

رابطه انگیزه مشارکت ورزشی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز

اکبر قدرت نما، صدیقه حیدری نژاد^۲

تاریخ دریافت: ۹۰/۰۸/۰۳ تاریخ پذیرش: ۹۱/۰۱/۲۸

چکیده

هدف تحقیق حاضر، بررسی رابطه انگیزه مشارکت ورزشی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز بود. روش تحقیق، از نوع توصیفی همبستگی و به شکل میدانی انجام شده است. جامعه آماری، کلیه دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ (۹۱۷۵ نفر) بودند. نمونه آماری، به تعداد ۳۷۰ نفر و به روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه ویژگی‌های فردی و پرسشنامه محقق ساخته انگیزه مشارکت ورزشی شامل ۲۷ سؤال در قالب شش خرده مقیاس است. روایی سازه از طریق تحلیل عاملی ۰/۷۵۲ و پایایی از طریق آلفا کرونباخ ۰/۹۲ محاسبه شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش آمار توصیفی و استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه) و سطح معنی‌داری ($\alpha=0/05$) انجام گرفت. نتایج تحقیق نشان داد در هر دو گروه دختر و پسر، سلامت جسمانی مهم‌ترین انگیزه برای مشارکت ورزشی بود. لیکن، میزان فعالیت بدنی دختران ۴۶/۵۲ و پسران ۶۸/۱۲ دقیقه در هفته بود. به علاوه، بین انگیزه‌های لذت و شادابی، سلامت جسمانی و تعامل اجتماعی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان رابطه مثبت معنی‌دار یافت شد. نتایج رگرسیون چندگانه، انگیزه‌های لذت و شادابی و سلامت جسمانی را به ترتیب قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌ها برای فعالیت بدنی آزمودنی‌ها نشان داد. با توجه به نتایج تحقیق توصیه می‌شود مسئولین دانشگاه متناسب با انگیزه‌های دانشجویان، تسهیلات و فضاهای ورزشی، به ویژه در سطح خوابگاه‌ها را توسعه دهند تا از طریق افزایش میزان مشارکت ورزشی دانشجویان، سلامت جسمانی و روانی این خیل عظیم آینده‌سازان کشور بهبود یابد.

واژگان کلیدی: انگیزه مشارکت ورزشی، فعالیت بدنی، دانشجویان.

۱. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز (نویسنده مسئول)

Email: Akbar.qodratnama@yahoo.com

۲. دانشیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز

مقدمه

برای تحلیل مشارکت ورزشی اقشار مختلف در هر جامعه، بررسی سه عامل ویژگی‌ها و عقاید، اهداف و انگیزه‌های افراد، محیط و رفتار فردی و گروهی ضروری است. بر اساس دیدگاه پینتریک و شاروبن^۱ از بین این سه عامل، شناخت انگیزه‌ها، از اجزای ضروری و پیش‌نیاز فعالیت‌های ورزشی (۱) و یکی از محورهای اساسی در توجیه رفتار افراد برای شرکت در فعالیت‌های مختلف است که میزان تلاش یا استقامت و تعهد فرد را در رسیدن به اهداف نشان می‌دهد (۲). انگیزه‌ها، کلید انجام هر کار و فعالیتی به شمار می‌روند و می‌توانند رفتارهای افراد را تحریک، تقویت و هدایت کنند یا باعث کنترل و توقف آن شوند (۳). انگیزه‌ها در همه فعالیت‌های انسانی به چشم می‌خورد، ولی میزان و نوع آن بسته به شرایط متفاوت است. آگاهی از اینکه چرا برخی افراد انگیزه بالایی برای دستیابی به اهداف خود دارند و برخی دیگر فاقد این انگیزه‌اند، اهمیت خاصی دارد. انگیزش یکی از مهم‌ترین مباحث حیطه روان‌شناسی ورزشی است (۴). عموم روانشناسان ورزش بر این عقیده‌اند که تنها یک عامل یا انگیزه سبب بروز رفتار نیست. برای مثال در امر مشارکت ورزشی، انگیزه‌های مختلف نظیر تعامل اجتماعی، لذت و نشاط، پیشگیری و درمان، کاهش فشارهای روانی، کنترل وزن، روابط شغلی و زندگی، سلامتی و آمادگی جسمانی و ... باعث گرایش به ورزش می‌شود (۵). در این زمینه تحقیق فردریک و رایان^۲ در سال ۱۹۹۳ نشان داد انگیزه افراد شرکت‌کننده در رقابت‌های ورزشی، با انگیزه شرکت‌کنندگان در ورزش‌ها و فعالیت‌های تفریحی متفاوت است (۶). در ورزش‌های رقابتی، افراد روی منابع انگیزش بیرونی تمرکز دارند؛ در حالیکه در فعالیت‌های تفریحی، افراد بیشتر روی انگیزه‌های درونی (سرگرمی، علاقه مندی و توسعه مهارت) متمرکز هستند (۷).

امروزه فقر حرکتی موجب بروز نارسائی‌هایی در ابعاد جسمی، روانی و فکری اقشار مختلف جامعه گردیده است. دانشجویان نیز بخش وسیعی از افراد جامعه را تشکیل می‌دهند و به عنوان متخصصین آینده عهده‌دار مسئولیت‌های مهم جامعه خواهند شد؛ لذا سلامت جسمی، روحی و روانی آنان اهمیت ویژه‌ای دارد. به نظر می‌رسد ورزش و فعالیت بدنی در اوقات فراغت دانشجویان امروزی بسیار کم‌رنگ شده‌است. برخی تحقیقات از قرار گرفتن فعالیت‌های بدنی، بعد از فعالیت‌هایی نظیر تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، هم‌صحبتی با دوستان و مطالعه غیر درسی خبر می‌دهند (۸). اگر چه نتایج برخی تحقیقات دیگر نشان می‌دهند دانشجویان به منظور حفظ سلامتی، تاثیرات مثبت روانی-اجتماعی، افزایش قدرت بدنی، لذت

-
1. Pintrich & Schrauben
 2. Frederick & Ryan

بردن و بودن در کنار دوستان، بهبود وضعیت فکری و ذهنی، کاهش فشار روانی در فعالیتهای ورزشی شرکت می‌کنند (۹، ۱۰). سید جعفری (۱۳۸۹) در تحقیق خود دریافت اکثر دانشجویان شهر ارومیه با انگیزه کسب نشاط و احساس لذت در فعالیتهای ورزشی مشارکت می‌کنند (۱۱). جعفری و همکاران (۲۰۱۰) دریافتند نوع انگیزه، در شدت و مدت زمان انجام فعالیت بدنی دانشجویان موثر است و مهم‌ترین انگیزه‌های آنان حفظ سلامتی، تناسب اندام و تعامل اجتماعی است (۱۲). تحقیق لی‌یو و همکاران^۱ (۲۰۱۱) نشان داد دانشجویان با پنج مؤلفه انگیزشی کسب لذت، جلب توجه، تناسب اندام، رقابت طلبی و تعامل اجتماعی در فعالیتهای ورزشی شرکت می‌کنند. همچنین هر دو انگیزه‌های درونی و بیرونی مثل لذت بردن از ورزش و جلب توجه، با میزان فعالیت بدنی دانشجویان رابطه مثبت دارد (۱۳). تحقیق استونز و ویس^۲ (۲۰۱۰) حاکی از تأثیر انگیزه‌های احساس شایستگی، درک استقلال و خودمختاری و تقویت روابط با دیگران، بر مشارکت منظم کودکان و نوجوانان در فعالیتهای ورزشی بود (۱۴). ویکر و همکاران^۳ (۲۰۰۹) در تحقیق خود، تحت عنوان تأثیر زیرساختارهای ورزشی در ترویج ورزش همگانی، تأکید دارند صرف‌نظر از میزان دسترسی افراد به زیرساختارهای ورزشی، انگیزه‌ها نیز بر الگوی مشارکت ورزشی آنان تأثیر معنی‌دار دارد (۱۵). تحقیق دیسی و همکاران^۴ (۲۰۰۸) نشان داد بین سطح فعالیت بدنی با انگیزه‌های مردان و زنان شرکت‌کننده در فعالیتهای ورزشی مثل سلامتی و تناسب اندام، مزایای اجتماعی و هیجانی، کنترل وزن، کنترل استرس و لذت بردن، رابطه معنی‌دار وجود دارد (۱۶). در تحقیق پیفر و پات^۵ (۲۰۰۷) بین عوامل انگیزشی مشارکت ورزشی و سطح فعالیت بدنی دختران رابطه معناداری مشاهده نشد (۱۷). نتایج تحقیق سیگار و همکاران^۶ (۲۰۰۶) در مورد زنان میانسال آمریکایی- اروپایی، نشان داد میان انگیزه تناسب اندام با میزان فعالیت ورزشی و بدنی زنان میانسال رابطه منفی معنادار وجود دارد (۱۸). نتایج تحقیق باستوس و همکاران^۷ (۲۰۰۶) نشان داد مردان، با انگیزه کسب تجارب اجتماعی و زنان، با انگیزه تناسب اندام و کسب سلامتی در فعالیتهای ورزشی شرکت دارند (۱۹). تحقیق کیلپاتریک و همکاران^۸ (۲۰۰۵) در مورد

-
1. Liu. et al
 2. Stuntz & Weiss
 3. Wicker et al
 4. Dacey. et al
 5. Peiffer & Pate
 6. Segar. et al
 7. Bastos. et al
 8. Kilpatrick. et al

دانشجویان، بین انگیزه سلامتی و کنترل وزن با میزان مشارکت ورزشی در هر دو جنس رابطه مثبتی نشان داد و مهم‌ترین انگیزه‌های دانشجویان را لذت بردن، با دوستان سپری کردن، رقابت طلبی، توصیه پزشک، پیشگیری از بیماری‌ها، داشتن بدنی سالم، شناخت اجتماعی، کنترل وزن و کنترل استرس شناسایی کرد (20). در پژوهشی توسط انجمن ملی ورزش‌های تفریحی^۱ (۲۰۰۴) در انگلستان، دلایل شرکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزش همگانی به ترتیب اولویت شامل بهبود وضعیت فکری و ذهنی، کاهش استرس و فشار روانی، کسب شادی و اعتمادبه‌نفس بیان شد (21). نتایج تحقیق نتز و همکاران^۲ (۲۰۰۴)، در مورد انگیزه‌های گروه‌های سنی مختلف در فعالیت‌های ورزشی، نشان داد حدود ۲۵ درصد از شرکت کنندگان به علت توصیه‌های والدین و دوستان نزدیک، حدود ۴۰ درصد به منظور تحسین از طرف دیگران و دریافت جوایز ورزش می‌کردند و تنها حدود ۳۵ درصد از افراد، با انگیزه توسعه و بهبود مهارت‌های ورزشی، در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کردند (22). تحقیق هاسندرا و همکاران^۳ (۲۰۰۳) بین فعالیت‌های بدنی دانش‌آموزان در خارج مدرسه با انگیزه آنها رابطه مثبتی نشان داد (23). تحقیق فلتز و مالت^۴ (۲۰۰۱) نشان داد جوانان با انگیزه توسعه مهارت‌ها، یادگیری مهارت‌های جدید، رقابت‌طلبی و کسب پیروزی ورزش می‌کنند (24).

بی شک شناخت علایق و انگیزه‌های دانشجویان، می‌تواند راهنمای مناسبی در بررسی راهکارهای جذب هر چه بیشتر آنان در فعالیت‌های ورزشی باشد و به شناخت علل شرکت یا مشارکت نکردن این افراد کمک شایانی کند. دانشگاه شهید چمران اهواز، یکی از دانشگاه‌های جامع و قدیمی کشور در منطقه جنوب و جنوب غرب کشور است و هر ساله پذیرای تعداد بیشماری از دانشجویان سراسر کشور در مقاطع مختلف تحصیلی و در رشته‌های گوناگون است. توجه به وضعیت سلامت جسمانی و بهداشت روانی این خیل عظیم، به خصوص آن عده که دور از خانواده و در خوابگاه‌ها ساکن هستند و با اوقات فراغت فزاینده روبرو هستند، اهمیت ویژه‌ای دارد. با توجه به اهمیت موضوع و نتایج تا حدودی متناقض در جوامع مختلف در این زمینه، تحقیق حاضر قصد دارد رابطه عوامل انگیزشی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران را بررسی نماید. محقق امیدوار است نتایج این تحقیق بتواند از یک طرف به توسعه ورزش دانشگاهی و از طرف دیگر به سلامت جسمانی و روانی آینده سازان کشور کمک نماید.

1. National Intramural-Recreational Sport Association (NIRSA)

2. Netz. et al

3. Hassandra. et al

4. Feltz & Malet

روش‌شناسی تحقیق

این تحقیق توصیفی از نوع همبستگی و به شکل میدانی انجام شده است. جامعه آماری تحقیق کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز در سال تحصیلی ۱۳۸۹-۱۳۹۰ (۶۳۵۹) دختر و ۲۸۱۶ پسر) بودند (N=9175). نمونه‌گیری، به روش تصادفی خوشه‌ای و با استفاده از جدول کرجسی و مورگان انجام گرفت. اندازه نمونه ۳۷۰ نفر (۲۵۶ دختر و ۱۱۴ پسر) محاسبه شد. ابزار اندازه‌گیری تحقیق، پرسشنامه محقق ساخته شامل ۲۷ سؤال در قالب شش خرده مقیاس تعامل اجتماعی (۱، ۲، ۳، ۴)، لذت و شادابی (۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰)، سلامت روانی (۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵)، روابط زندگی (۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰)، سلامت جسمانی (۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴) و دلایل شخصی (۲۵، ۲۶، ۲۷) بود. روش امتیازگذاری بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (خیلی کم، کم، نظری ندارم، زیاد، خیلی زیاد) بود که به ترتیب نمرات ۱ تا ۵ را به خود اختصاص می‌داد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه توسط ۱۵ تن از اعضاء هیأت علمی دانشکده‌های تربیت بدنی و علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز بررسی و تأیید شد. هم‌چنین، مقدار روایی سازه با استفاده از روش تحلیل عاملی (۰/۷۵۲ = KMO) محاسبه شد. به منظور اطمینان بیشتر برای ارزیابی همبستگی بین عوامل و کل پرسشنامه، از روش آماری همبستگی درونی استفاده شد. بر اساس جدول (۱) بین عوامل شش‌گانه و نمره کل پرسشنامه همبستگی معنادار وجود دارد که از ۰/۵۷ تا ۰/۷۵ در سطح (P < ۰/۰۰۱) متغیر است. ضریب پایایی پرسشنامه طی یک مطالعه مقدماتی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ محاسبه گردید.

جدول ۱. ضرایب همبستگی درونی بین عوامل شش‌گانه پرسشنامه انگیزه مشارکت ورزشی

تعامل اجتماعی	لذت و شادابی	سلامت روانی	روابط زندگی	سلامت جسمانی	دلایل شخصی
-	**۰/۵۴ ۰/۰۰۱	**۰/۴۳ ۰/۰۰۱	**۰/۴۶ ۰/۰۰۱	**۰/۲۹ ۰/۰۰۳	**۰/۴۲ ۰/۰۰۱
-	-	**۰/۳۸ ۰/۰۰۱	**۰/۲۴ ۰/۰۱۵	۰/۱۱ ۰/۲۸۵	۰/۱۴ ۰/۱۶۵
-	-	-	**۰/۴۲ ۰/۰۰۱	**۰/۳۳ ۰/۰۰۱	**۰/۳۹ ۰/۰۰۱
-	-	-	-	**۰/۳۲ ۰/۰۰۱	**۰/۳۹ ۰/۰۰۱
-	-	-	-	-	**۰/۳۶ ۰/۰۰۱
-	-	-	-	-	-
**۰/۷۵ ۰/۰۰۱	**۰/۵۷ ۰/۰۰۱	**۰/۷۴ ۰/۰۰۱	**۰/۶۹ ۰/۰۰۱	**۰/۶۱ ۰/۰۰۱	**۰/۶۹ ۰/۰۰۱

**معنی داری در سطح ۰/۰۱ *معنی داری در سطح ۰/۰۵

1. Krejcie & Morgan
2. Kaiser, Myer, Olkin Measure

شاخص میزان فعالیت بدنی در این تحقیق با توجه به سوالات پرسشنامه، بر اساس حاصلضرب تعداد جلسات ورزش در هفته و مدت زمان ورزش در هر جلسه به شرح ذیل محاسبه شد (۲۵).

$$\text{میزان فعالیت بدنی در هفته} = (\text{تعداد جلسات در هفته}) \times (\text{مدت زمان ورزش در هر جلسه})$$

داده‌های جمع‌آوری شده از طریق آمار توصیفی و استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون چند متغیره) در سطح $P \leq 0/05$ و با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۱۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌های تحقیق

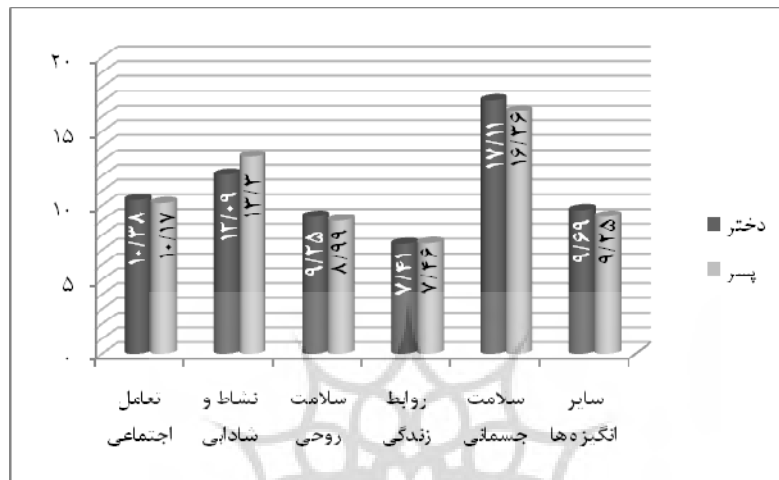
یافته‌های تحقیق در دو بخش توصیفی و استنباطی ارائه می‌شوند. مهم‌ترین ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها به شرح زیر بود: ۶۹/۲ درصد آزمودنی‌ها (۲۵۶ نفر) دختر و ۳۰/۸ درصد (۱۱۴ نفر) پسر بودند. ۵۳/۵٪ آزمودنی‌ها در رده سنی ۱۸-۲۰ سال، ۴۵/۷٪ بین ۲۱-۲۳ سال و ۰/۸٪ بین ۲۴-۲۷ سال قرار داشتند. از میان کل آزمودنی‌ها تنها ۵۵/۹ درصد، در فعالیت‌های ورزشی مشارکت داشتند که این میزان در پسران ۶۰/۵٪ و در دختران ۵۳/۹٪ بود.



شکل ۱. توزیع میانگین فعالیت بدنی (دقیقه) آزمودنی‌ها در هفته به تفکیک جنسیت

در شکل ۱، نتایج مربوط به میزان فعالیت بدنی آزمودنی‌ها در طول هفته مشاهده می‌شود که میانگین فعالیت بدنی دختران و پسران به ترتیب (۴۶/۵۲) و (۶۸/۱۲) دقیقه در طول هفته است. همچنین، بر اساس شکل (۲) اولویت هر دو گروه دانشجویان دختر و پسر برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، با توجه به میانگین به دست آمده، به ترتیب شامل انگیزه‌های سلامت

جسمانی، لذت و شادابی، تعامل اجتماعی، سلامت روحی، دلایل شخصی و روابط زندگی بود.



شکل ۲. توزیع میانگین انگیزه‌های آزمودنی‌ها به تفکیک جنسیت

یافته‌های استنباطی تحقیق در خصوص رابطه ساده بین ابعاد انگیزشی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج آزمون همبستگی مربوط به رابطه بین ابعاد انگیزشی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان

متغیر	شاخص آماری	ضریب همبستگی پیرسون (r)	سطح معنی داری (p)
انگیزه تعامل اجتماعی	۰/۱۴۲	۰/۳۳۸	* ۰/۰۴۱
انگیزه نشاط و شادابی	۰/۳۵۲	۰/۳۳۸	** ۰/۰۰۱
انگیزه سلامت روانی	-۰/۰۵۰	۰/۳۳۸	۰/۴۷۱
انگیزه روابط زندگی	۰/۰۱۸	۰/۳۳۸	۰/۷۹۲
انگیزه سلامت جسمانی	۰/۳۳۸	۰/۳۳۸	** ۰/۰۰۱
سایر انگیزه‌ها	۰/۱۱۴	۰/۳۳۸	۰/۱۰۱
انگیزه کل	۰/۳۵۶	۰/۳۳۸	** ۰/۰۰۱

**معنی‌داری در سطح ۰/۰۱ *معنی‌داری در سطح ۰/۰۵

همان‌گونه که جدول ۲ نشان می‌دهد بین انگیزه‌های تعامل اجتماعی ($P=0/041$, $r=0/142$)، لذت و شادابی ($P=0/001$, $r=0/352$) و سلامت جسمانی ($P=0/001$, $r=0/338$) با میزان

فعالیت بدنی دانشجویان رابطه مثبت معنی دار وجود دارد. اما بین انگیزه‌های سلامت روانی، روابط زندگی و دلایل شخصی با فعالیت بدنی دانشجویان رابطه معنی دار یافت نشد. برای بررسی رابطه چندگانه بین ابعاد مختلف انگیزه‌ها با میزان فعالیت بدنی دانشجویان، از تحلیل رگرسیون چند متغیره استفاده شد. در مدل رگرسیون خطی فرض این است که یک خط راست وجود دارد و این مدل رابطه بین متغیر وابسته و هر پیش‌بینی کننده دیگری (متغیر مستقل) را مورد بررسی قرار می دهد. در این تحقیق منظور از متغیر وابسته (میزان فعالیت بدنی) و تعداد متغیرهای مستقل (پیش‌بینی کننده‌ها) همان شش انگیزه تعامل اجتماعی، نشاط و شادابی، سلامت روانی، روابط زندگی، سلامت جسمانی و سایر انگیزه‌ها است.

جدول ۳. نتایج رگرسیون چندگانه به روش ورود بین ابعاد انگیزه‌ها با میزان فعالیت بدنی دانشجویان

مقدار ثابت a	متغیرها و ضرایب رگرسیون						نسبت F احتمال P	ضریب تعیین R^2	ضریب همبستگی چندگانه R
	سایر انگیزه‌ها	سلامت جسمانی	روابط زندگی	سلامت روانی	نشاط و شادابی	تعامل اجتماعی			
-37/44	B=1/39	B=2/30	B=0/12	B=0/59	B=3/13	B=0/41	F=7/80 P=0/001	0/190	0/436
	$\beta=0/08$	$\beta=-0/008$	$\beta=0/008$	$\beta=-0/04$	$\beta=0/25$	$\beta=0/03$			
	t=1/20	t=3/60	t=0/13	t=-0/64	t=3/71	t=0/44			
	p=0/22	p=0/001	p=0/89	p=0/52	p=0/001	p=0/65			

جدول ۳ نتایج آزمون رگرسیون چندگانه را به روش ورود، در خصوص رابطه بین ابعاد مختلف انگیزه‌ها با میزان فعالیت بدنی دانشجویان نشان می دهد. ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطی ابعاد انگیزه‌ها با میزان فعالیت بدنی، $R=0/436$ و ضریب تعیین $R^2=0/190$ است که در سطح $P=0/001$ معنی دار است. به عبارت دیگر با توجه به مقدار ضریب تعیین، حدود ۱۹ درصد واریانس متغیر وابسته میزان فعالیت بدنی، توسط متغیرهای پیش‌بین ابعاد مختلف انگیزه‌ها تبیین می شود.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون چندگانه به روش گام به گام بین ابعاد انگیزه‌ها و میزان فعالیت بدنی

دانشجویان

پ	معادله رگرسیون گام به گام	ضرایب غیر معیاری		T	p	همبستگی	
		B	Sd.Err			صفر مرتبه	سه‌می‌های
۱	مقدار ثابت	-۰/۲۸۱	۱۰/۲۴۶	-۰/۰۲۷	۰/۹۷۸	-	-
	لذت و شادابی	۴/۳۲۳	۰/۸۰۲	۵/۳۹۳	۰/۰۰۱	۰/۳۵۲	۰/۳۵۲
۲	مقدار ثابت	-۲۷/۴۳	۱۲/۲۷۰	-۲/۲۳۶	۰/۰۲۶	-	-
	لذت و شادابی	۳/۳۴۸	۰/۸۱۹	۴/۰۸۸	۰/۰۰۱	۰/۲۷۵	۰/۳۵۲
	سلامت جسمانی	۲/۳۳۳	۰/۶۱۹	۰/۲۵۲	۰/۰۰۱	۰/۲۵۵	۰/۳۳۸

نتایج آزمون رگرسیون چند متغیره به روش گام به گام در جدول ۴ نشان می‌دهد که از میان شش مؤلفه انگیزه‌ها، در گام اول انگیزه لذت و شادابی ($t=5/393$, $p=0/001$) و در گام دوم انگیزه سلامت جسمانی ($t=3/769$, $p=0/008$) معنی دار می‌شود و با متغیر ملاک، رابطه خطی دارند. به عبارت بهتر، این دو انگیزه واجد شرایط پیش‌بینی‌کنندگی میزان فعالیت بدنی دانشجویان هستند. نتایج ضریب معیاری (Beta) نیز نشان می‌دهد که مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی کننده فعالیت بدنی دانشجویان، به ترتیب انگیزه نشاط و شادابی (۰/۳۵۲) و سلامت جسمانی (۰/۲۵۲) هستند. نتایج ضریب همبستگی سه‌می‌های نشان می‌دهد میزان فعالیت بدنی با انگیزه لذت و شادابی، دارای بیشترین ارتباط و برابر ۰/۳۵۲ است.

بحث و نتیجه گیری

انگیزش از دو منبع انگیزه درونی و بیرونی سرچشمه می‌گیرد، که هر دو منبع در ورزش دارای اهمیت دارند و برای بهبود عملکرد توسط روانشناسان ورزشی بکار گرفته می‌شوند. عموماً تمایل به ورزش ناشی از انگیزه درونی است که با انگیزه بیرونی تقویت می‌شود (۲۶). در افرادی که هدف‌گرا نیستند یا انگیزه درونی پائینی دارند، انگیزش بیرونی را باید جهت باروری و به دست آوردن انگیزه‌های درونی مورد استفاده قرار داد (۲۷).

یافته‌های تحقیق نشان داد بین انگیزه کلی دانشجویان با میزان فعالیت بدنی آنان رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد. این یافته، با نتایج لی یو و همکاران (۲۰۱۱)، جعفری و همکاران (۲۰۱۰)، مبنی بر رابطه مثبت انگیزه با شدت و مدت زمان انجام فعالیت بدنی دانشجویان، ویکر و همکاران (۲۰۰۹) مبنی بر تاثیر انگیزه‌ها بر الگوی مشارکت ورزشی همسو است. هم‌چنین با

نتایج دیسی و همکاران (۲۰۰۸)، کیلپاتریک و همکاران (۲۰۰۵)، هاسندرا و همکاران (۲۰۰۳)، مبنی بر رابطه مثبت انگیزه دانش آموزان با ورزش خارج از مدرسه همخوان است. ولی با تحقیق پیفر و پات (۲۰۰۷) مبنی بر نبود رابطه میان عوامل انگیزشی مشارکت ورزشی و سطح فعالیت بدنی دانش آموزان دختر و سگار و همکاران (۲۰۰۶) مبنی بر رابطه منفی میان انگیزه تناسب اندام زنان میانسال، ناهمخوان است. از آنجا که هر دو جامعه پژوهش بر روی جنس مؤنث است، احتمال دارد دلیل این ناهمخوانی، کمتر بودن میزان فعالیت بدنی دختران و زنان، نسبت به انگیزه قوی آن‌ها از شرکت در فعالیت‌های بدنی باشد. انگیزش کلید انجام هر کاری در ورزش است که باعث می‌شود به رفتار ورزشی افراد جهت دهد و آن را تداوم بخشد. افرادی که با انگیزه‌های درونی برانگیخته می‌شوند، دائما تلاش می‌کنند تا محیط‌شان را درک کرده و آن را جذب کنند؛ هنگامی که محیط درک شد، می‌توانند در آن مؤثر باشند. همان‌گونه که نتز (۲۰۰۴) در تحقیق خود نشان داد تنها ۳۵ درصد افراد بر اساس انگیزش درونی در فعالیت‌های ورزشی مشارکت دارند. به علاوه هنگامی که افراد بر اساس کنجکاو و شایستگی بر محیط‌شان غالب می‌شوند، بخاطر انجام این کار احساس هیجان مثبت (علاقه و لذت) می‌کنند. از اینرو انگیزه، باعث می‌شود که فرد برای رسیدن به هدفی که از ورزش کردن دارد، به طور مداوم در حال تلاش باشد؛ که این امر با میزان فعالیت بدنی فرد مرتبط خواهد بود (۲۸).

یافته‌های تحقیق نشان داد بین انگیزه تعامل اجتماعی، لذت و شادابی و سلامت جسمانی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد. این یافته با نتایج لی یو و همکاران (۲۰۱۱)، جعفری و همکاران (۲۰۱۰)، دیسی و همکاران (۲۰۰۸)، کیلپاتریک و همکاران (۲۰۰۵) همخوانی دارد. نتایج باستوس و همکاران (۲۰۰۶) مبنی بر انگیزه مردان برای کسب تجارب اجتماعی و انگیزه زنان برای تناسب اندام همسو است. ولی با تحقیق سگار و همکاران (۲۰۰۶) ناهمخوان است. با توجه به اینکه جامعه مورد بررسی در پژوهش مذکور زنان میانسال بوده‌اند، دلیل ناهمخوانی احتمالا مربوط به متغیر سن می‌شود؛ چرا که با افزایش سن، انگیزه‌های افراد برای شرکت در ورزش تغییر می‌کند. البته وضعیت تأهل و مسؤلیت‌های خانوادگی زنان میانسال نیز می‌تواند در این امر مؤثر باشد.

یافته‌های تحقیق نشان داد، بین انگیزه سلامت روانی، روابط زندگی و دلایل شخصی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان رابطه معنی‌دار وجود ندارد. این یافته، با نتایج تحقیق پیفر و پات (۲۰۰۷) مبنی بر نبود ارتباط میان انگیزه‌های دانش آموزان دختران با میزان فعالیت بدنی همخوان است. ولی با نتایج استونز و ویس (۲۰۱۰) دیسی و همکاران (۲۰۰۸)، مبنی بر ارتباط انگیزه سلامت روانی و کنترل استرس با میزان فعالیت بدنی بزرگسالان، انجمن ملی ورزش‌های

تفریحی فراغتی (۲۰۰۴) مبنی بر تأثیر انگیزه سلامت روانی با فعالیت بدنی دانشجویان انگلستان، فلتز و همکاران (۲۰۰۱) مبنی بر تأثیر انگیزه رقابت طلبی و یادگیری مهارت‌های ورزشی بر میزان فعالیت بدنی نوجوانان، ناهمخوان است. دلیل ناهمخوانی احتمال دارد به علت تفاوت در نوع و تعداد ابزار انگیزشی در ابزار تحقیقات باشد. با توجه به دو یافته فوق، می‌توان نتیجه گرفت دانشجویان بیشتر به دلیل داشتن انگیزه‌های قوی‌تر مثل تناسب اندام، حفظ سلامتی، احساس شادابی در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند و سایر انگیزه‌ها نظیر سلامت روانی، یادگیری مهارت‌های ورزشی و... در هنگام ورزش برای آنان کم‌رنگ‌تر است و در مراحل بعدی قرار می‌گیرد.

نتایج رگرسیون چند متغیره در مرحله ورود، نشان داد بین ابعاد مختلف انگیزه‌ها با میزان فعالیت بدنی دانشجویان رابطه چندگانه وجود دارد و در مرحله گام به گام، انگیزه نشاط و شادابی در گام اول و انگیزه سلامت جسمانی در گام دوم، بهترین پیش‌بینی‌کننده‌ها برای میزان فعالیت بدنی دانشجویان بودند. این یافته با نتایج تحقیق لی یو و همکاران (۲۰۱۱)، جعفری و همکاران (۲۰۱۰)، دیسی و همکاران (۲۰۰۸)، کیلیاتریک و همکاران (۲۰۰۵) همخوان و با تحقیق پیفر و پات (۲۰۰۷) ناهمخوان است. این یافته نشان می‌دهد که دانشجویان بیشتر از هر انگیزه‌ای به انگیزه نشاط و شادابی برای کاهش فشار ذهنی ناشی از درس خواندن و سلامت جسمانی اهمیت می‌دهند و برای تحقق مؤلفه‌های درونی این انگیزه‌ها، در طول هفته بیشتر به ورزش و فعالیت بدنی می‌پردازند.

با توجه به رابطه مثبت بین انگیزه‌ها با میزان فعالیت بدنی دانشجویان و مشارکت دانشجویان در ورزش‌های تفریحی به صورت داوطلبانه و بیشتر در وقت‌های آزاد، می‌توان ادعا کرد که استمرار در مشارکت و یا افزایش شدت و مدت فعالیت بدنی دانشجویان، تنها می‌تواند ناشی از انگیزه زیاد آنان باشد. لیکن علی‌رغم داشتن انگیزه زیاد برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، یافته‌ها نشان داد میزان فعالیت بدنی آن‌ها (به ویژه دانشجویان دختر) در هفته از حد استاندارد کمتر است؛ لذا می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که ارائه برنامه‌های تفریحی ورزشی و امکانات و تسهیلات ورزشی از جانب دانشگاه برای آینده‌سازان کشور، که سلامت جسمانی و روانی آن‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، کم‌رنگ بوده و مورد توجه ویژه واقع نشده است. در صورتیکه از جانب مسئولین و برنامه‌ریزان دانشگاه راهکار مناسبی اتخاذ نشود، همین میزان فعالیت بدنی دانشجویان در هفته روز به روز کاهش خواهد یافت. هم‌چنین با توجه به یافته تحقیق، که انگیزه سلامت جسمانی قویترین انگیزه دانشجویان برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی است، پیشنهاد می‌شود متناسب با علایق و نیازهای دانشجویان دختر و پسر برنامه‌های فعالیت

جسمانی ورزشی تفریحی در فوق برنامه ورزشی دانشگاه ارائه شود.

منابع:

۱. رضانی نژاد، رحیم؛ رحمانی نیا، فرهاد؛ تقوی تکیار، امیر. (۱۳۸۸). بررسی انگیزه‌های شرکت کنندگان در ورزش‌های همگانی در فضاهای روباز. مجله مدیریت ورزشی. شماره ۲: ۱۹-۵.
2. Welford A.T.(2001). Motives for starting and competing in full and half marathon events. In Proceedings of the Sport, Health, Psychology and Exercise Symposium London: Sports Council Health Education Authority.
۳. مازلو، ابراهام. (۱۳۶۷). انگیزش و شخصیت. ترجمه احمد رضوانی. انتشارات آستان قدس رضوی.
۴. گیل، دایان، (۱۳۸۳). پویایی‌های روانشناختی در ورزش. ترجمه نور علی خواجوند. تهران: انتشارات کوثر.
۵. رضانی خلیل آبادی، غلامرضا، (۱۳۷۳). بررسی انگیزه‌های افراد شرکت‌کننده در ورزش همگانی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران.
6. Frederick, C.M, Ryan, R.M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. Journal of Sport Behavior, 16: 124-146.
7. Gill, D.L (2000). Psychological dynamics of sport and exercise. Journal of Human Kinetics. Vol.2: 112-118.
۸. رحمانی، احمد؛ بخشی نیا، طیبه؛ قوامی، سعید. (۱۳۸۵). نقش ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تاکستان. نشریه پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۱۲: ۳۳-۵۰.
۹. تندنویس، فریدون. (۱۳۷۸). جایگاه ورزش در اوقات فراغت دانشجویان کشور. نشریه حرکت. سال اول، شماره ۲: ۱۱۱-۹۳.
۱۰. زارعی، علی. (۱۳۸۰). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی و مقایسه آن با سایر دانشگاه‌ها، رساله دکتری تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.

۱۱. سید جعفری، میرکمال. (۱۳۸۹). بررسی و اولویت بندی فعالیت‌های فراغتی دانشجویان دختر و پسر آموزشکده‌های فنی ارومیه با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور تهران واحد مرکزی.
12. Jafari Siavashani, F; Ghadimi, B; Behaeen, B; Same, H (2010). Study of student motivation for doing physical activities (Health-Related factors against physical appearance related factors). World Applied Sciences Journal, Vol. 10, No 2: 322-326.
13. Liu, W; Wei, B; Li, Y. (2011). Perceived competence, motivation, and physical activity participation among college students. The Preliminary Program for 2011 AAHPERD National Convention and Exposition.
14. Stuntz, M; Weiss, R; Cherly p. (2010). Motivating children and adolescents to sustain a physically active lifestyle. Journal of Lifestyle Medicine, vol 4, No. 5: 433-444.
15. Wicker, P & Breuer, C and Pawolowski, T. (2009). Promoting Sport for All to Age-specific Target Groups: the Impact of Sport Infrastructure. European Sport Management Quarterly, Vol 9, No 2: 103-118.
16. Dacey, M; Baltzell, A; Zaichkowsky, L. (2008). Older adults' intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. Journal of Health Behavior, 32(6): 570-582.
17. Pfeiffer, R; Pate, K; Sirard, J. (2007). Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. Journal of Adolescent Health. Vol.3: 696-703.
18. Segar, M; Donna, S; Nolen, S. (2006). Go Figure? Body-Shape motives are associated with decreased physical activity participation among middle women. Journal of Sex Roles, Vol 54, No 3/4: 175-187.
19. Bastos, A S, & Gonzalez, R and Marquez, S. (2006). Motives for participation in physical activity by Brazilian adults. Journal of Perceptual and Motor Skills, Vol 102: 358-367.
20. Kilpatrick, M; Hebert, E; Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. Journal of American College Health, vol 54, no 2: 87-94.
21. National Intramural- Recreational Sport Association. (2004). The value of recreational sports in higher education impact on student enrollment success, and buying power.
22. Netz, Y. Raviv, S. (2004). Age differences in motivational orientation toward physical activity: An application of social cognitive theory. Journal of

Psychology Interdisciplinary and Applied. Vol138, No1: 35-78.

23. Hassandra, M; Goudas, M; Stiliani, C. (2003). Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 4: 211-223.

24. Feltz, D.L; Malet, L. (2001). Participation motivation achievement goal orientations and patterns of physical activity involvement among Botswana youths. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Vol 23, (16): 145-164.

۲۵. تقوی تکیار، امید. (۱۳۸۵). بررسی وضعیت اقتصادی- اجتماعی و انگیزه‌های شرکت کنندگان در ورزش همگانی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه گیلان.

۲۶. جارویس، مت. (۱۳۷۹). روانشناسی ورزشی. ترجمه علی خواجوند. تهران: انتشارات کوثر.

۲۷. آهولا، اسو. (۱۳۷۲). روانشناسی ورزش (با رویکرد روانی- اجتماعی). ترجمه رضا فلاحی، محسن حاجیلو. تهران: انتشارات سازمان تربیت بدنی.

۲۸. فولادیان، جواد؛ سهرابی، مهدی؛ عطار زاده حسینی، رضا؛ فارسی، علیرضا، (۱۳۸۸). ارتباط انگیزه مشارکت ورزشی با سوگیری ورزشی دانشجویان ورزشکار، فصلنامه المپیک، شماره ۴، پیاپی ۴۸: ۳۹-۲۹.

ارجاع مقاله به روش APA

قدرت نما، اکبر؛ حیدری نژاد، صدیقه؛ (۱۳۹۲) رابطه انگیزه مشارکت ورزشی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۸، ۲۰۲-۱۸۹

ارجاع مقاله به روش Vancouver

قدرت نما اکبر، حیدری نژاد صدیقه. رابطه انگیزه مشارکت ورزشی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۳۹۲؛ ۵ (۱۸): ۲۰۲-۱۸۹