

مشارکت در ورزش‌های تفریحی (انگیزه‌ها و پیش‌فرض‌ها در جنبه‌های تفریحی ورزش)

دکتر مسعود نادریان جهرمی^۱، هاجرهایمی^۲

۱. استادیار دانشگاه اصفهان

۲. کارشناس ارشد تربیت بدنی

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۷/۵/۶

تاریخ دریافت مقاله: ۸۵/۸/۱۵

چکیده

مطالعات و پژوهش‌ها در خصوص چگونگی مشارکت در ورزش‌های تفریحی و مطالعه درباره عوامل مؤثر در انتخاب نوع این ورزش‌ها، در حوزه‌های برنامه‌ریزی و روان‌شناسی ورزش بسیار کم است (۱). موضوع مطالعات و تحقیقات انجام شده بیشتر درباره چگونگی مشارکت جوانان و گروه‌های سنی زیر ۲۰ سال در حوزه ورزش‌های قهرمانی بوده است. هدف کلی این پژوهش بررسی انگیزه‌ها و دلایل مشارکت افراد گروه‌های سنی بالای ۱۶ سال در برنامه‌ها و فعالیت‌های مفرح جسمانی و ورزش‌های تفریحی است ابزار تحقیق پرسش‌نامه‌ای بود که در آن علاوه بر اطلاعات اجتماعی و جمعیت‌شناختی، ۱۵ انگیزه شرکت در فعالیت‌های ورزشی طراحی و روایی آن را متخصصان تایید کردند. پایایی آن نیز در مطالعه‌ای مقدماتی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد. میزان موافقت پاسخ‌گویان بر اساس مقیاس پنج‌ارزشی لیکرت سنجیده می‌شد. نمونه تحقیق ۳۳۶ نفر (۲۴۳ نفر مرد و ۹۳ نفر زن) بودند و سن آنها بیشتر از ۱۶ سال بود که در شش مرکز تفریحی و ورزشی شهر اصفهان به فعالیت‌های متنوع ورزشی مشغول بودند. نتایج تحقیق نشان داد سه انگیزه بیش از سایر انگیزه‌ها در میان نظرات نمونه تحقیق مشترک بود: حفظ سلامتی و بهداشت ($x=4/41 \pm 82$)، تناسب اندام و زیبایی ($x=4/2 \pm 91$)، کسب مهارت و توانایی‌های جسمانی ($x=4/05 \pm 85$). تفاوت‌های سنی و جنسی در اولویت انگیزه‌های مشارکت ورزشی کاملاً مشهود است. مشارکت مردان در فعالیت‌های ورزشی، بیشتر با انگیزه‌های کسب مهارت، موفقیت و کسب برتری، سلامتی و قدرت جسمانی است ($p \leq 0/05$ ، $f = 4/94$). در حالی که زنان، بیشتر با انگیزه تناسب اندام و زیبایی، کسب سلامتی و بهداشت روانی و دوست‌یابی ورزش می‌کنند ($F = 3/42$ ، $P \leq 0/05$). بزرگسالان اهمیت ورزش در زندگی را مهم‌تر از جوانان و میانسالان تلقی می‌کردند. ($F_{2,328} = 4/95$ ، $P \leq 0/05$).

واژه‌های کلیدی: انگیزه‌ها، لذت و تفریح، ورزش‌های تفریحی

مقدمه

در طی سه دهه گذشته شعار «ورزش برای همه»^۱ به صورت اصل بنیادی و اولویت برنامه‌های ورزشی در اغلب کشورهای جهان پذیرفته شده است. برای تحقق این شعار همگانی، شرکت‌ها و سازمان‌های دولتی و خصوصی و بسیاری از سازمان‌های غیر ورزشی با صرف هزینه‌های بسیار زیاد برنامه‌هایی مدون و سازمان یافته را به منظور مشارکت همه قشرهای اجتماعی و فراهم کردن فرصت‌های برابر در ورزش‌های تفریحی و انواع فعالیت‌های مفرح جسمانی شروع و اجرا کردند. هدف اصلی از این فعالیت‌ها و برنامه‌ها، افزایش کیفیت شیوه‌های زندگی، افزایش میزان تفریح، شادابی و ارتقاء بهداشت و سلامتی افراد با تأکید بر برنامه‌های گوناگون ورزشی است (۲). از آنجایی که مشارکت افراد در ورزش‌های تفریحی به صورت داوطلبانه است و بیشتر در وقت‌های آزاد انجام می‌شود، از این رو گسترش موفقیت‌آمیز این گونه برنامه‌ها ایجاب می‌کند برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران از انگیزه‌های مختلف مشارکت و شاید به طور مهم‌تری از چگونگی مشارکت و دلایل و عوامل عدم شرکت افراد در برنامه‌های ورزشی آگاه شوند؛ زیرا انگیزه، کلید انجام هر کار و فعالیتی به شمار می‌رود و می‌تواند رفتارهای افراد را تحریک، تقویت و هدایت کند یا باعث کنترل و توقف آن شود (۳). یکی از محورهای اساسی در توضیح رفتارهای مردم به منظور شرکت در انواع ورزش‌های تفریحی، شناسایی و تشخیص انگیزه‌ها و پیش‌فرض‌های آنان است. تعیین این که چرا مردم در اینگونه تفریحات شرکت می‌کنند یا شناسایی عوامل بازدارنده مشارکت، به مدیران و برنامه‌ریزان در برنامه‌ریزی اصولی برای گسترش ورزش‌های تفریحی کمک می‌کند. سؤال اساسی تحقیق این است که آیا انگیزه‌ها و پیش‌فرض‌های مشارکت در برنامه‌ها و فعالیت‌های ورزشی با توجه به جنسیت و سن افراد متفاوت است؟ و آیا می‌توان انگیزه‌ها و پیش‌فرض‌های اساسی برای مشارکت ورزشی افراد ارائه داد؟ یکی از مشکل‌ترین و در عین حال اساسی‌ترین موضوع در مشارکت ورزشی، بهبود و توسعه ابزارهای انگیزشی است. مربیان و مدیران ورزشی برخی از برنامه‌های انگیزشی را با هدف استمرار مشارکت و بهبود عملکرد ورزشی انجام می‌دهند. اما تدوین الگوی کاربردی از انگیزش برای مشارکت ورزشی و استمرار آن، به شناخت انگیزه‌ها و پیش‌فرض‌های افراد برای مشارکت ورزشی نیاز دارد (۴). انگیزه‌های افراد برای شرکت در برنامه‌های ورزشی به عوامل مهمی چون وضعیت اقتصادی، پایگاه اقتصادی-اجتماعی، خاستگاه فرهنگی و نگرش خانوادگی، نیازهای شخصی، آموزش و تبلیغات ارتباط دارد. البته میزان تأثیر هر یک از این عوامل بر چگونگی یا افزایش مشارکت متفاوت است (۲، ۵). در نوجوانان انگیزه‌های درونی برای مشارکت ورزشی

بسیار قوی است. تحقیق وانکل و همکاران^۱ (۱۹۸۵) که بین افراد ۷ تا ۱۴ ساله انجام شد، نشان داد عوامل درونی (هیجان، هنرها و فضائل شخصی، ارتقای سطح مهارت‌های فردی) بیشترین اهمیت و عوامل بیرونی (خوشحال کردن دیگران، گرفتن جایزه و پاداش، پیروزی در بازی) اهمیت کمتری دارند. عوامل اجتماعی (دوست‌یابی) اهمیت متوسط داشت (۶).

بوردکین و ویس^۲ (۱۹۹۰) مطالعه‌ای در بین ۱۰۰ شناگر (۱۶ تا ۷۴ ساله) انجام دادند که بیشتر آنها در رقابت‌های شنا شرکت کرده بودند. این پژوهشگران هفت عامل را بیش از عوامل دیگر به عنوان انگیزه‌های برتر معرفی کردند: سلامتی و بهداشت، آمادگی جسمانی و تناسب اندام، وضعیت اجتماعی، عضو گروه شدن، آزاد کردن انرژی، اهمیت داشتن در بین دیگران و تفریح و سرگرمی. آنان دریافتند که افراد جوان‌تر بیشتر از انگیزه‌هایی حمایت می‌کنند که در ارتباط با عامل «اهمیت در برابر دیگران» است، مانند نگرش و تمایل خانواده یا جمله «دوستان از من می‌خواستند که در برنامه‌ها شرکت کنم». در حالی که انگیزه‌های سلامتی و تندرستی در بین افراد میان‌سال و کهن‌سال اهمیت بیشتری داشتند (۷). امروزه ارایه خدمات کیفی، یکی از مهم‌ترین عوامل مشارکت ورزشی است. انجمن سلامتی کانادا در سال ۱۹۹۳ دلائل و انگیزه‌های اصلی مشارکت ورزشی در فعالیت‌ها و برنامه‌های آمادگی جسمانی و ورزش‌های تفریحی را در بین ۴۵۰۰ نفر (سنین ۱۰ تا ۱۹ سال) بررسی کرد و پنج انگیزه اصلی مشارکت را در ورزش‌های تفریحی گزارش داد: شادابی و نشاط، احساس بهتر بودن در زندگی، کنترل وزن و تناسب اندام، آزاد کردن انرژی، و رقابت. انجمن همچنین مطالعه مشابهی بر روی افراد بزرگسال انجام داد. احساس بهتر بودن در زندگی، تفریح و سرگرمی، کنترل وزن، انعطاف‌پذیری و کاهش فشارهای روانی در زندگی دلائل مهمی برای مشارکت ورزشی در بین بزرگسالان به‌شمار آمده است (۸، ۹)؛ لذا مشاهده می‌شود انگیزه‌هایی چون، احساس بهتر بودن در زندگی، کنترل وزن و تفریح و سرگرمی بین جوانان و بزرگسالان به‌عنوان انگیزه‌های مشترک مطرح شده است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد سن افراد بر انگیزه‌های آنان برای مشارکت ورزشی تأثیر می‌گذارد. گلد و هورن^۳ (۱۹۹۴) و گلد و همکاران (۱۹۸۲) در بازنگری تحقیقات مربوط به مشارکت افراد در برنامه‌ها و فعالیت‌های ورزشی به این نتیجه رسیدند که چرخه عمر و سن افراد عامل بسیار مهم و تعیین‌کننده‌ای در انگیزه‌های شخصی برای مشارکت ورزشی است. جوانان انگیزه‌های متعددی برای شرکت در ورزش دارند. عضویت در باشگاه، توسعه و بهبود مهارت‌ها، تناسب اندام، هیجان و کسب موفقیت در مسابقات

1 - Wankle et al

2 - Bordkin and Weiss

3 - Gould and Horn

ورزشی از دلایل اصلی مشارکت هستند. در حالی که انگیزه‌هایی چون قدرت بر دیگران، استقلال، پرخاشگری، شوخی کردن و لذت جویی از اهمیت کمتری برخوردار هستند. نقش جنسیت در انگیزه‌های مشارکت آشکار است (۱۰، ۱۱). تحقیق داد و اسکینز^۱ (۱۹۹۵) و اسکانلان و لوتیس وایت^۲ (۱۹۹۶) در بررسی انگیزه‌های مشارکت ورزشی چهار گروه سنی ۲۰-۳۹ ساله، ۴۰-۴۵ ساله، ۴۶-۵۹ ساله و ۶۰-۹۰ ساله نتایج جالبی به دست آمد. انجام ماهرانه مهارت‌های ورزشی در مسابقات گذشته و انگیزه‌های درونی مانند احساس رضایت از تجربیات گذشته، انگیزه برتر برای مشارکت بود. مسن ترها بیش از جوان ترها تحت تأثیر انگیزه‌های درونی ورزش می‌کنند. در گروه سنی میان‌سال انگیزه‌های بیرونی و درونی اثری یکسان دارند. همچنین در آخرین گروه سنی شرکت در فعالیت‌های تفریحی و ورزشی بیشتر به خاطر نیازهای شخصی و احساس قدرت از طریق انگیزه‌های درونی بود. بزرگ‌ترها و آنهایی که توانایی‌های خود را بیشتر درک می‌کردند در مقایسه با جوان ترها لذت بیشتری از فعالیت‌های ورزشی احساس می‌کردند (۱۲، ۱۳). یکی از مواردی که در پیشینه مربوط به انگیزه‌های شرکت در فعالیت‌های ورزشی با ابهام همراه بوده، ماهیت تفریح و لذت است. به وضوح چنین انگیزه‌ای احتمالاً اصلی‌ترین دلیل مشارکت ورزشی برای همه افراد تلقی می‌شود، اما این امکان برای بحث وجود دارد که تفریح وضعیت چندگانه دارد و نتیجه‌ای از فعالیت‌های بسیار گوناگون و گاهی متضاد است؛ بنابراین یک سؤال جالب مطرح می‌شود که ماهیت تفریح و لذت در ورزش چیست؟ تحقیقات اولیه را دسی وریان^۳ (۱۹۹۵) در زمینه انگیزه‌های درونی و کسب‌کن می‌ها^۴ (۱۹۸۵) در حوزه تجربیات روانی انجام دادند (۱۴، ۱۵). هر دو گروه پژوهشگر بر اهمیت عوامل درونی مانند ابراز شایستگی، خودآزمایی و احساس راحتی کردن در زندگی برای فعالیت‌های تفریحی تأکید داشتند. در عین حال آنان عوامل خارجی مانند رفاه اقتصادی، محیط اجتماعی و تبلیغات را تشخیص داده و اهمیت آن را در گرایش افراد به فعالیت‌های تفریحی تأیید کرده‌اند؛ برای مثال، مشوق‌های اجتماعی مانند مورد علاقه و احترام قرار گرفتن از سوی سایر افراد، خوب به نظر رسیدن در چشم همکاران، دعوت شدن به مجالس مهمانی و سایر کارهای اجتماعی، عضو برجسته باشگاه شدن انگیزه‌های افراد را برای مشارکت ورزشی بهبود می‌بخشد.

1 - Dodd & Spinks

2 - Scanlan & Lewthwaite

3 - Deci and Ryan

4 - Csikszentmihalyi

برخی پژوهش‌ها حاکی از آن است که در بین زنان، انگیزه‌هایی چون تفریح، دوست‌یابی، تناسب اندام و زیبایی اهمیت بیشتری دارند. نوع ورزش، میزان تجربه و تفاوت‌های سنی به میزان ده سال در این موضوع چندان مؤثر نیستند (۱۶ و ۱۷). تحقیق جیمز وامبری (۲۰۰۲) در مورد اوقات فراغت دختران نوجوان نشان می‌دهد که آنها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی قبل از هر چیز به تظاهرات جسمانی آن فعالیت اهمیت می‌دهند تا به لذت بردن بالقوه از خود فعالیت (۱۸). هریت ویلز^۱ (۱۹۹۸) گزارش داد، انگیزه مشارکت ورزشی افراد بالای ۱۶ سال در انگلستان با میزان رفاه اقتصادی، داشتن وقت آزاد و عوامل مرتبط با سلامتی و بهداشت که شامل علاقه به حفظ تناسب اندام و کم کردن وزن، زیبایی و بهداشت روانی است، ارتباط دارد. (۱۹).

آمپوفوباتنگ و همکارانش^۲ (۲۰۰۳) تاثیر متغیرهای دموگرافیک را در انتخاب ورزش‌های تفریحی، براساس فاکتورهای سن، جنس، تحصیلات، شغل، میزان درآمد و نژاد بر روی مالزیایی‌ها بررسی کردند. نتایج نشان داد:

(الف) مردان شرکت در ورزش‌های تفریحی را مهم‌تر می‌دانند؛

(ب) گروه سنی بیشتر از ۶۴ سال نیز برای شرکت در فعالیت‌های تفریحی اهمیت خاصی قائلند؛

(ج) افراد متأهل به فعالیت‌های تفریحی ورزشی علاقه بیشتری دارند؛

(د) افراد با تحصیلات بالاتر به تفریح‌های ورزشی اهمیت بیشتری می‌دهند؛ (پ) بیکاران الزام بیشتری به شرکت در ورزش‌های تفریحی دارند (۲۰).

بررسی انگیزه‌های درونی و بیرونی مشارکت بسیار مهم است. انگیزه‌های درونی از قبیل لذت بردن، سرگرمی، آمادگی جسمانی، موفقیت شخصی و اعتماد به نفس و انگیزه‌های بیرونی همچون پاداش مادی، موقعیت اجتماعی و رضایتمندی اجتماعی از بزرگسالان را وابسته به عوامل دیگری چون سن، فرهنگ، ملیت و مذهب نیز می‌داند (۲۱). وانکل (۱۹۹۸) گزارش داد: توسعه اثربخش برنامه‌های ورزشی و افزایش و استمرار مشارکت ورزشی به آموزش و تبلیغات بستگی دارد (۲۲). فرایند آموزش، دانش و اطلاعاتی را در اختیار می‌گذارد که افزایش مشارکت را به دنبال خواهد داشت. آموزش مستمر می‌تواند در تغییر یا هدایت انگیزه‌ها و جهت‌دهی آنها به سوی رفتارهای مناسب تأثیر داشته باشد.

1 - Herbeat Wills

2 - Ampofo-Boateng et al

به‌طور خلاصه، اکثر شواهد و مدارک موجود در مورد انگیزه‌های شرکت در فعالیت‌های ورزشی در بین جوانان (افراد زیر ۲۵ سال) است. همچنین مطالعات و تحقیقات بیشتر در حوزه ورزش‌های قهرمانی و بررسی عواملی چون شرکت در مسابقات ورزشی و چگونگی حضور در جلسات تمرین‌های ورزشی برای آماده‌سازی ورزشکاران و قهرمانان انجام گرفته است. در بحث انگیزه‌ها و پیش‌فرض‌های مشارکت ورزشی کانون توجه، بیشتر به طول عمر، سلامتی، بهداشت جسمی و روانی، تعامل اجتماعی، فواید فیزیولوژیکی، درک و شناخت ورزش در زندگی اجتماعی معطوف است؛ اما هنوز جای بحث و تحقیق در این زمینه وجود دارد. انگیزه‌هایی که مردم را به انجام فعالیت‌های ورزشی می‌کشاند بسیار زیاد و گوناگون هستند. انگیزه‌ها برای مشارکت ورزشی به عوامل مهمی مانند جنس، سن، شرایط جسمانی و روانی، موقعیت‌ها و فرصت‌های زندگی و محیط اجتماعی و فرهنگی بستگی دارد. کارها و برنامه‌های افرادی که نقش رهبری ورزش‌های تفریحی را در جامعه برعهده دارند، یکی از مؤثرترین محرک‌ها است. طراحی و اجرای برنامه‌های شادی‌بخش و ارضاء‌کننده و متناسب با نیازها که بر اساس انگیزه‌های شخصی افراد تنظیم شده باشد، گسترش و استمرار مشارکت را به‌دنبال دارد. در عین حال مطالعه و تحقیق پیرامون انگیزه‌ها و پیش‌فرض‌ها و شناسایی منابع در هر جامعه‌ای لازم است به صورت مستقل انجام گیرد.

با توجه به مطالعات محدود در خصوص انگیزه‌ها و پیش‌فرض‌های بزرگسالان و کهنسالان برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، انجام تحقیقات و ارائه اطلاعات مستند در این زمینه با توجه به شاخص‌های فرهنگی و اجتماعی در جامعه ایران، بسیار مهم و پیش‌نیازی به منظور برنامه‌ریزی‌های اصولی در گسترش آن است که این تحقیق در پاسخ به این نیاز انجام شده است.

روش‌شناسی تحقیق

روش تحقیق در پژوهش حاضر توصیفی است. در محاسبات آماری و تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس) استفاده شده است. جامعه آماری، زنان و مردان ۱۶ تا ۷۵ سال بودند که در شش مرکز تفریحی و ورزشی شهر اصفهان ورزش می‌کردند و تعداد آنها حدود ۱۸ هزار نفر برآورد می‌شد. آنان فعالیت‌های ورزشی را حداقل هفته‌ای یک‌بار به‌طور مستمر انجام می‌دادند. نمونه آماری براساس جدول کروی جیس

و مورگان ۳۳۶ نفر (۲۴۳ نفر مرد و ۹۳ زن) بودند که به صورت تصادفی ساده انتخاب و پرسشنامه تحقیق را تکمیل کردند. به منظور بررسی انگیزه‌ها و پیش‌فرض‌های مشارکت ورزشی در گروه‌های سنی مختلف، براساس طبقه‌بندی بوردکین ویس (۱۹۹۰) سه گروه سنی در محاسبات آماری منظور شدند: الف) جوانان ۱۶-۲۴ سال (۱۶۵ نفر)، ب) میان‌سالان ۲۵ تا ۴۴ سال (۱۴۸ نفر) و ج) بزرگسالان بالاتر از ۴۵ سال (۲۳ نفر). نمونه‌های شرکت‌کننده در این پژوهش یکی از ۱۴ فعالیت ورزشی رقابتی و غیر رقابتی را به صورت رسمی و زیر نظر مربی یا غیررسمی و به صورت انفرادی یا گروهی انجام می‌دادند. عمومی‌ترین فعالیت‌ها شامل شنا، بدمینتون، فوتبال و والیبال تفریحی، بدنسازی با وزنه، بسکتبال، کوهنوردی تفریحی، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، اسکیت‌بازی و دو آهسته در پارک‌ها و میادین ورزشی بود.

مقیاس اندازه‌گیری

نمونه‌های تحقیق پرسشنامه مشترکی را تکمیل می‌کردند که شامل بخش‌هایی بدین شرح بود: (۱) اطلاعات اجتماعی و جمعیت‌شناختی؛ (۲) ورزش انتخابی؛ (۳) محدوده‌ای که آنها با ۱۵ انگیزه موافقت خود را مبنی بر شرکت در فعالیت‌های ورزشی تفریحی اعلام می‌کردند. روایی پرسشنامه را متخصصان تایید کردند. پایایی آن نیز در مطالعه‌ای مقدماتی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۶، به دست آمد. انگیزه‌های مندرج در جدول (۱) براساس مطالعات و همچنین پژوهش‌های قبلی تنظیم شد و افراد به هر کدام از انگیزه‌ها براساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) پاسخ می‌دادند. انگیزه‌ها دارای یک پیشوند با این عبارت بود که «یکی از دلایل من برای شرکت در ورزش این است که...»

جدول ۱. انگیزه‌های مورد استفاده در تحقیق

انگیزه	یکی از دلایل من برای شرکت در (ورزش) این است که....
برتری طلبی یک بازیکن خوب باشم.
قدرت تا دیگران را کنترل یا تحت نفوذ داشته باشم.
استقلال تا کارهایی که انجام می‌دهم برای خودم باشد.
پرخاشگری تا بر دیگران برتری داشته باشم یا دیگران را مطیع خود سازم.
استرس تا هیجان و دلهره را تجربه کنم.
پیروزی و کسب موفقیت تا کسب موقعیت کرده، دستیابی به موقعیت را تشخیص دهم.
دوست‌یابی تا دوستی‌ها را گسترش دهم.
رقابت تا در برابر دیگران به رقابت بپردازم.
سلامتی و بهداشت تا مرا به سالم ماندن کمک کند.
زیبایی فعالیت‌ها رضایت‌بخش و زیباست.
کسب مهارت تا مهارت‌های ورزشی و توانایی‌های جسمانی خود را بهبود بخشم.
خودآموزی تا مرا کمک کند یا چیزهایی درباره خود یاد بگیرم.
تناسب جسمانی تا تناسب اندام خود را حفظ کنم.
محیط محیط فعالیت رضایت‌بخش نشاط آور و خوب طراحی شده است.
آرامش ورزش به من در آرامش و کاهش اضطراب کمک می‌کند.

انگیزه تفریح و لذت از فهرست انگیزه‌ها در جدول حذف شده؛ زیرا یکی از اهداف تحقیق این بود که مشخص شود تا چه اندازه تفریح و لذت از سایر انگیزه‌ها قابل پیش‌بینی است. همچنین از پاسخ‌گویان خواسته شده بود که میزان موافقت خود را در سه جنبه کلی لذت بردن از فعالیت‌های ورزشی، اهمیت ورزش در زندگی اجتماعی و میزان شناخت از ورزش بر اساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت اعلام کنند.

نتایج تحقیق

اطلاعات توصیفی برای سه متغیر مستقل لذت‌بردن از ورزش، اهمیت ورزش و توانایی درک و شناخت از ورزش در جدول (۲) آورده شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار سه متغیر (لذت جویی از ورزش، اهمیت ورزش و توانایی درک ورزش)

توانایی درک ورزش $X \pm S. D$	اهمیت ورزش $X \pm S. D$	لذت جویی از ورزش $X \pm S. D$	تعداد نمونه‌ها
$3/52 \pm 0/92$	$1/13 \pm 3/88$	$4/44 \pm 0/85$	مردان ۲۴۳
$3/00 \pm 1/13$	$3/78 \pm 1/15$	$4/59 \pm 0/65$	زنان ۹۳
$3/53 \pm 0/96$	$3/67 \pm 1/01$	$4/45 \pm 0/81$	جوانان (۱۶ تا ۲۴ سال) ۱۶۵
$3/23 \pm 1/04$	$3/99 \pm 1/13$	$4/49 \pm 0/76$	میانسال (۲۵ تا ۴۴ سال) ۱۴۸
$3/00 \pm 0/73$	$4/18 \pm 1/37$	$4/5 \pm 1/15$	بزرگسال (۴۴ سال به بالا) ۲۳

محاسبه آماری برای سه متغیر لذت بردن از فعالیت‌های ورزشی، اهمیت ورزش و توانایی درک ورزش در زندگی برای زنان و مردان و در سه گروه سنی به‌طور جداگانه انجام شده است. نتایج نشان داد تفاوت معناداری در مورد اهمیت ورزش بین سه گروه سنی وجود دارد. بزرگسالان اهمیت ورزش در زندگی را مهم‌تر از جوانان و میانسالان تلقی می‌کردند. ($F_{2,328} = 0/05$) $P \leq$ و ($F_{2,328} = 4/95$) $P \leq$ همچنین توانایی درک و شناخت از ورزش در بین جوانان بیشتر بود. نتایج تحقیق نشان داد بین زنان و مردان فقط در توانایی درک ورزش تفاوت معنادار وجود دارد. ($F_{1,328} = 18/25$) $P \leq$ و ($F_{1,328} = 0/05$) $P \leq$ درک مردان از ورزش بیشتر از زنان است.

آزمون تعقیبی Scheffe نشان داد که تفاوت معناداری در مورد دو مقوله اهمیت ورزش در زندگی اجتماعی و میزان توانایی درک ورزش در بین جوانان و افراد مسن وجود دارد.

انگیزه‌ها برای مشارکت در مراکز ورزش تفریحی

آمارهای توصیفی مربوط به ۱۵ انگیزه مشارکت ورزشی زنان و مردان در سه گروه سنی مختلف در جدول (۳) آورده شده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار نظرات پاسخ‌گویان در مورد انگیزه‌ها

انگیزه‌ها	تعداد	X ± S. D	جنس		سن	
			مرد ۲۴۳ X ± S. D	زن ۹۳ X ± S. D	۲۴-۴۴ سال ۱۴۸ نفر X ± S. D	۴۵ سال به بالا ۲۳ نفر X ± S. D
سلامتی	۳۳۴	۴/۴۱±/۸۲	۴/۴۵±/۷۸	۴/۳۱±/۱۰	۴/۳۰±/۸۹	۴/۴۶±/۷۸
تناسب اندام	۳۲۹	۴/۲۰±/۹۱	۴/۲۸±/۸۳	۳/۹۳±/۱۷	۴/۲۲±/۰۹	۴/۰۸±/۹۵
آسایش و راحتی	۳۲۹	۴/۱۵±/۹۴	۴/۱۱±/۹۳	۴/۲۱±/۹۹	۳/۹۵±/۰۳	۴/۳۲±/۷۹
کسب مهارت	۳۲۹	۴/۰۵±/۰۹	۴/۰۲±/۰۹	۴/۰۷±/۹۴	۳/۹۴±/۱۰۰	۴/۲۳±/۰۶
کسب قدرت	۳۲۸	۳/۹۲±/۰۵	۳/۹۸±/۰۷	۳/۶۹±/۹۶	۳/۷۷±/۲۶	۴/۱۵±/۱۴
زیبایی	۳۳۱	۳/۸۶±/۲۰	۳/۸۸±/۱۷	۳/۷۲±/۳۱	۳/۴۸±/۱۵	۴/۳۸±/۱۲
خودآموزی	۳۲۹	۳/۴۹±/۱۸	۳/۴۴±/۱۹	۳/۵۹±/۱۸	۳/۵۰±/۲۳	۳/۳۱±/۱۸
دوست‌یابی	۳۲۸	۳/۴۷±/۲۶	۳/۵۸±/۲۴	۳/۱۸±/۲۳	۳/۵۰±/۱۷	۳/۳۸±/۱۵۶
محیط	۳۳۱	۳/۴۱±/۲۳	۳/۶۰±/۱۵	۲/۸۱±/۱۵	۳/۴۴±/۴۳	۲/۳۱±/۲۲
استرس	۳۲۷	۳/۱۳±/۴۷	۳/۶۵±/۳۶	۲/۴۹±/۴۲	۳/۱۲±/۳۰	۴/۰۰±/۲۲
رقابت	۳۲۷	۳/۲±/۳۱	۳/۲۸±/۲۸	۲/۹۳±/۳۵	۳/۲۲±/۳۰	۳/۳۸±/۱۲
برتری‌جویی	۳۲۷	۳/۱۵±/۳۲	۳/۲۷±/۲۸	۲/۷۶±/۳۸	۳/۲۱±/۲۷	۳/۳۱±/۴۴
برنده شدن در مسابقه	۳۲۷	۳/۱۵±/۳۰	۳/۱۲±/۳۱	۳/۰۹±/۲۹	۲/۴۵±/۱۷	۳/۱۵±/۴۱
استقلال	۳۲۷	۲/۸۷±/۰۵	۲/۴۴±/۲۴	۲/۲۶±/۲۶	۲/۲۲±/۱۷	۲/۴۵±/۴۵
پرخاشگری	۳۲۶	۲/۱۵±/۲۶	۲/۲۸±/۳۰	۱/۷۴±/۹۸	۲/۱۸±/۱۵	۱/۶۱±/۸۷

نتایج تحقیق نشان می‌دهد بالاترین میانگین مربوط به انگیزه‌های مرتبط با سلامتی و بهداشت در زنان و مردان و در سه گروه سنی بودند؛ مانند «ورزش به سالم ماندن من کمک می‌کند» یا «ورزش می‌کنم تا تناسب اندام خود را بیشتر حفظ کنم» یا «ورزش به من کمک می‌کند تا آسودگی خاطر و کاهش فشارهای روحی و روانی داشته باشم». بعد از آن، انگیزه‌های مرتبط با کسب مهارت بیشترین میانگین را داشتند (بهبود مهارت‌ها، کسب قدرت و توانایی جسمانی بیشتر). انگیزه‌های مرتبط با زیبایی ورزش در مرحله بعد قرار داشتند (فعالیت‌های ورزشی خشنودکننده، سودمند و دارای زیبایی است) و در نهایت انگیزه‌هایی مانند پیروزی در مسابقه و پرخاشگری دارای کمترین میانگین بودند.

بحث و نتیجه گیری

نتایج این مطالعه تحقیقی نشان می‌دهد که انگیزه‌های معنادار و پیش فرض‌های بارز برای مشارکت ورزشی در میان گروه‌های سنی مختلف (نوجوانان تا بزرگسالان) وجود دارد که شناسایی آنها برای برنامه‌ریزی و گسترش ورزش‌های تفریحی در جامعه مؤثر است. بزرگسالان شرکت‌کننده در این تحقیق (افراد بیشتر از ۴۵ سال) بیشتر با انگیزه‌ها و دلایلی چون سلامتی و بهداشت، آمادگی جسمانی و کاهش فشارهای روانی، شادابی و نشاط و احساس بهتر بودن در زندگی در ورزش‌های تفریحی شرکت کرده‌اند و کمتر به انگیزه‌هایی چون رقابت، برتری جویی، کسب موفقیت و پیروزی در مسابقات فکر می‌کنند. این یافته با تحقیقات هرت بیت‌ویلز (۱۹۹۸) همخوانی دارد. او می‌گوید انگیزه‌ها و عوامل مرتبط با سلامتی و تندرستی، بزرگسالان را به طرف ورزش‌های تفریحی می‌کشاند. همچنین اطلاعات حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها مجموعه‌ای از عوامل مربوط به انگیزه‌هایی مثل موفقیت و کسب برتری، و اجرای مهارت‌های ورزشی و قدرت جسمانی و خوب بودن در زندگی انگیزه‌های جسمانی و روانی-اجتماعی برای پاسخ‌گویان، به ویژه جوانان با اهمیت تلقی شده است. اما جیمز وامبری (۲۰۰۲) در مورد دختران جوان نقش تظاهرات جسمانی و تناسب اندام را به‌عنوان انگیزه برتر برشمردند. تأکید پاسخ‌گویان بر انگیزه‌های درونی مثل خوب بودن (از نظر جسمانی و روانی-اجتماعی) اهمیت استمرار مشارکت ورزشی و توسعه سلامتی و بهداشت و تناسب اندام را برای مردان و زنان میانسال بیان می‌کند. این انگیزه‌ها بیشتر از عواملی چون برگزاری مسابقه، ثبت رکورد، کسب برتری و کسب مهارت‌های ورزشی اهمیت دارد که با نتایج تحقیقات داد واسپینکز (۱۹۹۵) همخوانی دارد.

چنین انگیزه‌ها و پیش‌فرض‌هایی در زندگی فردی و اجتماعی افراد برای مشارکت ورزشی بسیار مهم است، اما در عین حال انگیزه‌های شخصی تلقی می‌شوند که باعث بروز رفتارهای عینی می‌شوند. به همین دلیل متأسفانه اطلاعات موجود و یافته‌های تحقیق منجر به بیان یک فرضیه جامع نمی‌شود. با وجود این، تأکید زیاد بر روی عوامل و انگیزه‌هایی مانند سلامتی، بهداشت و تندرستی، تناسب اندام و کنترل وزن و شادابی و نشاط در بین همه گروه‌های مورد تحقیق امیدوارکننده است؛ لذا توقع این است که اقتدار قانونی نهادها و سازمان‌هایی مانند شورای ورزش‌های همگانی، نهادهای متولی آموزش سلامتی و بهداشت، سازمان‌های ورزش‌های تفریحی، نهادهای مجری برنامه‌های آمادگی جسمانی در جامعه زیادتیر شده و از طرف سازمان‌ها و مقامات دولتی پشتیبانی و حمایت شوند. در این راستا روشن شدن جایگاه ورزش‌های تفریحی در برنامه‌های توسعه اجتماعی فرهنگی بسیار مهم است. نتایج

تحقیق نشان داد انگیزه‌هایی مانند برتری‌جویی و پیروزی در مسابقات، کسب رکورد، رقابت و عوامل مربوط به کسب قدرت برای برخی از افراد به ویژه جوانان ۱۶ تا ۲۴ سال انگیزه‌های قوی برای مشارکت ورزشی هستند. همچنین اهمیت درک شایستگی و قابلیت‌های فردی در بازی‌های رقابتی و ورزش‌های قهرمانی محرک و انگیزه‌ای قوی برای سنین ۱۶ تا ۲۴ سال تلقی می‌شود. از نتایج تحقیق چنین استنباط می‌شود که آنان از اجرای ورزش‌های قهرمانی همراه با مسابقه و رقابت، احساس لذت می‌کنند. با توجه به چنین انگیزه‌هایی گسترش فعالیت‌ها و برنامه‌های ورزش قهرمانی در این سنین مورد تأکید است. وجود عامل «اجرای مهارت در ورزش» در مطالعه اخیر، از نظریه دسی و ریان (۱۹۹۵) حمایت می‌کند که انگیزه درونی همراه با درک و شناخت قابلیت‌های فردی در یک فعالیت رقابتی و به‌طور کلی ورزش‌های رقابتی صحیح است. پیشنهاد می‌شود انگیزه‌های مورد مطالعه به ویژه در بزرگسالان با شواهد و انگیزه‌های مرتبط با فعالیت‌های اجتماعی و شغلی ارتباط داده شود.

نتایج پژوهش نشان می‌دهد که تفاوت انگیزه‌ها در جنسیت کاملاً مشهود است، به‌طوری که مردان به ویژه افراد ۱۶ تا ۲۴ سال بیشتر تمایل دارند با انگیزه برتری‌جویی و کسب موفقیت و کسب قدرت جسمانی در ورزش‌های رقابتی شرکت کنند، اما زنان با انگیزه تناسب اندام، زیبایی و کنترل وزن به فعالیت‌های مفرح جسمانی و نشاط‌آور روی می‌آورند. به همین دلیل است که ورزش‌های ایروبیک و حرکات موزون جسمانی در سالهای اخیر مورد استقبال زنان قرار گرفته است. این یافته‌ها کاملاً طبیعی است. دسی و ریان (۱۹۹۵) و استفان (۱۹۹۸) می‌گویند جنسیت یکی از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده مشارکت بزرگسالان در فعالیت‌های اجتماعی و از جمله برنامه‌های ورزشی است، اما در عین حال نتایج تحقیق نشان می‌دهد بین انگیزه‌های سلامتی و بهداشت در میان پاسخ‌گویان زن و مرد تفاوت معناداری وجود ندارد؛ لذا برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران لازم است چنین انگیزه‌هایی را در طراحی برنامه‌های ورزشی مورد توجه قرار دهند، اما تفاوت‌های سنی در بیان انگیزه‌ها و تعیین اولویت‌ها برای مشارکت ورزشی تأثیرمعنادار دارد. انگیزه‌های جوانان، بزرگسالان و کهنسالان برای مشارکت ورزشی متفاوت است. افراد مسن بیشتر ورزش را وسیله‌ای برای سلامت روحی و جسمی می‌پندارند و انگیزه‌های زیبایی، آسایش و دوست‌یابی در اولویت‌های بعدی قرار دارد. این موضوع نیز با نتایج تحقیقات در مورد عوامل فیزیولوژیکی و روان‌شناختی بزرگسالان مطابقت دارد؛ برای مثال بوس بای (۱۹۹۱) گزارش کرد سلامت روانی مثبت که با فشار روانی کمتر و سلامت جسم و ذهن همراه است با فعالیت‌های جسمانی نشاط‌آور توأم می‌شود.

در پایان باید گفت بسیاری از تحقیقات و مطالعات انجام شده در مورد انگیزه‌ها و پیش فرض‌ها به ارائه نظریه جامع منجر نمی‌شود. امید است که پژوهش‌های آینده، نظریه‌های موجود را آزمایش کند و نظریه جدید براساس واقعیت‌های جامعه ارائه دهد. انگیزه مطلوب برای مشارکت قشرهای مختلف در ورزش و تفریحات اجتماعی هنگامی میسر است که حمایت‌کنندگان ورزش بتوانند انگیزه‌ها و پیش فرض‌های گوناگون را شناسایی و ساختار تمرینات، برنامه‌ها و محیط‌های ورزشی را بر آن اساس سازماندهی کنند. از آنجایی که در این پژوهش فقط از تعداد محدودی گزینه استفاده شد شرایطی فراهم آمد تا استنباط خود را در ارتباط با انگیزه‌های مطرح شده در تحقیق بیان کنیم؛ لذا احتمال دارد انگیزه‌های دیگری هم در این مورد وجود داشته باشد که تحقیقات بیشتر در این زمینه اجتناب‌ناپذیر است.

منابع :

1. Sports Council (1998). Sport in the Community: Into the 90's. A Strategy for Sport 1988-1993. London: Sports Council .
2. McIntosh ,p. (1990). Sport for All Programmes Throughout the World. New York: UNSEF .
۳. ابراهام اچ. مازلو، ۱۳۶۷. انگیزش و شخصیت، ترجمه احمد رضوانی، انتشارات آستان قدس رضوی.
4. Welford ,A. T (2001) Motives for starting running and competing in full and half marathon events. In Proceedings of the Sport .Health .Psychology and Exercise Symposium. London: Sports Council/Health Education Authority .
5. Richard C. Bell and Kuei-Mei cheng (2002) Transformational Leadership and Organizational Effectiveness in Recreational Sports/ Fitness Programs .The Sport Journal : Vol 5 ,No 2 ,18-23
6. Wankel J. M. (1998). Exercise adherence and leisure activity: Patterns of involvement and interventions to facilitate regular activity. In Exercise Adherence: Its Impact on Public Health (edited by R. K. Dishman ,pp. 369-396. Champaign , I11. : Human Kinetics .
7. Brodtkin .P. and Weiss .M. R. (1990). Developmental differences in motivation for participating in competitive swimming. Journal of Sport and Exercise Psychology ,12, 248-263 ..
8. Canada Fitness Survey (1993a). Canadian Youth and Physical Activity. Ottawa: Canada Fitness Survey .
9. Canada Fitness Survey (1993b). Fitness and Lifestyle in Canada. Ottawa: Canada Fitness Survey .

10. Gould .D. and Horn .T. (1995). Participation motives in young athletes. In *Psychological Foundations of Sport* (edited by L. M. Silva and R. S. Weinberg .(pp. 359-370. Champaign ,Ill. : Human Kinetics .

11. Gould .D .Feltz .D. L .Weiss .M. and Petlichkoff .L. (1982). Participation motives in competitive youth swimmers. In *Proceedings of the Fifty World Congress of Sport Psychology* .Ottawa .

12. Dodd J. R. & Spinks .W. R. (1995). Motivations to engage in masters sport. *Annals leisure research series* .2 .61-75 .

13. Scanlan .T. K. and Lewthwaite, T. (1996). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology* , 8 .25-35 .

14. Deci .E. L. and Ryan .R. M. (1995). *Intrinsic Motivation and Self-determination of Human Behaviour*. New York: Plenum Press .

15. Csikszentmihalyi, M. (1985). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco, Calif. : Jossey Bass .

16. Gammage R. (2004). Possibilities are endless for new Adventure Recreation Center, The Ohio State university .Vol 34 ,No 20(42-47) .

17. Stephens .T. (1998). Physical activity and mental health in the United States and Canada: Evidence from population surveys. *Preventive Medicine* .17 . 35-47 .

18. James .K. & Embrey .L. (2002). Adolescent gils leisure: *Annals of leisure research* , 5, 14-26.

19. Heartbeat Wales (1998). *Exercise for Health: Health-related Fitness in Wales*. Heartbeat Report No. 23. Cardiff: Heartbeat Wales..

20. Ampofo .Boateng .K .Yen .M .& Barnabas .V. (2003) The influence of demographic variables on factors that constrain recreational sport participation in Malaysia. *Annals of Leisure Research* .6 (4) 362-72 .

۲۱. سلطانی‌زاده، محمد، ۱۳۸۴، بررسی رابطه بین لذت جسمانی و هیجان طلبی با سلامت ذهن دانشجویان دانشگاه اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.

۲۲. زرین، مدینه، ۱۳۸۵، آمادگی جسمانی و سلامت روانی دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.

23. Terry .P. and Cowin .L. (1987). Female teenage attrition from competitive swimming. In *Science and Sport: Proceedings of BASS Conferences 1986-87* (edited by J. Alderson .T. Hale and J. White .(pp. 291-300. Leeds: BASS .

۲۴. بیات، بهرام، ۱۳۷۸، بررسی بحران هویت جوانان و ارتباط آن با برخی متغیرهای اجتماعی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

۲۵. نورعلی‌وند، علی، ۱۳۸۶، بررسی جامعه‌شناختی عوامل موثر بر وندالیسم و اوباشی‌گری در ورزش فوتبال، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
26. Boothby J., Tungatt M., Townsend A. R. and Collins M. F. (1991). A Sporting Chance? Family, School and Environmental Influences on Participation. Study No. 22. London: Sports Council .
27. Clough P. J., Shepherd J. and Maughan R. J. (1988). Motivations for running. In Proceedings of the Sport, Health, Psychology and Exercise Symposium. London: Sports Council Health Education Authority .
28. Jason Carris (2004). Coverage of youth and recreational Sport is Challenge. Vineland (N. J.) Daily Journal .
29. Jenny Wald MA. (2003). Parental motivations for enrolling their children in private Gymnastic program. Journal/vol6-no 3
30. Klint K. A. and Weiss M. R. (1986). Dropping in and dropping out: Canadian Journal of Applied Sports Sciences .11, 106-114 .
31. Spray C. and Ashford B. (1986). Participation motives in squash racket players: Age and sex differences. In Science and Sport: Proceedings of BASS Conferences 1986-87 (edited by J. Alderson, T. Hale and J. White, pp. 319-328. Leeds: BASS .



پروژه‌های علمی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی