریزی‌های بعدی را براساس آن تنظیم می‌کند. بنابراین اگر میزان مسئولیت‌ها و تعهدات به خانواده زیاد باشد، اوقات فراغت بانوان کاهش یافته و میزان مشارکت در فعالیت‌های ورزشی نیز کاهش خواهد یافت.

در بین مؤلفه‌های مطرح‌شده از سوی مصاحبه‌شوندگان بچه‌داری و فرزندپروری، ازدواج و همچنین خانه‌داری و امور زندگی مشترک بیشترین عامل برای ترک ورزش بانوان معرفی شدند، به طوری که برخی مصاحبه‌شوندگان (P۲، P۸، P۱۴) بیان داشتند: «کسی نبود از بچم مراقبت کنه»، «رسیدگی به بچه»، «ازدواج، ناهار به موقع، مرتب بودن منزل، خانم‌ها رو ناچار به ترک ورزش می‌کنه». احتمالاً وجود آمار بالای این مؤلفه‌ها به دلیل تغییر وضعیت زندگی زن از دوران مجردی به دوران تأهل و اضافه شدن مسئولیت‌های اشتباهی است که فرهنگ جامعه آن را تنها وظیفه بانوان می‌داند و بار سنگینی از مسئولیت را بر وی متحمل می‌کند. علاوه بر آن همان‌گونه که کوکلی<sup>۱</sup> بیان می‌کند، وقتی از دختران و بانوان جوان خواسته می‌شود وظیفه و مسئولیت والدین مانند نگهداری از فرزندان کوچک‌تر و انجام امور خانه در زمان نبود والدین را انجام دهند، مشارکت ورزشی آنها محدود می‌شود و احتمال ترک ورزش در آنها افزایش می‌یابد (۱۹). شاید تعریف‌های نادرست از زندگی مشترک و تقسیم وظایف زناشویی نیز سبب شده است که بچه‌داری و مسئولیت‌های مربوط به آن، در درجه اول بر دوش زنان باشد و این موضوع بخش عظیمی از وقت بانوان را خواهد گرفت، به همین دلیل، اغلب بانوانی که در فعالیت‌های ورزشی مشارکت مستمر داشته‌اند، بعد از ازدواج و بچه‌دار شدن، به ناچار فعالیت‌های ورزشی را ترک می‌کنند تا بتوانند به وظایف جدید زندگی خود بپردازند. این یافته با نتایج تحقیقات روزبهرانی و همکاران (۱۳۹۳)، سلطانی کلوانق (۱۳۹۲)، کران و تمپل (۲۰۱۶)، کران و تمپل (۲۰۱۵) همخوانی داشت. در تحقیقات روزبهرانی و همکاران و سلطانی کلوانق عوامل بین‌فردی مانعی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی بود و در تحقیقات کران و تمپل عوامل بین‌فردی مهم‌ترین عوامل برای خروج از ورزش معرفی شد (۳۰، ۲۰، ۲۸، ۶).

در سومین دسته که کیفیت خدمات بود، شش عامل امکان دسترسی و استفاده، قیمت، برنامه‌تفریحی، مدیریت سازمان، آموزش و مربی‌شناسایی شد، که عامل امکان دسترسی و استفاده از اماکن ورزشی بیشترین میزان تکرار برای ترک ورزش را به خود اختصاص داد، عواملی مانند نداشتن وسیله‌ای برای رسیدن به محل انجام بازی، دسترسی نداشتن به ورزشگاه‌ها و زمین‌های بازی در مجاورت محل زندگی خود، کمبود امکانات و تجهیزات ورزشی و زمان نامناسب ارائه خدمات ورزشی، شرکت در فعالیت‌های ورزشی بانوان را محدود می‌کند و سبب ترک ورزش خواهد شد.

در بین مؤلفه‌های مطرح شده از سوی مصاحبه‌شوندگان، کمبود امکانات و تجهیزات ورزشی و عدم مهارت ورزشی مربی بیشترین میزان تکرار برای ترک ورزش بانوان را به خود اختصاص دادند. آنها (۳۳P، ۲۰P) بیان داشتند: «مربی رو دیدم که واقعاً هیچی بارش نیست و واقعاً شایستگی این‌رو نداره که مربی باشه»، «امکانات ورزشی باشگاه خیلی کم بود»، «فضای تخصصی برای ورزش بانوان وجود نداشت». براساس موارد اشاره‌شده، احتمالاً وجود آمار بالای این مؤلفه‌ها به دلیل محدودیت امکانات و تجهیزات ورزشی و اختصاص دادن بیشتر اماکن و تجهیزات براساس خواست و نیاز مردان است، که میزان مشارکت بانوان را کاهش خواهد داد. از طرفی افزایش مربیان ورزشی با مدارک مربیگری، که طی مدت زمان محدودی گرفته شده و هیچ‌گونه تجربه ورزشی را قبل از دوران مربیگری طی نکرده‌اند یا تحصیلات و سابقه علمی در زمینه ورزش و فعالیت‌های ورزشی ندارند، همگی سبب افزایش نارضایتی از مربی و ترک ورزش در بین بانوان می‌شود.

در این زمینه قهرمان تبریزی و رضوی محمودآبادی (۱۳۹۴)، روزبهانی و همکاران (۱۳۹۳)، مومنی و همکاران (۱۳۹۳)، آقایی و فتاحیان (۱۳۹۱) و لپیر (۲۰۰۹) نیز مشکلات ساختاری را از جمله موانع مشارکت در فعالیت‌های ورزشی مطرح و بیان کردند که یکی از عوامل مؤثر در عدم مشارکت ورزشی کمبود امکانات و تأسیسات ورزشی است (۷،۲۲،۲۶،۲۸،۳۱). اما نتایج ذکرشده با نتایج کران و تمپل (۲۰۱۶) همسو نبود، آنها بیان داشتند که در بین عوامل گزارش شده برای ترک ورزش، عوامل ساختاری نقش کمتری داشت (۲۰). شاید یکی از دلایل این تفاوت را بتوان در میزان توسعه یافتگی کشورهای مورد مطالعه جست‌وجو کرد، زیرا در کشورهای توسعه یافته ایجاد فضاهای مناسب برای ارائه خدمات ورزشی موضوعی حل شده است و برخلاف کشورهای در حال توسعه وجود فضاهای نامناسب معضلی برای ترک ورزش محسوب نمی‌شود. لپیر (۲۰۰۹) و مولینرو و همکاران (۲۰۰۶) نیز فشارهای بیش از حد مربی بر افراد و ارائه تمرین‌های نامناسب توسط مربی را عاملی برای ترک ورزش مطرح کردند (۲۲،۲۳).

در چهارمین دسته که مربوط به عوامل محیطی بود، عوامل بهداشتی و زیست محیطی، آب و هوا و فرهنگ حاکم شناسایی شد که فرهنگ حاکم بیشترین میزان تکرار برای ترک ورزش را به خود اختصاص داد. فرهنگ هر کشور شامل باورها، ارزش‌ها، هنجارها، عادات و ساخته‌های اجتماعی انسان‌های آن کشور است و ورزش هم به‌عنوان یک خرده فرهنگ در تعامل با فرهنگ حاکم بر جامعه است، از این‌رو فرهنگ حاکم بر یک جامعه می‌تواند به شدت بر ورزش آن جامعه تأثیر بگذارد یا از آن تأثیر بپذیرد. احتمالاً شکل‌گیری فرهنگ غلط در خصوص ورزش به‌ویژه ورزش بانوان، که ورزش را فعالیتی فرعی و غیرمطلوب

معرفی می‌کند، ایجاد دیدگاه غلط که ورزش فعالیتی مردانه است تا زنانه و به زنان به‌صورت محدودی اجازه مشارکت در برنامه‌های ورزشی عمومی را می‌دهد (۱۹). همچنین بی‌توجهی به آگاه‌سازی افراد جامعه در جهت پذیرش ورزش بانوان، می‌تواند عاملی در جهت تقویت کناره‌گیری بانوان از ورزش باشد. در بین مؤلفه‌های مطرح‌شده از سوی مصاحبه‌شوندگان، نگرش بد جامعه به ورزش بانوان و جذابیت بیشتر فعالیت‌های دیگر بیشترین عامل برای ترک ورزش بانوان تعیین شدند. آنها (P۱۵، P۳۰، P۲۰) بیان داشتند: «کافی چند بار بری و برگردی اونوقت هست که بهت یک‌جور دیگه نگاه می‌کنند»، «اینکه یه زن بتونه ورزش کنه خیلی چیز مهمی اما اینجاها نه، فرهنگش رو ندارن»، «توی کلاس‌های دیگه شرکت کردم». در جامعه‌ای که زنان و بانوان را از مشارکت ورزشی باز می‌دارند یا تا حدی از انجام فعالیت‌های ورزشی بانوان جلوگیری می‌کنند، به‌طوری‌که معدود زنان و بانوانی می‌توانند با جدیت به فعالیت‌های ورزشی بپردازند و همیشه با نظرهایی در این زمینه که، این ورزش مناسب است و مناسب نیست روبه‌رو هستند و همیشه ساختار فرصت‌ها و دسترسی به منابع برای استفاده از آن فرصت‌ها برای آنها محدودتر است، ناخودآگاه تفکر نادرست بودن ورزش بانوان در ذهن‌ها ایجاد می‌شود و ورزشکاران بانوان از نگاه جامعه طرد می‌شوند. گمان می‌رود زمانی که بانوان جامعه بی‌توجهی جامعه به فعالیت‌های ورزشی خود را می‌بینند و علاوه بر دیده نشدن باید نگاه‌ها و طرز فکرهای سنتی و غلط افراد جامعه را نیز تحمل کنند، ورزش را ترک می‌کنند. از طرفی پرتنگ شدن فعالیت‌های غیرورزشی و افزایش اشتیاق کاذب در آنها جذب افراد را بیشتر می‌کند و زمانی که افراد طبق برآورد خود، تفریحات دیگر غیر از ورزش را به‌صرفه‌تر از شرکت در کلاس‌های ورزشی با هزینه‌های بالا می‌بینند، ترک ورزش در بین آنها بیشتر می‌شود. روزبهانی و همکاران (۱۳۹۳)، مومنی و همکاران (۱۳۹۳)، مشکلات اجتماعی و بی‌توجهی به ورزش بانوان را جزء موانع مشارکت در ورزش بانوان مطرح کردند، درحالی‌که لپیپر (۲۰۰۹) و بارتون (۱۹۸۶) جذابیت بیشتر فعالیت‌های دیگر و کمبود زمان برای انجام آن فعالیت‌ها را عامل ترک ورزش مطرح کردند (۷،۲۲،۲۵،۲۸). در پنجمین دسته که مربوط به عوامل ساختاری بود، پنج عامل برنامه‌ریزی سازمان‌یافته، تبلیغات، عوامل اقتصادی، مدیریت زمان و امنیت و ایمنی شناسایی شد که تبلیغات بیشترین عامل برای ترک ورزش از سوی بانوان تعیین شدند. شاید بتوان دلایل این نتیجه را در بی‌توجهی به محتوای برنامه‌های آموزشی و تبلیغاتی دانست. ارائه تبلیغات نادرست و بزرگ‌نمایی محصولات با زیر سؤال بردن تأثیرات و مزایای ورزش، همگی بر مشارکت افراد در ورزش تأثیر دارد، حضور تماشاچی در برنامه‌های ورزشی بانوان و دیدن گزارش‌ها و برنامه‌های ورزشی بانوان همگی عاملی برای ایجاد انگیزه بیشتر در جهت ادامه فعالیت

است و هنگامی که این برنامه‌ها از جامعه ورزشی بانوان حذف می‌شود، اشتیاق و انگیزه آنها برای ادامه ورزش کاهش می‌یابد و در برخی موارد موجب ترک ورزش می‌شود.

در بین مؤلفه‌های مطرح شده از طرف مصاحبه‌شوندگان ناآگاهی از تأثیر ورزش بر سلامتی بیشترین عامل برای ترک ورزش بانوان تعیین شد. به گونه‌ای که برخی (P۵، P۲۰، P۲۸) از آنها بیان داشتند: «ما اصلاً نمی‌دونستیم..... ما اصلاً در موردش هیچی نمی‌دونستیم و هیچ اطلاعاتی ازش نداشتیم»، «به نظرم ورزش فقط واسه پر کردن اوقات فراغت و یه چیز اضافه تو زندگی من بود»، «شنیدم که گفتن اگر یه مدت ورزش کنم و بعد ترکش کنم چاق میشم واسه همین ولش کردم» شاید بی‌توجهی به برنامه‌های آموزشی جهت آگاه کردن بانوان از تأثیرات ورزش بر سلامت جسمی و روحی و همچنین عدم توجه و برنامه‌ریزی اساسی برای ورزش آنها در کنار برنامه‌ریزی‌های تحصیلی و ارتقای درجه علمی، اهمیت ندادن به سلامت جسم بانوان در کنار پیشرفت تحصیلی و ارزش قائل نشدن برای زنانی که توانایی‌های جسمانی و حرکتی خوبی دارند، موجب بی‌ارزش شدن ورزش از نظر بانوان شده، به گونه‌ای که آنها ورزش را فعالیتی اضافی در زندگی خود می‌بینند و به ورزش تنها به عنوان فعالیتی برای پر کردن اوقات فراغت و رسیدن به وزن ایده‌آل می‌نگرند، تا راهی برای دستیابی به سلامت جسم و روان. در همین زمینه روزبهنای و همکاران (۱۳۹۳)، موتمنی و همکاران (۱۳۹۳)، سلطانی کلوانق (۱۳۹۲) عدم اطلاع‌رسانی به زنان، نبودن الگوی موفق ورزشی زنان، عدم حمایت رسانه‌های جمعی و تبلیغات لازم را از جمله موانع مشارکت در ورزش معرفی کردند (۲۸، ۳۰).

به‌طور کلی نتایج نشان داد عوامل مختلفی در ترک ورزش بانوان تأثیرگذارند که باید مورد توجه مسئولان ورزش بانوان قرار گیرند و برای آنها برنامه‌ریزی اساسی کنند.

در همین زمینه، تأکید بر مزایای انجام به موقع فعالیت‌های ورزشی و کسب تأثیرات مثبت آن می‌تواند از تنبلی افراد کم کند. مدیران آموزشی و پرورشی کشور می‌توانند برنامه‌هایی را تدارک ببینند که بانوان بتوانند به گونه‌ای منطقی در مورد ورزش فکر کنند و با باورهای منطقی و غیرمنطقی مربوط به ورزش مواجه شوند، آنها باید درک کنند که گذشت زمان، هم شرکت در فعالیت‌های ورزشی را مشکل‌تر می‌سازد و هم مزایای انجام به موقع آن را از بین می‌برد. سپس با ایجاد نیروهای انگیزشی به بانوان برای مقابله با تنبلی خود کمک کنند. همچنین مدیران آموزشی، فرهنگی و تبلیغاتی کشور می‌توانند با افزایش برنامه‌های روان‌شناسی مانند برگزاری کارگاه‌های آموزش خانواده، ساخت فیلم‌ها و انیمیشن‌های کوتاه آموزشی، ارائه مطالب مؤثر بر تقویت بنیاد خانواده در رسانه‌های اجتماعی، تولید کتاب‌های آموزشی و



تبلیغات فرهنگی-آموزشی، موجب افزایش آگاهی عموم جامعه در جهت تقسیم وظایف زندگی زناشویی و مسئولیت‌های دوران تأهل شوند و با توجه به شاغل شدن بانوان و افزایش فشار بر روی آنها میزان همکاری درونی خانواده را بیشتر کرده و از این طریق به افراد کمک کنند تا بتوانند از اوقات فراغت خود استفاده بهینه داشته باشند. همچنین با آگاهی دادن در این زمینه که تولد فرزند مانعی برای ترک سلامت جسمی نیست، بانوان را به ادامه فعالیت‌های ورزشی بعد از تولد فرزند ترغیب کنند. از جمله راهکارهای دیگری که می‌تواند به مسئله ترک ورزش بانوان به دلیل نگهداری از فرزند کمک کند، ایجاد فضاهای مناسب مانند سالن‌های ورزشی تخصصی ویژه کودکان، سالن‌های بازی و غیره جهت نگهداری از فرزند زیر نظر مربیان ماهر و باتجربه در کنار سالن‌های ورزشی بانوان توسط مدیران باشگاهی است که احتمالاً می‌تواند به آسودگی خیال مادران کمک کند و به آنها این امکان را بدهد که با خیال راحت ورزش خود را ادامه دهند. همچنین شاید بتوان با ارائه حمایت‌های دولتی به خانواده‌هایی که ورزش می‌کنند و ارائه خدماتی مانند رایگان بودن مهدکودک‌ها و مراکز نگهداری کودکان، از بار مسئولیت بانوان و خانواده کم کرد و میزان ترک ورزش در آنان را کاهش داد.

از طرف دیگر، گمان می‌رود مدیران و مسئولان وزارت ورزش بتوانند با بهره‌گیری از بهترین مدیران اجرایی و نظارت مستقیم بر ساخت‌وساز اماکن و باشگاه‌ها با امکانات کامل و استاندارد به مسئله ترک ورزش بانوان کمک کنند. آنها باید در این بخش نگاه ویژه‌ای به ورزش بانوان داشته باشند و هنگام ساخت اماکن، کلیه نیازهای فرهنگی، روانی و اجتماعی زنان را مدنظر قرار دهند. به‌علاوه با بهره‌گیری از افراد متخصص در بخش نظارت و ارزیابی و بهره‌گیری از متخصصان ورزش، بر تجهیز باشگاه‌های خصوصی نظارت داشته باشند و رعایت استانداردها برای هر دو جنسیت در باشگاه‌ها را به‌جد مورد توجه قرار دهند. کنترل هزینه‌های باشگاه‌ها، ارائه خدمات ورزشی با قیمت معقول و اصلاح دیدگاه درآمدزایی صرف از ورزش توسط باشگاه‌ها نیز از جمله عوامل دیگری است که می‌تواند به کاهش ترک ورزش بانوان کمک کند.

رؤسای فدراسیون‌ها و ادارات ورزشی باید هم از نظر علمی و هم از نظر عملی متخصص در امور ورزش باشند و در کنار برنامه‌ریزی‌های مناسب، اجازه ورود افراد غیرمتخصص با رشته تربیت بدنی را به ورزش ندهند. بسیاری مربیان کم‌تجربه و غیرمتخصصی که به دلیل نداشتن مهارت‌های لازم، آسیب‌های جسمانی فراوانی به ورزشکاران وارد کرده و موجب ترک آنها از ورزش شده‌اند. یک مربی ورزش باید مانند سایر رشته‌های علمی موجود در جامعه دوران تحصیل در این زمینه را سپری کند و زیر نظر متخصصان این

رشته تجربه‌های کافی برای کار در جامعه را به‌دست آورد که این امر شاید با ایجاد یک نظام ورزش در کشور که پرورش‌دهنده مربیان ماهر و حرفه‌ای باشد و ارائه مجوز به مربیان فعالیت‌های ورزشی را، تحت کنترل داشته و نظارت مستقیم بر عملکرد مربیان باشگاه‌ها داشته باشد، حل‌شدنی خواهد بود.

به مدیران فرهنگی، علمی- پژوهشی و مدیران مراکز آموزشی مانند آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها پیشنهاد می‌شود با تمرکز بر ایجاد برنامه‌های آموزشی مناسب و گزارش علمی از تأثیرات ورزش بر سلامت جسم و روح، نگاه جامعه به ورزش را تغییر دهند و خانواده‌ها را ترغیب کنند تا نه تنها مانعی برای مشارکت در ورزش بانوان خود نباشند، بلکه خودشان نیز به‌عنوان یک همسر یا پدر در کنار دختران و بانوان خود به انجام فعالیت‌های ورزشی بپردازند و از مزایای فعالیت‌های بدنی بهره‌مند شوند. آگاه کردن افراد جامعه از مزایا و فواید ورزش می‌تواند از دیدگاه منفی آنها در مورد ورزش بانوان کم کند. اگر افراد جامعه بدانند که ورزش بانوان نه تنها بد نیست، بلکه می‌تواند سلامت جامعه و نسل‌های آینده را تضمین کند، بی‌شک نگاه منفی خود را اصلاح می‌کنند و مانع از ترک ورزش بانوان خواهند شد. از طرف دیگر، در هر فرهنگ، مسائلی وجود دارد که فعالیت‌های ورزشی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در کشورهای اسلامی نیز مسائل فرهنگی مانند حجاب و قوانین اسلامی مشارکت ورزشی بانوان در فضاهای عمومی و بین‌المللی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و تا حدودی آن را محدود می‌کند، اما شاید بتوان با ایجاد زیرساخت‌های ورزشی، متناسب با قوانین اسلامی و ایجاد فضاهای باز ورزشی مخصوص بانوان، میزان کناره‌گیری از ورزش بانوان را کاهش داد.

از طرفی ارائه‌دهندگان خدمات ورزشی مانند باشگاه‌داران و مدیران و مسئولان ادارات ورزشی باید توجه داشته باشند که فعالیت‌های غیرورزشی زیادی وجود دارند که می‌توانند افراد را جذب کنند. این فعالیت‌ها معمولاً با هزینه اندک بوده، هیجان و تجربه لذت‌بخش‌تری به فرد می‌دهند، درحالی‌که به‌طور کلی ماهیت هیجانی ندارند و با ترفندهای روان‌شناسی هیجان ایجاد می‌کنند، این در حالی است که این فعالیت‌ها تحرک و فعالیت جسمانی خاصی ندارند و در درازمدت موجب بروز مشکلات جسمی و روحی می‌شوند. در مقابل با وجود هیجانی بودن ماهیت ورزش، متأسفانه محیط‌های ورزشی تنها به مکانی برای پرورش و تناسب‌اندام تبدیل شده‌اند و هیچ هیجان و نشاطی به فرد نمی‌دهند، غیر از جمع‌های دوستانه که آن هم بدون حضور دوستان از بین می‌روند. بنابراین گمان می‌رود مربیان و مسئولان ورزشی می‌توانند با ارائه فعالیت‌ها و بازی‌های متنوع و هیجان‌انگیز موجب افزایش هیجان ورزش شوند و از گرایش افراد به فعالیت‌های دیگر و ترک ورزش جلوگیری کنند.

برنامه‌ریزی‌های آموزشی به‌منظور افزایش اطلاعات بانوان از تأثیرات ورزش بر سلامتی و مهم نشان دادن ورزش از سال‌های اولیه زندگی افراد می‌تواند به تبدیل شدن ورزش به یک عادت کمک کند و آن را جز لاینفک زندگی فرد قرار دهد. اگر مدیران و مسئولان ادارات آموزشی مانند آموزش و پرورش، دانشگاه‌ها، کانون‌های علمی-فرهنگی درک کنند که ورزش و فعالیت‌های بدنی به اندازهٔ درس تئوری یا حتی بیشتر مهم‌اند، هرگز در برنامه‌های آموزشی، تربیت بدنی و فعالیت‌های بدنی را کم‌اهمیت جلوه نخواهند داد. زمانی که بانوان اهمیت ورزش در نظام آموزش را ببینند، احتمالاً آن را مهم می‌دانند و حاضر به ترک آن نخواهند شد.

### منابع و مآخذ

1. Kargar, S, Amiri, R, Jamalpur, M, Pegah, N. (2013) Effect of women's knowledge of the benefits of sport on their referral to sport Gyms. 5th urban planning and management conference. Mashhad. [ persian].
2. Kashef, M.M. (2011) Leisure and Recreation Management. Issue 1. Mobtakeran and Pishrovan publishing, Tehran, pp. 51-60. [ persian].
3. Salehi, J, Rahmani, A. (2010) The Role of Social Physique Anxiety in Determining the Motivation for Participating in Physical Activity, Journal of development and motor learning, Vol 2, Issue 3, pp. 81-101. [ persian].
4. Saffari, M, Ghare, M.A. (2016) Identification and Classification of Effective Environmental Factors in Popularity of Recreational Sports in Iran, Journal of sport management, vol 8, Issue 1, pp. 51-68. [ persian].
5. Javadipur, M, Saminia, M. (2013) Sport for all in Iran and Codification of perspective and programs strategy, Journal of management system, Vol 2, Issue 4, pp. 21-30. [ persian]
6. Crane, J. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. European Physical Education Review. Vol. 21(1), pp. 114–131.
7. Motameni, A, Hemati, A, Moradi, H. (2014) Identifying and prioritizing the barriers for women's sports activities, sport management studies, vol 6, Issue 24, pp. 111-130. [ persian].
8. Dmitry, P (2013) Dropout as a Phenomenon among 15-18-Year-Old Cross Country Skiers at Vuokatti Sports Academy, thesis for Degree Programmer Sports and Leisure Management, University of Applied sciences.
9. Hosseini, E, Bahrololome, H, Aliyi, M. (2013), The relationship between participation motives, enjoyment and sport commitment among women participating in sports, Journal management System, Vol 2, Issue7. pp. 37-47. [ persian].
10. Mirghafari, H.A, Sayadi, H, Mirfakhredini, H. (2009) The Analysis of Factors Affecting Women's Participation in Sport. (Female Students of YazdeUniversity), Journal of sport management, vol 1, Issue 1, pp. 83-100. [persian]

11. Abdoi, F, Fakhri, F. (2011) Role of Media in Promoting Sports Culture in Women Leisure Time, *Communication Research*, Vol 18, Issue 68, pp. 31-50. [persian].
12. Ghaderzade, O, Hosseini S.CH. (2015) Women's sports and its meaningful implications, the university of Tehran's scientific journals Database, Vol 13, Issue 3, pp. 309-334. [persian].
13. Shahsavari, M. (1391) Leadership opinion about women's sports, *Raja News*, News identifier: 133791, 30 Bahman. [persian].
14. Meymanat, M. (2011) Women's sports under shade cover, *Shargh Newspaper*, vol 1288, p. 8. [persian].
15. Sarikhani, N, Bakhshi, F, Taheri, M. (2013) Women's Sports Sociology, Issue 1, *Avaye Zohur publishing*, Tehran, pp. 55-74. [persian].
16. Ehsani, M, Honarvar, A, sharifiyan, E. (2009) The role of professional sport in the development and expansion of Muslim women's sports, *Research in sports science*, Vol 22, pp. 153-171. [persian].
17. Molajafari, A. (2017) A special look at sports in the sixth development plan, *Goftogu Radio*, The Voice of the Islamic Republic of Iran, (<http://radiogoftegoo.ir/newsdetails>) [persian].
18. Vaez musavi, M.K, mosayebi, F.A. (2014) sport psychology, *Samt publishing*, Tehran, issue 7, pp. 86-121 [persian].
19. Coakley, J. (2016). *Sport in society: Issues and Controversies*. Translation by Ghadimi, B. *Bamdad publishing*, Tehran, issue 2, p. 216. [persian].
20. Crane, J, Temple, V. (2016). Factors related to dropout from sport among children and adolescents: A systematic review, *School of Exercise Science, Physical and Health Education; University of Victoria*. PP: 339-340.
21. Gordon Richard, J.A. (2012). Investigating drop out in EX-JUNIOR rugby union players, thesis for Degree of MPhil (B) Sports coaching, *The University of Birmingham*, p: 2.
22. Lepir, D. (2009). Reasons for withdrawing from sports in the formerly active athletes. *Physical culture, Belgrade*, Vol 2, 193 – 203.
23. Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E., Marquez, S. (2006). Dropout Reasons in Young Spanish Athletes: Relationship to Gender, lype of Sport and Level of Competition, *Journal of Sport Behavior*, Vol. 29, PP: 255-270.
24. Ehsani M. (2007). Level of participation of women in Iran and leisure constraints. *The international Journal of Humanities*. Vol 12, PP:15-28.
25. Burton, Damon., Martens, Rainer. (1986). Pinned by Their Own Goals: An Exploratory Investigation Into Why Kids Drop Out of Wrestling. *Journal of sport psychology*, Vol 8, pp:183-197.
26. Ghahraman tabrizi, K, Razavi mahmudabadi, M.J. (2015) Identification and Prioritization of Barriers to Participation of staff of Public Offices in Kerman Province with a Coherent Approach of Multi-Criteria Analysis and Kopland, Vol 7, Issue 1, pp. 83-98 [persian].
27. Vafayi Moghadam, A, Farzan, F, Afshari, M. (2014) Surveying and analyzing the Disinterest Causes of Teachers towards Sports Activities in Mazandaran Province: Personal Factors and Situational Factors, *Sport Management Studies* Vol 6. Issue 27. pp. 127-146

- [persian].
28. Rozbehani, M, Kamkari, K, Mirzapur, A.A. (2014) Assessment of effective factors of barriers to participate in sport for elder women in recreational sport activities in Alborz Province, organizational behavior management in sport studies, Vol 1, Issue 2, pp. 33-42 [persian].
  29. Nazarian Madvani, A, Ramezani, A. (2013) Evaluation of barriers and strategies for developing the share of leisure activities for students, Research in university sports, Vol 3. pp. 13-28 [persian].
  30. Soltani, M. (2013) Investigation of Barriers to Women's between 30-50 Years Old Participation in Sport Recreational Activities in Tehran City, "M. A"Thesis On Sport Management, Islamic Azad University Central Tehran Branch. p 3. [persian]
  31. Aghayi, Najaf, Fatahiyan, N. (2012) The comparative study of barriers of sport participation among athletes and non-athletes' female teachers in Hamadan, using Crawford hierarchical barriers (case study of female teachers in Hamadan), Journal of Research in sport management and motor behavior, Vol 2, Issue 4. pp. 161-175 [persian].
  32. Larijani B. (2017), <http://www.irna.ir/fa/News/82726270>. [persian].
  33. Fghihi, A, Alizade, M. (2005) Validity in qualitative research, Organization culture management, Vol 3, Issue 2. pp. 5-19. [persian].
  34. Sarason, B, Sarason, A. (2005) Psychological Psychology based on DSMIII-R, Roshd publishing, Tehran, p: 101 [persian].

## **Identification of Factors Influencing Iranian (Above the Age of 18) Women's Drop out of Sport Activities with a Qualitative Approach**

**Elaheh Hosseini<sup>\*1</sup> - Farzam Farzan<sup>2</sup> - Seyed Reza Hosseininia<sup>3</sup>**

**1. PhD Student in Sport Management, University of Mazandaran, Babolsar, Iran 2. Associate Professor, University of Mazandaran, Babolsar, Iran 3. Assistant Professor, Shahrood University of Technology, Shahrood, Iran**

**(Received: 2018/06/15; Accepted: 2018/10/20)**

### **Abstract**

The aim of this study was to identify those factors affecting Iranian women's drop out of sport activities who were above the age of 18. This study was qualitative with grounded theory design that was carried out as a field. The statistical population consisted of all Iranian women above the age of 18 who had dropped out of their organized sport activities for at least one year. Sampling was conducted in two stages. In the first stage, seven provincial centers were randomly selected. In the second stage, purposive snowball sampling method was used to select the sample. Semi-structured interviews were used to collect data. After 33 interviews and reaching the theoretical saturation, qualitative content analysis was used to analyze the data and to identify the factors. The results showed that 5 alternative codes (personal factors, interpersonal factors, service quality, environmental factors and management factors) were identified in the factors affecting women's drop out of sport. In each category, psychological factors, family obligations, access to sport facilities, dominant culture and advertising were the most important reasons for dropping out of sport activities. According to these results, that rate of women's drop out of sport activities may decline if the benefits of sport activities are emphasized, educational plans are provided to increase women's information about the effects of sport on health, the public awareness is raised to share marital responsibilities and duties and gyms are constructed with standard and perfect facilities according to the needs of women.

### **Keywords**

Environmental factors, interpersonal factors, personal factors, qualitative study, women's sport.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی