

بررسی عوامل انگیزشی دانشجویان دانشگاه افسری امام علی (ع) برای شرکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی

صمد بگلری^۱، علی قائدی^۲، دکتر سجاد محمدیاری^۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی عوامل انگیزشی دانشجویان دانشگاه افسری امام علی (ع) برای شرکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی است. روش پژوهش توصیفی^۵ تحلیلی است. جامعه آماری تحقیق دانشجویان دانشگاه افسری (N = ۲۵۰۰) بودند که بر اساس جدول مورگان تعداد ۳۳۰ نفر از آنها به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای از سال‌های یکم، دوم و سوم (هر سال ۱۱۰) نفر به عنوان نمونه انتخاب گردیدند که در مجموع تعداد ۲۸۵ پرسشنامه کامل عودت داده شد. برای دستیابی به اهداف تحقیق از پرسشنامه انگیزش ورزشی مارکلند و اینگلدور استفاد شد. اگرچه پایایی و روایی این پرسشنامه در تحقیقات متعددی تأیید شده است، برای اطمینان از تطابق پرسشنامه با جامعه تحقیق روایی و پایایی آن بررسی شد. برای تعیین روایی صوری و محتوایی از نظرات کارشناسان و متخصصان و برای بررسی روایی سازه از تحلیل عاملی تأییدی استفاده گردید که با توجه به میزان بار عاملی و میزان آماره تی تمامی گویه‌ها پیشگوی مناسبی برای شاخص مد نظر بودند. همسانی درونی متغیرهای تحقیق با استفاده از آلفای کرونباخ به وسیله مطالعه مقدماتی با تعداد ۳۰ نفر از شرکت کنندگان بررسی شد. به منظور سازمان دادن، طبقه‌بندی و خلاصه نمودن داده‌های خام از آمار توصیفی و در بخش آمار استنباطی از آزمون تی تک نمونه‌ای، تحلیل واریانس استفاده گردید. نتایج نشان داد که انگیزه قدرت دارای بالاترین نمره و انگیزه اجبار پزشکی دارای پایین‌ترین نمره می‌باشد. بنابراین بایستی نیازهای انگیزشی دانشجویان برآورده گردد تا تمایل آنها برای شرکت در این فعالیت‌ها افزایش یابد.

واژگان کلیدی: انگیزه ورزش، فعالیت‌های ورزشی، دانشگاه افسری امام علی (ع)

۱. کارشناس ارشد روانشناسی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، (نویسنده مسئول) ☒

beglarisamad@gmail.com

۲. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه سنندج

۳. دکتری فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق، دانشگاه تهران

مقدمه

زندگی در دنیای امروز ابتکار عمل سریع را از انسان گرفته و او را دچار فقر حرکتی کرده و این فقر حرکتی مشکلات عدیده جسمی، روانی و اجتماعی را برای وی پدید آورده است. ورزش به عنوان راه حلی راهبردی و به عنوان وسیله‌ای ارزان و فرح‌بخش می‌تواند این مشکل را به نحو مطلوب حل کند (ممتازبخش، ۱۳۸۶).

تحقیقات متعدد انجام شده در زمینه ورزش بیانگر اهمیت و نقش مهم ورزش در ابعاد مختلف زندگی انسان‌ها است. فراهانی و همکاران (۱۳۹۰) با بررسی تأثیر ورزش بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نشان دادند که ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر تأثیر معناداری دارد. رضائی‌نژاد (۱۳۸۹)، با بررسی کیفیت زندگی افراد شرکت کننده و غیر شرکت کننده در ورزش نشان داد که بین کیفیت زندگی افراد شرکت کننده و غیر شرکت کننده در ورزش همگانی تفاوت معنی‌داری وجود داشت. افروزه (۱۳۹۲)، با بررسی تأثیر مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بر کیفیت زندگی نشان داد که شهروندانی که در فعالیت‌های ورزشی تفریحی مشارکت دارند، از نظر عملکرد فیزیکی، ایفای نقش، دردهای جسمانی، سلامتی عمومی، سرزندگی و شادابی، کارایی اجتماعی و عاطفی و سلامت روانی در سطح بالاتری از شهروندانی هستند که هیچ مشارکتی در این گونه فعالیت‌ها ندارند. به طور کلی شرکت در فعالیت‌های ورزش باعث پیشرفت و توسعه در ابعاد مختلف زندگی می‌گردد. کاکس و همکاران^۱ (۲۰۱۰) نشان دادند که ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران باهوش‌ترند و از اعتماد به نفس، میل به رقابت‌جویی، جامعه‌طلبی و برون‌گردی بیشتر و اضطراب کمتری برخوردارند. اسمیت و همکاران^۲ (۲۰۰۷) در تحقیقی در جنوب استرالیا طی ۱۰ تا ۱۶ هفته بر روی ۱۳۱ نفر انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که انجام مرتب ورزش و فعالیت بدنی در کاهش استرس، کاهش فشار خون و بهبود کیفیت زندگی افراد مورد بررسی نقش مؤثری دارد. کوکلی^۳ (۲۰۰۹)

1. Cox, H., Tilbrook, H., Aplin, J., Chuang, L. H., Hewitt, C., Jayakody, S, & Watt, I
2. Smith, Carolline. Hancock, Heather. Mortime, Jane Blake and Eckerta, Kerena
3. Coakley, J. J., & Pike, E

در تحقیقی با عنوان توسعه اجتماعی از طریق ورزش بیان نمود که ورزش و فعالیت بدنی، می‌تواند سبب بهبود رفتار و روابط اجتماعی افراد، سلامت فیزیکی و همچنین سلامت روانی آنان گردد.

از طرفی آنچه در جهان امروز بیش از همه اهمیت دارد نیروی انسانی است، به نحوی که بیشتر اقتصاددانان بزرگ معتقدند آنچه در نهایت روند توسعه اقتصادی و اجتماعی یک جامعه را تبیین می‌کند، منابع انسانی آن کشور است (دسی و رایان^۱، ۲۰۰۰). بنابراین سازمان‌ها و ادارات سعی می‌کنند که نیروی انسانی مورد نظرشان سالم، با انگیزه و خشنود در محیط کاری خود حاضر شوند. یکی از مهمترین راه‌ها برای به دست آوردن چنین نیروی کاری، پرداختن به فعالیت‌های بدنی و ورزشی است (صفی‌پور، ۱۳۹۴). افراد با انگیزه‌های متفاوتی در ورزش و فعالیت‌های بدنی شرکت می‌کنند، نتایج تحقیق کاشف (۱۳۷۵) نشان می‌دهد که حفظ سلامتی مهمترین هدف افراد شرکت کننده در ورزش همگانی بود. در صورتی که رضانی خلیل‌آبادی (۱۳۷۳) دریافت که ۸۸ درصد با هدف کسب نشاط و احساس لذت در ورزش همگانی شرکت می‌کنند. به منظور برنامه‌ریزی هدفمند، شناخت اهداف و انگیزه‌های مشارکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی مورد توجه دست اندرکاران و برنامه‌ریزان قرار گرفته است (رضانی‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۸). بنابراین اگر سازمان‌ها و ادارات بخواهند با افزایش میزان مشارکت نیروی انسانی خود در ورزش و فعالیت‌های بدنی، از ظرفیت آن در راستای بهره‌وری نیروی انسانی خود استفاده نمایند، بایستی به انگیزه و اهداف افراد برای شرکت در ورزش پی برده و بر مبنای آن برنامه‌ریزی مناسب انجام دهند. در واقع بدون انگیزه و شناخت آن امکان فعالیت‌های مؤثر ورزشی - آموزشی از بین خواهد رفت.

بیان مسئله

امروزه توجه به ورزش و فعالیت بدنی یک انتخاب نیست، بلکه یک ضرورت است. ورزش فعالیتی است که قابلیت‌های زیادی در خود نهفته دارد و با مدیریت و برنامه‌ریزی صحیح

می‌توان از مزایا و قابلیت‌های آن در جهت توسعه یک جامعه و سازمان بهره‌برداری کرد. اهمیت ورزش بر هیچ کسی پوشیده نیست، رابطه آن با مفاهیمی همچون توسعه اقتصادی، توسعه اجتماعی، بهره‌وری سازمانی، کیفیت زندگی و... اثرات ژرفی را بر وضعیت جوامع معاصر بر جای نهاده است؛ به نحوی که در بسیاری از بیانیه‌ها و منشورهای بین‌المللی مانند منشور المپیک، منشور بین‌المللی تربیت و ورزش، مجمع عمومی سازمان ملل متحد به ورزش به عنوان یک حق عمومی و انسانی که به طور فزاینده‌ای باعث توسعه می‌گردد و عامل مهمی در جهت توسعه فردی و اجتماعی است، تأکید گردیده است (اوکادا^۱، ۲۰۱۲). به خاطر قدرت ورزش در ترویج تعلیم و تربیت، سلامتی، توسعه، پیشرفت و صلح بود که سازمان ملل متحد سال ۲۰۰۵ را سال ورزش و تربیت بدنی نامید (سازمان ملل متحد^۲، ۲۰۰۵). ورزش می‌تواند باعث توسعه و تحکیم روابط اجتماعی از سنین کودکی و نوجوانی تا سنین بالاتر گردد که شامل شکل‌گیری شخصیت، بروز استعدادها، نهفته، رشد عقلی، روحی و اجتماعی افراد جامعه می‌شود (حسینی‌ابریشمی، ۱۳۸۳). بنابراین به نظر می‌رسد ورزش در قرن بیست و یکم، عامل فرهنگی و اجتماعی، فردی و اقتصادی مهمی برای بهبود زندگی بشر محسوب می‌شود و می‌تواند راه‌حل مناسبی برای تأمین سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی افراد جامعه، بهره‌وری سازمانی و... باشد.

دانشگاه افسری امام علی (ع) یکی از دانشگاه‌های نظامی و فیضیه ارتش می‌باشد که رسالت آن پرورش افسرانی انقلابی و ولایت‌مدار جهت دفاع از مرزها و حفظ تمامیت ارضی کشور است و یکی از عوامل اثرگذار در تأمین اهداف کلان سازمان، منابع انسانی آن است. این دانشگاه هم مانند هر سازمان دیگری به دنبال افزایش بهره‌وری و موفقیت دانشجویان و فارغ‌التحصیلان خود در زمینه‌های مختلف و توسعه فردی و اجتماعی آنها است، علاوه بر این از شاخصه‌های افسر موفق و بارز داشتن آمادگی جسمانی بالا، تعامل اجتماعی مناسب، نشاط و شادابی، سلامتی، اعتماد به نفس و... می‌باشد که مشارکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌تواند تأثیر به‌سزایی در ارتقای این شاخص‌ها داشته باشد. به منظور دستیابی به این شاخص‌ها بایستی برنامه‌ریزی

مناسبی در جهت شرکت در ورزش و فعالیت بدنی صورت پذیرد؛ این امر ممکن نخواهد بود مگر اینکه فرد با علاقه و رغبت در این فعالیت‌ها شرکت نماید. در واقع علاقه و رغبت از انگیزه‌هایی هستند که نقش تعیین‌کننده‌ای در جریان یادگیری دارند و به عنوان محرک‌هایی عمل می‌کنند که دقت، کوشش، پشتکار و در نتیجه یادگیری یادگیرنده را افزایش می‌دهند. با توجه به نقش مهم و حیاتی ورزش در رسالت این دانشگاه و همچنین مد نظر قرار دادن این نکته که تا به حال تحقیقی در این زمینه در این دانشگاه انجام نگرفته است، تحقیق حاضر با هدف شناسایی انگیزه‌های دانشجویان این دانشگاه برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی و ارائه راهکارهایی در جهت افزایش انگیزه برای شرکت در این فعالیت‌ها صورت پذیرفت.

هدف تحقیق

شناسایی انگیزه‌های دانشجویان دانشگاه افسری امام علی^(ع) برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی و ارائه راهکارهایی در جهت افزایش انگیزه آنها برای شرکت در این فعالیت‌ها.

سؤالات تحقیق

- ۱- شاخص‌های انگیزه ورزشی دانشجویان دانشگاه افسری امام علی^(ع) برای شرکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی کدامند؟ و کدام شاخص‌های انگیزشی تأثیر بیشتری دارد؟
- ۲- چه تفاوتی بین شاخص‌های انگیزش ورزشی دانشجویان سال یکم، سال دوم و سال سوم دانشگاه افسری امام علی^(ع) وجود دارد؟

مبانی نظری و پیشینه

انگیزه^۱ در اصطلاح به معنای پویایی و حرکت است. از نظر سازمانی انگیزه عبارت است از فرآیندهای درونی که رفتار را تحریک کرده و آن را به سوی راه‌هایی هدایت می‌کند که سازمان به عنوان یک مجموعه از آن سود می‌برد.

از دید فردی انگیزه هر گونه عاملی است که فرد را برای رسیدن به هدفی خاص از

درون به فعالیت وا می‌دارد. مردم عموماً انگیزش را حالات درونی می‌دانند که باعث می‌شود فرد به انجام کارهایی بیش از کارهای دیگر تمایل نشان دهد. انگیزش در واقع شامل سه عنصر اصلی است که عبارتند از:

۱- نیروهای فعال کننده رفتار: نیروهایی هستند که باعث می‌شوند هر فرد رفتار مشخصی داشته باشد؛

۲- نیروهای هدایت کننده: رفتار را به سوی چیزی هدایت می‌کنند، به عبارت دیگر انگیزش هدفدار است؛

۳- نیروهای تداوم دهنده: رفتار انسانی را در جهت دستیابی به هدف فعال و هدایت شده نیرو بخشیده و به آن تداوم می‌دهد (شیرازی، ۱۳۷۳).

انگیزه، حالتی از انگیزش است که موجود زنده را وادار به عمل می‌کند. و انگیزش فرآیندی میانجی یا یک حالت درونی موجود زنده است که او را وادار به فعالیت می‌کند و به سوی عمل سوق می‌دهد. انگیزه یا انگیزش را نمی‌توان به گونه مستقیم مشاهده کرد و باید آن را از راه رفتارهای موجود زنده و نتایج چنین رفتارهایی استنباط کرد (ساعتچی، ۱۳۸۲). می‌توان انگیزش کار را به عنوان فرآیندی تعریف کرد که فرد را در راستای دستیابی به هدف نیرو می‌بخشد و به حرکت در می‌آورد، منبع این نیروزایی می‌تواند درونی یا بیرونی باشد (ساعتچی، ۱۳۸۷). انگیزه یکی از جالب‌ترین مباحث در روانشناسی ورزش است. میزان تلاش و فعالیت هر ورزشکار در مسیر موفقیت به میزان انگیزش او بستگی دارد (عبدلی، ۱۳۸۶). انگیزش از اصلی‌ترین موضوعات در روانشناسی ورزش است؛ زیرا با اصل شرکت و شرکت نکردن در ورزش ارتباط دارد. انگیزش‌ها یا بیرونی‌اند یا درونی، از انگیزش‌های درونی، علاقه به شرکت در ورزش و رشد شخص و از انگیزش‌های بیرونی، پاداش، جایزه و ستایش را می‌توان مثال زد (واعظ موسوی و مسیعی، ۱۳۸۶).

انگیزش درونی، گرایش فطری پرداختن و تسلط یافتن بر تمایلات، به کار بستن توانایی‌ها در انجام دادن تمایلات و جستجو کردن چالش‌های بهینه است (رایان^۱ و همکاران، ۲۰۰۰). انگیزش درونی درجات بالایی از انگیزش خودسامان را در بر

می‌گیرد و نشان دهنده موقعیت‌هایی است که در آن افراد آزادانه خود را درگیر فعالیت‌های لذت بخش و مورد علاقه خود می‌نمایند (کوسورکار^۱ و همکاران، ۲۰۱۱) افرادی که انگیزش درونی دارند، در انجام کار علاقه، لذت، احساس تبحر و کنترل را تجربه می‌نمایند (گویترز^۲، ۲۰۱۰). انگیزش درونی فرد را تحت فشار قرار می‌دهد تا فعالیت را به دلیل علاقه و لذت شخصی انجام دهد که خودمختار و خودسامان‌ترین شکل انگیزش است (کوسورکار و همکاران، ۲۰۱۱)

در انگیزش بیرونی یک عامل خارجی فرد را به انجام کاری خاص بر می‌انگیزد و افراد فعالیت را به این علت انجام می‌دهند که به برون‌داد وابسته بوده و به کار ارزش قائل می‌شوند، نه خود فعالیت (کوسورکار و همکاران^۳، ۲۰۱۱). بی‌انگیزشی نیز حالتی است که در آن فرد فاقد قصد برای انجام یک عمل است و هنگامی اطلاق می‌شود که شخص نمی‌تواند دلایل خود را هنگام درگیری در امور مختلف عنوان نماید (رایان و همکاران، ۲۰۰۰).

در واقع انگیزه پایه تمام کارهایی است که به دلخواه انجام می‌شوند. ورزشکاری که انگیزه درستی داشته باشد، جدی تمرین می‌کند و در مسابقه ۱۰۰ درصد توانش را به کار می‌گیرد (نجفی پور، ۱۳۹۴). در زمینه انگیزه شرکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی تحقیقات متعددی صورت پذیرفته است: در تحقیقی که روی کارکنان آموزش و پرورش استان کرمانشاه مشخص شد در محیط‌های ورزشی کمتر انگیزه‌ها و رضایت بیرونی وجود دارد و تحریکات درونی در ماهیت وظایف و محیط‌های ورزشی موجب شده است تا نگرش‌های موجود در این زمینه به سمت ابعاد ماهوی خصیصه‌های کاری سوق پیدا کند. همچنین انگیزش درونی کارکنان ورزش و جوانان استان کرمانشاه موجب ایجاد موفقیت شغلی آنها شده است (شعبانی، عرفانی و حکمتی: ۱۳۹۲). ایرانی (۱۳۷۴) نیز به این نتیجه رسید که تغییر روحیه و کاهش وزن جزء مهمترین انگیزه‌های شرکت زنان در فعالیت‌های ورزش همگانی است. شیرینی (۱۳۷۶) با مقایسه انگیزه‌های درونی و بیرونی شرکت در ورزش همگانی، نشان داد که

-
1. Kusurkar R, Ten Cate TJ, Van Asperen M, Croiset G
 2. Gutiérrez
 3. Kusurkar R, Croiset G, Ten Cate OTJ

انگیزه‌های درونی بر انگیزه‌های بیرونی اولویت دارد. شیخ‌الاسلام (۱۳۷۶) نیز دریافت که کاهش تنش برای زنان در اولویت دارد. سارازین^۱ و همکاران (۲۰۰۰)، وازو^۲ و همکاران، (۲۰۰۶) بیان می‌کنند که انگیزه لذت، عامل پیش‌بینی‌کننده مثبت و مهمی برای تداوم ورزش است و مورد تأکید مریبان و شرکت‌کنندگان است. بردلی^۳ و همکاران (۲۰۰۵)، مهمترین انگیزه شرکت‌سالمندان در فعالیت‌های ورزشی را سلامتی و آمادگی جسمانی بیان کردند. وایسک^۴ و همکاران (۲۰۱۵) از تجربه سرگرم‌کننده بودن به عنوان یک انگیزه برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی نام بردند. ایگلی^۵ و همکاران (۲۰۱۱)، معتقدند که انگیزه دانشجویان پسر از حضور در ورزش لذت بردن، رقابت و بهبود مهارت‌های فردی است.

روش تحقیق

روش پژوهش حاضر توصیفی^۶ تحلیلی است که داده‌ها به صورت میدانی جمع‌آوری گردید. جامعه آماری تحقیق دانشجویان دانشگاه افسری (N = ۲۵۰۰) بودند که بر اساس جدول مورگان تعداد ۳۳۰ نفر از آنها به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای از سال‌های یکم، دوم و سوم (هر سال ۱۱۰) نفر به عنوان نمونه انتخاب گردیدند. در مجموع تعداد ۲۸۵ پرسشنامه کامل عودت داده شد. برای دستیابی به اهداف تحقیق از پرسشنامه استاندارد انگیزش ورزشی مارکلند و اینگلدور^۶ (۱۹۹۷)، استفاد شد. این پرسشنامه دارای ۱۴ خرده‌مقیاس و ۵۱ سؤال است که خرده‌مقیاس‌های آن عبارتند از: مدیریت استرس (سؤال۴)، بازیابی جسمی (سؤال۳)، چالش (سؤال۴)، تأیید اجتماعی (سؤال۴)، پیوندجویی (سؤال۴)، رقابت (سؤال۴)، اجبار پزشکی (سؤال۳)، اجتناب از بیماری (سؤال۳)، سلامتی (سؤال۳)، کنترل وزن (سؤال۴)، ظاهر (سؤال۴)، قدرت (سؤال۴) و چابکی (سؤال۳) (جدول ۱). در برابر هر سؤال ۶ درجه وجود دارد که میزان ارتباط سؤال با فرد پاسخ‌دهنده را مشخص می‌کند که عبارتند از کاملاً مخالفم با

1. Sarrazin
2. Vasou
3. Bradly
4. Visek
5. Egli et al
6. Markland & Ingledew

کمترین نمره (۱) تا عبارت کاملاً موافقم با بیشترین نمره (۶) امتیازگذاری می‌شود.

اگر چه پایایی و روایی این پرسشنامه در تحقیقات متعددی تأیید شده است، برای اطمینان از تطابق پرسشنامه با جامعه تحقیق روایی و پایایی آن بررسی شد. برای تعیین روایی صوری و محتوایی از نظرات کارشناسان و متخصصان و برای بررسی روایی سازه از تحلیل عاملی تأییدی استفاده گردید که با توجه به میزان بار عاملی و میزان t-value تمامی گویه‌ها پیشگوی مناسبی برای شاخص مد نظر بودند.

همسانی درونی متغیرهای تحقیق با استفاده از آلفای کرونباخ به وسیله مطالعه مقدماتی با تعداد ۳۰ نفر از شرکت‌کنندگان انجام شد. با توجه به جدول ۱، نتایج آزمون آلفای کرونباخ که مقدار آن در تمامی شاخص‌ها بیشتر از ۰/۷ بود، می‌توان اذعان نمود که تمامی شاخص‌ها دارای پایایی مناسبی بوده و ابزار اندازه‌گیری از همسانی درونی خوبی برخوردار است. به منظور سازمان دادن، طبقه‌بندی و خلاصه نمودن داده‌های خام از آمار توصیفی و در بخش آمار استنباطی از آزمون تی تک نمونه‌ای، تحلیل واریانس استفاده گردید. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزارهای آماری spss 22 و Amos 22 انجام پذیرفت.

جدول ۱: شاخص‌ها و آیتم‌های پرسشنامه و همسانی درونی سؤالات هر بخش

شاخص	گویه‌ها	آلفای کرونباخ
مدیریت استرس	مجالی برای تفکر به من می‌دهد. تنش و استرسم را کاهش می‌دهد. مدیریت بر استرسم را افزایش می‌دهد. از استرس رها می‌شوم.	۰/۹۱
بازیابی جسمی	احساس خوبی به من می‌دهد. ورزش را نیروبخش می‌دانم. خودم را سرحال کنم.	۰/۸۳

آلفای کرونباخ	گویه‌ها	شاخص
۰/۸۹	<p>از انجام حرکات آن احساس لذت بخشی دارم.</p> <p>خود ورزش کردن را ماهیتاً مفید و خوب می‌دانم.</p> <p>از ورزش کردن لذت می‌برم.</p> <p>بهترین لحظاتم هنگامی است که ورزش می‌کنم.</p>	لذت
۰/۸۵	<p>هدفی پیدا کنم و برای رسیدن به آن تلاش کنم.</p> <p>چالش‌های شخصی به من می‌دهد تا با آن مواجه شوم.</p> <p>مهارت‌های شخصی‌ام را بهبود بخشم.</p> <p>ارزیابی از خودم در برابر استانداردهای شخصی‌ام داشته باشم.</p>	چالش
۰/۸۷	<p>ارزشم را به دیگران نشان می‌دهد.</p> <p>توانایی‌های خود را با دیگران مقایسه کنم.</p> <p>مهارت‌های خود را بشناسم.</p> <p>به انجام اموری بپردازم که سایرین نمی‌توانند انجام دهند.</p>	تأیید اجتماعی
۰/۹۱	<p>زمان را با دوستانم سپری کنم.</p> <p>از جنبه‌های اجتماعی ورزش کردن لذت می‌برم.</p> <p>از بودن با مردم سرگرم شوم.</p> <p>دوستان جدیدی پیدا کنم.</p>	پیوندجویی
۰/۹۵	<p>دوست دارم در فعالیت‌های جسمی برنده باشم.</p> <p>رقابت را دوست دارم.</p> <p>از رقابت کردن لذت می‌برم.</p> <p>فعالیت‌های جسمی سرگرم کننده هستند، مخصوصاً که رقابت هم وجود دارد.</p>	رقابت
۰/۶۸	<p>تجویز دکتر به من بوده است.</p> <p>از بیماری که می‌تواند به خانواده‌ام سرایت کند، جلوگیری نمایم.</p> <p>توانم را بعد از بیماری یا مصدومیت بازیابی نمایم.</p>	اجبار پزشکی
۰/۹۰	<p>از ابتلا به بیماری‌ها اجتناب کنم.</p> <p>از مشکلات مربوط به سلامت اجتناب کنم.</p> <p>از بیماری‌های قلبی جلوگیری کنم.</p>	اجتناب از بیماری

شاخص	گویه‌ها	آلفای کرونباخ
سلامتی	بدن سالمی داشته باشم. می‌خواهم سلامتی‌ام را حفظ کنم. بیشتر حس سلامتی داشته باشم.	۰/۸۷
کنترل وزن	تناسب اندامم را حفظ کنم. وزنم را کاهش دهم. وزنم را کنترل کنم. ورزش کردن باعث سوختن چربی‌هایم می‌شود.	۰/۹۱
ظاهر	مرا جوان‌تر نشان می‌دهد. بدن خوبی داشته باشم. ظاهر جسمانی‌م را بهبود می‌بخشم. جذاب‌تر شوم.	۰/۸۵
قدرت	بدنم را قوی‌تر می‌سازد. میزان تحمل و سرسختی‌ام را افزایش می‌دهد. قوی‌تر شوم. ماهیچه‌هایم را تقویت کنم.	۰/۸۶
چابکی	بدنم چالاک‌تری بالایی داشته باشد. انعطاف‌پذیری بدنم را حفظ کنم. خودم را انعطاف‌پذیر نشان دهم.	۰/۸۹

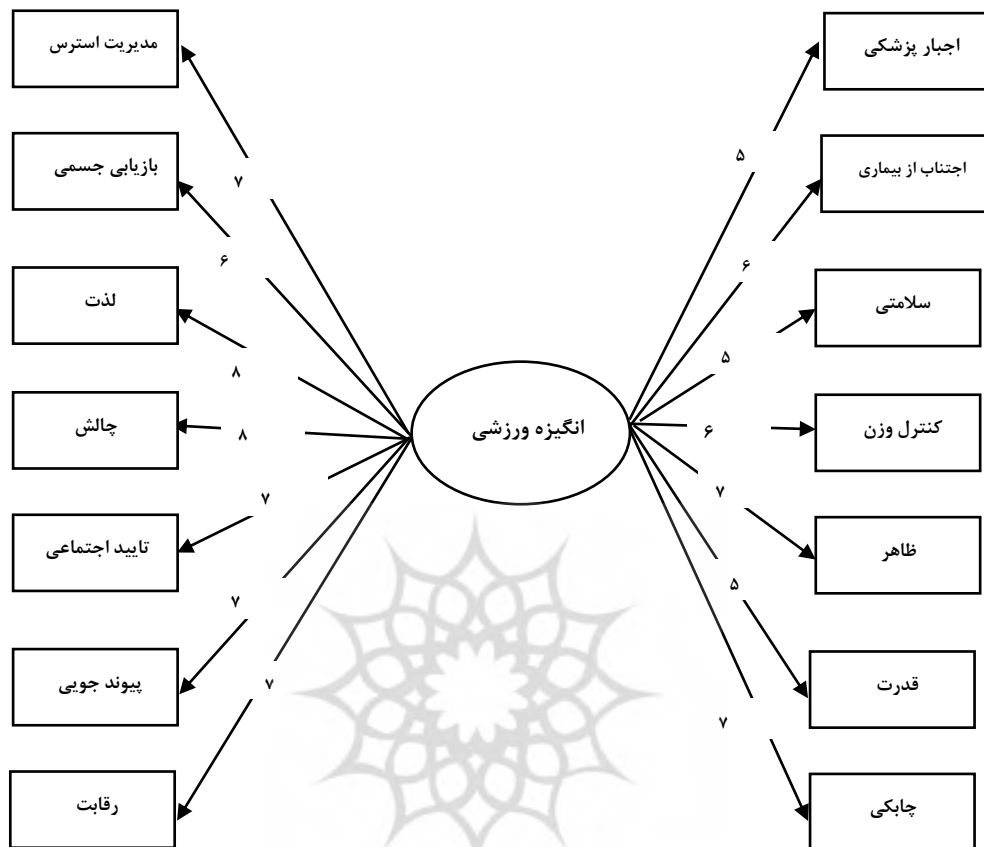
یافته‌ها

برای بررسی نرمال بودن داده‌های تحقیق از آزمون کلموگروف- اسمیرنوف استفاده شد. با توجه به نتایج این آزمون (جدول ۲)، از آزمون k-s چنین نتیجه گرفته می‌شود که چون مقدار سطح معنی‌داری بزرگتر از سطح آزمون است، یعنی $\alpha = 0/05$ ، بنابر این داده‌های پرسشنامه توزیع طبیعی دارد، به همین دلیل برای انجام آزمون فرضیه‌ها از آزمون‌های پارامتریک استفاده شد.

جدول ۲: نتایج آزمون کلموگروف – اسمیرنوف برای بررسی وضعیت طبیعی بودن داده‌ها در پرسشنامه

شاخص	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	k-s	سطح معنی داری
مدیریت استرس	۲۸۵	۴/۹۱۸	۰/۴۷۵	۱/۲۵۳	۰/۰۸۶
بازیابی جسمی	۲۸۵	۵/۱۲۴	۰/۵۲۷	۰/۸۲۱	۰/۵۱۱
لذت	۲۸۵	۵/۰۰۹	۰/۶۴۱	۱/۲۸۶	۰/۰۷۳
چالش	۲۸۵	۴/۸۹۳	۰/۶۰۳	۱/۳۲۵	۰/۰۶۰
تأیید اجتماعی	۲۸۵	۴/۷۹۲	۰/۶۷۹	۱/۱۱۱	۰/۱۶۹
پیوندجویی	۲۸۵	۴/۷۸۴	۰/۷۱۴	۰/۹۲۷	۰/۳۵۷
رقابت	۲۸۵	۴/۹۷۵	۰/۷۲۵	۱/۱۵۴	۰/۱۴۰
اجبار پزشکی	۲۸۵	۴/۴۴۲	۰/۸۵۴	۱/۰۰۹	۰/۲۶۱
اجتناب از بیماری	۲۸۵	۵/۱۰۸	۰/۷۶۵	۱/۳۱۵	۰/۰۶۵
سلامتی	۲۸۵	۵/۳۴۳	۰/۶۵۸	۱/۱۹۶	۰/۱۲۸
کنترل وزن	۲۸۵	۴/۸۸۳	۰/۸۴۱	۱/۳۲۶	۰/۰۵۸
ظاهر	۲۸۵	۵/۱۹۸	۰/۷۸۶	۰/۹۸۶	۰/۳۶۷
قدرت	۲۸۵	۵/۳۶۶	۰/۸۶۷	۱/۱۲۸	۰/۱۶۱
چابکی	۲۸۵	۵/۱۸۱	۰/۶۸۵	۱/۲۷۶	۰/۰۶۹

جهت بررسی روایی سازه پرسشنامه از آزمون تحلیل عاملی تأییدی استفاده گردید که با توجه به شکل ۱، بارهای عاملی و همچنین جدول ۳، شاخص‌های برازش، روایی سازه پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت.



شکل ۱: نتایج تحلیل عاملی تأییدی پرسشنامه

جدول ۳: شاخص‌های برازش تحلیل عاملی تأییدی پرسشنامه

TLI	RMSEA	CFI	AGFI	GFI	X ² /DF	DF	X ²
۰,۹۱۴	۰,۰۷۷	۰,۹۴۶	۰,۹۰۲	۰,۹۳۵	۲/۶۶۲	۷۷	۲۰۵/۰۲۱

جهت بررسی سؤال اول تحقیق از آزمون تی تک نمونه‌ای با مقدار آزمون ۴ استفاده شد که با توجه به جدول ۴، نتایج آزمون تی تک نمونه‌ای، تمامی شاخص‌ها تأثیر معنی‌داری بر انگیزه ورزشی دانشجویان داشتند ($p < ۰/۰۵$). در بین شاخص‌ها، انگیزه قدرت دارای بیشترین میانگین (۵/۳۶۶) و انگیزه اجبار پزشکی دارای کمترین میانگین (۴/۴۴۲) می‌باشد.

جدول ۴: نتایج آزمون تی تک نمونه‌ای شاخص‌های تحقیق

شاخص	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد	T	درجه	سطح معنی‌داری
مدیریت	۲۸۵	۴/۹۱۸	۰/۴۷۵	۰/۰۳۷	۲۲/۷۵۸	۲۸۴	۰/۰۰*
بازیابی جسمی	۲۸۵	۵/۱۲۴	۰/۵۲۷	۰/۰۴۰	۲۸/۰۳۸	۲۸۴	۰/۰۰*
لذت	۲۸۵	۵/۰۰۹	۰/۶۴۱	۰/۰۴۲	۲۶/۱۳۴	۲۸۴	۰/۰۰*
چالش	۲۸۵	۴/۸۹۳	۰/۶۰۳	۰/۰۵۰	۲۰/۱۶۷	۲۸۴	۰/۰۰*
تأیید اجتماعی	۲۸۵	۴/۷۹۲	۰/۶۷۹	۰/۰۵۹	۱۹/۱۰۵	۲۸۴	۰/۰۰*
پیوند جویی	۲۸۵	۴/۷۸۴	۰/۷۱۴	۰/۰۳۴	۱۹/۰۶۳	۲۸۴	۰/۰۰*
رقابت	۲۸۵	۴/۹۷۵	۰/۷۲۵	۰/۰۴۱	۲۰/۵۷۸	۲۸۴	۰/۰۰*
اجبار پزشکی	۲۸۵	۴/۴۴۲	۰/۸۵۴	۰/۰۵۳	۱۲/۴۰۷	۲۸۴	۰/۰۰*
اجتناب از	۲۸۵	۵/۱۰۸	۰/۷۶۵	۰/۰۵۷	۲۸/۳۱۶	۲۸۴	۰/۰۰*
سلامتی	۲۸۵	۵/۳۴۳	۰/۶۵۸	۰/۰۳۴	۳۹/۳۱۵	۲۸۴	۰/۰۰*
کنترل وزن	۲۸۵	۴/۸۸۳	۰/۸۴۱	۰/۰۴۸	۲۰/۴۵۰	۲۸۴	۰/۰۰*
ظاهر	۲۸۵	۵/۱۹۸	۰/۷۸۶	۰/۰۵۶	۳۲/۱۶۵	۲۸۴	۰/۰۰*
قدرت	۲۸۵	۵/۳۶۶	۰/۸۶۷	۰/۰۴۲	۴۴/۳۹۵	۲۸۴	۰/۰۰*
چابکی	۲۸۵	۵/۱۸۱	۰/۶۸۵	۰/۰۳۸	۳۰/۷۶۵	۲۸۴	۰/۰۰*
مجموع	۲۸۵	۵/۰۰۱	۰/۶۰۳	۰/۰۶۰۰	۳۳/۳۲۰	۲۸۴	۰/۰۰*

جهت جهت بررسی سوال دوم تحقیق یعنی تعیین تفاوت در شاخص‌های انگیزش در بین دانشجویان سال، یکم، سال دوم و سال سوم از آزمون تحلیل واریانس استفاده شد. با توجه به جدول ۵، در شاخص‌های انگیزش، مدیریت استرس، بازیابی جسمی، لذت، چالش، تأیید اجتماعی، پیوندجویی، اجبار پزشکی و کنترل وزن بین دانشجویان سال‌های یکم، دوم و سوم تفاوت معنی‌داری وجود داشت. جهت بررسی دقیق‌تر از آزمون تعقیبی توکی استفاده شد.

جدول ۵: نتایج آزمون تحلیل واریانس جهت تفاوت در بین دانشجویان سال‌های مختلف

شاخص	دانشجو	تعداد	میانگین	آماره F	سطح معنی‌داری
مدیریت استرس	سال یکم	۱۰۲	۴/۵۶۲	۷/۵۶۸	**/۰۰۱
	سال دوم	۹۵	۴/۸۷۵		
	سال سوم	۸۸	۵/۳۳۸		
	مجموع	۲۸۵	۴/۹۱۸		
بازیابی جسمی	سال یکم	۱۰۲	۵/۰۹۳	۳/۷۵۰	**/۰۰۲۷
	سال دوم	۹۵	۴/۹۱۲		
	سال سوم	۸۸	۵/۴۱۹		
	مجموع	۲۸۵	۵/۱۲۵		
لذت	سال یکم	۱۰۲	۴/۷۲۶	۳/۶۷۰	**/۰۰۲۹
	سال دوم	۹۵	۵/۰۷۲		
	سال سوم	۸۸	۵/۲۲۵		
	مجموع	۲۸۵	۵/۰۰۹		
چالش	سال یکم	۱۰۲	۴/۴۰۶	۷/۶۰۷	**/۰۰۱
	سال دوم	۹۵	۵/۰۱۹		
	سال سوم	۸۸	۵/۲۴۱		
	مجموع	۲۸۵	۴/۸۹۳		
تأیید اجتماعی	سال یکم	۱۰۲	۴/۲۶۵	۱۱/۴۰۳	**/۰۰۰۰
	سال دوم	۹۵	۴/۸۲۲		
	سال سوم	۸۸	۵/۲۹۸		
	مجموع	۲۸۵	۴/۷۹۲		
پیوندجویی	سال یکم	۱۰۲	۴/۰۸۵	۱۷/۱۹۳	**/۰۰۰۰
	سال دوم	۹۵	۵/۰۹۲		
	سال سوم	۸۸	۵/۱۲۹		
	مجموع	۲۸۵	۴/۷۸۴		
رقابت	سال یکم	۱۰۲	۴/۸۱۲	۰/۷۲۷	۰/۴۸۶
	سال دوم	۹۵	۵/۰۱۳		
	سال سوم	۸۸	۵/۰۹۶		
	مجموع	۲۸۵	۴/۹۷۵		
اجبار پزشکی	سال یکم	۱۰۲	۳/۴۲۷	۲۹/۱۴۵	**/۰۰۰۰
	سال دوم	۹۵	۴/۷۳۶		
	سال سوم	۸۸	۵/۱۲۹		
	مجموع	۲۸۵	۴/۴۴۲		
اجتناب از بیماری	سال یکم	۱۰۲	۵/۰۸۳	۱/۴۸۶	۰/۲۳۱
	سال دوم	۹۵	۴/۹۸۲		
	سال سوم	۸۸	۵/۲۹۰		
	مجموع	۲۸۵	۵/۱۰۸		

شاخص	دانشجو	تعداد	میانگین	آماره F	سطح معنی داری
سلامتی	سال یکم	۱۰۲	۵/۴۰۶	۰/۹۶۰	۰/۳۸۶
	سال دوم	۹۵	۵/۲۳۶		
	سال سوم	۸۸	۵/۴۰۸		
	مجموع	۲۸۵	۵/۳۴۳		
کنترل وزن	سال یکم	۱۰۲	۴/۴۴۵	۹/۱۹۶	**/۰۰۰
	سال دوم	۹۵	۴/۸۵۵		
	سال سوم	۸۸	۵/۳۷۱		
	مجموع	۲۸۵	۴/۸۸۳		
ظاهر	سال یکم	۱۰۲	۵/۱۵۶	۱/۸۳۵	۰/۱۶۵
	سال دوم	۹۵	۵/۰۷۸		
	سال سوم	۸۸	۵/۳۸۷		
	مجموع	۲۸۵	۵/۱۹۸		
قدرت	سال یکم	۱۰۲	۵/۴۵۳	۲/۲۱۳	۰/۱۱۵
	سال دوم	۹۵	۵/۲۲۳		
	سال سوم	۸۸	۵/۴۵۱		
	مجموع	۲۸۵	۵/۳۶۶		
چابکی	سال یکم	۱۰۲	۵/۱۳۵	۰/۴۱۹	۰/۶۵۹
	سال دوم	۹۵	۱۴۰۵		
	سال سوم	۸۸	۵/۲۷۹		
	مجموع	۲۸۵	۵/۱۸۱		

با توجه به جدول ۶، نتایج آزمون توکی، در ارتباط با تفاوت در انگیزه‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی، در انگیزه استرس مدیریت، بین دیدگاه دانشجویان سال اول و دوم تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($p = ۰/۰۵$ ع $۰/۲۳۶$). اما بین دیدگاه دانشجویان سال یکم و دوم، یکم و سوم تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p = ۰/۰۵$ ع $۰/۰۰۱$ ع $۰/۰۴۷$). با توجه به جدول ۵، دیدگاه دانشجویان سال سوم بیشتر (۵,۳۸۸) از دانشجویان سال یکم (۴/۵۶۲) و دوم (۴/۸۷۵) می‌باشد. در انگیزه بازیابی جسمی بین دانشجویان سال یکم و دوم، سال یکم و سوم تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($p = ۰/۰۵$ ع $۰/۲۱۸$ ع $۰/۵۸۹$). اما بین دانشجویان سال دوم و سوم تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p = ۰/۰۵$ ع $۰/۰۲۱$). با توجه به جدول ۵، دیدگاه دانشجویان سال سوم (۵/۴۱۹) از دیدگاه دانشجویان سال یکم (۵/۰۹۳) و دوم (۴/۹۱۲) در این انگیزه بیشتر است. در انگیزه لذت بین دانشجویان سال یکم و دوم، دوم و سوم تفاوت معنی‌داری

وجود ندارد ($p = 0/05$ ع $0/678$ ، $p = 0/140$)، اما بین دانشجویان سال یکم و سوم تفاوت معنی‌دار است ($p = 0/027$ ع $0/05$). با توجه به جدول ۵، دیدگاه دانشجویان سال سوم ($5/225$) مثبت‌تر از دانشجویان سال یکم ($4/726$) و دوم ($5/072$) است. در انگیزه چالش بین دانشجویان سال یکم و دوم، یکم و سوم تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p = 0/001$ ع $0/05$)، اما بین دانشجویان سال دوم و سوم تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($p = 0/05$ ع $0/557$). با توجه به جدول ۵، دیدگاه دانشجویان سال سوم ($5/241$) مثبت‌تر از دانشجویان سال یکم ($4/406$) و دوم ($5/019$) است. در انگیزه تأیید اجتماعی بین دانشجویان سال یکم و دوم، یک و سوم، دوم و سوم تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p = 0/00$ ع $0/062$ ، $p = 0/05$)، اما بین دانشجویان سال دوم و سوم تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($p = 0/981$ ع $0/05$). با توجه به جدول ۵، دیدگاه دانشجویان سال سوم ($5/129$) مثبت‌تر از دانشجویان سال یکم ($4/085$) و دوم ($5/092$) است. در انگیزه اجبار پزشکی بین دانشجویان سال یکم و دوم، یکم و سوم تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p = 0/00$ ع $0/00$ ، $p = 0/05$)، اما بین دانشجویان سال دوم و سوم تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($p = 0/198$ ع $0/05$). با توجه به جدول ۵، دیدگاه دانشجویان سال سوم ($5/129$) مثبت‌تر از دانشجویان سال یکم ($3/427$) و دوم ($4/736$) است. در نهایت در انگیزه کنترل وزن بین دانشجویان سال یکم و دوم تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($p = 0/05$ ع $0/120$)، اما بین دانشجویان سال یکم و سوم، سال دوم و سوم تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p = 0/00$ ع $0/039$ ، $p = 0/05$). با توجه به جدول ۵، دیدگاه دانشجویان سال سوم ($5/371$) مثبت‌تر از دانشجویان سال یکم ($4/445$) و دوم ($4/855$) است.

جدول ۶: نتایج آزمون توکی جهت بررسی دقیق تر تفاوت در بین دانشجویان سال‌های مختلف

شاخص	فاصله اطمینان ۰/۹۵		سطح معنی داری	سال	
	کران بالا	کران پایین			
مدیریت استرس	۰/۱۴۲	-۰/۷۶۷	۰/۲۳۶	دوم	یکم
	-۰/۲۹۸	-۱/۲۵۳	** ۰/۰۰۱	سوم	یکم
	-۰/۰۰۵	-۰/۹۲۲	** ۰/۰۴۷	سوم	دوم
بازیابی جسمی	۰/۶۲۰	-۰/۲۵۷	۰/۵۸۹	دوم	یکم
	۰/۱۳۵	-۰/۷۸۶	** ۰/۲۱۸	سوم	یکم
	-۰/۰۶۴	-۰/۹۵۰	** ۰/۰۲۱	سوم	دوم
لذت	-۰/۰۸۴	-۰/۷۷۵	۰/۱۴۰	دوم	یکم
	-۰/۰۴۷	-۰/۹۵۰	** ۰/۰۲۷	سوم	یکم
	۰/۲۸۰	-۰/۵۸۷	۰/۶۷۸	سوم	دوم
چالش	-۰/۱۰۷	-۱/۱۱۹	** ۰/۰۱۳	دوم	یکم
	-۰/۳۰۳	-۱/۳۶۷	** ۰/۰۰۱	سوم	یکم
	-۰/۲۸۸	-۰/۷۳۳	۰/۵۵۷	سوم	دوم
تأیید اجتماعی	-۰/۰۶۵	-۱/۰۴۷	** ۰/۰۲۲	دوم	یکم
	-۰/۵۱۷	-۱/۵۴۸	** ۰/۰۰۰	سوم	یکم
	۰/۰۱۹	-۰/۹۷۱	** ۰/۰۶۲	سوم	دوم
پیوندجویی	-۰/۵۴۰	-۱/۴۷۲	** ۰/۰۰۰	دوم	یکم
	۰/۵۵۳	-۱/۵۳۲	** ۰/۰۰۰	سوم	یکم
	-۰/۴۳۳	-۰/۵۰۶	۰/۹۸۱	سوم	دوم
اجبار پزشکی	-۰/۷۷۶	-۱/۸۴۳	** ۰/۰۰۰	دوم	یکم
	-۱/۱۴۱	-۲/۲۶۲	** ۰/۰۰۰	سوم	یکم
	۰/۱۴۶	-۰/۹۳۰	۰/۱۹۸	سوم	دوم
کنترل وزن	۰/۰۸۰	-۰/۸۹۹	۰/۱۲۰	دوم	یکم
	-۰/۴۱۱	-۱/۴۴۰	** ۰/۰۰۰	سوم	یکم
	-۰/۰۲۱	-۱/۰۰۹	** ۰/۰۳۹	سوم	دوم

بحث و نتیجه گیری

تحقیقات متعدد انجام شده در زمینه ورزش بیانگر اهمیت و نقش مهم ورزش در ابعاد مختلف زندگی انسان‌ها می‌باشد. از آنجا که افراد با انگیزه‌ها و اهداف متفاوتی در ورزش فعالیت‌های بدنی شرکت می‌کنند، تحقیقات همواره به دنبال شناسایی انگیزش افراد برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌باشند تا از این طریق میزان مشارکت افراد را در این فعالیت‌ها افزایش داده و از مزایای آن بهره‌برند. از این رو هدف از تحقیق حاضر بررسی انگیزه دانشجویان دانشگاه افسری امام علی (ع) برای شرکت در ورزش و فعالیت بدنی است.

در مجموع میانگین انگیزه‌های دانشجویان برای شرکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی بسیار خوب می‌باشد (۵/۰۰۱). با توجه به اینکه دانشجویان این دانشگاه همگی از قشر جوان می‌باشند و از روحیه، نشاط و سرزندگی بالایی برخوردار می‌باشند، انگیزه آنها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی بالا است. تحقیقات متعدد در زمینه ورزش و فعالیت بدنی بیانگر این نکته است که شرکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌تواند باعث توسعه فردی و اجتماعی و سازمانی گردد (رضانی‌نژاد، ۱۳۸۹، افروزه، ۱۳۹۲، فراهانی و همکاران، ۱۳۹۰). با توجه به این نکته که فارغ‌التحصیلان این دانشگاه در آینده به عنوان فرماندهان یگان‌های مختلف سازمانی ارتش جمهوری اسلامی ایران خواهند بود، بایستی از این انگیزه بالا برای شرکت در ورزش و فعالیت بدنی و در نهایت توسعه فردی و سازمانی استفاده مناسب به عمل آید.

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که انگیزه‌های قدرت (۵/۳۶۶)، سلامتی (۵/۳۴۳)، ظاهر (۵/۱۹۸)، چابکی (۵/۱۸۱) و بازیابی جسمی (۵/۱۲۴)، به ترتیب اولویت‌های انگیزشی دانشجویان دانشگاه افسری امام علی^(ع) برای شرکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی است. انگیزه‌های اجبار پزشکی (۴/۴۴۲) و پیوندجویی (۴/۷۸۴) دارای کمترین نمره در بین سایر انگیزه‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی است. انگیزه قدرت بالاترین نمره را در بین دانشجویان دارا می‌باشد، و بین دانشجویان سال‌های مختلف در این شاخص انگیزشی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. با توجه به اینکه دانشجویان این دانشگاه همگی جوان می‌باشند، انگیزه بالایی برای کسب قدرت بدنی از طریق فعالیت‌های بدنی در آنها وجود دارد. نتایج تحقیق در ارتباط با انگیزه قدرت بدنی با نتایج تحقیق ذبیحی و اولاد حاجی (۱۳۹۳) مبنی بر اینکه انگیزه قدرت یکی از انگیزه‌های شرکت کارکنان فاتب در ورزش و فعالیت‌های بدنی است، همخوان است. انگیزه دوم دانشجویان برای شرکت در ورزش سلامتی است. بدیهی است انجام فعالیت‌های مختلف و موفقیت در کار، تحصیل، دانشگاه و... مستلزم سلامتی و صحت می‌باشد. سلامتی در بسیاری از موارد می‌تواند در درجه اول اهمیت باشد، دانشجویان دانشگاه افسری هم از این امر مستثنی نخواهند بود. بنابراین برنامه‌های ورزشی و فعالیت بدنی این دانشگاه بایستی طوری طراحی گردند که موجبات سلامتی و نشاط را در دانشجویان فراهم آورد. نتایج تحقیق در ارتباط با انگیزه سلامتی با نتایج تحقیقات بردلی (۲۰۰۵)، کاشف (۱۳۷۵)، رضانی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۸)، ذبیحی و اولاد چی (۱۳۹۳)، همخوان است.

از دیگر انگیزه‌های دانشجویان برای شرکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی انگیزه‌های ظاهر و چابکی است، حفظ ظاهر زیبا و چابکی برای نسل جوان اهمیت بالایی دارد. علاوه بر این، یکی از مؤلفه‌های موفقیت دانشجویان به عنوان افسران آینده ظاهر و تیپ و آمادگی بدنی آنها است، لذا این انگیزه‌ها می‌تواند برای دانشجویان از اهمیت بالایی برخوردار باشد. نتایج این پژوهش با نتایج تحقیقات بردلی (۲۰۰۵)، مبنی بر اینکه یکی از انگیزه‌های افراد برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی آمادگی جسمی و بدنی است، همخوان است.

با توجه به نتایج آزمون تعقیبی در تمامی شاخص‌های انگیزشی که در بین سال‌های مختلف تفاوت معنی‌دار وجود داشت، انگیزش دانشجویان سال سوم از سال یکم و دوم بیشتر بود. در شاخص مدیریت استرس میانگین نمره دانشجویان سال سوم (۵/۳۳)، بیشتر از دانشجویان سال یکم (۴/۵۶) و دانشجویان سال دوم (۴/۸۷) است. این امر می‌تواند به این دلیل باشد که دانشجویان سال سوم دارای مسئولیت‌های بیشتری در سطح دانشگاه هستند که این مسئولیت‌های دانشجویی نیازمند مدیریت و کنترل استرس می‌باشد و همچنین دلیل دیگر می‌تواند این باشد که دانشجویان سال سوم در شرف فارغ‌التحصیلی بوده و در آینده نزدیک بایستی مشاغلی را در سطح یگان‌ها به عهده بگیرند. بنابراین از ورزش و فعالیت بدنی در راستای کنترل استرس و افزایش اعتماد به نفس خود بهره می‌برند. در شاخص بازیابی جسمی نمره دانشجویان سال سوم (۵/۴۱)، بیشتر از دانشجویان سال یکم (۵/۰۹) و سال دوم (۴/۹۱) است. این امر می‌تواند به این دلیل باشد که میزان فعالیت دانشجویان در سال سوم کمتر از سال‌های اول و دوم است و به مرور زمان میزان آمادگی جسمانی آنها پایین می‌آید؛ بنابراین از ورزش و فعالیت بدنی در راستای بازیابی جسمی خود بهره بیشتری می‌یابند. نمره دانشجویان سال سوم در شاخص‌های لذت (۵/۲۲)، چالش (۵/۲۴)، تأیید اجتماعی (۵/۲۹)، پیوندجویی (۵/۲۹)، اجبار پزشکی (۵/۱۲) و کنترل وزن (۵/۳۷) بیشتر از دانشجویان سال یکم و سال دوم است. به نظر می‌رسد که دانشجویان سال سوم آگاهی بیشتری نسبت به ورزش و فعالیت‌های بدنی و اهمیت آن در توسعه آنها در ابعاد مختلف دارند و همچنین به دلیل فراغت بیشتر در فعالیت‌های ورزشی متنوع‌تری شرکت می‌کنند، بنابراین میانگین نمرات آنها در این شاخص‌ها بیشتر از بقیه دانشجویان است. از آنجایی که انگیزه پایه تمام کارهایی است که به دلخواه انجام

می‌شوند (نجفی پور، ۱۳۹۴)، همچنین با توجه به اینکه در مجموع دانشجویان از انگیزش بالایی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی برخوردارند، پیشنهادهای زیر ارائه می‌گردد.

پیشنهادها

- ۱- از آنجایی که ورزش عمومی و موظفی دانشگاه شامل یک برنامه ورزشی یکنواخت (دویدن و نرمش) و آن هم در صبح می‌باشد، به نظر می‌رسد که این برنامه نمی‌تواند نیازهای انگیزشی دانشجویان را برآورده سازد؛ بنابراین پیشنهاد می‌گردد تمهیداتی اتخاذ گردد که دانشجویان بتوانند در ساعاتی که در اختیار خودشان هستند، از برنامه‌های ورزشی متناسب با انگیزه ورزشی خود بهره ببرند؛
- ۲- مهمترین انگیزه دانشجویان برای شرکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی انگیزه‌های قدرت، سلامتی و ظاهر می‌باشد، پیشنهاد می‌گردد با توجه به این موضوع امکانات لازم برای دانشجویان در زمینه این نیاز ورزشی مانند باشگاه بدن‌سازی مناسب، استخر شنا، پیست تارتان و ... فراهم گردد، همچنین شرایطی فراهم شود که تمامی دانشجویان علاقه‌مند بتوانند از این امکانات استفاده نمایند؛
- ۳- دومین انگیزه مهم دانشجویان برای شرکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی انگیزه سلامتی است، با توجه به اینکه مهمترین هدف ورزش و فعالیت بدنی سلامتی می‌باشد به نظر می‌رسد که باید بررسی شود که آیا در حال حاضر برنامه ورزش عمومی و صبحگاهی دانشجویان قادر به ارضای این نیاز می‌باشد، در نهایت با توجه به این بررسی تغییرات لازم اعمال گردد؛
- ۴- با توجه به انگیزه‌های مهم مشارکت ورزشی دانشجویان (قدرت، سلامتی، ظاهر) به نظر می‌رسد که نیاز است زمانی غیر از زمان ورزش عمومی دانشگاه در صبح در نظر گرفته شود تا دانشجویان به خصوص دانشجویان سال یکم و دوم هم این فرصت را پیدا نمایند و بتوانند از امکانات ورزشی دانشگاه استفاده لازم را در راستای ارضای انگیزه مشارکت ورزشی خود ببرند؛
- ۵- در مجموع انگیزه مشارکت ورزشی دانشجویان بالا است، می‌توان با انجام برنامه‌ریزی‌های مناسب (فراهم نمودن امکانات لازم، استعدادیابی دانشجویان، برگزاری

کلاس‌های اصول تمرین و ورزش، جشنواره‌های ورزشی، برگزاری کلاس‌های فوق‌برنامه ورزشی و ...، زمینه استفاده و هدایت این انگیزه را در مسیر مناسب فراهم کرد.

۶- در نهایت پیشنهاد می‌گردد با توجه با تفاوت‌های انگیزشی دانشجویان و محدود بودن امکانات ورزشی دانشگاه از این تفاوت‌ها در راستای برنامه‌ریزی جهت استفاده از امکانات موجود و یا فراهم نمودن امکانات جدید استفاده کرد.

فهرست منابع

- افروزه، علی (۱۳۹۲). تأثیر مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بر کیفیت زندگی. چکیده مقالات سومین کنگره پیشگامان پیشرفت، دانشگاه صنعتی قم، ۲۵.
- حسینی ابریشمی، امیر (۱۳۸۳). مجموعه ورزشی مشهد. پایان نامه کاشناسی ارشد. دانشگاه آزاد واحد مشهد، ۴۳.
- ذبیحی، رزیتا، اولاد حاجی، مصطفی. (۱۳۹۳). راهکارهای افزایش انگیزه کارکنان فاتب برای انجام فعالیت‌های ورزشی. فصلنامه علمی تخصصی دانش انتظامی پلیس پایتخت، ۱، ۶۸-۳۵.
- رمضانی نژاد، رحیم، واعظ موسوی، سید محمد کاظم و مختاری، رباب (۱۳۸۹). مقایسه کیفیت زندگی افراد شرکت کننده و غیر شرکت کننده در ورزش همگانی شهر اردبیل، مدیریت ورزشی، ۷، ۱۱۰-۹۳.
- رمضانی خلیل آبادی، غلامرضا (۱۳۷۳). بررسی انگیزه‌های افراد شرکت کننده در ورزش همگانی شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، تهران.
- رمضانی نژاد، رحیم؛ رحمانی نیا، فرهاد؛ تقوی تکیار، سید امیر (۱۳۸۸). بررسی انگیزه‌های شرکت کنندگان در ورزش‌های همگانی در فضاهای روباز، مدیریت ورزشی، ۲، ۵-۱۹.
- ساعتچی، محمود، قاسمی، نوشاد، و نمازی، سمیه (۱۳۸۷). بررسی رابطه میان انگیزه شغلی مدیران، رضایت شغلی و تعهد سازمانی کارکنان (دبیران) مقطع متوسطه شهرستان مرودشت. فصلنامه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، ۲، ۱۶۸-۱۴۷.
- ساعتچی، محمود (۱۳۸۲). روانشناسی بهره‌وری. چاپ ششم، تهران: مؤسسه نشر و ویرایش.
- شعبانی بهار، غلامرضا (۱۳۹۲). رابطه بین انگیزه ورزش و میزان موفقیت شغلی کارکنان اداره کل آموزش و پرورش استان کرمانشاه، پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، ۳، ۲۳-۱۱.

- شیرازی، علی (۱۳۷۳)، مدیریت آموزشی، چاپ اول، مشهد: مؤسسه انتشارات جهاد دانشگاهی صافی پور، سهیلا. (۱۳۹۴). رابطه انگیزش ورزشی و بهره‌وری کارکنان. دومین کنفرانس ملی و اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در علوم انسانی سمت، ۴۶-۴۴.
- عبدلی، بهروز (۱۳۸۶). مبانی روانی-اجتماعی تربیت بدنی ورزش، چاپ اول، تهران: بامداد کتاب.
- فراهانی، ابوالفضل، کشاورز، لقمان و جدیدیان، سمیه (۱۳۹۰). تأثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر راهنمایی شهرستان سبزوار، پژوهش‌های مدیریت ورزشی و علوم حرکتی، ۱، ۲۶-۱۵.
- کاشف، میرمحمد. (۱۳۷۵). وضعیت ورزش همگانی در آذربایجان غربی، دفتر تحقیقات و آموزش سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران، تهران.
- ممتازبخش مریم، فکور یوسف (۱۳۸۶). بررسی راهکارهای ارتقا و توسعه ورزش همگانی بانوان دانشگاه علوم انتظامی، فصلنامه دانش انتظامی، ۲، ۶۲-۵۳.
- نجفی پور، فرشاد (۱۳۹۴). یادداشت‌های یک روانشناس ورزشی، چاپ اول، تهران: مگستان.
- واعظ موسوی، سید محمد کاظم، مسیبه، فتح الله. (۱۳۸۶). روان‌شناسی ورزشی، چاپ اول، تهران: سمت
- Bradley, K., Kolt, G. S., & Williams, M. M. (2005). Motives for participating in international-level masters athletics. *New Zealand Journal of Sports Medicine*, 33(1):PP: 4-12.
- Coakley, J. J., & Pike, E. (2009). *Sport in society: Issues and controversies in Australia and New Zealand*. McGraw-Hill, pp:28.
- Cox, H., Tilbrook, H., Aplin, J., Chuang, L. H., Hewitt, C., Jayakody, S.,... & Watt, I. (2010). A pragmatic multi-centred randomised controlled trial of yoga for chronic low back pain: trial protocol. *Complementary therapies in clinical practice*, 16(2), 76-80.
- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., & Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American college health*, 59(5), 399-406.
- Gutiérrez, M., Ruiz, L. M., & López, E. (2010). Perceptions of motivational climate and teachers' strategies to sustain discipline as predictors of intrinsic motivation in physical education. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 597-608.
- Khanmohammadi Otaghsara, a, Baghani, T. (2010) investigation relationship between hardiness and mental disorder, *European Psychiatry*, 25, 15-39.
- Kusurkar, R. A., Croiset, G., & Ten Cate, O. T. J. (2011). Twelve tips to stimulate intrinsic motivation in students through autonomy-supportive classroom

- teaching derived from self-determination theory. *Medical teacher*, 33(12), 978-982.
- Kusurkar, R. A., Ten Cate, T. J., Van Asperen, M., & Croiset, G. (2011). Motivation as an independent and a dependent variable in medical education: a review of the literature. *Medical teacher*, 33(5), 242-262.
- Okada, C., & Young, K. (2012). Sport and social development: Promise and caution from an incipient Cambodian football league. *International Review for the Sociology of Sport*, 47(1), 5-26.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395° 418.
- Smith, Caroline. Hancock, Heather. Mortime, Jane Blake and Eckerta, Kerena. (2007). A randomized comparative trial of Yoga and relaxation to reduce Stress and anxiety *Complementary Therapies in Medicine*, 15, 77-83.
- United nation. (2000-2005). Resolution 59/10 adapted by the general assembly, retrieved January 27/2006 www.un.org/sport2005/resources.
- Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach-and peercreated climate. *Psychology of sport and exercise*, 7(2), 215-233.
- Visek, A. J., Achrati, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S., & DiPietro, L. (2015). The fun integration theory: toward sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 424-433.