

سلام افلا



دانشگاه صنعتی شاهرود

دانشکده صنایع و مدیریت

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

بررسی انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی مطالعه موردی : استان خراسان رضوی

دانشجو : لیلا مرتضایی

استاد راهنما :

دکتر رضا اندام

استاد مشاور :

دکتر علی یونسیان

پایان نامه ارشد جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

تابستان 1391

تقدیم به :

پدر و مادر عزیز و مهربانم

به پاس تعبیر عظیم و انسانی اشان از کلمه ایثار و از خودگذشتگی؛

به پاس عاطفه سرشار و گرمای امیدبخش وجودشان که در این سردترین روزگاران، بهترین

پشتیبان است؛

به پاس قلب های بزرگشان که فریادرس است و سرگردانی و ترس در پناهمان به شجاعت

می گراید؛ و به پاس محبت های بی دریغ شان که هرگز فروکش نمی کند.

تقدیر و تشکر :

پس از سپاس ایزد منان، بر خود لازم می دانم از تمامی عزیزانی که در مسیر آموزش به اینجانب تلاش نمودند، قدردانی نمایم.

از محبت های اساتید محترم گروه مدیریت دانشگاه صنعتی شاهرود به ویژه اساتید راهنما و مشاور، آقایان دکتر رضا اندام و دکتر علی یونسیان که در همه مراحل انجام پایان نامه با ارائه راهنمایی های ارزنده ی خود، مرا یاری نمودند سپاسگذاری می نمایم.

همچنین از اساتید ناظر ارجمند آقای دکتر حسن بحرالعلوم و خانم دکتر رحیمه مهدیزاده که زحمت مطالعه و داوری پایان نامه را به عهده داشتند تشکر می نمایم.

در پایان نیز از دوستان عزیزی که در طی این سال ها مشوق و همراهم بودند قدردانی می کنم.

چکیده :

ورزش و فعالیت های ورزشی جزئی از فرهنگ هر ملت است. توجه اصلی ورزشهای آبی بر ارزشهای اجتماعی همچون بهبود کیفیت زندگی، اهمیت سلامت جسمانی و روانی، ارضای نیازهای شخصی، سرگرمی و انگیزه است. همه اینها ما را به این اعتقاد هدایت می کند که زنان گرایشات جدیدی به فعالیت های بدنی و ورزش دارند. این گرایشات و تمایلات همراه با اهمیت شنا به عنوان یک فعالیت بدنی، توسط بسیاری از متخصصان بهداشت توصیه شده است که با توجه به تقاضای بخش های مختلفی از مردم منجر به افزایش برنامه های فعالیت آبی شده است. این پژوهش با هدف بررسی انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی استان خراسان رضوی انجام شد. روش پژوهش از نوع توصیفی و طرح آن از نوع همبستگی بود، برای بررسی ابعاد و عوامل انگیزه های مشارکت و روایی ساختاری ابزار تحقیق از روش تحلیل عاملی اکتشافی با چرخش متعامد استفاده گردید. در این تحقیق جامعه ی آماری شامل کلیه زنان استان خراسان رضوی که در ورزش های تفریحی آبی شرکت می کنند. تعداد نمونه ها در تحلیل عاملی حداقل 2 برابر و حداکثر 10 برابر تعداد متغیرهای اکتشافی است. در این تحقیق برای تحلیل انگیزه های مشارکت در ورزش های تفریحی آبی تعداد 350 نفر از زنان استان خراسان رضوی به روش خوشه ای تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش تحلیل عاملی با چرخش واریماکس استفاده گردید. روایی صوری و محتوایی ابزار توسط 10 نفر از متخصصان صاحب نظر و اساتید مدیریت ورزشی تأیید گردید. پایایی پرسشنامه در یک مطالعه راهنما توسط یک گروه 30 نفری با استفاده از ضریب همبستگی آلفای کرونباخ 0/890 محاسبه شد. براساس تحلیل عاملی 37 متغیر انگیزشی در هشت گروه تحت عناوین کسب لذت و آرامش، تناسب اندام، سلامتی و بهداشت، مهارت، جنبه های اجتماعی، کسب موفقیت و شناخت، پیشگیری و درمان بیماری ها و برتری طلبی قرار گرفتند. در یک مقیاس پنج ارزشی لیکرت میزان اهمیت متغیرها از دیدگاه آزمودنیها بررسی شد. بر این اساس " از آن لذت می برم " با میانگین 4/56 با اهمیت ترین آیتم و " پزشک فعالیت بدنی و ورزش در آب را به من توصیه کرده است " با میانگین 3/58 به عنوان کم اهمیت ترین متغیر انتخاب شد.

نتایج تحقیق نشان می دهد، انگیزه کسب لذت و آرامش مهمترین انگیزه مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی است، لذا جا دارد که برنامه ریزان ورزش های همگانی و تفریحی از طریق توجیه زنان نسبت به تغییرات آرام بخش و لذت بخشی که ورزش های تفریحی آبی ایجاد می کند و نیز تهیه و تکثیر پوسترهایی که این مقوله را به شکل قابل فهم عموم بیان می کند، موجبات گرایش زنان را برای بهره مند شدن از عواید مفید و سودمند اینگونه ورزش ها فراهم آورند. در پایان نیز پیشنهاد های به مدیران و مسئولان اینگونه ورزش ها ارائه گردید.

واژگان کلیدی : تفریح ، تحلیل عاملی ، اوقات فراغت

فصل اول - طرح تحقیق

2	مقدمه :
4	1-1 (بیان مسأله
6	2-1 (اهمیت و ضرورت تحقیق
7	3-1 (اهداف تحقیق
7	1-3-1 (هدف کلی :
7	2-3-1 (اهداف ویژه :
8	4-1 (فرضیه و سؤالات تحقیق
8	5-1 (محدودیت های تحقیق
8	6-1 (پیش فرض های پژوهش
9	7-1 (تعریف واژه ها و اصطلاحات دقیق

فصل دوم - مبانی نظری و پیشینه پژوهش

11	مقدمه :
11	2-1 (اوقات فراغت و انگیزش
11	2-1-1 (فراغت
18	2-1-2 (انگیزش
21	2-1-2-1 (انگیزش داخلی
21	2-1-2-2 (انگیزش خارجی
22	2-2 (نظریه های انگیزش
22	2-2-1 (نظریه های سنتی
22	2-2-2 (نظریه های تبیین کننده ی عوامل انگیزش (محتوایی)
23	2-2-3 (نظریه های تبیین کننده ی فرایند انگیزش (فرایندی)
31	2-3 (انگیزش و ورزش
34	2-4 (مزایای مشارکت در فعالیت بدنی
35	2-5 (فاکتورهای مؤثر بر مشارکت در فعالیت بدنی
35	2-6 (مشارکت و انگیزش
37	2-7 (مدل مشارکت در ورزشهای تفریحی

عنوان	صفحه
2-7-1 (درک استعداد و توانایی ورزشی)	38
2-7-2 (فاکتورهای دموگرافیک (جمعیت شناختی)	38
2-7-3 (هنجارهای اجتماعی	38
2-7-4 (درک مزایا و موانع ورزش خاص	39
2-7-5 (محرک رفتار	39
2-8 (تحقیقات انجام شده در داخل :	40
2-9 (تحقیقات انجام شده در خارج :	43
2-9-1 (انگیزه های افراد برای مشارکت در فعالیت های بدنی و ورزش	43
2-9-1-1 (علاقه و لذت	43
2-9-1-2 (مهارت	44
2-9-1-3 (انگیزه های اجتماعی	45
2-9-1-4 (بهبود ظاهر و آمادگی جسمانی	45
2-9-2 (انگیزه ها و ارتباط آنها با مشارکت در فعالیت های ورزشی تفریحی :	50
2-10 (جمع بندی	57

فصل سوم - روش شناسی پژوهش

مقدمه :	60
3-1 (روش تحقیق	60
3-2 (جامعه و نمونه های تحقیق	60
3-3 (ابزار تحقیق	61
3-4 (روش جمع آوری اطلاعات	61
3-5 (روش تجزیه و تحلیل داده های تحقیق	62
3-6 (تحلیل عاملی، روشی برای تأیید روایی سؤالات پرسشنامه	62

فصل چهارم - یافته های پژوهش

مقدمه :	64
4-1 (نتایج مربوط به انگیزه های مشارکت زنان	64
4-1-1 (توصیف ویژگی های جمعیت شناختی	64

عنوان	صفحه
2-1-4) میزان اهمیت گویه ها	65
3-1-4) تحلیل عاملی	65
4-1-4) گویه های خارج شده از تحلیل عاملی	68
5-1-4) شناسایی گویه های پرسشنامه براساس تحلیل عاملی	68
6-1-4) پایایی عوامل انگیزه های مشارکت زنان	70
7-1-4) اولویت بندی عوامل انگیزه های مشارکت	71
8-1-4) آزمون کالموگروف اسمیرنوف	73
9-1-4) همبستگی عوامل	74
2-4) آمار استنباطی	75
1-2-4) آزمون فرضیه های پژوهش	75

فصل پنجم - خلاصه، بحث و نتیجه گیری و پیشنهادات

مقدمه :	83
1-5) خلاصه پژوهش	83
2-5) نتایج پژوهش	85
3-5) بحث و نتیجه گیری	88
4-5) پیشنهادات	96

فهرست جدول ها

جدول (1-4): ویژگی های جمعیت شناختی زنان	64
جدول (2-4): فهرست با اهمیت ترین و کم اهمیت ترین انگیزه های مشارکت	65
جدول (3-4): نتایج آزمون تحلیل عاملی تست بارتلت و kmo پرسشنامه	66
جدول (4-4): نتایج تحلیل عاملی مؤلفه های انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های آبی	66
جدول (5-4): فهرست سؤالات خارج شده از تحلیل عاملی	68
جدول (6-4): نتایج تحلیل عاملی عوامل بعد از حذف با همبستگی درونی بالاتر از 0/639	69
جدول (7-4): پایایی عوامل انگیزه های مشارکت	71
جدول (8-4): نتایج آزمون فریدمن برای رتبه بندی مؤلفه ها	72
جدول (9-4): نتیجه آزمون فریدمن	72

عنوان	صفحه
جدول (4-10): نتایج آزمون K-S در ارتباط با نرمال بودن توزیع متغیر های اصلی تحقیق.....	73
جدول (4-11) : ماتریس ضریب همبستگی اسپیرمن.....	74
جدول (4-12): نتیجه آزمون کروسکال والیس در مورد فرض اول.....	75
جدول (4-13): نتیجه آزمون کروسکال والیس در مورد فرض دوم.....	78
جدول (4-14): نتیجه آزمون U من ویتنی.....	80

فصل اول

طرح پژوهش

مقدمه :

امروزه تحقیقات انجام شده در مورد تأثیر فعالیت های ورزشی بر سلامتی جسمی و روانی، طول عمر، شادابی، گسترش تعاملات اجتماعی و غنی سازی اوقات فراغت باعث شده تا مشارکت مردم در ورزش ها، به ویژه شرکت آنها در انواع ورزش های تفریحی - همگانی در جهان افزایش یابد. همچنین ورزش های تفریحی به لحاظ قابل اجرا بودن در شرایط و اماکن گوناگون، کم هزینه بودن و در دسترس بودن و سهولت اجرا برای تمامی اقشار و سنین مختلف جامعه، به شدت مورد توجه مدیران ورزشی و دانش پژوهان تربیت بدنی و علوم ورزشی قرار گرفته است [1]. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، افزایش فعالیت فیزیکی می تواند باعث کاهش هزینه های مراقبت های بهداشتی و کاهش میزان مرگ و میر نیز باشد. برنامه های ورزشی می توانند با هزینه های کم اجرا شوند. به نظر می رسد پرداختن به آنها و تشویق مردم در این زمینه، راه عاقلانه ای جهت بهبود سلامت عمومی جامعه باشد [2]. امروزه هر جامعه ای برای پیشرفت و توسعه، نیازمند جمعیت سالم و پویا می باشد. موضوع ورزش از آنجا که موجب ارتقاء بهداشت و سلامت و افزایش امید به زندگی می شود، تا اندازه ای مهم است که یکی از ارکان مهم پیشرفت جوامع و یکی از شاخص های توسعه قلمداد می شود. اهمیت ورزش برای سلامت جامعه و اعضای آن به قدری است که برخی از جامعه شناسان، آن را دین مدنی جامعه معاصر دانسته اند [3]. امروزه زنان به عنوان یکی از فعالترین قشر جامعه، برای سالم سازی جسم و روح خود می بایست از امکانات مناسبی برخوردار باشند که تحقیق این امر مستلزم گرایش آنها به سوی انجام ورزش است. در کنار مشکلات متعدد و از جمله کمبود هایی نظیر تأسیسات، امکانات، تجهیزات، وسایل و میادین ورزشی، مسئله مهم نگرش افراد جامعه به ورزش زنان است. بسیاری از زنان علی رغم دسترسی به امکانات ورزشی، به دلیل نگرش ها و خرده فرهنگ های موجود نمی توانند از این موهبت بهره مند شوند [4]. مشارکت زنان در ورزش با توجه به آسیب پذیری بالای روانی و جسمانی، و نقش و جایگاه مهم خانوادگی آنان از اهمیت بسزایی برخوردار است، همچنین در دسترس و مناسب نبودن امکانات ورزشی برای این قشر، بطور بالقوه آثار مخربی را به دنبال دارد [5]. مطالعات نشان داده است که بیش از 70 درصد زنان در اوقات فراغت، فعالیت فیزیکی ندارند. از سوی دیگر، رفتارهای غیر فعالانه مانند تماشای تلویزیون و کار با رایانه در بین آنها بسیار شایع شده است و جای سرگرمی هایی مثل بازی با بچه، پیاده روی و ... را گرفته است [6].

نتایج پژوهش جیمز و امبری¹ (2002) بر روی اوقات فراغت دختران نشان داد که آنها برای شرکت در فعالیت های ورزشی، قبل از هرچیز به تظاهرات جسمانی آن فعالیت اهمیت می دهند و لذت بردن از فعالیت، برای آنها اهمیت کمتری دارد [7]. در شرایط کنونی باید چشم انداز و راهکارهای مناسبی برای ورزش زنان در نظر گرفت. آمار نشان می دهد زنان جامعه دچار پیری زودرس می شوند. جامعه ما یکی از جوانترین جوامع دنیاست و دولت باید راهکار تازه ای برای بهینه سازی اوقات فراغت دختران بیاندیشد. امروزه برای برنامه ریزی ورزش همگانی، بویژه در زنان و زیر پوشش قرار دادن آنان در این برنامه ها، باید بطور اساسی اندیشید و اقدامی جدی و سریع به عمل آورد [8]. از آنجایی که مشارکت افراد در ورزش های تفریحی به صورت داوطلبانه است و بیشتر در وقت های آزاد انجام می شود، از اینرو گسترش موفقیت آمیز این گونه برنامه ها ایجاب می کند برنامه ریزان و سیاست گذاران از انگیزه های مختلف مشارکت و شاید به طوری مهمتری از چگونگی مشارکت و دلایل و عوامل عدم شرکت افراد در برنامه های ورزشی آگاه شوند، زیرا انگیزه، کلید انجام هر کار و فعالیتی به شمار می رود و می تواند رفتارهای افراد را تحریک، تقویت و هدایت کند یا باعث کنترل و توقف آن شود [9]. یکی از ورزش های مفرح که باعث سلامت جسم و روح می شود شناست، اهمیت تا آن حد است که در پزشکی علاوه بر معاینات و تجویز داروها و اعمال جراحی که در مورد بیماری های مختلف انجام از ورزش شنا هم، به عنوان یک وسیله در جهت بهبودی و سلامتی استفاده می شود [10]. امروزه برای برنامه ریزی ورزش های تفریحی آبی در بخش زنان، باید اقدامات جدی تری به عمل آورد یعنی برنامه ریزی برای ورزش زنان باید به عنوان بخش عمده ای از طرح جامعی که امروزه سازمان تربیت بدنی در حال تدوین و اجرای آن است، در نظر گرفته شود تا برنامه ای مدون و همه جانبه منطبق با شرایط و وضعیت اقتصادی کشور و ارزش های حاکم بر جامعه، تدوین و اجرا شود. این پژوهش در صدد است تا انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی را مورد بررسی قرار دهد.

1 - James & Embrey (2002)

1-1: بیان مسئله

ورزش و فعالیت های ورزشی جزئی از فرهنگ هر ملت است. دختران و زنان بیش از نیمی از جمعیت هر کشور را در بر می گیرند، اما متأسفانه تاکنون که هزاره سوم را آغاز کرده ایم، درصد حضور زنان در فعالیت های ورزشی همچنان در بین کشورها متفاوت است. در تمام کشورها زنان از نظر تعداد، کمتر از نیمی از مردان و پسران در فعالیتهای ورزشی شرکت می کنند. دیویس و همکارانش اظهار داشتند که در بیشتر جوامع، زنان از فرصت های برابر برای شرکت در فعالیتهای ورزشی محروم اند و جالب اینجاست که اختلافات موجود در شکل قوانین فرهنگی ارائه می شود [11]. توجه اصلی ورزشهای آبی بر ارزشهای اجتماعی همچون بهبود کیفیت زندگی، اهمیت سلامت جسمانی و روانی، ارضای نیازهای شخصی، سرگرمی و انگیزه است. همه اینها ما را به این اعتقاد هدایت می کند که مردم گرایشهای جدیدی به فعالیت های بدنی و ورزش دارند. این گرایشها و تمایلات همراه با اهمیت شنا به عنوان یک فعالیت بدنی، توسط بسیاری از متخصصان بهداشت توصیه شده است که با توجه به تقاضای بخش های مختلفی از مردم منجر به افزایش برنامه های فعالیت آبی شده است. به همین دلیل، در حال حاضر فعالیت های آبی، نقش مهمی را در فعالیت های بدنی و عادات ورزشی مردم به عهده دارند. در سالهای اخیر تعداد افرادی که به انجام این فعالیت ها می پردازند، افزایش یافته است. زنان به دلایلی از قبیل تناسب اندام و سلامتی، اجتماعی شدن و لذت بردن تأکید داشتند. به علاوه ورزشکاران مسن نسبت به جوان تر بیشتر روی دلایل آمادگی جسمانی و سلامتی تأکید داشتند [12].

امروزه انگیزه مردم دنیا از شرکت در فعالیتهای ورزشی، رسیدن به درجات بالا و دستیابی به شعار المپیک (سریع تر، بالاتر، قوی تر) نیست، بلکه کسب سلامتی، تندرستی، نشاط، روابط اجتماعی و دوری از بیماری ها، علل مهم شرکت در ورزش است [13]. ورزش زنان، امروزه به عنوان یکی از موضوعات اساسی در حیطه ورزش مطرح است. این مسئله به دلیل ویژگی جسمانی زنان است. تحقیقات نشان داده است که پرداختن به ورزش و فعالیت های بدنی در زنان، تأثیر عمیقی بر دوران بارداری، شیردهی و همچنین سلامتی در دوران کهنسالی خواهد گذاشت. با وجود نقش مهم ورزش در سلامت زنان، هنوز جامعه ایران به اهمیت و ضرورت ورزش در بین دختران که مادران آینده جامعه محسوب می شوند و سلامت افراد جامعه آینده در گرو سلامتی آنان

است، پی نبرده است. به عبارت دیگر، عدم تحرک جسمانی دختران و بانوان یعنی محروم شدن بخش مهم جامعه از سلامتی، بهداشت جسمانی و روانی، شادابی و کارایی لازم، که بی شک لطمه های جبران ناپذیری برای کل جامعه به دنبال خواهد داشت. شناخت هدف ها و انگیزه های مشارکت در ورزش های تفریحی، مورد توجه محققان و دست اندرکاران قرار گرفته است. برای مثال انگیزه مردم کشورهای مختلفی مانند امریکای لاتین، امریکای شمالی، استرالیا، کره، مالزی، سنگاپور و ... در سطح ملی شناسایی و بر اساس آن برنامه ریزی شده است. این انگیزه ها به ترتیب در کشورهای مذکور شامل، پرکردن اوقات فراغت، سلامتی، افزایش طول عمر، رشد فرهنگی، تفریحات سالم و مشارکت در فعالیت های سنتی و قومی بود[14]. نتایج تحقیقات نشان می دهد که تفریحات ورزشی منظم کمک می کند تا استرس، اضطراب، افسردگی و تنهایی و بی حوصلگی که دستاورد زندگی جدید است، کاهش یابد [15]. این کارکردها در زنان مهم تر است. زیرا میزان افسردگی زنان نسبت به مردان در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه تقریباً دو برابر ذکر شده است، همچنین مشارکت منظم و برنامه ریزی شده باعث می شود تا ویژگی های مهمی همچون عزت نفس، اعتماد و اطمینان و مناسبات اجتماعی بهبود یافته و وضعیت روانی افراد برای انجام کار و وظیفه ارتقا یابد[16]. در هشتمین کنگره ی ورزش همگانی(2000) که در شهر کبک کانادا برگزار شد، نیاز فوری به ارائه یک طرح جامع در مورد تغییر شیوه زندگی و گنجاندن ورزش در برنامه زندگی برای تأمین نیازهای حرکتی و آمادگی جسمانی مورد تأکید قرار گرفت[17]. در پژوهش رضانی نژاد و همکاران 1388، افراد میانسال بیشتر از افراد جوان و پیر در فعالیتهای ورزشی شرکت داشتند که شاید به دلیل افت عملکرد در دوران میانسالی باشد، در صورتی که در تحقیق کانی بیشتر گروه سنی 14-10 سال مشارکت داشتند[18]. از آنجا که زنان نیمی از منابع انسانی مؤثر در توسعه ی جوامع را تشکیل می دهند، لذا در برنامه های توسعه ی اقتصادی - اجتماعی و فرهنگی باید راههای استفاده بهتر از توانایی ها و استعداد های آنان را هموار ساخت تا امکان حضور مؤثر آنها در فرایند توسعه ی پایدار در زمینه های مختلف اجتماعی میسر شود و زمینه ی مشارکت مؤثر آنان در توسعه ی فرهنگی فراهم آید[19]. شناسایی انگیزه های مشارکت بانوان در ورزش های تفریحی آبی به منظور برنامه ریزی صحیح برای ورزش بانوان امری لازم است و کمک می کند توجه سازمان ها و نهادهای مجری توسعه ورزش بانوان به این عوامل بیشتر معطوف گردد تا موجبات

گسترش سطح مشارکت بانوان در فعالیت های مفرح جسمانی و ورزش های تفریحی داخل آب فراهم گردد، اما تاکنون مطالعات اندکی در این زمینه انجام شده است و انگیزه های مشارکت بانوان در این ورزش ها به طور کامل شناسایی و اولویت بندی نشده اند. از این رو محقق بر آن است تا به شناسایی انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی پرداخته و ارتباط آن با میزان مشارکت آنان را مورد بررسی قرار دهد.

لذا سؤالات اصلی محقق این است که :

- چه متغیرهایی تبیین کننده عوامل انگیزشی مشارکت زنان در ورزشهای تفریحی آبی هستند ؟

- چه متغیرهایی مهمترین عوامل انگیزشی مشارکت زنان در ورزشهای تفریحی آبی هستند ؟

1-2: اهمیت و ضرورت تحقیق

به دنبال پیشرفت تکنولوژی، گسترش شهرها و روی آوردن به زندگی آپارتمان نشینی تحرک انسان ها کاهش پیدا کرده است که این باعث بروز بسیاری از بیماری ها و همچنین ناهنجاری های اجتماعی شده است. در این میان دولت ها به دنبال راه حلی برای کاهش این مشکلات هستند که یکی از آنها توسعه فعالیت های مفرح جسمانی داخل آب و ورزش های تفریحی آبی در بین مردم می باشد. امروزه ورزش های آبی به علت وسعت، در دسترس بودن، قابل اجرا بودن برای تمام اقشار و سنین جامعه و کم هزینه بودن نظر بسیاری از مسئولان را به خود جلب کرده است. همچنین تحقیقات بسیاری لزوم انجام ورزش ها و تمرینات مختلف در آب را برای جلوگیری از بروز انواع بیماری های مختلف جسمانی و حتی روانی مورد تأکید قرار داده است. از طرف دیگر ایجاد انگیزه، کلید انجام هر کار و فعالیتی به شمار می رود، با توجه به تحقیقات صورت گرفته یکی از محور های اساسی در توضیح رفتارهای مردمی به منظور شرکت در انواع ورزش های تفریحی، شناسایی و تشخیص انگیزه ها می باشد. مربیان و مدیران ورزشی برخی از برنامه های انگیزشی را با هدف استمرار مشارکت و بهبود عملکرد ورزشی انجام می دهند. اما تدوین الگوی کاربردی از انگیزش برای مشارکت ورزشی و استمرار آن، به شناخت انگیزه ها و پیش فرض های افراد برای مشارکت ورزشی نیاز دارد[9]. از آنجا که با توجه به نتایج این تحقیق مشخص می شود چه عوامل و انگیزه هایی، از انگیزه های قابل توجه مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی به شمار می رود، لذا توقع این است که توجه سازمان

ها و نهادهای مجری توسعه ورزش بانوان به این عوامل بیشتر معطوف گردد تا موجبات گسترش سطح مشارکت بانوان در فعالیتهای مفرح جسمانی داخل آب و ورزش های تفریحی آبی فراهم گردد. همچنین می توان با توصیف و اولویت بندی عوامل انگیزشی جهت شرکت در فعالیت های مفرح جسمانی داخل آب و ورزش های تفریحی آبی، مدیران و برنامه ریزان را در برنامه ریزی اصولی برای گسترش ورزش های آبی کمک مؤثر نمود. در نهایت انگیزه مطلوب برای مشارکت قشرهای مختلف در ورزش های تفریحی آبی هنگامی میسر است که سازمان ها و نهادهای مسئول و حمایت کنندگان ورزش بتوانند انگیزه ها و پیش فرض های گوناگون را شناسایی و ساختار برنامه های تفریحی و ورزشی را بر اساس آن سازماندهی کنند. با توجه به مطالعات محدود در خصوص انگیزه های مشارکت زنان در فعالیتهای مفرح جسمانی داخل آب و ورزشهای تفریحی آبی ، انجام تحقیقات و ارائه اطلاعات مستند در این زمینه با توجه به شاخص های فرهنگی و اجتماعی در جامعه ایران، بسیار مهم و پیش نیازی به منظور برنامه ریزی های اصولی در گسترش آن است که این تحقیق در پاسخ به این نیاز انجام خواهد شد.

1-3: اهداف تحقیق

1-3-1) هدف کلی :

هدف کلی این تحقیق بررسی انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی استان خراسان رضوی می باشد.

1-3-2) اهداف ویژه :

1. تعیین متغیرهای تبیین کننده ابعاد انگیزشی مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی
2. تعیین ابعاد انگیزشی مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی
3. تعیین اولویت ابعاد انگیزشی مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی
4. مقایسه اولویت ابعاد انگیزشی با برخی از ویژگی های جمعیت شناختی

1- 4 : فرضیه و سؤالات تحقیق

1. چه متغیرهایی تبیین کننده عوامل انگیزشی مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی هستند؟
2. عوامل انگیزشی مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی کدام است؟
3. مهمترین عوامل انگیزشی مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی کدام است؟
4. بین اولویت ابعاد انگیزشی مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی با برخی از ویژگی های جمعیت شناختی تفاوت معناداری وجود دارد.

1- 5 : محدودیت های تحقیق

1-5-1: محدودیت هایی که در این تحقیق توسط محقق کنترل شده است شامل :

1. آزمودنی های این پژوهش را زنان استان خراسان رضوی که در ورزش های تفریحی آبی مشارکت دارند، تشکیل دادند.

2. دوره ی زمانی این پژوهش در نیمسال دوم سال تحصیلی 90-91 بوده است.

1-5-2: محدودیت هایی که در این تحقیق توسط محقق قابل کنترل نبود :

1. عدم کنترل محقق بر جلوگیری از اعمال نظر شخصی آزمودنی ها در پاسخ به سؤالات
2. عدم ایجاد شرایط یکسان برای تمام آزمودنی ها هنگام تکمیل پرسشنامه
3. احتمال برداشت متفاوت آزمودنی ها از سؤالات به دلیل عواملی از قبیل عدم توجه و دقت
4. محدود بودن تحقیقات داخلی در زمینه انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی
5. عدم پاسخگویی کامل برخی از آزمودنی ها به تمام سؤالات پرسشنامه

1- 6 : پیش فرض های پژوهش

1. نمونه های پژوهش با علم، آگاهی و صداقت به همه سؤالات پاسخ داده اند.
2. مجموعه سؤال های تحقیق توانسته است به خوبی اهداف تحقیق را تبیین نماید و این امر توسط نمونه ها قابل درک بوده است.

1-7: تعریف واژه ها و اصطلاحات دقیق

1-7-1) اوقات فراغت¹: مجموعه فعالیتهایی است که شخص پس از رهایی از تعهدات و تکلیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن می پردازد و هدفش استراحت، تفریح و توسعه دانش، به کمال رساندن شخصیت خویش، به ظهور رساندن استعدادها و خلاقیت ها و بالاخره بسط مشارکت آزادانه در اجتماع است. فرهنگ فارسی معین، فراغت را آسودگی، استراحت، آرامش و نیز فرصت و مجال معنی نموده است. فرهنگ عمید نیز فراغت را آسودگی، آسایش و آسودگی از کار و شغل معنی کرده است.

1-7-2) انگیزه مشارکت²: بافورد و همکاران³ (1995) در کتاب «مدیریت منابع انسانی پیشرفته» عباس پور (1382)، انگیزه را تمایل و آمادگی⁴ برای رفتار کردن به طریق هدفدار برای دستیابی به نیازهای ارضا نشده ی معین، تعریف کرده اند [20]. انگیزه ی مشارکت به تفاوت های فردی برای شرکت در فعالیت های ورزشی توجه دارد. انگیزه ی مشارکت کشش فرد برای شرکت در ورزش یا فعالیتهای بدنی است. انگیزه ی مشارکت مفهوم گسترده ای است که شامل فاکتورهای مؤثر آشنا سازی (شروع)، تداوم و کناره گیری از ورزش و فعالیت های بدنی است [21]. انگیزه مشارکت در سال (1989) توسط برودکین⁵ به عنوان مفهومی کلی تعریف شده که به فاکتورهای روانی توجه می کند که در ابتدا در تصمیم گیری افراد برای مشارکت، ادامه دادن و کناره گیری آنها از درگیری و مشارکت در فعالیت های بدنی و ورزش، تأثیر می گذارند.

1-7-3) ورزش های تفریحی آبی⁶: ورزش های تفریحی یا ورزش های مربوط به اوقات فراغت آن دسته از ورزش هایی است که با هدف لذت، تفریح، شادی، ارتباط با دیگران و ... انجام می شود. دارای گروه بندی های متنوع بدون توجه به سن، جنسیت و سطح توانایی ها است و امکان شرکت تمامی گروه های سنی و سطوح عملکردی در آن وجود دارد. در این پژوهش ورزش های تفریحی آبی که در محوطه استخرها و مجمو عه های ورزشی آبی انجام می شوند، مد نظر قرار گرفته است مانند شنا کردن، انجام حرکات ریتیمیک در آب، راه رفتن در آب یا نرم دویدن، استفاده از وسیله های بازی موجود در مجموعه های ورزشی آبی و...

1 - Leisure

2 - Participation Motivation

3 - Buford & et al (1995)

4 - Predisposition

5 - Brodtkin (1989)

6 - Recreational Water Sports

فصل دوم

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

مقدمه :

با توجه به موضوع تحقیق حاضر ابتدا اوقات فراغت و انگیزش مورد بحث و بررسی قرار خواهد گرفت، نظریه های انگیزش در بخش بعدی و سپس انگیزش و ورزش، مزایای مشارکت در فعالیت بدنی، عوامل مؤثر بر مشارکت در فعالیت های بدنی، مشارکت و انگیزش و در آخر مدل مشارکت در ورزش های تفریحی ارائه می گردند. در قسمت تحقیقات داخلی و خارجی به بررسی انگیزه های افراد برای مشارکت در فعالیت های بدنی و ورزش و همچنین انگیزه ها و ارتباط آنها با مشارکت در فعالیت های تفریحی پرداخته می شود.

2- 1: اوقات فراغت و انگیزش**2- 1- 1: فراغت**

فراغت را گاه در معنای زمان آزاد به کار برده اند و گاه به معنای فعالیتی آزادانه و دلخواه در نظر گرفته اند . دومازدیه با توجه به گوناگونی معنای فراغت و فعالیتهای فراغتی سه کارکرد برای اوقات فراغت برشمرده است : الف) اولین هدف و کارکرد اوقات فراغت، استراحت و رفع خستگی است. فراغت این فرصت را به آدمی می دهد که خستگی کار را از تن خود بیرون کند، زیرا این خستگی مطابق آهنگ طبیعی زیست شناسانه ی انسان به وی تحمیل می شود.

ب) کارکرد دیگر اوقات فراغت تفریح و سرگرمی است. تفریح دنیایی تازه، چه واقعی و چه خیالی، در برابر آدمی می گشاید که آدمی می تواند از خستگی روزانه ی ناشی از انجام دادن یک رشته فعالیت محدود و تکراری به سوی آن فرار کند.

ج) فراغت به فرد امکان رشد و شکوفایی می دهد و برای فرد فرصتی فراهم می کند تا کارهای تکراری را که از سوی نهادهای اجتماعی بر وی تحمیل می شود، پشت سر گذاشته و به حوزه ای پا گذارد که در آن نیروهای آفریننده اش، آزادانه بتوانند با ارزشهای مسلط تمدنش به مخالفت برخیزند یا آنها را تقویت کنند.

فراغتی که نتواند این سه کارکرد را در هر زمان فراهم کند، فراغتی است که در جامعه امروزی از حیث نیازهای شخصیت انسان ناقص تلقی می شود.

علاوه بر کارکردهای یاد شده، یکی از مهمترین کارکردهای مربوط به اوقات فراغت رشد فکری و فرهنگی است. کارکرد فکری و فرهنگی تنها کارکردی است که با تمام کارکردهای دیگر اوقات فراغت، رابطه‌ی متقابل و نزدیک و تفکیک ناپذیر دارد [22]. یکی از موارد استفاده مثبت از اوقات فراغت، تفریحات سالم است و یکی از تفریحات سالم ورزش است. پس می‌توان گفت:

- اساس در اوقات فراغت، آزادی انتخاب است.
 - اوقات فراغت باید فرد را از سطح نیازهای زیستی به سمت نیازهای برتر رهنمون سازد.
 - گذران اوقات فراغت باید به صورت مثبت، برای اعتلای ذهنی، جسمی و مورد قبول جامعه باشد.
 - هدف از اوقات فراغت باید آرامش، تغییر و تفرج باشد.
- تفریح¹ سالم شکلی از گذران اوقات فراغت است که در آن انتخاب فعالیت و نتیجه آن به خود فرد وابسته است. هدف از برنامه ریزی در تفریحات سالم، فراهم کردن فرصت مناسب برای هر فرد، برای انتخاب فعالیت دلخواه از بین انواع فعالیت های تفریحی است. از این رو برنامه ریزی طوری انجام می‌گیرد که به شرکت کننده، درکسب تجربه و نتایج مثبت کمک کند. بدین معنی که وضعیت کمابیش همانند برای همه مردم فراهم شود تا در آن نیازهای خویش را شناسایی و برای ارضای آن نیازها اقدام کنند. تجربه کردن موفقیت، باعث شکوفایی و احساس مثبت نسبت به خویشتن خواهد شد. واژه تفریحات سالم از کلمه لاتین «creatio» به معنی تجدید قوا و تندرستی گرفته شده است. به طور سنتی این واژه به معنی فرآیند ذخیره کننده قوا و ایجاد نیرو معنی شده است. از نظر تاریخی تفریح سالم به فعالیتی گفته می‌شود که فرد را برای کار مجدد آماده می‌کند. در حالی که برخی، تفریحات سالم را به معنی تجدید قوا و نوعی استراحت می‌دانند و بعضی دیگر آن را نوعی فعالیت تلقی می‌کنند. گروهی دیگر، ضمن تأیید جنبه فعالیت آن، مقبولیت اجتماعی را نیز به تعریف می‌افزایند.

بسیاری، فعالیت را بدون هیچ گونه محدودیت تلقی می‌کنند. فرهنگ جامعه شناسی، تفریحات سالم را به «هرگونه فعالیتی که هنگام اوقات فراغت انجام می‌شود، آزادانه و نشاط انگیز باشد و خود انگیزه انجام

گیرد، نه با جایزه و یا پدیده خارجی تقویت گردد» تعریف کرده است. بعضی از نویسندگان به تفریحات سالم به عنوان نمودی اساساً اخلاقی و عقلی می‌نگرند که جسم بر روی آن بنا می‌شود. رومنی¹ (1945)، معتقد بود که تفریحات سالم نه ترکیبی از حرکات، بلکه مملو از احساسات و هیجانات است. تفریحات سالم یک پاسخ فردی، یک بازتاب روا نشناختی، یک رفتار و روشی برای زندگی است. تعاریف جدید تفریحات سالم را متضاد یا جدا از کار متضاد منظور نمی‌کند و حتی آن را اخلاقی و عقلی صرف هم نمی‌داند، بلکه آن را رویکردی به زندگی خوب قلمداد می‌کنند [23]. گری و پلگرنیو² تفریحات سالم را یک وضعیت هیجانی می‌دانند که در آن فرد احساس رضایت و سلامت می‌کند. موفقیت، عزت، رضایت و ارزش مندی از احساساتی است که به فرد دست می‌دهد. تفریحات سالم باعث بروز احساس خوب نسبت به خود می‌شود. کمیتۀ آموزش مدیریت سالم، تفریحات سالم را هرگونه تجربه تقویتی زندگی می‌داند که ناشی از انتخاب آزاد فعالیت باشد. گراهام و کلار، تفریحات سالم را پاسخ هیجانی مثبت ناشی از شرکت در یک فعالیت تفریحی می‌نامند که به وسیله فرد یا سازمان دیگری فراهم شده است. احساس خوب درباره دیگران و خود، احساس آرامش درونی و رضایت شخصی و احساس خودسودمندی که از محرک های داخلی و خارجی ناشی می‌شود، از ویژگی ها و نتایج تفریحات سالم است. بنابراین می‌توان گفت:

- تفریحات سالم باید بخشی از برنامه روزانه باشد و به قصد تجدید قوا انجام شود.
- با ارزش های مورد قبول جامعه هماهنگ باشد.
- نتایج مثبت به همراه داشته باشد و منجر به رضایت فردی، احساس مثبت نسبت به خویشتن و نشاط درونی شود.
- برای انجام آن، انگیزه درونی وجود داشته باشد و به عوامل خارجی مانند [جایزه و تشویق اطرافیان] وابسته نباشد.
- وقتی فرد در حال انجام فعالیت های تفریحی است، تنشهای زندگی و مشکلات آن باید از ذهن وی خارج شوند.

1 - Romney

2 - Gray & Pelegriano

در کتاب مدیریت تفریحات سالم آمده است: « ورزش تفریحی در مجموع به ورزش های داخل سالن، برنامه های تفریحات سالم، فعالیتهای جسمانی در محیط طبیعی و فعالیت های تفریحی یا برنامه های آمادگی جسمانی اطلاق می شود ». ورزش های تفریحی که مترادف با ورزش های همگانی است، پرداختن به مجموعه ای از فعالیتهای ورزشی ساده، کم هزینه، بدون رسمیت، فرح بخش و با نشاط است که فرصت و امکان شرکت در آنها برای همه افراد وجود داشته باشد [24]. در عصر حاضر، ورزش به عنوان یک ابزار چند بعدی با تأثیرات گسترده، نقش ارزشمند خود را در سلامتی افراد، گذران اوقات فراغت سالم و با نشاط و لذت بخش، آموزش و پرورش مردم بویژه نسل نوجوان و جوان، ایجاد روابط اجتماعی بین مردم، پیشگیری از ابتلا به بیماری، پیشگیری از مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی رو به گسترش در جامعه و کاربردهای عدیده ی دیگری، متجلی ساخته است. در طی سه دهه گذشته، شعار ورزش برای همه به صورت اصل بنیادی و اولویت برنامه های ورزشی در اغلب کشورهای جهان پذیرفته شده است. در بسیاری از کشورها انگیزه ها شامل پرکردن اوقات فراغت، افزایش سلامتی، کنترل وزن، افزایش طول عمر، رشد فرهنگی، تفریحات سالم و تعامل اجتماعی است [25]. ورزش برای سلامت افراد هم از نظر فیزیولوژیکی و هم از نظر روان شناختی می تواند مفید فایده باشد. بخصوص زمانی که افراد آن را از سنین پایین شروع و درونی نمایند و در انجام و تداوم آن از خود جدیت نشان دهند. فعالیت بدنی شامل کنش هایی است که مرتبط با جسم فرد بوده و در تعریفی از فعالیت بدنی، کاسپرسن¹ (1985)، فعالیت بدنی را به عنوان هر حرکت بدنی تولید شده بوسیله عضلات که انجام این حرکات مصرف انرژی را به دنبال داشته باشد تعریف مینمایند، که کلی ترین تعریف پذیرفته شده از فعالیت بدنی است. این تعریف همه فعالیت هایی که بوسیله افراد در همه اوقات به اجراء گذاشته می شود برای مثال فعالیت در کلاس درس تربیت بدنی در مدرسه و دانشگاه، پس از آن در اوقات فراغت را شامل می گردد [26].

1 - Caspersen

اما سالیس و پاتریک¹ (1995) فعالیت بدنی را یک مجموعه پیچیده از رفتارها می دانند، فعالیت بدنی را فعالیتی خود انگیزته و موضوعی به طور قابل ملاحظه درون فردی و متفاوت در نوع فعالیت، شدت تکرار و میزان تداوم در انجام یک فعالیت تعریف می نمایند. اما در تعریف نهایی، فعالیت بدنی را باید شامل همه فعالیت‌های بدنی که در طی اوقات فراغت انجام می گیرد تعریف نمود که گرایش افراد به فعالیت بدنی می تواند یکی از عوامل سوق دهنده آنان به سوی فعالیت بدنی قلمداد نمود. گرایش به عنوان عامل انگیزه دهنده به فرد در جهت یادگیری و بهبود شیوه های بکارگیری مهارتها و شناخت های آموخته شده مهم می باشد [27]. بررسی سه عامل ویژگی ها و عقاید، اهداف و انگیزه های افراد، و محیط و رفتار فردی و گروهی، برای تحلیل مشارکت ورزشی اقشار مختلف در هر جامعه ضرورت دارد. براساس دیدگاه پینتریک و شاروین² از بین این سه عامل، شناخت انگیزه ها از اجزای ضروری و پیش نیاز فعالیت‌های ورزشی است و میزان تلاش یا استقامت و تعهد فرد را در رسیدن به اهداف نشان می دهد. انگیزه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به تفاوت‌های فردی بستگی دارد، زیرا بسته به تفاوت‌های فردی و رشته های مختلف ورزشی نوع انگیزش افراد در دستیابی به اهداف ورزشی اهمیت خاصی دارد. عموم روانشناسان ورزش بر این عقیده اند که تنها یک عامل یا انگیزه سبب بروز رفتار نیست، بلکه انگیزه های مختلف [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 امر ورزش می شود [28]. تحقیقات نشان داده که درصد مردان شاغل شرکت کننده در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت و تفریح، بیشتر از زنان شاغل است و تبلیغات نقش اساسی در تشویق زنان به شرکت در این فعالیت‌ها دارد. فعالیت های اوقات فراغت و تفریح (در زنان شاغل)، عبارتست از هر نوع فعالیت که خارج از محدوده شغلی و حرفه ای فرد صورت می گیرد. مطالعات نشان داده که بیش از 70 درصد زنان در اوقات فراغت، فعالیت فیزیکی ندارند [6]. براساس مطالعات انجام شده، 79.1٪ از زنان بدون فعالیت بوده، 15.7٪ فعالیت منظم و مرتب داشته و 5.2٪ نیز به طور نامرتب فعالیت انجام می دهند. محققان معتقدند که جهت برقراری تناسب در میان زنان فعال و غیرفعال جسمی در اوقات فراغت و تفریحات ورزشی، بایستی شهرداری

1 - Sallis & Patrick (1995)

2 - Pintrich & Schrauben (1992)

ها استراتژی های مداخله گرایانه داشته باشند [29]. عوامل مثبت و منفی بسیاری روی اجرای ورزشکاران اثر می گذارد و برآیند این عوامل، انگیزه افراد را از شرکت در فعالیت های بدنی شکل می دهد. بر اساس این انگیزه ها، جهت گیری ورزشی ورزشکاران نیز متغیر و متفاوت است. ورزشکارانی که فقط برای پیروز شدن و کسب نتیجه به میدان رقابت پا می گذارند با آنهایی که با هدف گرایی مشخصی از قبیل کسب تجربه، بهبود مهارت، سرگرمی، لذت و غیره به رقابت می پردازند، انگیزه ورزشی متفاوتی دارند و این انگیزه تأثیر خود را در نتیجه رقابت و عملکرد ورزشکاران نشان می دهد. از طرفی نیز، شناخت اهداف و انگیزه های شرکت کنندگان در ورزش بسیار مهم است؛ این شناخت می تواند باعث شود مدیران، برنامه ریزان و مربیان شرایط و امکانات مناسبی را برای ورزشکاران فراهم نمایند. بررسی نتایج تحقیقات مختلف نشان می دهد که در جامعه، افراد با انگیزه های متفاوتی در فعالیت های تفریحی- ورزشی و قهرمانی شرکت می کنند [30]. برخی از متخصصان، انگیزش¹ را عامل مهمی برای دسترسی به هدفها می دانند. برای مثال، انشل² (1993) انگیزش را را عاملی برای انتخاب و جهت دادن به رفتار و پایداری تا رسیدن به هدف تعریف می کند [31]. انگیزش از دو جنبه شدت و جهت نیز مورد مطالعه روان شناسان قرار گرفته است. شدت انگیزش، یعنی شخص چگونه بر انگیزه می شود و نیرو می گیرد و یا برای رسیدن به یک هدف مشخص چقدر سعی و کوشش می کند. جهت انگیزش به انتخاب هدف مربوط می شود [32]. ورزش و فعالیت بدنی در بین گروههای مختلف معانی متفاوتی دارد. ولی، وقتی از نزدیک به مجموعه ای از معانی مربوط به تجارب ورزشی افراد نگاه کنیم، درخواهیم یافت که بر این مجموعه از معانی رویکردی کارکردی حاکم است. دیلمان و کوپر³ مشاهده کردند افراد در صورتی در فعالیتهای ورزشی شرکت می کنند که برای آنها فایده ای داشته باشد. آنها متوجه شدند مشارکت⁴ در ورزش به طور گسترده وابسته به انتخابی عقلانی است. بدین معنا که مشارکت در ورزش به وجود فواید مادی و غیرمادی بستگی دارد که افراد مشارکت کننده در فعالیتهای ورزشی در پی کسب آن اند، چنانکه برخی از پژوهشها فواید مهم اجتماعی، روان شناختی، و جسمانی ورزش

1 - Motivation

2 - Anshel

3 - Deilaman & cooper

4 - Participation

را تأیید کرده اند. بسیاری از افراد برای رهایی از هر گونه اضطراب، فشارهای محیطی، حفظ سلامت، تفریح و کسب نشاط و شادمانی دست به انجام فعالیتهای بدنی می زنند. با آنکه نحوه نگاه گروههای مختلف به ورزش و فعالیت بدنی معانی متفاوتی دارد، همه آنها برداشتهای مثبتی از آن دارند. فواید آشکار مشارکت در فعالیتهای بدنی را می توان در سه بعد برشمرد، از جمله فواید جسمانی مشارکت در فعالیتهای بدنی، افزایش سطح سلامت، افزایش آمادگی جسمانی، کاهش وزن، افزایش قدرت بدنی؛ از کارکردهای روان شناختی یا فردی مشارکت در فعالیتهای بدنی می توان از افزایش بهزیستی روان شناختی، کسب شادی و طراوت، لذت و تفریح؛ و از جمله کارکردهای اجتماعی آن می توان گسترش شبکه روابط اجتماعی و کسب پاداشهای اجتماعی را نام برد. مشارکت منظم در فعالیتهای بدنی سبب افزایش طول عمر، و جلوگیری از انواع بیماریها می شود. همچنین، آثار سودمند دیگری بر کل بدن دارد. دیگر فایده سلامت جسمانی ناشی از مشارکت در فعالیتهای بدنی این است که از چاقی جلوگیری می کند. کاهش فعالیتهای بدنی سبب کاهش مصرف انرژی و در نتیجه سبب چاقی بیشتر خواهد شد. همچنین، پژوهشها نشان داده اند بین مشارکت در فعالیتهای بدنی و سلامت روان شناختی افراد رابطه مثبتی وجود دارد. بررسیها تأثیر مثبت مشارکت در فعالیتهای بدنی را بر شادابی و طراوت، کسب لذت و هیجان، کاهش افسردگی، افزایش عزت نفس، و افزایش خوداثربخشی نشان داده است [33]. فواید سلامت جسمانی ناشی از مشارکت در فعالیتهای بدنی اصل مهمی است که اکثر افراد جامعه برای جلوگیری از بیماری و افزایش سطح سلامت عمومی پذیرفته اند. شواهد و یافته های زیادی نشان می دهند با مشارکت پیوسته و ثابت در فعالیتهای بدنی وضعیت سلامت افراد بهبود می یابد. همچنین، پژوهشهای زیادی بر تأثیر ورزش و فعالیتهای بدنی بر سیستم بیولوژیکی¹ بدن تأکید می کنند. یافته های پژوهشی قانع کننده و بااهمیتی وجود دارند که نشان دهنده نقش مثبت مشارکت در فعالیتهای بدنی بر سلامت و تندرستی بویژه در جلوگیری از بیماریهای قلبی، دیابت و برخی انواع سرطانهاست [34]. در سالهای اخیر ورزشهای آبی به صورت بدیع، سازنده، مسابقه ای و غیره بطور مشخص چنان گسترش یافته است که تمامی افراد در هر سن و هرگونه ناتوانی را در برمی گیرد. شنا یکی از انواع ورزشهای آبی است که یک برنامه تمرینی منظم، موثر و قابل استفاده برای تقویت روحیه، خود باوری و سلامت بدنی و ذهنی تمامی

افراد ناتوان است. آب و ورزش در آن دارای ویژگی های با ارزش است که به برخی از آنها اشاره می شود: آب باعث شناوری می شود، نیروهای گرانشی بطور قابل ملاحظه ای در آب کاهش یافته و در نتیجه قسمتهای مختلف بدن با نیروی عضلانی کمتری حرکت می کنند. ورزش در آب حس خودباوری در فرد ایجاد می کند. همچنین آمادگی جسمانی، قدرت، استقامت، انعطاف پذیری، تعادل و تحرک را افزایش می دهند. این امر علاوه بر تقویت سلامت روحی روانی، باعث تقویت سلامت جسمانی نیز می شود. ورزشهای آبی یک امکان عالی را برای تنظیم شخصیت فرد مهیا می سازد همچنین باعث گسترش آگاهیهای اجتماعی و ایجاد دوستیها شده، و افراد را برای مشارکت بیشتر در اجتماع آماده می نماید. ورزشهای آبی می توانند احساس خوب بودن را در فرد ایجاد کنند. این فعالیتها به وسایل خاصی نیاز ندارند و می توان آنها را حتی در محیطهای محدود آبی نیز انجام داد. همچنین برای تقویت عضلات، انعطاف پذیری، تنفس، استقامت، آزاد شدن تنشها و آمادگی جسمانی مطلوب هستند. تمرکز این ورزش جدید در امتداد با ارزشهای اجتماعی جدید با هدف بهبود کیفیت زندگی، توجه به سلامت جسمی و روحی، ارضای نیازهای شخصی، و تفریح و لذت است. همه ی این موارد ما را به این نتیجه می رساند که مردم نگرش و گرایش جدیدی به سمت فعالیت بدنی و ورزش دارند. این نگرش و گرایشها، همراه با اهمیت شنا به عنوان فعالیتی که توسط بسیاری از متخصصان سلامت و بهداشت توصیه شده، منجر به افزایش تقاضا در بخشهای مختلفی از مردم در ارتباط با برنامه های فعالیتهای آبی شده است. به همین دلیل است که فعالیتهای آبی در حال حاضر نقش مهمی در فعالیتهای بدنی مردم و عادات ورزشی آنان دارد و تعداد افرادی که به انجام این فعالیتها می پردازند، در سالهای اخیر افزایش یافته است [12].

2-1-2: انگیزش

انگیزه¹ عبارتست از حالتی درونی که انسان را به انجام فعالیت خاصی ترغیب می کند. برخی از صاحب نظران انگیزه را همان نیاز، خواسته، تمایل یا نیروی درونی می دانند که افراد را برای انجام کار راغب می سازد. اغلب نویسندگان معاصر کوشیده اند تعریفی از انگیزش ارائه دهند [20].

از جمله آن می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- روستت¹ (1955) انگیزه را به صورت کوشش انسان برای دارا بودن زندگی پرمعنا و خود شکوفا در حد امکان تعریف کرده است. این کوشش مجموعه ای از سرشت های داخلی انسان است (سودمند بودن، هدفمند بودن، اجتماعی و فعال بودن).
 - کریتنر² (1995) انگیزه را فرایندی روانشناختی می دانست که هدف و جهت رفتار را نشان می داد.
 - بافورد و همکاران³ (1995) انگیزه را تمایل و آمادگی برای رفتار کردن به طریق هدفدار برای دستیابی به نیازهای ارضا نشده ی معین می دانند.
 - بدیان⁴ (1993) انگیزش را اراده و خواست برای نیل به موفقیت تعریف کرد.
 - گریفین⁵ (1996) انگیزه را مجموعه ای از نیروهایی می داند که سبب می شود افراد به شیوه های معینی رفتار کنند [35]
- علی اکبر شیخی در پایان نامه تحصیلی خود انگیزه را چنین تعریف می کند: اصطلاح انگیزه در زندگی روزانه به معنای وسیع تر از معنای روانشناسی بکار می رود، زیرا تمام عاداتها، محرک های خارجی، هیجان ها و هدف ها را شامل می شود. کلمه « motivation » از کلمه لاتین « movere » مشتق شده و به معنای جنبش و حرکت است. در فرهنگ روانشناسی « مان » اصطلاحی وجود دارد که تنها بر علت ها، باعث ها و انگیزه های ذاتی یا درونی اطلاق می شود. وی می افزاید، در کتاب های روانشناسی علاوه بر اصطلاح انگیزه اصطلاح هایی همچون: داعی⁶، سابق⁷ و محرک⁸ به کار می روند. داعی یا باعث، هدف یا موضوعی است که فعالیت تحریک شده به سوی آن رهبری می شود، مانند، غذا هنگام گرسنگی و آب موقع تشنگی – سابق یک حالت فیزیولوژیک یا عضوی است، که موجود زنده را به فعالیت وا می دارد، بدون اینکه آن را یاد بگیرد. مانند گرسنگی، تشنگی و ...

1 - Revstedt (1955)

2 - Kreitner (1995)

3 - Buford et al (1995)

4 - Bedeian (1993)

5 - Griffin (1996)

6 - Motive

7 - Drive

8 - Incentive

گروهی از روانشناسان معتقدند که انگیزه حالتی در فرد است که او را به انجام دادن فعالیت معینی تحریک و هدایت می نماید و میزان فعالیت او را معین و محدود می کند. تعداد دیگری از روانشناسان می گویند، انگیزه آن نیروهای کشاننده هستند که فرد را به انتخاب، انجام دادن یک عمل یا ترجیح یک عمل و فعالیت بر فعالیت دیگر وادار می کند. بطور کلی می توان گفت انگیزه عبارت است از حالات و شرایط درونی فیزیولوژیکی و روانشناختی که فرد را به فعالیت در جهت معینی یا برای رسیدن به هدف های خاص و می دارند، که ممکن است شکل های گوناگونی پیدا کرده، نام های مختلفی بر آنها اطلاق شوند، از قبیل: احتیاجات، رغبتها، محرک، امیال، گرایش ها، توجه، فشار و بهم خوردگی [36].

روانشناسان در میان خود در مورد تعریف انگیزش با هم چندان توافقی ندارند، اما در موارد زیر با هم موافقت:

- 1) جهت رفتار (direction of behavior) که موجود زنده در تعقیب آنهاست.
- 2) شدت رفتار (intensity behavior) میزان کوشش یا تلاشی که موجود زنده در تعقیب آنهاست.
- 3) پایداری رفتار (persistence of behavior) مدت زمانی که موجود زنده برای رسیدن به هدف صرف می کند. [37].

انگیزش، تداعی های احتمالی هوسها، آمال، غرایز، اهداف، پاداشها، امید به تلاش، تهدید به تنبیه و ... را شامل می شود. فراست¹ می گوید: انگیزش باید با عوامل متعددی که رفتار را برمی انگیزانند و کنترل می کنند، مربوط باشد. هرچند مفهوم انگیزش ممکن است ساده بنظر آید، ولی تجزیه و تحلیل آن مشکل است زیرا انسان موجودی پیچیده است و باید برای درک خصوصیات، به رفتارهای او توجه نمود. اینکه در یک موقعیت خاص، افراد متفاوت چه رفتاری از خود بروز می دهند به شخصیت، آمادگی و انگیزه آنان بستگی دارد. در حقیقت می توان انگیزه را که یکی از مهمترین عوامل بروز رفتار است را بعنوان موتور حرکت و بروز رفتار قلمداد نمود. البته در این رابطه باید توجه داشت که منظور رفتار پیشرفت جویانه و اهداف طلبانه می باشند. انسانها نه تنها از لحاظ توانایی انجام فعالیتها بلکه از لحاظ میل، اراده فعالیت یا انگیزش متفاوت هستند. انگیزه ها که به سوی اهدافی معطوف هستند ممکن است آگاهانه یا ناآگاهانه باشند. انگیزش در افراد به نیروی انگیزه های آنان که ممکن است درونی یا بیرونی باشد بستگی دارد. از اینرو انگیزه را به دو گروه

1 - Frast

انگیزه های بیرونی و انگیزه های درونی تقسیم می کنند. طبیعی است که ترکیب انگیزه های بیرونی و درونی با هم، تعیین کننده سطح کامل انگیزش است. در یک جمع بندی، انگیزه ها چارهای رفتارها می باشند و موجب به وجود آمدن و آنگاه حفظ و تعیین عمومی رفتار مشخص می گردند. باید اضافه کرد که در انگیزش، کل فرد و نه جزئی از او برانگیخته می شود. به این معنا که وقتی انسان به غذا نیاز پیدا می کند (گرسنگی) تنها معده مطرح نخواهد بود، بلکه در این مسیر کل فرد و نه جزیی از او برانگیخته می شود. [38].

دانشمندان علم روانشناسی و بویژه متخصصین روانشناسی ورزش، انگیزش را بطور کلی « آنچه بطور عام بدان اتفاق نظر دارند » به دو دسته تقسیم می کنند، در همین راستا آقای دکتر رایمر ماتنز در کتاب روانشناسی ورزش – ترجمه فرهاد هژبر - 1372- انگیزش را به انگیزش داخلی و انگیزش خارجی تقسیم می نماید وی این تقسیم بندی را اینچنین بیان می کند :

2-1-2-1: انگیزش داخلی¹

کسانی که از درون، نیروی انگیزشی محرکشان است. از یک کشش درونی جهت رشد و کسب قابلیتها و از خودسازمانی در راه رسیدن به یک هدف یا تحقق یک امر خارجی و نیل به موفقیت برخوردارند. کیفیات، میزان توانایی های شخصی، خود سازمانی، ماهر شدن در کار و نیل به موفقیت اهدافی هستند که بوسیله انسانهای درون انگیزه تعقیب می شوند و دستیابی به این اهداف همانا پاداش آنهاست. در ورزش افرادیکه به خاطر علاقه درونی به فعالیت ورزشی می پردازند جزو این دسته از افراد هستند. آنها برای ارضاء تمایل و احساس غرور درونی ورزش می کنند. این تمایل آنها را به صرف بیشترین میزان تلاش و تکاپو حتی در شرایط فقدان تماشاچیان و ارزشیابان یا تحلیل گران ورزشی وا می دارد [39].

2-2-1-2: انگیزش خارجی²

این نوع انگیزش در جریان تقویت های منفی و مثبتی که فرد از طرف منابع بیرونی دریافت می کند، شکل می گیرد. تقویت محرکاتی است که وجود یا عدم وجود آنها امکان وقوع رفتار را افزایش یا کاهش می دهد.

1 - Internal Motivation

2 - External Motivation

تقویت کننده ها یا محسوسند یا غیر محسوس. وقتی تقویت کننده ها دریافت شوند، به عنوان پاداش خارجی شناخته می شوند. به احتمال زیاد ورزشکاران به منظور دریافت هر نوع پاداش درونی و بیرونی به ورزش می پردازند. میزان اهمیتی که هر ورزشکار به یکی از این دو عامل می دهد متفاوت است. این تفاوت های فردی را مربی باید در ورزشکاران بشناسد [39].

2-2: نظریه های انگیزش

2-2-1: نظریه های سنتی

- 1) رویکرد روابط انسانی: این رویکرد از کار مایو و همکارانش الهام گرفته شد. آنان بر نقش فرایندهای اجتماعی در محیط کار تأکید زیادی داشتند و پیشنهاد نمودند که کارکنان دوست دارند در محیط کار، احساس سودمندی و مهم بودن نمایند. آنان از نیازهای اجتماعی قوی برخوردارند و این نیاز بیش از پول آنها را بر می انگیزاند.
- 2) رویکرد منابع انسانی: این رویکرد به نقش فعال کارکنان در مداخله و مشارکت هرچه بیشتر در فعالیت های سازمان تأکید دارد. مدیران وظیفه دارند که مشارکت کارکنان را تقویت و محیط کاری مناسبی را ایجاد کنند تا امکان استفاده کامل از منابع انسانی قابل دسترس فراهم گردد.

2-2-2: نظریه های تبیین کننده ی عوامل انگیزش (محتوایی)

در نظریه های تبیین کننده ی عوامل انگیزش، محتوا و عناصر تشکیل دهنده ی عوامل ایجاد انگیزه در کارکنان مورد مطالعه قرار می گیرند. برخی از این نظریه ها عبارتند از:

- 1) نظریه سلسله مراتب نیازها¹
- 2) نظریه عوامل بهداشت روانی و انگیزاننده ها² (نظریه دو عاملی انگیزش)

1 - Hierarchy of needs

2 - Two factors of motivation (hygiene & motivators)

(3) نظریه X و Y

2-2-3 : نظریه های تبیین کننده ی فرایند انگیزش (فرایندی)

نظریه های تبیین کننده ی عوامل انگیزش، فقط به انگیزه ها و نیازهای شکل دهنده ی رفتاری می پردازند و فرایند ایجاد، تقویت، هدایت و حفظ انگیزش را تشریح نمی کنند؛ درحالی که نظریه های تبیین کننده ی فرایند انگیزش، با بررسی ساز و کارها و شیوه های ایجاد انگیزه، به توصیف این بخش از معمای انگیزش می پردازند. در این نظریه ها، ارتباطاتی که باید ایجاد و حفظ گردند، عواملی که باید در نظر گرفته شوند و تغییرات مهمی که باید به وقوع بپیوندند تا محیط کاری مولد شود، بررسی می گردند. تاکنون نظریه های متعددی برای تبیین فراگرد انگیزش ارائه شده اند، برخی از این نظریه ها که اهمیت ویژه ای دارند عبارتند از:

(1) نظریه تقویت و اصلاح رفتار¹

(2) نظریه انتظار²

(3) نظریه برابری³

(4) نظریه هدف گذاری

هریک از این نظریه ها، بینش ویژه ای درباره چگونگی ایجاد انگیزه در افراد و مدیریت رفتار از طریق انگیزش ارائه می دهد. تقریباً تمامی دیدگاه های انگیزشی مبتنی بر این باور است که انسانها از نیازهای عمده ای برخوردارند که محرک رفتار است [40].

شاید درست این باشد که بگوییم نظریه سلسله مراتب نیازها که به وسیله آبراهام مازلو⁴ ارائه شد از مشهورترین نظریه های انگیزش است. او اساس فرض خود را براین گذاشت که در درون هر انسان پنج دسته نیاز وجود دارد. این نیازها عبارتند از :

1 - Operant conditioning and behavior modification

2 - Expectancy theory

3 - Equity theory

4 - Abraham Maslow

- نیازهای فیزیولوژیکی¹ مانند نیاز به غذا، هوا، آب و استراحت و ... که موجب بقای شخص هستند و مقدم بر سایر نیازها می باشند و تا برآورده نشوند به نیازهای بعدی التفاتی نخواهد بود.
 - نیازهای ایمنی²، در این سطح فرد به دنبال روشهایی است که از خطر دوری می کند. چیزهای شناخته شده را بر مجهول ترجیح می دهد. حتی الامکان از رنج و محنت کنار می رود. نیازهای ایمنی که بطور ناخود آگاه در فرد بوجود آمده باشند، به نحوه ی زندگی و مسیر جریان همانندسازی آنان در دوره ی کودکی بستگی دارد. افراد با توجه به نحوه تربیت دوران کودکی رفاه طلب و یا ممکن است به حمایت دیگران همواره نیازمند باشند.
 - نیازهای اجتماعی³ مانند نیاز به تعلق و محبت و وابستگی، نیاز به محبت و دوستی و پذیرفته شدن از سوی دیگران.
 - نیاز به احترام⁴، که این نیاز به دو بخش تقسیم می شود : درونی و بیرونی. احترام درونی شامل حرمت نفس، خودمختاری و پیشرفت ؛ و احترام بیرونی شامل پایگاه، مقام، شهرت و جلب توجه می شود.
 - نیازهای مربوط به خود شکوفایی⁵، عالیتین نیازها هستند. که در این نیاز شخص می کوشد تا همان چیزی شود که استعداد آن را دارد و آن شامل رشد و دستیابی به همان چیزهایی است که فرد بالقوه استعداد رسیدن به آنها را دارد و به اصطلاح خودشکوفای می شود.
- مازلو علاوه بر موارد فوق دو نیاز و تمایل دیگر را در انسان شناسایی و مطرح کرده است :
- نیاز به دانستن و فهمیدن (شناخت و درک پدیده ها)
 - نیازهای زیبایی شناختی (نیاز به زیبایی و نظم)
- هنگامی که هریک از این نیازها به مقدار کافی ارضا شود، نیاز بعدی خودنمایی می کند. با توجه به نیازهای مازلو، فرد یک سلسله مراتب را طی می کند. از دیدگاه انگیزش، نظریه مزبور بیانگر این مطلب است که،

1 - Physiological needs

2 - Safety and security

3 - Social

4 - Self-esteem

5 - self-actualization

اگرچه هیچ نیازی به صورت کامل ارضا نمی شود، ولی اگر نیازی به صورت اساسی و به مقدار لازم ارضا شود، دیگر ایجاد انگیزه نمی کند و باعث تحریک فرد نمی گردد. بنابراین، اگر طبق نظریه دانشمند مزبور کسی بخواهد دیگری را تحریک کند باید دریابد که از نظر سلسله مراتب نیازها، آن شخص در کجا قرار دارد و آنگاه در جهت ارضای همان نیازها یا آنها که در سطح بالاتر قرار دارند اقدام نماید. مازلو این نیازها را به دو دسته رده بالا و پایین تقسیم کرد. نیازهای فیزیولوژیک و امنیت را در رده پایین، و نیازهای اجتماعی، احترام و خودشکوفایی را در رده بالا قرار داد. این طبقه بندی از آن جهت انجام شد که نیازهای رده بالا در درون فرد ارضا می شوند، درحالیکه نیازهای رده پایین اصولاً به وسیله عوامل بیرونی ارضا می شوند [41].

در مطالعه هرزبرگ¹ (1959)، افراد از دو گروه نیاز برخوردارند که از یکدیگر مستقل می باشند و بر رفتار تأثیر می گذارند. تئوری دوعاملی نشان می دهد که وقتی افراد از کار خود احساس نارضایتی می کنند این نارضایتی مربوط به محیطی است که در آن کار می کنند. در مقابل وقتی افراد درباره کار خود احساس خوشایندی دارند این احساس مربوط به ماهیت کار است. بنابراین او نخستین دسته از نیازها را عوامل بهداشت و نگهدارنده نامید. بهداشت به این دلیل که این نیازها محیط انسان را توصیف می کند و کارکرد اصلی آنها پیشگیری از نارضایتی شغلی است. نگهدارنده به این دلیل که آنها هرگز به طور کامل ارضا نمی شوند؛ بلکه حافظ وضع موجود و تأمین کننده ی بهداشت روانی هستند. وی دومین طبقه نیازها را انگیزاننده ها نامید؛ زیرا این نیازها به نظر در انگیزش افراد برای عملکرد برتر اثربخش می باشد [42]. تئوری X و تئوری Y داگلاس مک گریگور² دو دیدگاه متمایز از انسان ارائه کرد: یک دیدگاه اصولاً منفی که آن را تئوری X خواند و یک دیدگاه مثبت که آن را تئوری Y نامید. تئوری X بر این فرض قرار می گیرند که نیازهای رده پایین بر فرد حاکم هستند و تئوری Y بر این اساس قرار می گیرند که نیازهای رده بالاتر بر فرد حاکم هستند [41]. وروم³ (1964) به این نکته اشاره کرد فردی که به اجرای عملی خاص تحریک می شود، معتقد است که این عمل خاص به یک نتیجه مورد نظر خواهد انجامید (انتظار). این نتیجه نیز به نوعی

1 - Herzberg

2 - MarGregor Douglas

3 - Vroom

پاداش منجر می گردد (واسطه¹). پاداش های دریافت شده (میزان جذابیت نتیجه²) برای تأیید تلاش های فرد کافی می باشد. وقتی تمامی شرایط مهیا شد، براساس اظهارات وروم، فرد به انگیزه لازم جهت انجام کار خود دست می یابد. اگر یکی از این پیش فرض ها برآورده نگردد، فرد انگیزه خود را از دست می دهد [35].

براساس اظهارات دسی³ (1978)، تئوری انتظار وروم از نظر منطقی عنوان می کند که افراد ملزم به ایجاد شرایط کار به روشی هستند که فعالیت کارآمد را به سمت پاداش خارجی مطلوب هدایت نماید. بعلاوه دسی براین باور است که وروم تمایل افراد به انجام عملکردی خاص را به امید دریافت پاداش های خارجی تعریف می کند. ولی یک تئوری انگیزشی کامل نمی تواند پاداش های درونی را نادیده بگیرد. در مخالفت با وروم، آتکینسون⁴ تئوری پیشرفت را پیشنهاد می کند که در وهله ی اول بر انگیزه درونی تأکید می کند و سعی در نادیده گرفتن پاداش های خارجی دارد. آتکینسون عنوان می کند برای تعیین انگیزه افراد در یک فعالیت خاص سه مسئله را باید مد نظر قرار داد. اولاً تشخیص موقعیت افراد به سمت موفقیت و جلوگیری از شکست، ثانیاً احتمال موفقیت در آن فعالیت خاص و در آخر، میزان جذابیت موفقیت در فعالیت [42].

مونتر⁵ (1985) با استفاده از تئوری انگیزه انتظار آتکینسون و مک کللند⁶، سه عامل مؤثر بر رفتار را تشریح نمود. اولین عامل، نیاز برای موفقیت است که از غرور نشأت گرفته از موفقیت حاصل می شود. عامل دوم، نیاز به وابستگی است که از علاقه ارتباط فرد با دیگران ناشی می شود. عامل سوم، نیاز به قدرت است که از تمایل به کنترل دیگران سرچشمه می گیرد. اگرچه این سه نیاز باعث ایجاد انگیزه در تمامی افراد می شوند؛ اما شدت این نیازها به فرد و شرایط مختلف بستگی دارد. شدت نیازها بر میزان انگیزه و میزان رضایتی که انتظار آن می رود، تأثیرگذار است [43]. انتظار عبارت است از احتمال برآورده شدن نیاز خاص فرد مبتنی بر تجارب قبلی. انتظار به مجموعه ای از تجارب گذشته گفته می شود که می تواند تأثیر عمده ای بر رفتار داشته باشد. فقط یک شکست، فرد را از تلاش برای دستیابی به هدف باز نمی دارد. هرچند اگر شکست در

1 - Instrumentality

2 - valance

3 - Deci (1978)

4 - Atkinson

5 - Mounter (1985)

6 - McClelland

طی زمان تکرار شود، فرد به علت تجارب ناموفق از آن هدف دست می کشد. از طرف دیگر، قابلیت دسترسی منعکس کننده ی محدودیت های موجود در محیط است. قابلیت دسترسی عبارت است از اینکه اهداف برآورده کننده نیازی خاص تا چه حد در دسترس فرد قرار دارد. اگر به علت شرایط محیطی، امکان برآورده شدن نیازی وجود نداشته باشد، فرد پس از چند بار تلاش، به سمت موردی می رود که قابل دسترس باشد. به عبارت دیگر، مهم این است که فرد براساس واقعیت موجود عمل کند، نه براساس واقعیت متصور. بعلاوه، افرادی که احساس نیاز می نمایند و براساس آن عمل می کنند، اگر به وجود رابطه ای مثبت بین تلاش ها و عملکرد پی ببرند، از انگیزه بالایی برای کار برخوردار خواهند شد. اگر نتیجه عمل با پاداش همراه باشد، انگیزه افراد افزایش خواهد یافت. بدین ترتیب هرچه انتظارات بیشتر باشد، قدرت انگیزه افزایش می یابد. پس، افراد زمانی با جدیت و سخت کوشی در انجام شایسته وظایف خود اهتمام می ورزند که نخست، پاداش برای آنان با ارزش باشد. دوم، احساس کنند در نتیجه تلاش و سخت کوشی احتمال دستیابی به پاداش زیاد است. براساس نظریه هدف گذاری، اگر برای هریک از افراد، هدفی معین شود، آنان برای دستیابی به هدف های مذکور برانگیخته می شوند. بنابراین، صرفنظر از نیازها و باورهای انسان، محیط نقش حائز اهمیتی در تعیین هدف و هدایت عملکرد انسان ها دارد، در واقع نظریه هدف گذاری براین واقعیت تأکید می کند که افراد هدفمند، بهتر از افراد فاقد هدف کار می کنند و افراد دارای اهداف چالش برانگیز، بهتر از افراد دارای اهداف آسان، فعالیت می کنند. این تئوری ها اگرچه از سال ها قبل در دسترس قرار گرفته اند، اما هنوز کاربردی ترین تئوری ها به شمار می آیند. تعاریف جدیدتری از انگیزه ارائه شده است، اما غالباً آنها نسخه های ساده شده نظریه های مذکور می باشند [35].

در یک طبقه بندی دیگر انگیزه ها را می توان به اولیه و ثانویه تقسیم بندی نمود که عبارتند از :

الف) انگیزه های فیزیولوژیک یا اولیه، که بر نیازهای زیستس موجود زنده بنا شده اند و جنبه ذاتی دارند. از جمله این انگیزه ها تشنگی، گرسنگی و ... را می توان نام برد. این انگیزه ها هم در انسان و نیز در حیوانات یکسان است. و لذا انگیزه های فیزیولوژیک را سائق های فیزیولوژیک یا انگیزه های حیوانی نیز می نامند و هدف آنها حفظ موجودیت ارگانیسم است.

ب) انگیزه های اجتماعی یا ثانویه، این انگیزه ها در برطرف کردن نیازهای زیستی نقشی ندارند، بلکه در طول زندگی و به مرور آموخته می شوند. مثل انگیزه های کسب قدرت، مال و مقام، تسلط طلبی و ... انگیزه های اجتماعی به طور عمده تابع محیط اجتماعی و میدانی است که انسان در آن رشد کرده است. این انگیزه ها بطور غیرمستقیم نیازهای زیستی فرد را برطرف می سازند و ریشه آنها در تاریخ زندگی فرد و آنچه برای او اتفاق افتاده است قرار دارد. تعداد انگیزه های اجتماعی بسیار زیاد است برخی از آنها عبارتند از :

انگیزه پیشرفت، انگیزه پذیرش و تعلق و ... از آنجا که رفتار انسان تحت تأثیر انگیزه می باشد، مجموعه عوامل پیچیده با درجات مختلف انگیزش را تبدیل به رفتار می کنند. این رفتارها هدف دار هستند و رفتاری که برانگیخته شده است دارای سه خصیصه است :

- رفتار برانگیخته شده دارای هدف می باشد. شخص و گروه از نیاز خود آگاه هستند و چگونگی تأمین و راه آن را می دانند.

- رفتارهای برانگیخته انسانی، اتفاقی و تصادفی نمی باشد و دوام و استمرار و ثبات بیشتری دارد.
- رفتارهای انسان از یک نیروی درونی سرچشمه می گیرد و شخص را از درون به حرکت وادار می سازد. به عبارت دیگر رفتار از یک احساس نیاز درونی برانگیخته می شود. در این گونه موارد افرادی که رفتار برانگیخته دارند اصطلاحاتی از قبیل انگیزه ، میل ، علاقه ، نیاز و ... را به عنوان دلائل رفتار خود بیان می دارند [38].

موری¹ استاد روانشناسی دانشگاه هاروارد که نظریه شخص شناسی را مطرح ساخت و برروی این نظریه مطالعات زیادی انجام داد. در کتاب کاوشهایی درباره شخصیت، نیازهای انسان را به ده دسته تقسیم می کند که بدون اولویت عبارتند از :

- نیاز به تظاهر : انسان میل دارد که دور او جمع شوند، به حرفهای او گوش دهند. از مورد توجه قرار گرفتن بوسیله دیگران لذت می برد.

1 - Henry Alexandre Murray

- نیاز به گروه گرایی : انسان دوست دارد در گروه پذیرفته شود. او از دوستی لذت می برد و به دنبال آن می باشد، و به معاشرت با مردم و دوست یابی علاقه و رغبت دارد.
- نیاز به یاری دیگران : اظهار همدردی و مراقبت از دیگران برای انسان لذت بخش است. در کارها دلخواه و نیاز مردم را در نظر می گیرد و دوست دارد که دیگران را کمک کند.
- نیاز به ستیزه جویی و درگیری و حمله و هجوم : در چهارچوب این نیاز انسان بطور سریع ناراحت می شود. به نظر او امکان دارد که دیگران او را آسیب برسانند و لذا تمایل دارد که دیگران را آسیب برساند.
- نیاز به آزادی و استقلال : گریز از وابستگی و نیاز به خودگردانی در این قسمت قرار دارد. فرد می خواهد خود مختار بوده و استقلال داشته باشد. شخص گاهی برای فرار از وابستگی ها و دست یابی به آزادی طغیان می کند.
- نیاز به هیجان : مسئله کوچکی شخصی را به هیجان می آورد و بدون ملاحظه عقیده و حرفهای خود را بیان می دارد. او می خواهد احساسات و آرزوهای خود را با آزادی اعلام کند.
- میل به نظم : انسان از بی نظمی و بی قاعده بودن ناراحت می شود و از آن دوری می کند. او علاقه دارد که محیط را کنترل کرده و بر همه امورات نظم می دهد.
- نیاز به کسب موقعیت : تلاش در جهت کسب موفقیت و انجام دادن کارهای مشکل جزو این نیازها می باشد. انسان سعی دارد با تلاش و کوشش به اهداف بلندمدت دست یابد و در این مسیر به رقابتها تمایل نشان دهد.
- نیاز به کسب قدرت : انسان از قادر بودن و کنترل محیط و افراد لذت می برد، از اعمال نظرات خود شاد می شود و دوست دارد که بر سایر افراد فرماندهی و رهبری داشته باشد.
- نیاز به درک و کشف : انسان دوست دارد به رموز دانش و علوم پی ببرد، با کنجکاوی و روحیه محققانه و با استفاده از روشهای علمی و استدلال و با تعمیم یافته های خود به حقایق امور دست یابد [44].

نظریات دیگری در خصوص علل بروز انگیزه وجود دارد از جمله نظریه « تعادل حیاتی سائق»¹ که به وسیله واترکنون² در سال 1929 ارائه شده است و یا نظریه « کاهش سائق»³ توسط کلارک هال⁴ که معتقد بود تعیین رفتار موجود زنده در موقعیتی معین توسط سائق یا انگیزش و بوسیله آنچه آموخته است (عادت‌ها) صورت می‌گیرد [37]. دسی و ریان⁵ (1985) انگیزش را بررسی کردند و تئوری ارزیابی شناختی⁶ را معرفی کردند، تئوری خود عزمی براساس تحقیق قبلی دسی (1975) به انگیزه های داخلی می‌پردازد. علاوه بر این، انگیزش توسط مک کلند، آتکینسون، کلارک و لاول⁷ در سال (1953)، در زمینه انگیزش پیشرفت بررسی شده بود. همچنین نیکول⁸ (1984) تحقیقات را در زمینه انگیزش تکمیل کرد. نظرات ارائه شده توسط نیکول (1984)، تلفیق انگیزش و عوامل رفتاری مربوط به پیشرفت را پذیرفته بود. با استفاده از تئوری ارزیابی شناختی دسی و ریان (1985)، محققان فاکتورهای داخلی و خارجی را بررسی کردند. انگیزه های داخلی و خارجی به لذت و رضایتمندی از مشارکت و میل به اجرای یک فعالیت اشاره می‌کند. فاکتورهای خارجی به مشارکت به عنوان راهی برای رسیدن به هدف، نه فقط برای رضایتمندی از فعالیتها اشاره می‌کند. بویژه، تئوری ارزیابی شناختی به فاکتورهای اجتماعی که در انگیزه ی داخلی تأثیر می‌گذارد، مربوط می‌شود. تئوریهای ارائه شده توسط دسی و ریان (1985)، معمولاً در روانشناسی ورزش مورد استفاده قرار گرفته بود تا به بررسی فاکتورهای انگیزشی افرادی که در ورزش و فعالیت بدنی شرکت می‌کنند، بپردازد. محققان در زمینه های تئوریک به این نتیجه رسیدند که بین انگیزش و مشارکت ورزشی ارتباط وجود دارد. ویژگی مشترک بین متخصصان علوم نظری این است که انسانها، نیازهای اساسی دارند که برای موفقیت، باید به آن دست پیدا کنند. زمانی به این نیازها پاسخ داده می‌شود که افراد به مشارکت در ورزش برانگیخته شوند و زمانی که به نیازها پاسخ داده نشود، افراد مشارکت در فعالیتهای ورزشی را کاهش می‌دهند. هدف

1 - Homeostatic Drive Theory

2 - Watter Cannon

3 - Drive Reduction

4 - Clark Hull

5 - Deci & Ryan (1985)

6 - Cognitive Evaluation Theory

7 - Lowell

8 - Nicholls (1984)

محققان در زمینه ی انگیزش باید برای تعیین چگونگی برانگیختن افراد برای مشارکت در ورزش و تداوم آن باشد، و افرادی که از قبل، از نظر فیزیکی و جسمی در ورزش و فعالیت بدنی فعال نبودند را به مشارکت دعوت کند [45]. تئوری ارزیابی شناخت دسی و ریان (1985)، بر این فرض قرار گرفته بود که عامل اصلی در انگیزش، به خودی خود پاداش نیست، بلکه درک و برداشت فرد از آن است. طبق این تئوری، نتایجی که منجر به دستیابی احساس شایستگی و خودعزمی در فرد می شود، انگیزش داخلی و شناخت را افزایش می دهد، درحالیکه انگیزه درون فکنی شده¹، کنترل خارجی و بی انگیزگی را کاهش می دهد. در مقابل، نتایجی که احساس شایستگی یا خودعزمی فرد را تضعیف می کند، منجر به کاهش انگیزه داخلی و شناخت می شود، در حالیکه انگیزه درون فکنی شده، کنترل خارجی و بی انگیزگی را افزایش می دهد. علاوه براین جنبه کنترلی پاداش، انگیزش داخلی را بیشتر تضعیف می کند. اگر جنبه کنترلی پاداش پایین باشد، شرکت کنندگان به پاداش به عنوان عامل مؤثر بر رفتارشان نگاه نمی کنند و خودعزمی افزایش می یابد [46].

2-3: انگیزش و ورزش

رضا فلاحی در مطلبی تحت عنوان مبانی انگیزختگی در ورزش در این باره می نویسد :

انگیزه های مختلف باعث گرایش به امر ورزش می شود که روانشناسان آنها را در ابتدا به سه دسته تقسیم کرده اند: اول : کسب لذت از بازی دوم : تمایل به گروه و شرکت در آن سوم : احساس ارزشمندی.

ابتدایی ترین انگیزه درونی مشارکت در فعالیت های ورزشی آزاد کردن انرژی های اضافی و کسب لذت از فعالیت و تحرک است. کسی در مقابل فعالیت و نرمش پاداش دریافت نمی کند، پاداشی که از یک بازی فوتبال در سنین ابتدایی حاصل می شود، احساس رضایت و نشاط است نه پاداش های بیرونی. تعلق به گروه دومین انگیزه مشارکت در فعالیت های ورزشی است. این امر خصوصاً در سنین نوجوانی به اوج خود می رسد. گروه های ورزشی فرصتهای مناسبی هستند تا فرد شایستگی ها و قابلیت های خود را در آن نشان دهد و احساس کند که برای خود جایگاهی دارد. احساس ارزشمندی و کفایت سومین انگیزه مشارکت در فعالیتهای ورزشی است. وقتی فرد ورزشکار در محیط های ورزشی قابلیت ها و استعدادهای خود را به عرصه

ظهور می‌رساند به خودپنداریها و یا تصویر بهتری از خود می‌رسد و احساس رضایت و ارزشمندی می‌کند و در واقع عزت نفس خود را تقویت می‌کند. در صورتیکه ورزشکاران از شرکت در رقابتهای ورزشی احساس نشاط نکنند و آنرا خسته کننده ببینند، یا نیاز آنها به رفاقت و دوستی در میان جمع دوستان ارضاء نشود، به سختی می‌توان به بروز استعدادها و توانمندیهای آنان امیدوار بود [36]. براساس نتایج تحقیقات، تمرین یا فعالیت جسمانی منظم و متناسب با تواناییهای جسمانی و روانی سالمندان، میتواند موجب کاهش ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی، پیشگیری از پوکی استخوان، ابتلا به دیابت و در نهایت حفظ عملکرد مطلوب بدن شوند. علاوه بر این، شواهد نسبتاً قانع کننده ای نشان می‌دهند تمرین و فعالیت جسمانی منظم همچنین می‌تواند در سلامت روانی افراد مؤثر باشد و به کاهش افسردگی، استرس و اضطراب که در سالمندان بسیار رایج است، منجر شود [47]. پرداختن به فعالیت های بدنی توسط افراد مختلف، با انگیزه های متفاوتی است که عمدتاً جهت کسب سلامتی جسمانی، نشاط و شادابی است. در این رابطه توجه به این نکته قابل توجه است که شرکت در فعالیت های جسمانی آرام و ملایم و یا سخت و طاقت فرسا براساس آگاهیها و نیز احساس شرکت کنندگان می‌باشد. به عنوان مثال دویدن که ظاهراً یک فعالیت ساده بدنی به نظر می‌رسد و تعداد زیادی از مردم به آن مبادرت می‌ورزند، را در نظر بگیرید. افرادی که می‌دوند عمدتاً اظهار می‌دارند که برای تناسب اندام، کم کردن وزن و یا حفظ سلامتی خود تصمیم به دویدن می‌گیرند [37]. البته سن شرکت کنندگان در فعالیتهای جسمانی نیز می‌تواند در نوع انگیزه آنان مؤثر باشد و بدیهی است انگیزه های حفظ سلامتی و کاهش وزن اضافی در افرادی با سنین بالاتر می‌تواند یافته شود و در جوانان و نوجوانان عوامل مؤثر دیگری می‌تواند باعث انگیزه پرداختن به ورزش و فعالیت های جسمانی گردد. دیوید ب فراست در تحقیقی در خصوص انگیزه هایی که موجب جلب مردم به برنامه های ورزشی می‌شود، فعالیت نمود. آزمون شوندگان تحقیق از میان نوجوانان انتخاب شده بودند چون بیشترین گرایش به برنامه های ورزشی در این سنین دیده می‌شود. نتایج تحقیق نشان می‌دهد عواملی از قبیل لذت جویی، معاشرت با دوستان، جاه طلبی، نظر والدین در گرایش فوق دخالت دارند [48]. البته معضلات اجتماعی و انحرافات موجود در جوامع مختلف که اعتیاد نیز یکی از ناهنجاریهای آن می‌باشد و مشکلات فراوانی را در جوامع مختلف بوجود آورده،

نیز در پرداختن عموم مردم و یا اقشار خاصی به فعالیتهای ورزشی بی تأثیر نمی باشد چنانچه محمدتقی صالحی اعلام نموده است که : تحقیقات حاکی از آن است که فعالیت های بدنی (ورزش) می تواند در سلامتی جسم و روح افراد، کم کردن اعتیادات و سرگرمیهای ناسالم اثرات فراوان داشته باشد [49]. دکتر کوشافر لذت جویی را دلیل ایجاد انگیزه برای پرداختن به فعالیت ها دانسته و معتقد است : فعالیت های جسمانی لذت بخش است و یکی از دلایل پرداختن به آن لذت جویی است زیرا افراد کارهایی را انجام می دهند که آن را لذت بخش می یابند و از اموری که دردآور باشد دوری و اجتناب می ورزند یک چنین جایگاه فطری را می شود گرایش به لذت جویی نامید [44]. تحقیق دیگری با عنوان انگیزه هایی که مردم را به برنامه های ورزشی Y.M.C.A (انجمن مردان مسیحی) می کشاند، در امریکا انجام شد. آزمون شوندگان از بین مردان 13 تا 19 سال انتخاب شدند. پس از انجام مصاحبه با افراد فوق نتایج نشان داد که اغلب آزمون شوندگان به دلایل ذیل در برنامه های ورزشی شرکت می نمودند. عده ای احساس ناراحتی می کردند و به همین دلیل در جستجوی چیزی برای انجام دادن بودند و عده ای دیگر اظهار می کردند دوست دارند شنا کنند. در ژیمناستیک شرکت نمایند. یا در بعضی از فعالیت های به خصوص که توسط انجمن فوق پیشنهاد می گردد شرکت کنند. گروهی دیگر از مصاحبه شوندگان به دلیل ملحق شدن به دوستانشان که در برنامه های ورزشی شرکت داشتند، در کلاسهای ورزشی انجمن فعالیت می کردند. بعضی ها نیز علاقمند بودند خود را ارتقاء دهند و بعضی دیگر علاقمند به فعالیت در رشته هایی چون بسکتبال، والیبال، هندبال و غیره بودند و در عین حال نیز قادر به عضویت در تیم مدرسه و دانشکده نبودند. گروهی دیگر در جستجوی تفریح و لذت بودند و والدین عده ای از کودکان احساس می کردند که برنامه های ورزشی انجمن فوق برای فرزندانشان مفید است، به همین جهت فرزندانشان را تشویق می کردند تا در کلاسهای انجمن شرکت نمایند [48]. از عوامل مهم دیگری که باعث می شود اقشار مختلف خصوصاً بزرگسالان به فعالیت های جسمانی و ورزشی بپردازند، اثرات درمانی ورزش می تواند جسمانی یا روانی باشد. امروزه اکثر پزشکان برای درمان بیماریهای نظیر دیابت، افزایش چربی خون، ضعف عضلات و درد اندامهای حرکتی، کمردرد و ... و روانپزشکان برای رفع یا جلوگیری از پیشرفت افسردگی و اضطراب بیماران خود را به شرکت در فعالیت های جسمانی مختلف

نظیر راه رفتن، دویدن آرام، شنا، کوهروی و ... با شدت و زمان معین دعوت می کنند. ضمن اینکه اکثر کسانی که در وقایع مختلف نظیر جنگ، تصادفات، زلزله و سیل و ... دچار آسیبهای مختلف جسمانی نظیر شکستگی یا قطع عضو می گردند، برای بهبود و کسب سلامتی نسبی یا کامل ملزم به شرکت در برنامه های ورزشی می باشند. انگیزه پرداختن به فعالیت های جسمانی و ورزش های سبک ارتباط مستقیم با زیبایی محیط دارد. بطور معمول فضاهای سبز که تناسب و زیبایی بیشتری دارند در سر شوق آوردن افراد برای تحرک و پویایی و ورزش مؤثر هستند. یکی از مهمترین موارد برای کسانی که به تمرینات جسمانی می پردازند تداوم حضور آنان در فعالیت ها می باشد زیرا انگیزه های اولیه در پرداختن به حرکات مختلف جسمانی نمی تواند در پایداری این رفتار بطور کامل مؤثر باشد [38].

2-4: مزایای مشارکت در فعالیت بدنی

فعالیت بدنی شامل فعالیت هایی نظیر تفریح و سرگرمی، اوقات فراغت، فعالیتها و ورزش های تیمی است. مشارکت در فعالیت های بدنی، درسهای ارزشمندی را به شرکت کنندگان آموزش می دهد. یکی از مزایای درگیر شدن در فعالیتهای بدنی، فرصت رشد در مهارتهای اجتماعی است [50].

مهارتهای اجتماعی با شرکت در این فعالیتها رشد و توسعه پیدا می کند. همچنین فرصتهایی را برای ایجاد ارتباطات مثبت با دیگران فراهم می کند. تحقیق مورل و گارتنر¹ (1992)، پیشنهاد می کند که ورزشکارانی که عضو تیمهای ورزشی موفق هستند معمولاً ارتباطات مثبتی با اعضای تیم خود دارند. تفریحات و فعالیت های ورزشی می تواند کار گروهی و از خود گذشتگی را هم آموزش دهد. فعالیت های بدنی می تواند در درک چگونگی مقابله با موفقیت و شکست به جوانان کمک کند. یادگیری (درس گرفتن) از شکست، یک درس ضروری برای جوانان است. افرادی که موفق هستند اغلب ممکن است، شکست را قبل از دستیابی به اهدافشان تجربه کنند. پژوهش هیرن و رکو² (2001)، پیشنهاد می کند که مشارکت ورزشی اثرات مثبتی روی ورزشکاران دارد و به نظر می رسد رقابت داشتن، این مزایا را افزایش می دهد. مزایای دیگر مدل اوقات فراغت جوانان را در بر می گیرد که مطمئناً در فعالیت های افراد بزرگسال تأثیرگذار است. تصویر مثبتی که

1 - Murrell & Gaertner (1992)

2 - Heeren & Reque (2001)

فرد از هویت و ارزش و استعداد خود دارد می تواند برای آسایش و رفاه مهم باشد. آسایش به تجارب مثبت، هم در کار و هم در اوقات فراغت مربوط شده است. بزرگسالان مسن نیز از مشارکت در ورزش و فعالیتهای ورزشی بهره مند می شوند. شرکت در این چنین فعالیت ها باعث بهبود سلامتی و رضایتمندی از زندگی می شود. [51].

پژوهش سایجنت و گنزالز¹ (1997)، پیشنهاد می کند که مشارکت در فعالیتهای ورزشی باعث ترویج ویژگی پیشرفت در جوانان می شود که می تواند آنها را به سمت شیوه زندگی سالم تر هدایت کند. مشارکت در فعالیت های بدنی و تیمی فرصتهایی را برای شرکت کنندگان فراهم می کند تا مهارتهای رهبری را یاد بگیرند. مزیت دیگر فعالیت بدنی رشد و توسعه ی روانی است. تحقیقات نشان داده اند که، بطور کلی ورزش و تمرین احساس بهتری در مردم ایجاد می کند [52].

2- 5: فاکتورهای مؤثر بر مشارکت در فعالیت بدنی

شرکت کنندگان اغلب با انگیزه های درونی در فعالیتهای بدنی و تفریحی درگیر می شوند به علت مزایای روانی، جسمی و عاطفی. انگیزه های مشارکت از پیامد مثبت درگیری در چنین فعالیتهایی سرچشمه می گیرد. شرکت کنندگانی که اغلب در فعالیتهای تفریحی لذت بخش شرکت می کنند به احتمال زیاد مشارکت در آن فعالیت ها را ادامه می دهند. فاکتورهای دیگر شامل دسترسی به فعالیت، هزینه فعالیت و زمان مشارکت در فعالیتهای می باشند. این فاکتورها در تمایل شرکت کننده به ادامه دادن یک فعالیت، تأثیرگذار است. مشارکت در فعالیتهای بدنی روی رشد روحی، جسمی و اجتماعی فرد تأثیر می گذارد [53].

2- 6: مشارکت و انگیزش

در بررسی منابع متعدد، انگیزش به عنوان یک تعامل بین عوامل داخلی (فشارهای روانی آگاه و نا آگاه) و عوامل خارجی (رضایتمندی خانوادگی و اجتماعی و شناختی) پذیرفته شده بود که با انواع سائق ها یا محرک ها (تصویر خود و تجربه) که در طول زمان تغییر می کند، ترکیب شده است [54]. انگیزه داخلی در ارتباط با

1 - Siegenthaler & Gonzalez (1997)

مشارکت ورزشی به دلایلی نظیر لذت و خوشنودی اشاره دارد که از مشارکت در ورزش نتیجه گیری شده بود [55]. اگر فرد ذاتاً تحریک شده باشد تا در یک ورزش خاص شرکت کند، داوطلبانه و بدون تمایل به پاداش های خارجی مشارکت خواهد کرد [56]. به عبارت دیگر انگیزه خارجی در ارتباط با مشارکت ورزشی به رفتارهایی اشاره می کند که برای رسیدن به یک هدف تلاش می کنند نه فقط به خاطر خود [55]. در تلاشهایی که برای ایجاد مقیاس انگیزه ورزشی انجام شد، (پلتیر¹، فورتر²، والرند³، توسان⁴، برایر⁵ و بلیس⁶ (1995) [57]، به این نتیجه رسیدند که در انگیزه داخلی، یک شخص به سه دلیل در فعالیت بدنی شرکت می کند. دلایل مشارکت در یک فعالیت برای لذت و رضایتمندی به یادگیری علوم جدید یا سعی در فهمیدن چیزهای جدیدی که مورد توجه قرار گرفته (انگیزه داخلی شناخت)، مربوط می شود. انگیزه داخلی دیگر دستیابی به موفقیت است، که شامل مشارکت در ورزش و لذت بردن یا رضایتمندی از تلاش برای دستیابی به موفقیت است. تحریک تجربه، فاکتور انگیزشی است که به مشارکت مربوط می شود تا احساسات مهیج را تجربه کند. که شامل لذت حسی، لذت وابسته به زیبایی (هنری)، به علاوه تفریح و هیجان است. در حالیکه انگیزه داخلی برای مشارکت ورزشی معنی دار تشخیص داده شده است، پلتیر (1995) سه فاکتور خارجی را نیز اعلام می کند: کنترل تعیین هویت⁷، انگیزه ی درون فکنی شده و کنترل خارجی⁸. تعیین هویت زمانی اتفاق می افتد که یک شخص به این حقیقت می رسد که رفتارش در فعالیت مهم است. انگیزه ی درون فکنی شده زمانی رخ می دهد که فرد به دلیل احساس گناه یا نگرانی و اضطراب در یک فعالیت شرکت می کند. زمانی که فرد فقط در جستجوی پاداش های مهم است، یا برای جلوگیری از نتایج منفی در فعالیت ها شرکت می کند، بطور غیرذاتی، از طریق کنترل خارجی برانگیخته می شود. به دنبال اهداف این

1 - Pelletier

2 - Fortier

3 - Vallerand

4 - Tuson

5 - Briere

6 - Blais

7 - Identification Regulation

8 - External Regulation

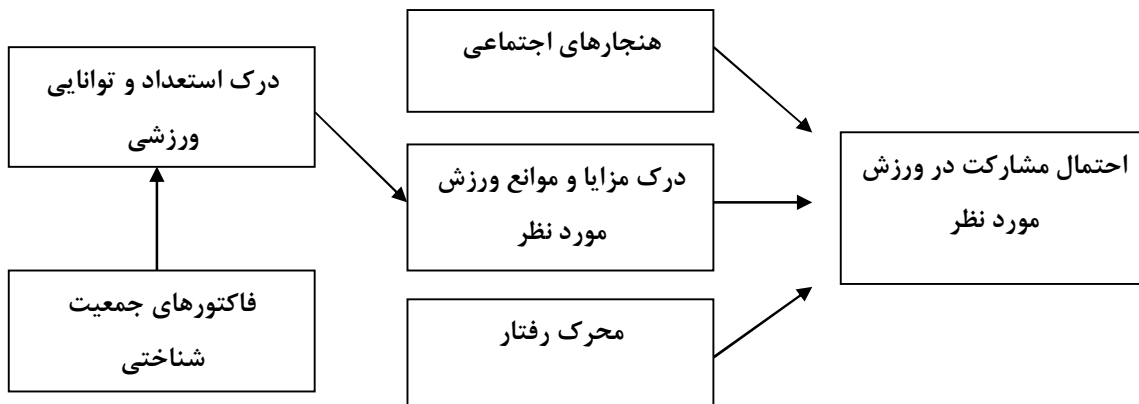
مطالعه، فاکتورهای انگیزشی توسط پلتیر (1995) تعریف شد و برای پشتیبانی از فاکتورهای انگیزشی که توسط برد و راغب¹ (1983) در مقیاس انگیزه اوقات فراغت آنها خلاصه شده بود، استفاده شد [58].

2-7 : مدل مشارکت در ورزشهای تفریحی

شکل 2-1 مدل مشارکت ورزشی² (SPM) را که توسط چنگ³ در سال (1996) پیشنهاد شده [59]، نشان

نشان می دهد که شامل شش مؤلفه می باشد :

- 1) درک استعداد و توانایی ورزشی
- 2) فاکتورهای دموگرافیک (جمعیت شناختی)
- 3) معیارهای اجتماعی
- 4) درک مزایا و موانع ورزش خاص (مورد نظر)
- 5) محرک رفتار
- 6) احتمال مشارکت در ورزش خاص



شکل 2-1 : مدل مشارکت ورزشی

1 - Beard & Ragheb (1983)
 2 - Sport Participation Model
 3 - Cheng (1996)

عملکرد مدل SPM رفتار تماشاگران را از انتخاب بازیها توضیح می دهد و عملکرد آنها را از انتخاب ورزشهای تفریحی به عنوان فعالیتهای اوقات فراغت پیش بینی می کند. علاوه براین، مدل SPM احتمالاً برای توجیه رفتار ورزشکاران در ارتباط با ورزش مورد علاقه، قابل اجرا است.

2- 7- 1: درک استعداد و توانایی ورزشی¹

درک استعداد و توانایی ورزشی افراد به عنوان میزان و سطح نیاز به مشارکت ورزشی از طریق این 4 معیار مشخص شده است: 1. تجربیات ورزشی 2. دانش و شناخت از ورزش 3. علائق ورزشی 4. سطح مهارت ورزشی. فردی که نیازهای مربوط به فعالیتهای اوقات فراغت را در خود احساس می کند (مثل فیلم ها، کنسرت، موزه، بازی بسکتبال، گلف و غیره)، این 4 معیار روی میزان و سطح درک استعداد و توانایی ورزشی فرد تأثیر خواهد داشت و باعث می شود که فرد برای پاسخگویی به نیازهایش به سمت مشارکت در ورزش متمایل شود. بنابراین، اولین مؤلفه مرحله ی نیاز به انگیزش است.

2- 7- 2: فاکتورهای دموگرافیک (جمعیت شناختی)²

معمولاً صحبت از تئوریهای رفتار مشتری است و بر این فرض استوار است که رفتار همه ی مشتریان مشابه است. با این وجود، در نهایت تفاوت های فردی تصمیم گیری آنها را، متفاوت خواهد کرد. بنابراین فاکتور دموگرافیک ارتباط معناداری با مؤلفه ی درک استعداد ورزشی دارد بطوریکه طبقه ی اجتماعی امکان انجام فعالیتهای اوقات فراغت (زمان آزاد و پول بیشتر) را دارد. سن، جنس، شغل و دیگر متغیرهای دموگرافیک تأثیر مهمی روی نگرش فرد به ورزش داشته است.

2- 7- 3: هنجارهای اجتماعی³

از آنچه که در گذشته بیان شد، چینی ها به سمت خانواده و اجتماع متمایل شده بودند. بنابراین تأثیر هنجارهای اجتماعی (مثل عقاید خانواده، ایده های گروه) بسیار واضح است بطوریکه احتمال مشارکت در یک

1 - Perceived Susceptibility to Sport

2 - Demographic Factors

3 - Social Norms

ورزش خاص می تواند بدون تعامل و تأثیر مؤلفه های دیگر ایجاد شود. هنجارهای اجتماعی را می توان به عنوان یک ارزیابی داخلی منحصر به فرد از تصمیمات وی برای مشارکت در یک ورزش خاص بررسی کرد که برای تطابق با یک شخص یا عقاید گروه (مثل مد، ارزشهای اخلاقی، ارزشهای فرهنگی) برانگیخته شده یا مورد انتظار سیاست دولت است. برای مثال، دانش آموزان دوره راهنمایی درخواست کردند که در مسابقات ورزشی دبیرستان ناحیه ی تایوان، شرکت کنند.

2- 7- 4: درک مزایا و موانع ورزش خاص¹

مزایا و موانع مشارکت در یک ورزش خاص به عنوان نگرش فرد نسبت به عملکرد مشارکت ورزشی توضیح داده شده است (مثل درک کلی از برند یک محصول در یک طبقه ی معروف و شناخته شده از افراد).

2- 7- 5: محرک رفتار²

از آنجا که مردم، خود را با انواع اطلاعات در محیط پیچیده آشنا کردند، بسیاری از استراتژیهای بازاریابی بر حسب رویکردهای روانشناسی و شناختی برای تبادل محصولات و خدمات آنها به مخاطبان خاص مورد استفاده هستند، نظیر آگهی در تلویزیون، رادیو، روزنامه، مجلات و غیره. بنابراین فعالیتهای بازاریابی همچنین، تأثیر مهمی در تبادل رفتار مشتریان دارد. این مؤلفه به منظور تعیین سطح مؤثر استراتژی بازاریابی، توضیح داده شده و کاربرد دارد.

در مدل SPM، عملکرد مشارکت در ورزش خاص عمدتاً توسط این 3 عامل مشخص شده است : 1. معیارهای اجتماعی 2. درک مزایا و موانع ورزش خاص و 3. محرک رفتار.

با این وجود، درک استعداد و توانایی ورزشی به عنوان نوعی از فعالیتهای اوقات فراغت در رده ی خدمات اوقات فراغت مشتری بررسی شده است. از طریق جستجو کردن، افراد ممکن است در ورزش مورد علاقه به عنوان یک فعالیت تفریحی شرکت کنند. در عین حال، فاکتورهای دموگرافیک که از یک فرد به دیگری

1 - Perceived Benefits and Barriers of Sport "x"

2 - Stimuli to Action

متفاوت است، روی درک استعداد ورزشی یک فرد اثر دارد، که این مسئله درک و نگرش فرد را به سمت ایده ی عمومی ورزش متمایل می سازد [60].

2- 8: تحقیقات انجام شده در داخل :

« بررسی عوامل فرهنگی گرایش زنان به ورزش در تهران » عنوان تحقیق جعفری در سال (1380) بود. بانوان مورد بررسی در این تحقیق علل روی آوردن خود به ورزش را، اهمیت دادن به سلامت جسمی، روانی و تناسب اندام و فارغ شدن از شرایط کاری در منزل اظهار داشتند. همچنین آنان، محدودیتهای فرهنگی و اجتماعی زنان برای شرکت در مسابقات و فعالیتهای ورزشی عمومی و عدم اطلاع رسانی عمومی مناسب درباره ی ورزش های همگانی را از مهمترین عوامل عدم گرایش بانوان به فعالیت های ورزشی همگانی عنوان کردند [61]. در پژوهشی که توسط روزبهانی در سال (1379) با عنوان « مقایسه برخی از ویژگیهای زنان شرکت کننده در ورزشهای همگانی انجام شد، نتیجه گرفته شد که بیشترین مشارکت زنان در ورزش های همگانی شهر تهران مربوط به گروه سنی 30 تا 40 سال، متأهل با تحصیلاتی در حد دیپلم یا پایین تر و همسرانی با همین تحصیلات ، دارای شغل آزاد است که محل ورزش آنان نزدیک منزل بوده است. هدف اصلی آنان از شرکت در ورزش های همگانی، از بین بردن اضافه وزن خود است و آنان بیشترین علاقه را به ورزش شنا برای حفظ سلامت، کسب نشاط، لذت و تناسب اندام نشان دادند [62]. « بررسی انگیزه های افراد شرکت کننده در ورزش های همگانی شهر تهران » عنوان تحقیقی بود که رضانی در سال (1372) با هدف شناسایی، دسته بندی و مقایسه انگیزه های افراد شرکت کننده در ورزش های همگانی شهر تهران در گرایش به فعالیت های بدنی، انجام داد. وی با این تحقیق انگیزه های گرایش افراد به ورزشهای همگانی را به ترتیب به این قرار عنوان کرد : کسب نشاط و احساس لذت، مصونیت از بیماری ها، کم خطر بودن ورزشهای همگانی نسبت به ورزشهای قهرمانی، تناسب اندام، شرکت در فعالیتهای اجتماعی، گریز از مشکلات زندگی شخصی، پرکردن اوقات فراغت، همراه بودن ورزش های همگانی با فضاهای سبز در پارک ها و سرانجام تشویق و تبلیغ رسانه های گروهی. در این تحقیق انگیزه های مردان نسبت به شرکت در فعالیتهای ورزشی، قوی تر از زنان مشاهده شد [36].

سید جعفری (1389)، در تحقیق خود تحت عنوان بررسی و اولویت بندی فعالیت های فراغتی دانشجویان دختر و پسر آموزشده های فنی ارومیه با تأکید بر فعالیت های ورزشی، به این نتیجه رسید که اکثر دانشجویان آموزشده های فنی شهر ارومیه، با انگیزه ی کسب نشاط و احساس لذت در فعالیت های ورزشی مشارکت می کنند [63]. در تحقیق جعفری و همکاران (2010)، تحت عنوان بررسی انگیزه های مشارکت دانشجویان در فعالیتهای ورزشی، انگیزه های دانشجویان شرکت کننده در فعالیتهای ورزشی، حفظ سلامتی، تناسب اندام و تعامل اجتماعی بود. نوبخش در پژوهش خود به این نتیجه رسید که بین اولویت عوامل گوناگون انگیزه شرکت سالمندان در فعالیت های ورزشی تفاوت معناداری وجود دارد و انگیزه آمادگی جسمانی، مهمترین دلیل مشارکت ورزشی سالمندان است. انگیزه های درگیر شدن و رقابت - فواید به ترتیب در اولویت دوم و سوم و انگیزه های پزشکی، اجتماعی و شهرت در اولویتهای بعدی قرار گرفتند [64].

همچنین کشر (1385) با تأکید بر همگانی کردن ورزش به عنوان یک اولویت، آن را منشأ تأثیرات سودمندی بر ابعاد فرهنگی، آموزشی، تربیتی، اقتصادی، اجتماعی، بهداشتی و درمانی اقشار مختلف مردم می داند [65]. امروزه ارائه خدمات کیفی، یکی از مهمترین عوامل مشارکت ورزشی است، نادریان در تحقیق خود تحت عنوان «مشارکت در ورزش های تفریحی» که در آن 336 نفر (243 نفر مرد و 93 زن) به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند، به این نتیجه رسید که انگیزه های معنادار و پیش فرض های با ارزشی برای مشارکت ورزشی در میان گروه های سنی مختلف (نوجوانان تا بزرگسالان) وجود دارد که شناسایی آنها برای برنامه ریزی و گسترش ورزش های تفریحی در جامعه مؤثر است. بزرگسالان شرکت کننده در این تحقیق (افراد بیشتر از 45 سال) بیشتر با انگیزه ها و دلایلی چون سلامتی و بهداشت، آمادگی جسمانی و کاهش فشارهای روانی، شادابی و نشاط و احساس بهتر بودن در زندگی در ورزش های تفریحی شرکت کرده اند و کمتر به انگیزه هایی چون رقابت، برتری جویی، کسب موفقیت و پیروزی در مسابقات فکر می کنند [9].

یافته های پژوهش دهستانی و همکاران تحت عنوان «مقایسه انگیزه های مشارکت در فعالیت های ورزشی همگانی و تفریحی در بین زنان و مردان» که از بین افراد شرکت کننده در ورزش های همگانی و تفریحی تعداد 257 نفر انتخاب شده بودند، نشان می دهد که مشارکت ورزشی مردان بیشتر از زنان است. اگر چه

شرکت زنان در فعالیتهای ورزشی روز به روز بیشتر می شود، با این وجود حضور کمتر زنان در این فعالیت ها را می توان ناشی از مسئولیت های خانوادگی و موانع فرهنگی تلقی کرد. علاوه بر این افراد بین سنین 18-20 و 21-30 سال، بیشترین افراد شرکت کننده در فعالیتهای ورزشی و تفریحی بودند که عمدتاً با انگیزه ی حفظ تناسب اندام بود. همچنین نتایج نشان داد که بین متغیر نشاط و لذت، در بین زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد. این امر حاکی از این است که زنان بعد از ورزش کردن، نشاط و لذت بیشتری را نسبت به مردان احساس می کنند که این امر خود می تواند ناشی از تفاوت های روانشناختی بین زنان و مردان باشد [1]. دهستانی و همکاران در پژوهشی دیگر تحت عنوان « بررسی و اولویت بندی انگیزه های مشارکت شهروندان شهر تهران در ورزشهای تفریحی و همگانی » به این نتیجه رسیدند که از دیدگاه شهروندان تهرانی، افزایش سلامت عمومی، بهبود بخشیدن به عملکرد سیستم ایمنی و افزایش مقاومت در برابر بیماری ها از مهمترین انگیزه های حضور در ورزش هی تفریحی و همگانی است. به علاوه از دید پژوهشگر، انگیزه پیشگیری و درمان می تواند بخشی از انگیزه حفظ سلامتی و آمادگی در بین شهروندان باشد. بررسی هر یک از ریزعامل های مربوط به انگیزه های اصلی مشارکت ورزشی شهروندان شهر تهران نشان می دهد که پس از انگیزه تندرستی، تعاملات اجتماعی از قبیل : ملاقات و دیدن دوستان، مشارکت در فعالیت های جسمی و گذراندن اوقات فراغت به همراه دوستان، از دیگر عوامل انگیزش حضور در فعالیت های تفریحی و ورزشی شهروندان می باشد، در این پژوهش تعداد 280 پرسشنامه توزیع گردید و در نهایت تعداد 257 پرسشنامه مورد استفاده قرار گرفت [25]. قدرت نما و حیدری نژاد در تحقیق خود « شناسایی انگیزه های دانشجویان شرکت کننده در فعالیت های ورزشی » که تعداد 370 دانشجو شامل (256 دختر و 114 پسر) به روش تصادفی به عنوان نمونه آماری تعیین شدند، به این نتیجه رسیدند که اولین انگیزه دانشجویان دختر و پسر شرکت کننده در فعالیت های ورزشی، سلامت جسمانی است. مؤلفه درونی انگیزه سلامت جسمانی نشان می دهد که دانشجویان دختر با انگیزه کنترل وزن و دانشجویان پسر با انگیزه حفظ سلامتی در فعالیت های تفریحی ورزشی مشارکت داشته اند [28]. نتایج اولویت بندی عوامل تأثیرگذار بر گرایش به ورزش همگانی در پژوهش ملکی (1390)، که 700 نفر (350 نفر ورزشکار و فعال و 350 نفر غیرفعال) نمونه آماری تحقیق

را به خود اختصاص داده بودند، عامل « انگیزه نشاط و لذت » را به عنوان مؤثرترین و عامل « دسترسی به اماکن » را به عنوان کم اثرترین عوامل تعیین کرد [66].

2- 9: تحقیقات انجام شده در خارج:

2- 9- 1: انگیزه های افراد برای مشارکت در فعالیت های بدنی و ورزش

طبق تئوری خود عزمی دسی و ریان (1985)، انواع مختلفی از انگیزه ها، بواسطه ی دلایل یا اهداف مختلفی که از انجام یک فعالیت سرچشمه می گیرد، وجود دارد. دو نوع اصلی از انگیزه وجود دارد. یکی انگیزه های درونی است که بطور ذاتی به علاقه و لذت، مهارت و شایستگی و انگیزه های اجتماعی اشاره می کند. و دیگری انگیزه های خارجی است که به بهبود ظاهر و آمادگی جسمانی اشاره می کند [56]. در ادامه، پنج جنبه اصلی از انگیزه های مشارکت که از علاقه/ لذت، مهارت، انگیزه های اجتماعی، بهبود ظاهر و آمادگی جسمانی تشکیل شده است را بررسی می کنیم تا چگونگی ترغیب مردم به سمت فعالیتهای بدنی را متوجه شویم.

2- 9- 1- 1: علاقه و لذت¹

فعالیت های بدنی نشان داده که علاقه و تفریح منجر به مشارکت می شود. در تحقیقات مختلف انگیزش و مشارکت با توجه به جنسیت در استکهلم، پایتخت کشور سوئد [67] دریافت که هم زنان و هم مردان، تفریح و لذت را به عنوان دومین انگیزه ی مهم برای مشارکت در فعالیت بدنی ارزیابی کردند. ایبون و برودزینسکی² (2008)، انگیزه ها و موانع ورزش کردن را بین 1044 دانشجوی دانشگاه (66٪ زن و 34٪ مرد) بررسی کردند و گزارش شد که 76.8٪ از آنها ورزش می کنند. لذت، احساس خوب بودن و سلامت عمومی از انگیزه های رایج مشارکت در ورزش بودند. علاوه بر این مطالعات « هندرسون، گلانسی و لیتل³ 1999»، نشان داد که مزیت های فراوان عاطفی، مشارکت فرد را به سمت فعالیت بدنی متمایل کرده است.

1 - Interest & Enjoyment

2 - Ebben & Brudzynski(2008)

3 - Henderson, Glancy & Little (1999)

برای مثال زمانی که یک فعالیت لذت بخش است یا از نقطه نظر شخصی ارزشمند است، به ادامه دادن مشارکت افراد در فعالیتهای بدنی کمک می کند. مطالعه ی (یان و مک کولاق¹، 2004) تفاوت های انگیزه ی مشارکت در فعالیت های بدنی بین چینی ها، امریکایی های متولد شده در چین و کودکان و نوجوانان امریکایی را بررسی کرد. شرکت کنندگان امریکایی متولد چین، به دلیل لذت و تفریح در فعالیت های بدنی شرکت می کنند. شواهد نشان می دهد که تفریح در فعالیت بدنی، یک فاکتور جذاب است [68].

2-1-9-2: مهارت²

مهارت روی مشارکت در فعالیت بدنی مردم تأثیرگذار بوده است. کویولا³ (1999)، امتیازاتی را برای مقیاس مهارت، به عنوان فاکتوری که روی مشارکت افراد در فعالیت های بدنی تأثیرگذار است، بیان کرده است، اما در دسته بندی مردان و زنان شباهتهای زیادی وجود داشت. اگرچه فردریک و ریان⁴ (1993)، تفاوت های جنسیتی برای انگیزه ی مهارت پیدا نکرد. و در مطالعه (یان و مک کولاق، 2004)، شرکت کنندگان مرد و زن ایالت متحده امریکا در فعالیتهای بدنی به دلایل رقابت ورزشی و بهبود مهارتها، شرکت کردند. «سیت، کر و وانگ⁵ 2008»، مطالعه ای روی 360 زن چینی میانسال 30-59 ساله در هنگ کنگ انجام داد، مطابق با سطح فعالیت بدنی، زنان در 4 طبقه قرار گرفتند: قبل از بررسی و تأمل⁶، تعمق و تفکر⁷، آماده سازی⁸، و پایداری در رفتار⁹. و آنها به این نتیجه رسیدند که مهارت - چالش، مهمترین انگیزه برای مشارکت در فعالیت بدنی در گروه های آمادگی است که به طور متوسط کمتر از 5 بار در هفته به انجام فعالیت بدنی می پردازند. موارد بالا به ما نشان می دهد که اکثر مردم، بویژه مردان، با انگیزه ی مهارت در فعالیتهای بدنی شرکت می کنند [69].

1 - Yan & McCullagh (2004)

2 - Competence

3 - Koivula (1999)

4 - Frederick and Ryan (1993)

5 - Sit, Kerr & Wong (2008)

6 - Precontemplation (PC)

7 - Contemplation(C)

8 - Preparation(P)

9 - Action and Maintenance(AM)

2-9-1-3: انگیزه های اجتماعی¹

برای بررسی انگیزه های اجتماعی، در مطالعه (یان و مک کولاق، 2004)، 424 داوطلب (202 زن و 222 مرد) 12 تا 16 ساله شرکت کردند، وابستگی اجتماعی و تمایل، مهمترین دلایل مشارکت، هم برای مردان و هم برای زنان بود. همانطور که هندرسون و این ورس² (2001)، به این نتیجه رسید که حمایت اجتماعی یک عنصر مهم در زنان امریکایی افرقایی تبار و سرخپوستان امریکایی بود تا فعالیت جسمی را انتخاب کنند. علاوه براین، کویولا (1999)، دریافت که در انگیزه های اجتماعی شدن تفاوتی بین زنان و مردان وجود داشت؛ زنان نسبت به مردان به عوامل اجتماعی شدن اهمیت بیشتری دادند [70].

2-9-1-4: بهبود ظاهر و آمادگی جسمانی³

در تحقیقاتی که تمایز بین انگیزه های مردان و زنان را برای مشارکت ورزشی و تمرین در 233 دانشجوی جنوب شرقی ایالت متحده (132 زن و 101 مرد) را بررسی کرد، «کیل پاتریک، هبرت، و بارسولومو⁴ 2005» به این نتیجه رسیدند که انگیزه های رایج برای ورزش کردن، سلامت عمومی، آمادگی جسمانی و سلامت/مدیریت بودند. علاوه براین، آنها نشان دادند که مردان سطوح انگیزشی بالاتری نسبت به زنان در چالش، رقابت و شناخت اجتماعی و قدرت و استقامت داشتند. و زنان سطوح انگیزشی بالاتری نسبت به مردان در کنترل وزن داشتند [70]. به طور مشابه، کشور سوئد (202 زن و 208 مرد)، تفاوت در انگیزه ها و مشارکت را با توجه به جنسیت مورد بررسی قرار داد، کویولا (1999)، به این نتیجه رسید که زنان امتیازات بالاتری در انگیزه های وابسته به ظاهر در مشارکت ورزشی داشتند. به علاوه، «سگار، متز و هوک شمال⁵ 2006»، بررسی ارتباط بین 59 زن میانسال و مشارکت آنها در فعالیت بدنی در امریکا و اروپا را، مطرح کردند. نتایج نشان داد که 26 شرکت کننده (44٪)، انگیزه های وابسته به کاهش وزن یا تناسب اندام برای مشارکت ورزشی داشتند. به علاوه اندرسون⁶ (2003)، نشان داد که بین تعدادی از انگیزه ها در زنان دانشجو و فارغ

1 - Social Motives

2 - Ainsworth (2001)

3 - Appearance and Fitness Improvement

4 - Kilpatrick, Hebert & Bartholomew (2005)

5 - Segar, Spruijt-Metz and Nolen-Hoeksema (2006)

6 - Anderson (2003)

التحصيل دانشگاه هاستون، همبستگی وجود داشت. او به این نتیجه رسید که بهبود فیزیک ظاهری، کنترل وزن و بهبود وضعیت قلبی عروقی و آمادگی جسمانی عمومی، سه انگیزه اصلی برای مشارکت در فعالیت بدنی افراد است. علاوه بر این «روی، وینسی، فیلیپ و کوهن¹ 2006»، موانع و انگیزه های ورزش کردن در زنان مسن امریکایی افریقایی تبار و امریکایی های اروپایی تبار (98 امریکایی اروپایی تبار و 115 زن امریکایی افریقایی تبار) را شناسایی کرد. او به این نتیجه رسید که بهبود و حفظ سلامتی آنها، بطور مکرر، بیشترین انگیزه ی انجام فعالیت بدنی، (48.7٪) بویژه در زنان با درآمد بالا نقل شده بود. و سیت، کر و وانگ (2008) به نتایج مشابهی دست یافت، و مهمترین فاکتورهای انگیزشی برای مشارکت در فعالیت بدنی، آمادگی جسمانی و سلامتی و به دنبال آن لذت و ظاهر بیان شد. بویژه در زنانی که به طور متوسط 5 بار در هفته به انجام فعالیت بدنی می پردازند. مینگ² (2009)، به این نتیجه رسید که اکثر مردم، بیشتر انگیزه های آمادگی جسمانی، سلامتی و ظاهر را مورد توجه قرار دادند بطوریکه انگیزه های بهبود ظاهر و آمادگی جسمانی بیشترین تأثیر را در مشارکت در فعالیت بدنی در کارمندان کم تحرک داشتند[71].

انگیزه های داخلی و خارجی بیشتر به فاکتورهای فردی تقسیم شده است که نشان می دهد چرا یک فرد به سمت مشارکت در یک فعالیت برانگیخته می شود. تحقیقات روی آنچه که افراد از مشارکت در فعالیتهای ورزشی تفریحی بدست می آورند، در وهله ی اول نشان دهنده ی این است که چرا آنها در این فعالیتهای شرکت می کنند. در حالیکه شرکت کنندگان انتظار دستیابی به چند مزیت، بواسطه ی مشارکتشان در فعالیتهای ورزشی را دارند، در ابتدا ممکن است، به مزایای دست پیدا کنند که در حقیقت به عنوان انگیزه ی اصلی آنها برای مشارکت در فعالیتهای باشد. «بانتا، برادلی و برایانت³ 1991»، 8 دلیلی را که دانشجویان به طور مکرر، هنگام ارزیابی انگیزه های آنها برای مشارکت در ورزش های تفریحی بیان کرده بودند، شناسایی کرد. این هشت مورد شامل: 1. کاهش استرس 2. احساس آسایش و رفاه و آرامش جسمی 3. احساس موفقیت 4. کنترل وزن 5. مهارتهای ورزشی 6. قدرت جسمی 7. آمادگی جسمانی و 8. دوستی است.

1 - Schuler, Roy, Vinci, Philipp and Cohen (2006)

2 - Lam Yuet Ming (2009)

3 - Banta, Bradley, and Bryant (1991)

مطالعه ای که توسط هاینس¹ (2001) در دانشگاه میدوسترن، درباره اهمیت تفریحات ورزشی انجام شد، 75٪ از دانشجویان به مزایای مشابهی از برنامه های تفریحی دانشگاهشان دست پیدا کردند. اگر دانشجویان یک تجربه ی مهم و هدفمند از مشارکت در فعالیت های ورزشی داشتند، بیشتر به سمت ادامه ی مشارکت در فعالیتها برانگیخته می شدند. بنابراین آنچه که برای یک شخص مهم است به همان مقدار، برای افراد دیگر نیز حائز اهمیت است. انگیزه های مشارکت ورزشی با توجه به سن و جنس متفاوتند [58]. اهداف اجتماعی شدن، انگیزه ی برجسته ای برای مشارکت در ورزشهای باشگاهی است. اماکن ورزشهای تفریحی و درگیری در برنامه های ورزشی تفریحی نظیر ورزشهای درون شهری (دانشگاهی) و ورزشهای باشگاهی، زمینه ی تعامل اجتماعی را بین دانشجویانی که در این رابطه موفق نیستند، رواج می دهد [72]. یک مکان تفریحی با برنامه های ورزشی متفاوت، فرصتهایی را به منظور پاسخگویی به نیازهای دانش آموزان طراحی کرده است که به عنوان یک روش فعال و مؤثر در ایجاد حس تعلق و نیز اقدامات مؤثر برای تعامل اجتماعی خدمت می کند [73].

از مطالعه ای که روی دانشجویان سال اول و کاربرد ورزشهای تفریحی در دانشگاه انجام شد، بلچ² (2001) به این نتیجه رسید که مشارکت عمومی در برنامه های ورزشی تفریحی، فرصتهای مطلوبی را برای دانشجویان سال اول ایجاد می کند تا بطور غیر رسمی (دوستانه) با دانشجویان دیگر تعامل داشته باشند. این تعاملات غیر رسمی منجر به افزایش رضایتمندی دانشجویان می شود. فرصتهای ورزش های تفریحی در دانشگاه، توسط محققان قبلی برای کمک به دانشجویان "ایجاد دوستی ها و افزایش کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه"، شناسایی شده بود [74]. گزارش نتایج تحقیقات «الیس، کامپتون، تیسون، و بوهلیگ³ 2002»، نشان می دهد که دانشجویانی که بطور مکرر در برنامه های ورزشی تفریحی دانشگاه شرکت می کنند به سمت سلامت عمومی و کیفیت زندگی گرایش داشتند. طبق مطالعه ی لیندسی و سی سومز⁴ (2006)، شده که در 37٪ از دانشجویان، تصمیم به ادامه دادن یا ندادن در یک دانشگاه خاص، دسترسی به ورزشهای

1 - Haines (2001)

2 - Belch (2001)

3 - Ellis, Compton, Tyson, and Bohlig (2002)

4 - Lindsey and Sessoms (2006)

تفریحی بسیار مهم بود. با توجه به نتایج مطالعات گذشته، دانشجویان ممکن است رقابت، چالش، هیجان، درگیری و دیگر ویژگیهای ورزشهای تفریحی را انتخاب کنند تا از نظر اجتماعی برانگیخته شوند که با یکدیگر ارتباط برقرار کنند [58]. ویل و تورلیند¹ (1992)، انگیزه‌هایی برای مشارکت برحسب همبستگی اجتماعی از طریق مشارکت ورزشی پیشنهاد کردند که به ساختار ورزش بستگی دارد. یک ساختار رسمی نظیر انواع ورزشهای باشگاه باید تأثیر مثبت بیشتری نسبت به ورزش غیر رسمی داشته باشند. علاوه براین بیان می‌کنند که درون ساختارهای ورزشی غیر رسمی، گروههای ورزشی فرصتهای سودمند بیشتری نسبت به ورزشهای انفرادی فراهم می‌کنند که منجر به انگیزه‌های مشارکت بیشتری می‌شود. راه دیگر آزمودن آنچیزی است که دانشجویان را به مشارکت در برنامه‌های ورزشی تفریحی برانگیخته می‌کند، آرتینگر² (2006) مطالعه‌ای انجام داد که در آن به طراحی یک راه مؤثر اندازه‌گیری مزایای اجتماعی افزایش دانشجویان به مشارکت در ورزشهای تفریحی اقدام کرده بود. آنها روی زمینه‌هایی از قبیل یکپارچه سازی دانشگاه، اتحاد معتبر، پیوند و ایجاد گروههای اجتماعی، فرهنگی، اطلاعاتی و مزایای شخصی متمرکز شده بودند. نتایج این مطالعه نشان داد که دانشجویان بیشتر به زمینه‌هایی از منافع شخصی و اجتماعی و پیوند گروههای اجتماعی دست پیدا کرده بودند. همچنین این مطالعه نشان داد که زنان در موضوعات "تعهد به همسن و سالان، تمایل به یادگیری، تفاوت‌های فرهنگی، افزایش مشارکت جامعه، بهبود توانایی آنها در کارهای تیمی، بهبود توانایی آنها در تعاملات اجتماعی و افزایش ارتباط با هم تیمی‌های خود" به طور معنی داری بالاتر گزارش شده بودند [72]. لایک و بارسلونا³ (2002)، روی دانشجویان دانشگاه خود تحقیقی انجام داد که فواید مشارکت آنها در فعالیتهای دانشگاه گزارش شده بود. او به این نتیجه رسید که مشارکت و درگیری در ورزشهای تفریحی، پیشگوی خوبی در تعیین توانایی و عملکرد دانشجویان به عنوان عضوی از تیم بود. اثبات شده که مشارکت ورزشی نتایج مثبت زیادی روی بدن انسان دارد و همچنین انگیزه‌های زیادی باعث شده که مردم پیوسته در یک ورزش خاص شرکت کنند، اما همه‌ی این نتایج به اندازه‌ی قوی، برای مشارکت مردم در ورزش کافی نیستند. بررسی چندین مطالعه ثابت کرده که انگیزه‌های تعیین شده

1 - Vilhjalmsson and Thorlindsson (1992)

2 - Artinger(2006)

3 - Likewise, Barcelona (2002)

برای مشارکت ورزشی تنها شامل جنبه های فیزیکی نیست، بجز تعدادی از قبیل کنترل وزن و ظاهر، مهار استرس و وضعیت روحی، رقابت و لذت، تفریح و هیجان. در توضیح تفاوت ها، بعنوان مثال، افراد مسن و زنان نسبت به جوانان و مردان، ظاهراً ارزش کمتری برای رقابت قائل می شوند. بعلاوه، انگیزه های اجتماعی برای جوانان و مردان نسبت به افراد مسن و زنان از اهمیت کمتری برخوردار بود. همچنین کنترل وزن و ظاهر، از انگیزه های مشارکت قوی برای زنان بویژه زنان جوان است. در کنار مطلب بالا، مطالعاتی که روی ورزشهای خاص انجام شده بود، انگیزه هایی را برای مشارکت مردم در ورزش شناسایی کرد. طبق مطالعه ناش¹ (1976)، انگیزه های مشارکت برای کسانی که به ورزش جاگینگ (دویدن آهسته) می پردازند، کنترل وزن، سالم ماندن، تفریح کردن یا رهایی از کارهای روزمره بود [75]. مطالعات نشان داد که کنترل وزن و همچنین هم نشینی و معاشرت با دیگران انگیزه ی اصلی برای مشارکت در ورزش است [76، 77]. برخی از مطالعات نیز ثابت کرده که اجتماعی بودن تأثیر زیادی روی مشارکت در ورزش دارد [78]. بعلاوه، رهایی از فشار روحی و جسمی و تنش، آرامش روحی و جسمی را فراهم می کند، و در افراد احساس علاقه به مشارکت در ورزش را نیز ایجاد می کند [79]. انگیزه ی دیگری که به مشارکت ورزشی مرتبط شده است، آمادگی جسمانی و سلامتی است؛ مستر² (1993)، به این نتیجه رسید که، دلیلی که منجر به مشارکت مداوم افراد در ورزشهای قلبی، عروقی، تنفسی می شود، کسب آمادگی جسمانی و سلامتی است. برخی از تحقیقات نیز از این ایده که سلامتی یکی از انگیزه های اصلی در مشارکت ورزشی است، حمایت می کند [80، 81]. لایک چن³ (1995)، انگیزه هایی را که منجر به مشارکت دانشجویان در ورزشهای تفریحی می شد، کشف کرد که شامل: آمادگی جسمانی، نیاز های وابسته به روانشناسی، نیازهای اجتماعی، رهایی از استرس و فشار و نیاز های شناختی است. و همچنین در تحقیق بعدی که توسط چن در سال (1996) روی دانشجویان دانشگاه مونیخ انجام شد، انگیزه های مشارکت ورزشی به 5 فاکتور ذکر شده ی بالا تقسیم شده بود. در این پژوهش، انگیزه ها در جنس های مختلف اختلاف معنی داری را نشان نداد، اما سن افراد، تفاوت

1 - Nash (1976)

2 - Master (1993)

3 - Like Chen (1995)

هایی را در انگیزه های مشارکت در ورزش ایجاد کرده بود [82]. شیه¹ (1996)، انگیزه های مشارکت تعدادی از دانشجویان دانشگاه های حرفه ای را به 3 عامل تقسیم کرده بود : 1. دستیابی به سلامتی 2. تحقق و تکامل خود² 3. نیاز به موفقیت و پیشرفت. در تحقیق او، سن تفاوت های معنی داری را در «تحقق خود» و «نیاز به موفقیت» ایجاد کرد در حالیکه مردان امتیاز بالاتری در این دو عامل کسب کردند. در تحقیقی که انگیزه های مشارکت ورزشی مردم آلمان را در اوقات فراغتشان بررسی کرده بود، 6 فاکتور شناسایی شد که شامل : 1. تفریح و سرگرمی 2. آزاد سازی قدرت بدنی (انرژی) 3. سلامتی 4. افزایش اعتماد به نفس 5. آمادگی جسمانی و 6. تعامل اجتماعی. «چانگ، لین و یو³ 2004»، تحقیقی روی کسانی که به ورزش جاگینگ می پردازند انجام داد. در تحقیق، اجتماعی شدن، کنترل وزن، سلامتی و آمادگی جسمانی و رهایی از فشار به عنوان انگیزه های مشارکت افراد در ورزش جاگینگ شناسایی شد. مختصراً، سلامتی، رهایی از فشار روحی و جسمی، تفریح و سرگرمی، تحقق خود، نیاز به موفقیت، اجتماعی شدن، کنترل وزن و غیره در مطالعات مربوط به مشارکت ورزشی در تایوان ذکر شده بود [83].

2-9-2: انگیزه ها و ارتباط آنها با مشارکت در فعالیت های ورزشی تفریحی :

طبقه بندی انگیزه ها به داخلی و خارجی، تنها چیزی نیست که ما باید به آن توجه کنیم. طبقه بندی های دیگری از انگیزه نیز وجود دارد که شامل : استراحت، سلامتی و آمادگی جسمانی، اجتماعی شدن، رقابت و تفریح روحی و روانی است. طرح برد و راغب درباره رضایت مشتریان در تفریح، در برخی از فعالیت های اوقات فراغت کاربردی و عملی شده است. طرح شامل 6 بعد است، با این وجود 4 بعد آن، در پاسخ به انگیزه هایی که به سمت فعالیت های اوقات فراغت هدایت شده، مورد توجه قرار گرفته است :

آموزشی ، اجتماعی ، تفریحی و بعد آموزشی - فیزیولوژیکی.

1 - Shieh (1996)

2 - Self-Fulfillment

3 - Chang, Lin & Yu (2004)

علاوه براین، انگیزه ها بسیار وسیع هستند و تلاشهای زیادی به منظور کشف راه هایی برای پیش بینی مشارکت انجام شده است. همچنین از پژوهش الکساندریس¹ (2002) متوجه شدیم که عوامل بازدارنده از قبیل عدم دانش، علاقه و زمان به عنوان مهمترین پارامترها (شاخص ها) در کشف عدم انگیزه مطرح شدند. در همان رابطه، ارتباط بین تکرار در مشارکت و وجود انگیزه بسیار زیاد است. نتایج تحقیقات نشان داد که گروهی از مردم که هرروزه در فعالیت های تفریحی شرکت می کردند سطوح انگیزشی بالاتری نسبت به آنهایی که هفته ای یک بار یا حتی کمتر در اینگونه فعالیت ها شرکت می کردند، داشتند. علاوه براین، ارتباط متقابل بین نگرش ها و مشارکت در فعالیت های بدنی بسیار زیاد است. تحقیقات کارول و الکساندریس² (1997) درباره ی قدرت انگیزه و ارتباط آن با عوامل بازدارنده به این نتیجه رسید که انگیزه ی قوی تر، در از بین بردن موانع تأثیر زیادی دارد. به نظر می رسد افرادی که انگیزه های ضعیفی داشتند با موانع بیشتری روبرو بودند و بنابراین کمترین مشارکت را در فعالیت های ورزشی تفریحی داشتند. این موضوع به ما کمک می کند تا تصور کنیم افرادی که انگیزه ی بالایی برای مشارکت در فعالیت ها دارند، کمتر احنمال دارد که تحت تأثیر موانع قرار بگیرند. از سوی دیگر، تکرار مشارکت در فعالیتهای انگیزه را افزایش می دهد بطوریکه فعالیت داشتن می تواند به تدریج به سمت نیاز شرکت کننده حرکت کند. تعدادی از محققان براین حقیقت که ورزش و تمرین می تواند نتایج مثبتی روی وضعیت روحی زنان و احساس آرامش آنان داشته باشد، توافق نظر دارند. همچنین ورزش در آنان استقلال ایجاد می کند و باعث می شود که آنان زمانی آزاد و دور از بار مسئولیت فرزند یا کارهای خانه داشته باشند [84]. معمولاً طبیعی است که مادرانی که کودکان خردسال دارند کمتر به سلامت جسم و روح خود توجه می کنند بطوریکه نیازهای خود را کنار گذاشته و به آنها توجه نمی کنند. تعدادی از زنان که توسط برخی از محققان مورد بررسی قرار گرفتند، درباره ی وضعیت روحی و زندگی بعد از شروع فعالیت های ورزشی تفریحی، نظرات مثبتی اعلام کردند. علاوه براین بسیاری از آنها اعلام کردند که فعالیت های تفریحی بر زندگیشان تأثیرگذار بود به حدی که باعث کاهش سطوح استرس در آنها شده بود. مشارکت در فعالیت های تفریحی همچنین روی اعتماد به نفس آنها

1 - Alexandris (2002)

2 - Carroll & Alexandris (1997)

که از اهمیت بسیار بالایی در تعادل روحی زنان برخوردار است، تأثیر داشت [85]. مطالعات بالا نشان داد که زنانی که در فعالیت های ورزشی تفریحی شرکت می کنند استرس کمتری دارند و کمتر به وظایفشان محدود می شوند، همچنین احساس تحقق، اعتماد به نفس، روحیه و در نتیجه کیفیت زندگی آنها افزایش پیدا کرده است. امروزه اثرات مثبت ورزش نه تنها برای بهبود وضعیت جسمی بلکه برای سلامت روح و روان، مورد توجه بسیاری از پزشکان قرار گرفته است. یکی از مهمترین دلایلی که می تواند روی انتخاب مردم تأثیرگذار باشد، منطقه ایست که فرد در آن ساکن است و امکان انجام فعالیت های خاصی در آن وجود دارد [86]. علاوه براین، قوانین اجتماعی سنتی، به طور آگاه و نیمه هوشیار، جهت گیری عموم را به سمت یک فعالیت خاص تعیین می کند. جامعه می تواند درک افراد را از رویکرد ورزشی افزایش دهد بطوریکه مردم اغلب تمایل دارند در ورزشی شرکت کنند که برای جنسیت آنها مناسب در نظر گرفته شود [87]. آمینه و همکاران¹ (2009) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که انگیزه های مرتبط با سلامتی برای زنان نسبت به مردان بسیار مهم تر بود و انگیزه های مربوط به سلامت، ظاهر و لذت برای بزرگسالان جوان مهم تر بود [88]. نتایج تحقیق ویلیام و همکاران² (2008) نشان داد که انگیزه های مشترک برای ورزش کردن عبارت است از : حفظ سلامتی، حفظ تناسب اندام، کاهش استرس، لذت بردن و احساس خوب داشتن [89]. نیکولاس و همکاران³ (2007) نتایج این تحقیق مهمترین دلایل مشارکت زنان مسن در برنامه های ورزش همگانی را داشتن لحظات خوب، بهبود روحیه و سلامتی و وضعیت جسمی بیان کرد در حالیکه کم اهمیت ترین دلیل بهبود مهارت های ورزشی بیان شد. زنان سالمند یونانی به طور مداوم در برنامه های ورزش همگانی، تقریباً سه بار در هفته شرکت داشتند. بویژه بیشتر زنان مسن برای بهبود حالت روحی و سلامتی خود، داشتن لحظات خوب، بودن در کنار دیگران و استفاده از وقت آزاد خود در ورزش شرکت داشتند [90]. تحقیقی در دانشگاه هامبورگ آلمان نشان داد که گرایش مردان و زنان به برنامه های آمادگی جسمانی نسبت به دیگر رشته های ورزشی افزایش یافته است. بر اساس گزارش شورای ورزش همگانی انگلستان، در 25 سال گذشته روند شرکت در ورزش های خاص و قهرمانی تغییر یافته و تمایل به شرکت در فعالیت

1 - Emine Caghar, et al (2009)

2 - William Ebben, et al (2008)

3 - Nikolaos, et al (2007)

های کمتر رقابتی و با ماهیت تفریحی بیشتر شده است. حتی شرکت در این فعالیت ها با جهت گیری تندرستی و آمادگی جسمانی است. این موضوع در دوره میانسالی و کهنسالی نقش مهمی دارد و بخشی از زندگی شده است. از نظر ساساکاوا¹، انگیزه مردم ژاپن در ورزش همگانی، کسب تندرستی است. اورت و ساتن² نیز این انگیزه ها را در آمریکا شامل آمادگی جسمانی، اجتماعی بودن، هیجان، کسب تجربه از طبیعت و فرار از کارهای روزمره می دانند. بیرستید³ بیان می کند که زنان آلمانی بیشتر از مردان و فقط با انگیزه تناسب اندام در ورزش همگانی شرکت می کنند. شارپ شایر⁴ نیز با بررسی انگیزه مردم شهر آبینگدون انگلستان نشان داد که انگیزه کسب سلامتی، شادابی و تناسب اندام، به ترتیب در رتبه اولی الی سوم قرار دارد. درایور و کلت⁵ نیز انگیزه حفظ سلامتی و آمادگی جسمانی را در افراد بزرگسال استرالیا بیشتر از دیگر انگیزه ها پیدا کرد. مائیت و فلتز⁶ با بررسی انگیزه جوانان شرکت کننده در ورزش های تفریحی و رقابتی، نشان داد که هر دو گروه توسعه مهارت، آمادگی جسمانی و رقابت به ترتیب در اولویت قرار دارد. ایرانی نیز به این نتیجه رسید که تغییر روحیه و کاهش وزن جزء مهم ترین انگیزه های شرکت زنان در فعالیت های ورزش همگانی است [18].

آندررف و فرانسوئیس⁷ (2000) (ترجمه جزایری 1380)، عوامل گرایش رو به رشد مردم فرانسه به ورزش همگانی را افزایش اوقات فراغت، گرایش به تندرستی، رایج شدن شرکت در فعالیت های ورزشی و افزایش درآمدهای خانواده ها اعلام کردند. باروس و زیمانسکی⁸ (2000)، در یک تحقیق بین فرهنگی که در چند کشور اروپایی انجام دادند، دریافتند که در جوامع پیشرفته، روزانه مردم تا حدود زیادی وقت خود را به انجام حرکات ورزشی و تفریحات سالم می گذرانند [91]. برخی از مهمترین دلایل شناسایی شده سالمندان برای شرکت در فعالیتهای ورزشی، سلامتی، حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی، لذت و نشاط، تعاملات

1 - Sasakava (2001)

2 - Owerth & Sattan (1988)

3 - Bierstedt (1983)

4 - Sharp Shire (1977)

5 - Driver & Kolt (2004)

6 - Maete & Feltz (2001)

7 - Andreff & Fransoeice (2000)

8 - Barros & Szymanski (2000)

اجتماعی و کنترل استرس است. دیسی¹ و همکاران (2008)، کولت² و همکاران (2004)، و بردلی³ و همکاران (2005)، مهمترین انگیزه شرکت سالمندان در فعالیتهای ورزشی را سلامتی و آمادگی جسمانی بیان کردند. کربای⁴ و همکاران (1998)، انگیزه های اجتماعی و پیشرفت را دلیل اصلی شرکت سالمندان در ورزش دانستند. پژوهشهای انجام گرفته در مورد تعیین کننده های انگیزشی به منظور شرکت در فعالیتهای ورزشی، نشان می دهد که میزان مشارکت افراد براساس جنسیت، گروه های سنی، تحصیلات و وضعیت اجتماعی - اقتصادی متفاوت است. در این زمینه بویت⁵ و همکاران (2002)، نشان دادند که وضعیت زیست پزشکی، مشارکت قبلی در تمرین، تحصیلات و وضعیت اجتماعی - اقتصادی مهمترین متغیرهای پیش بین برای آغاز و پیروی از برنامه تمرینی محسوب می شوند. موتون⁶ و همکاران (2000)، نیز در پژوهشی موانع و فواید فعالیت بدنی 210 نفر از سالمندان آمریکایی را بررسی کردند و نتیجه گرفتند که سطوح پایینتر تحصیلات، جنسیت مرد، شاخص توده بدنی بیشتر و سن بالاتر، با سطوح پایینتری از فعالیت جسمانی عادی در ارتباط بود [47،92]. اندرید⁷ و همکاران (2006)، در پژوهشی که روی شناگران رقابتی در برزیل انجام دادند به این نتیجه رسیدند که دلایل اصلی مشارکت در ورزش، توسعه مهارتهای حرکتی جدید و بهبود سلامتی، نیاز به اجتماعی شدن و همکاری با دیگران است که همه اینها ماهیت درونی دارند. با افزایش رده و سطح رقابت، اهمیت عامل رقابت افزایش می یابد. این نتیجه گیری را می توان به فشار رو به رشد در فضای رقابتی نسبت داد [93]. کوهن و همکاران⁸ (2006)، نیز در تحقیقی روی دانش آموزان، بعد مسافت خانه تا مدرسه را از عوامل کاهش مشارکت ورزشی آنان عنوان کرده اند. نتایج تحقیقات حاکی از وجود عواملی نظیر نداشتن علاقه و مشکلات فرهنگی اجتماعی با فراوانی عوامل مذکور در دختران نسبت به پسران، کمبود وقت، عادت نداشتن و نبود امکانات و همچنین اهمیت دادن به تکالیف درسی نسبت

1 - Dacey

2 - Kolt

3 - Bradley

4 - Kirkby

5 - Boyette

6 - Mouton

7 - Andrade et al (2006)

8 - Cohen et al (2006)

به ورزش، بی حوصلگی، اشتغال در خانه، نبودن اماکن مناسب ورزشی، کمبود امکانات در محل زندگی، مشکلات اقتصادی خانواده و مشکلات دوران قاعدگی است. همچنین تأثیر نقش رسانه ها در علاقه مندی و گرایش به ورزش نیز مهمترین نکته ی مورد توجه دانشجویان دختر عنوان شده است [17]. انجمن سلامتی کانادا در سال (1993) دلائل و انگیزه های اصلی مشارکت ورزشی در فعالیت ها و برنامه های آمادگی جسمانی و ورزش های تفریحی را در بین 4500 نفر (سنین 10 تا 19 سال) بررسی کرد و پنج انگیزه ی اصلی مشارکت را در ورزش های تفریحی گزارش داد: شادابی و نشاط، احساس بهتر بودن در زندگی، کنترل وزن و تناسب اندام، آزاد کردن انرژی و رقابت. انجمن همچنین مطالعه ی مشابهی بر روی افراد بزرگسال انجام داد. احساس بهتر بودن در زندگی، تفریح و سرگرمی، کنترل وزن، انعطاف پذیری و کاهش فشارهای روانی در زندگی دلائل مهمی برای مشارکت ورزشی در بین بزرگسالان به شمار آمده است؛ لذا مشاهده می شود انگیزه هایی چون، احساس بهتر بودن در زندگی، کنترل وزن و تفریح و سرگرمی بین جوانان و بزرگسالان به عنوان انگیزه های مشترک مطرح شده است [17]. نتایج تحقیقات نشان می دهد سن افراد بر انگیزه های آنان برای مشارکت ورزشی تأثیر می گذارد. گلد و هورن¹ (1994) و گلد و همکاران (1982) در بازنگری تحقیقات مربوط به مشارکت افراد در برنامه ها و فعالیت های ورزشی به این نتیجه رسیدند که چرخه ی عمر و سن افراد عامل بسیار مهم و تعیین کننده ای در انگیزه های شخصی برای مشارکت ورزشی است. جوانان انگیزه های متعددی برای شرکت در ورزش دارند، عضویت در باشگاه، توسعه و بهبود مهارتها، تناسب اندام، هیجان و کسب موفقیت در مسابقات ورزشی از دلایل اصلی مشارکت هستند. در حالیکه انگیزه هایی چون قدرت بر دیگران، استقلال، پرخاشگری، شوخی کردن و لذت جویی از اهمیت کمتری برخوردار هستند. نقش جنسیت در انگیزه های مشارکت آشکار است [۹۴،۹۵]. تحقیق داد و اسپینکز² (1995) و اسکانلان و لئوت وایت³ (1996) در بررسی انگیزه های مشارکت ورزشی چهار گروه سنی 20-39 ساله، 40-45 ساله، 46-59 ساله و 60-90 ساله نتایج جالبی بدست آمد. انجام ماهرانه ی مهارتهای ورزشی در مسابقات گذشته و انگیزه های درونی مانند احساس رضایت از تجربیات گذشته، انگیزه ی برتر برای مشارکت

1 - Gould & Horn

2 - Dodd & Spinks

3 - Scanlan & Lewthwaite

بود. مسن ترها بیش از جوان ترها تحت تأثیر انگیزه های درونی ورزش می کنند. در گروه سنی میان سال انگیزه های 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 انگیزه های درونی بود. بزرگترها و آنهایی که توانایی های خود را بیشتر درک می کردند در مقایسه با جوانترها لذت بیشتری از فعالیت های ورزشی احساس می کردند [۹۶،۹۷]. یکی از مواردی که در پیشینه ی مربوط به انگیزه های شرکت در فعالیتهای ورزشی با ابهام همراه بوده، ماهیت تفریح و لذت است. به وضوح چنین انگیزه ای احتمالاً اصلی ترین دلیل مشارکت ورزشی برای همه افراد تلقی می شود، اما این امکان برای بحث وجود دارد که تفریح وضعیت چندگانه دارد و نتیجه ای از فعالیتهای بسیار گوناگون و گاهی متضاد است؛ بنابراین یک سؤال جالب مطرح می شود که ماهیت تفریح و لذت در ورزش چیست؟ تحقیقات اولیه را دسی و ریان (1995) در زمینه انگیزه های درونی و کسبکن می هال¹ (1985) در حوزه تجربیات روانی انجام دادند [۹۸،۹۹]. 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 کرده اند؛ 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 ی باشگاه شدن انگیزه های افراد را برای مشارکت ورزشی بهبود می بخشد. برخی پژوهش ها حاکی از آن است که در بین زنان، انگیزه هایی چون تفریح، دوست یابی، تناسب اندام و زیبایی اهمیت بیشتری دارند. نوع ورزش، میزان تجربه و تفاوت های سنی به میزان ده سال در این موضوع چندان مؤثر نیستند [۱۰۰،۱۰۱]. تحقیق جیمز و امبری (2002) در مورد اوقات فراغت دختران نوجوان نشان می دهد که آنها برای شرکت در فعالیتهای ورزشی قبل از هر چیز به تظاهرات جسمانی آن فعالیت اهمیت می دهند تا به لذت بردن بالقوه از خود فعالیت [7]. هرتبیت ویلز² (1998) گزارش داد، انگیزه مشارکت ورزشی افراد بالای 16 سال در انگلستان با میزان رفاه

1 - Csikszentmihalyi

2 - Heart Beat Wales (1998)

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 [102]. آمپوفو، بوتنگ و همکاران¹ (2003) تأثیر متغیرهای دموگرافیک را در انتخاب ورزش های تفریحی، براساس فاکتورهای سن، جنس، تحصیلات، شغل، میزان درآمد و نژاد بر روی مالزیایی ها بررسی کردند، نتایج نشان داد: الف) مردان شرکت در ورزشهای تفریحی را مهمتر می دانند؛

ب) گروه سنی بیشتر از 64 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 تفریح های ورزشی اهمیت بیشتری می دهند؛

پ) بیکاران الزام بیشتری به شرکت در ورزش های تفریحی دارند [103].

بررسی انگیزه های درونی و بیرونی مشارکت بسیار مهم است. انگیزه های درونی از قبیل لذت بردن، سرگرمی، آمادگی جسمانی، موفقیت شخصی و اعتماد به نفس و انگیزه های بیرونی همچون پاداش مادی، موقعیت اجتماعی و رضایتمندی اجتماعی از بزرگسالان را وابسته به عوامل دیگری چون سن، فرهنگ، ملیت و مذهب نیز می داند [104]. وانکل² (1998) گزارش داد: توسعه اثربخش برنامه های ورزشی و افزایش و استمرار مشارکت ورزشی به آموزش و تبلیغات بستگی دارد [105].

2- 10: جمع بندی

با وجودی که کلیه اقشار جامعه بر مؤثر بودن ورزش در تأمین سلامت جسمانی و روانی اذعان دارند، اما متأسفانه در بررسی که بر یافته های تحقیقات مشابه به موضوع انجام شده، به نظر می رسد علی رغم جایگاه رفیع و مهم زن در جامعه ایران، در امر ورزش و امکانات ورزشی در سطوح مختلف، آنگونه که شایسته این قشر جامعه است، توجه کافی و متناسب با نیازهای آنان نشده است. فرایند آموزش، دانش و اطلاعاتی را در اختیار می گذارد که افزایش مشارکت را به دنبال خواهد داشت. آموزش مستمر می تواند در تغییر یا هدایت انگیزه ها و جهت دهی آنها به سوی رفتارهای مناسب تأثیر داشته باشد. به طور خلاصه، اکثر شواهد و

1 - Ampofo, Boateng et al (2003)

2 - Wankle

مدارک موجود در مورد انگیزه های مشارکت در فعالیت های ورزشی در بین جوانان (افراد زیر 25 سال) است، همچنین مطالعات و تحقیقات بیشتر در حوزه ورزش های قهرمانی و بررسی عواملی چون شرکت در مسابقات ورزشی و چگونگی حضور در جلسات تمرین های ورزشی برای آماده سازی ورزشکاران و قهرمانان انجام گرفته است. در بحث انگیزه های مشارکت ورزشی کانون توجه، بیشتر به طول عمر، سلامتی، بهداشت جسمی و روانی، تعامل اجتماعی، فوائد فیزیولوژیکی، درک و شناخت ورزش در زندگی اجتماعی معطوف است؛ اما هنوز جای بحث و تحقیق در این زمینه وجود دارد. انگیزه هایی که زنان را به سمت مشارکت در ورزش های تفریحی آبی می کشاند بسیار زیاد و گوناگون هستند. انگیزه ها برای مشارکت ورزشی به عوامل مهمی مانند جنس، سن، شرایط جسمانی و روانی، موقعیت ها و فرصت های زندگی و محیط اجتماعی و فرهنگی بستگی دارد، کارها و برنامه های افرادی که نقش رهبری ورزش های تفریحی را در جامعه برعهده دارند، یکی از مؤثرترین محرک ها است.

طراحی و اجرای برنامه های شادی بخش و ارضاءکننده و متناسب با نیازها که براساس انگیزه های شخصی افراد تنظیم شده باشد، گسترش و استمرار مشارکت را به دنبال دارد. در عین حال مطالعه و تحقیق پیرامون انگیزه های مشارکت و شناسایی منابع در هر جامعه ای لازم است به صورت مستقل انجام گیرد. با توجه به نتایج مطالعات انجام شده و تنوع نتایج بدست آمده در ارتباط با انگیزه های مشارکت به نظر می رسد که یکی از محورهای اساسی در توضیح رفتارهای زنان به منظور شرکت در ورزش های تفریحی آبی، شناسایی و تدوین انگیزه های آنان باشد، لذا پژوهش حاضر در صدد است تا به بررسی انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی بپردازد.

فصل سوم

روش شناسی پژوهش

مقدمه :

هدف کلی از این تحقیق بررسی انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی می باشد. در این بخش روش تحقیق، جامعه و نمونه های تحقیق، ابزار تحقیق، روش جمع آوری اطلاعات و روش تجزیه و تحلیل داده ها بررسی شده است.

3 - 1) روش تحقیق

روش پژوهش توصیفی و طرح آن از نوع همبستگی است. تحقیق حاضر در دو بخش کیفی و کمی انجام گرفته است. هدف کلی آن بررسی انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی می باشد. محقق در بخش کیفی این تحقیق ضمن بررسی کتب دانشگاهی و نیز مقالات متعدد علمی و مصاحبه با اساتید مدیریت ورزشی، صاحب نظران و زنانی که در اماکن ورزشی آبی حضور دارند، به تهیه فهرستی از مهمترین متغیرهای مطرح در ارتباط با مسائل انگیزشی مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی که به لحاظ مستندات علمی معتبر و از نظر تعداد بیشترین تکرار و تأکید را در مقالات داشته، پرداخته است. در بخش کمی نیز روش مطالعه از نوع پیمایشی می باشد به طوری که پس از جمع آوری اطلاعات از روش های آمار توصیفی (فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد) برای بررسی ویژگی های جمعیت شناختی و همچنین رتبه بندی و میزان اهمیت متغیرها (گویه ها) استفاده شد. برای بررسی ابعاد و عوامل انگیزه های مشارکت و روایی ساختاری ابزار تحقیق از روش تحلیل عاملی اکتشافی با چرخش متعامد استفاده گردید.

3 - 2) جامعه و نمونه های تحقیق

در این تحقیق جامعه ی آماری شامل کلیه زنان استان خراسان رضوی که در ورزش های تفریحی آبی شرکت می کنند. تعداد نمونه ها در تحلیل عاملی حداقل 2 برابر و حداکثر 10 برابر تعداد متغیرهای اکتشافی است [106]. در این تحقیق برای تحلیل انگیزه های مشارکت در ورزش های تفریحی آبی تعداد 350 نفر از زنان استان خراسان رضوی (از پنج منطقه شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز استان) به روش خوشه ای تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند.

3 - 3) ابزار تحقیق

ابزار تحقیق، پرسشنامه محقق ساخته ای بود که متغیرهای آن از طریق بررسی کتب دانشگاهی معتبر، مقالات علمی چاپ شده در مجلات معتبر مدیریت و مدیریت ورزشی و مصاحبه با اساتید مدیریت ورزشی، صاحب‌نظران و افرادی که در ورزش‌های تفریحی آبی شرکت می‌کنند، بدست آمد. از مجموع 280 متغیر بدست آمده برای اندازه‌گیری انگیزه‌های مشارکت تعداد 43 متغیر که به لحاظ تعداد بیشترین تکرار و تأکید را در مقالات و مصاحبه‌ها داشته‌اند به عنوان سؤالات پرسشنامه انگیزه مشارکت مشخص شدند. پس از استخراج این متغیرها، 10 نفر از متخصصان صاحب‌نظر و اساتید مدیریت ورزشی روایی صوری و محتوایی ابزار را تأیید کردند. پایایی پرسشنامه انگیزه مشارکت در ورزش‌های تفریحی آبی در یک مطالعه راهنما توسط یک گروه 30 نفری از زنان که در اماکن ورزشی و تفریحی آبی مشارکت داشتند با مقیاس 5 ارزشی لیکرت از کاملاً مخالفم «1» تا کاملاً موافقم «5» مورد بررسی قرار گرفت و میزان آن با استفاده از ضریب همبستگی آلفای کرونباخ 0/890 محاسبه شد. در نهایت پرسشنامه در دو بخش مشخصات فردی (سن، وضعیت تأهل، شغل، میزان تحصیلات و ...) و بخش اصلی سؤالات پرسشنامه (انگیزه مشارکت در ورزش های آبی) بین نمونه‌های تحقیق توزیع شد.

3 - 4) روش جمع‌آوری اطلاعات

بعد از جمع‌آوری اطلاعات کتابخانه‌ای و بررسی پیشینه تحقیق و همچنین مصاحبه با افراد صاحب‌نظر پرسشنامه انگیزه تنظیم شد. سپس با مراجعه به اداره تربیت بدنی استان خراسان رضوی، آخرین آمار مربوط به تعداد زنان مراجعه‌کننده به مراکز ورزشی آبی، تعداد 4000 نفر گزارش شد که با توجه به جدول مورگان تعداد 350 نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب گردید. تحویل پرسشنامه‌ها به مجموعه‌های ورزشی آبی توسط محقق به صورت حضوری انجام پذیرفت. از 350 پرسشنامه پخش شده، تعداد 283 پرسشنامه بازگردانده شد. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها اطلاعات آن از طریق روش‌های آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

3 - 5) روش تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق

از روشهای آمار توصیفی (فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد) برای ارزیابی ویژگیهای جمعیت شناختی و همچنین تعیین میزان اهمیت متغیرها و نیز آزمونهای آماری پارامتریک و ناپارامتریک استفاده شد. همچنین از نرم افزار spss نسخه 18 برای تحلیل عامل اکتشافی به منظور استخراج عامل ها و بدست آوردن بارهای عاملی و آلفای کرونباخ برای تعیین پایایی پرسشنامه استفاده شد.

3 - 6) تحلیل عاملی، روشی برای تأیید روایی سؤالات پرسشنامه

تحلیل عاملی یک فن آماری است و هنگامی که یک حوزه بسیار پیچیده باشد، این روش با مشخص کردن متغیرهای مهم، حوزه‌ی مورد نظر را خلاصه می‌کند. اساساً عامل، بعد یا سازه‌ای است که روابط بین مجموعه‌ای از متغیرها را به صورت خلاصه مطرح می‌کند. به عبارت دیگر، عامل سازه‌ای است که عملاً از روی بارهای عاملی‌اش تعریف می‌شود. همچنین همبستگی یک متغیر با یک عامل را بار عاملی می‌گویند. یکی از کاربردهای تحلیل عاملی، در تهیه و ساخت آزمون‌های روانشناسی است. برای اطمینان از اینکه هر آزمون تنها یک متغیر را اندازه می‌گیرد، با این فرض که طراحی سؤالات آن به درستی انجام شده است، از روش تحلیل عاملی استفاده می‌شود. در این روش ملاک پذیرش متغیرها برای حضور در پرسشنامه، کسب حداقل 0/3 (معیار مبنا) برای بارعاملی هر سؤال، می‌باشد. هدف از تحلیل عاملی اکتشافی، بررسی یک حوزه برای کشف ابعاد یا سازه‌های اصلی آن حوزه است. از لحاظ عملیاتی، هر سؤال آزمون باید به طور معنی داری روی یک عامل و نه عامل‌های دیگر بار شود؛ بنابراین تحلیل عاملی اکتشافی برای اثبات این ساختار، ایده‌آل است [40]. در تحقیق حاضر بارعاملی هر سؤال 0/45 تعیین شد؛ بنابراین از 43 سؤال پرسشنامه انگیزه مشارکت در ورزش‌های تفریحی آبی، تعداد 37 سؤال به لحاظ داشتن بار عاملی مبنا در هشت عامل طبقه‌بندی شدند. نتایج مربوط به تحلیل عاملی به طور تکمیلی در فصل چهارم توضیح داده می‌شود.

فصل چهارم

یافته های پژوهش

مقدمه:

توصیف و تجزیه داده ها یکی از مراحل مهم در هر فرایند پژوهشی است. در این فصل به تحلیل داده های خام پژوهش و استخراج نتایج منتج از تجزیه و تحلیل انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی پرداخته می شود. این فصل دارای دو بخش است. در بخش اول آمار توصیفی به وسیله جداول بیان می شود و در بخش دوم نیز به آمار استنباطی و آزمون فرضیه های تحقیق پرداخته می شود.

4-1: نتایج مربوط به انگیزه های مشارکت زنان

در این بخش ضمن ارائه گزارش توصیفی از نمونه های تحقیق به نتایج بدست آمده از تحلیل عاملی پرداخته می شود.

4-1-1: توصیف ویژگی های جمعیت شناختی زنان

با توجه به سؤالات مربوط به ویژگی های جمعیت شناختی زنان، از 283 نفر آزمودنی که در این تحقیق حضور داشتند، 36٪ مجرد و 64٪ متأهل بودند. بالاترین نسبت پاسخ دهندگان در گروه سنی 21 تا 30 سال (44/5٪) قرار داشتند و اکثر آزمودنیها دارای مدرک تحصیلی دیپلم (33/2٪) بودند. جدول 4-1، خلاصه ای از وضعیت جمعیت شناختی آزمودنی ها را نشان می دهد.

جدول 4-1: ویژگی های جمعیت شناختی زنان

درصد	تعداد	ویژگیهای جمعیت شناختی
22/3 44/5 16/6 10/6 6	63	گروه سنی (سال)
		زیر 20
	126	21-30
	47	31-40
	30	41-50
	17	50 به بالا
36 64	102	وضعیت تأهل
	181	مجرد متأهل
16/6 33/2 26/5 20/5 3/2	47	میزان تحصیلات
		زیر دیپلم
	94	دیپلم
	75	فوق دیپلم
	58	کارشناسی
	9	کارشناسی ارشد و بالاتر
100	283	جمع

4-1-2: میزان اهمیت گویه ها

جدول (4-2) با اهمیت ترین و کم اهمیت ترین گویه های انگیزشی را نشان می دهد. پراکندگی نمره ها بین 1 (کاملاً مخالف) تا 5 (کاملاً موافق) قرار داشتند. همانطور که در جدول (4-2) نشان داده شده است، بیشترین میانگین ها در درون نمونه های مورد بررسی مربوط به گویه های از آن لذت می برم (4/56)، حین ورزش لحظات خوبی دارم و برایم جالب است (4/51)، بعد از این فعالیت ها، احساس خوبی دارم و برایم رضایت بخش است (4/49)، حضور در این گونه فعالیت ها برایم سرگرم کننده است (4/45) می باشند. همچنین کمترین میانگین ها نیز مربوط به گویه های با شرکت در این گونه فعالیت ها، خانواده و دوستانم را راضی و خشنودنگه می دارم (3/69)، نشان دهم می توانم بهتر از دیگران باشم (3/66)، نسبت به دیگران عملکرد بهتری داشته باشم و با اطرافیانم به رقابت بپردازم (3/61)، پزشک، فعالیت بدنی و ورزش در آب را به من توصیه کرده است (3/58) می باشند.

جدول 4-2: فهرست با اهمیت ترین و کم اهمیت ترین انگیزه های مشارکت

میزان اهمیت	انگیزه ها (زیرحیطه ها)	میانگین	انحراف معیار
بسیار مهم	از آن لذت می برم	4/56	0/708
	حین ورزش لحظات خوبی دارم و برایم جالب است	4/51	0/696
	بعد از این فعالیت ها، احساس خوبی دارم و برایم رضایت بخش است	4/49	0/868
	حضور در این گونه فعالیت ها برایم سرگرم کننده است	4/45	0/668
کمترین اهمیت	با شرکت در این گونه فعالیت ها، خانواده و دوستانم را راضی و خشنودنگه می دارم	3/69	1/072
	نشان دهم می توانم بهتر از دیگران باشم	3/66	1/112
	نسبت به دیگران عملکرد بهتری داشته باشم و با اطرافیانم به رقابت بپردازم	3/61	1/119
	پزشک، فعالیت بدنی و ورزش در آب را به من توصیه کرده است	3/58	1/241

4-1-3: تحلیل عاملی

قبل از اجرای تجزیه و تحلیل عاملی، محقق از آزمون KMO برای کفایت نمونه گیری و درک اینکه آیا تعداد گویه ها برای پیش بینی هر مؤلفه کافی است، استفاده کرد. همچنین از آزمون کرویت بار تلت نیز برای تعیین اینکه آیا گویه ها ارتباط معناداری برای فراهم کردن یک مبنای معقول برای تجزیه و تحلیل عامل

دارد، استفاده شد. بر اساس گزارش لیچ، برت و مورگان¹ (2005)، KMO باید بیشتر از (0/70) و تست بارتلت نیز باید کمتر از (0/05) باشد [107]. لذا ضمن رعایت پیش فرض های آزمون، نتایج بدست آمده تاییدی بر استفاده آزمون تحلیل عاملی اکتشافی بود. جدول (3-4) نتایج تست بارتلت و KMO نشان می دهد.

جدول 3-4: نتایج آزمون تحلیل عاملی تست بارتلت و KMO پرسشنامه

ردیف	متغیر	نتایج
1	آزمون KMO جهت متناسب بودن اندازه نمونه	0/901
2	آزمون بارتلت جهت درست بودن تفکیک عاملها	0/001

جدول (3-4)، نشان دهنده آن است که حجم نمونه ها جهت تحلیل متناسب بوده (KMO=0/901) و آزمون کروییت بارتلت به لحاظ آماری معنی دار می باشد ($P \leq 0/05$) که نشان دهنده همبستگی بین متغیرها است. روی هم رفته نتایج آزمون ها نشان داد، تحلیل عاملی اکتشافی با موارد پرسشنامه متناسب است. در ادامه با اجرای دستور دوران متعامد (چرخش واریماکس) 9 عامل برای توضیح رفتار نمونه ها بدست آمد (جدول 4-4).

جدول 4-4: نتایج تحلیل عاملی مؤلفه های انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های آبی

عوامل	گویه ها	بار عاملی	درصد واریانس عوامل
لذت و آرامش	✓ از آن، لذت می برم.	0/774	13/30 %
	✓ بعد از این فعالیتها احساس خوبی دارم و برایم رضایت بخش است.	0/643	
	✓ حین ورزش لحظات خوبی دارم و برایم جالب است.	0/619	
	✓ در رهایی از فشار در محل کار و فراموش کردن مشکلات زندگی به من کمک می کند.	0/551	
	✓ شرکت در اینگونه فعالیت ها، افسردگی را از من دور می کند.	0/653	
	✓ در غلبه بر استرس و اضطراب به من کمک می کند.	0/465	
	✓ فرصتی برای فکر کردن درمن، ایجاد می کند تا آرامش داشته باشم.	0/606	

1- Leech, N.L., Barret, K. C., & Morgan, G. A.

10/38%	0/725 0/525 0/453 0/572 0/713 0/752 0/672	✓ برای دستیابی به اهداف، به من کمک می کند. ✓ در رویارویی با مشکلات شخصی، به من کمک می کند. ✓ به من کمک می کند تا کارهای شخصی ام را به بهترین شکل انجام دهم. ✓ در پیشرفت و بهبود سطوح ورزشی به من کمک می کند. ✓ راه های رسیدن به موفقیت را بشناسم. ✓ ورزش در یادگیری چیزهایی که می تواند در زمینه های مختلف زندگی مفید باشد، به من کمک می کند. ✓ می خواهم یک ورزشکار خوب باشم.	کسب موفقیت و شناخت
9/49%	0/763 0/583 0/734 0/582 0/641 0/469	✓ در کنار خانواده و دوستانم باشم. ✓ دوستان جدیدی پیدا کنم. ✓ از اینکه وقتم را با دیگران می گذرانم، لذت می برم. ✓ هیجان مشارکت در فعالیت های ورزشی را دوست دارم. ✓ با شرکت در این گونه فعالیت ها، خانواده و دوستانم را راضی و خشنود نگه می دارم. ✓ بودن در گروه را دوست دارم و می خواهم عضوی از گروه باشم.	جنبه های اجتماعی
6/25%	0/657 0/652 0/569 0/703	✓ از نظر جسمانی، اندامی متناسب بدست آورم. ✓ وضعیت ظاهری خود را بهبود بخشم و جوان و جذاب به نظر برسم. ✓ وزن خود را کنترل کنم و از نظر جسمانی سالم بمانم. ✓ در بهبود وضعیت عضلات بدنم به من کمک می کند.	تناسب اندام
5/33%	0/498 0/568 0/623 0/655	✓ در حفظ سلامتی و بهداشت به من کمک می کند. ✓ در بهبود سلامت جسم و روان، به من کمک می کند. ✓ باعث تخلیه انرژی اضافی و دفع سموم از بدن می شود. ✓ در حفظ تحرک مفاصل به من کمک می کند.	بهداشت سلامتی و
4/93%	0/618 0/629 0/542	✓ جنب و جوش و مبارزه طلبی را دوست دارم. ✓ نسبت به دیگران عملکرد بهتری داشته باشم و با اطرافیانم به رقابت بپردازم. ✓ نشان دهم می توانم بهتر از دیگران باشم.	پرتری طلبی
4/51%	0/790 0/628 0/486	✓ پزشک، فعالیت بدنی و ورزش در آب را به من توصیه کرده است. ✓ در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها، به من کمک می کند. ✓ این نوع فعالیت ها در کاهش درد، به من کمک می کند.	پیشگیری و درمان بیماریها

4/49 %	0/746	✓ در این گونه فعالیت ها، مهارت خوبی دارم.	توانایی
	0/645	✓ یادگیری مهارت ها و تکنیک های آموزشی جدید، برایم لذت بخش است.	
	0/554	✓ می خواهم از لحاظ بدنی آماده باشم و خود را در شرایط ایده آلی قرار دهم.	
3/63 %	0/667	✓ در افزایش استقامت و قدرت بدنی به من کمک می کند.	آمادگی جسمانی
	0/519	✓ در بهبود آمادگی قلبی و عروقی به من کمک می کند.	
	0/499	✓ در بهبود انعطاف پذیری و هماهنگی به من کمک می کند.	

در تحقیق حاضر حداقل بار عاملی هر سؤال 0/45 در نظر گرفته شد، بنابراین از 43 سؤال انگیزه های مشارکت در ورزش های آبی، تعداد 40 سؤال به لحاظ داشتن بار عاملی مبنا در 9 عامل طبقه بندی شدند.

4-1-4: گویه های خارج شده از تحلیل عاملی

دراین پژوهش 3 سؤال به دلیل عدم ارتباط با مفهوم نظری عامل ایجاد شده در تحلیل عاملی و همچنین داشتن ارتباط ضعیف (کمتر از 0/45) با عامل اکتشافی از تحلیل عاملی خارج شدند. بنابراین از 43 سوال بخش اصلی پرسشنامه، 40 سوال مورد تأیید قرار گرفت.

جدول (4-5)، فهرست سؤالات خارج شده از تحلیل عاملی

شماره متغیر در پرسشنامه	محتوای متغیر	بار عاملی
12	این نوع فعالیت ها، براحتی قابل دسترس است.	0/443
32	قدرت ورزش را درک کنم.	0/420
2	حضور در این گونه فعالیت ها برایم سرگرم کننده است.	0/368

4-1-5: شناسایی گویه های پرسشنامه براساس تحلیل عاملی

در ادامه همبستگی درونی هر یک از مؤلفه ها در عوامل مشخص شده از طریق آلفای کرونباخ محاسبه گردید. علیرغم توصیه لیچ، برت و مورگان (2005) که ضریب آلفای کرونباخ بالاتر از 0/7 را توصیه می کنند [107] و با توجه به طبیعت اکتشافی پژوهش، عواملی که همبستگی درونی بالاتری از 0/639 داشتند، به عنوان عوامل مناسب برای توضیح انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های آبی انتخاب شدند. بنابراین از 9 عامل بدست آمده، 8 عامل (لذت و آرامش، کسب موفقیت و شناخت، جنبه های اجتماعی، تناسب اندام، سلامتی و بهداشت، برتری طلبی، پیشگیری و درمان بیماریها، مهارت) باقی ماندند و مؤلفه ی آمادگی

جسمانی در این پژوهش حذف شد. در جدول (4-6)، نتایج تحلیل عاملی بعد از حذف عواملی با همبستگی درونی کمتر از (0/639)، نشان داده شده است.

جدول 4-6: نتایج تحلیل عاملی عوامل بعد از حذف با همبستگی درونی بالاتر از (0/639)

عوامل	گویه ها	بار عاملی	درصد واریانس عوامل
لذت و آرامش	✓ از آن، لذت می برم. ✓ بعد از این فعالیتها احساس خوبی دارم و برایم رضایت بخش است. ✓ حین ورزش لحظات خوبی دارم و برایم جالب است. ✓ در رهایی از فشار در محل کار و فراموش کردن مشکلات زندگی به من کمک می کند. ✓ شرکت در اینگونه فعالیت ها، افسردگی را از من دور می کند. ✓ در غلبه بر استرس و اضطراب به من کمک می کند. ✓ فرصتی برای فکر کردن درمن، ایجاد می کند تا آرامش داشته باشم.	0/774 0/643 0/619 0/551 0/653 0/465 0/606	13/30 %
کسب موفقیت و شناخت	✓ برای دستیابی به اهداف، به من کمک می کند. ✓ در رویارویی با مشکلات شخصی، به من کمک می کند. ✓ به من کمک می کند تا کارهای شخصی ام را به بهترین شکل انجام دهم. ✓ در پیشرفت و بهبود سطوح ورزشی به من کمک می کند. ✓ راه های رسیدن به موفقیت را بشناسم. ✓ ورزش در یادگیری چیزهایی که می تواند در زمینه های مختلف زندگی مفید باشد، به من کمک می کند. ✓ می خواهم یک ورزشکار خوب باشم.	0/725 0/525 0/453 0/572 0/713 0/752 0/672	10/38 %
جنبه های اجتماعی	✓ در کنار خانواده و دوستانم باشم. ✓ دوستان جدیدی پیدا کنم. ✓ از اینکه وقتم را با دیگران می گذرانم، لذت می برم. ✓ هیجان مشارکت در فعالیت های ورزشی را دوست دارم. ✓ با شرکت در این گونه فعالیت ها، خانواده و دوستانم را راضی و خشنود نگه می دارم. ✓ بودن در گروه را دوست دارم و می خواهم عضوی از گروه باشم.	0/763 0/583 0/734 0/582 0/641 0/469	9/49 %
تناسب اندام	✓ از نظر جسمانی، اندامی متناسب بدست آورم. ✓ وضعیت ظاهری خود را بهبود بخشم و جوان و جذاب به نظر برسم. ✓ وزن خود را کنترل کنم و از نظر جسمانی سالم بمانم. ✓ در بهبود وضعیت عضلات بدنم به من کمک می کند.	0/657 0/652 0/569 0/703	6/25 %

5/33 %	0/498 0/568 0/623 0/655	✓ در حفظ سلامتی و بهداشت به من کمک می کند. ✓ در بهبود سلامت جسم و روان، به من کمک می کند. ✓ باعث تخلیه انرژی اضافی و دفع سموم از بدن می شود. ✓ در حفظ تحرک مفاصل به من کمک می کند.	سلامتی و بهداشت
4/93 %	0/618 0/629 0/542	✓ جنب و جوش و مبارزه طلبی را دوست دارم. ✓ نسبت به دیگران عملکرد بهتری داشته باشم و با اطرافیانم به رقابت پردازم. ✓ نشان دهم می توانم بهتر از دیگران باشم.	پرترتی طلبی
4/51 %	0/790 0/628 0/486	✓ پزشک، فعالیت بدنی و ورزش در آب را به من توصیه کرده است. ✓ در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها، به من کمک می کند. ✓ این نوع فعالیت ها در کاهش درد، به من کمک می کند.	پیشگیری و درمان بیماریها
4/49 %	0/746 0/645 0/554	✓ در این گونه فعالیت ها، مهارت خوبی دارم. ✓ یادگیری مهارت ها و تکنیک های آموزشی جدید، برایم لذت بخش است. ✓ می خواهم از لحاظ بدنی آماده باشم و خود را در شرایط ایده آلی قرار دهم.	مهارت

پس از محاسبه روایی از طریق تحلیل عامل اکتشافی، به وسیله آلفای کرونباخ پایایی 37 سؤال باقیمانده

بررسی شد و مقدار 0/935 بدست آمد. بنابراین ابزار پژوهش از پایایی بسیار بالایی برخوردار است.

4-1-6) پایایی عوامل انگیزه های مشارکت زنان

از ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی یا ثبات درونی ابزار تحقیق استفاده شد که میزان آن 0/935 بود.

همچنین، ضرایب آلفا برای هر عامل نیز جداگانه مورد محاسبه قرار گرفت. پایایی هریک از عوامل از 0/639

تا 0/827 متغیر بود که وجود یک ارتباط متوسط تا نسبتاً بالا را در بین آیتم های هر عامل نشان می داد. از

نقطه نظر تحلیلی، ضریب آلفای هریک از عوامل در جدول (4-7) نشان داده شده است.

جدول 4-7: پایایی عوامل انگیزه های مشارکت

ردیف	عوامل	شماره سؤال در پرسشنامه	پایایی (ضریب آلفای کرونباخ)
1	لذت و آرامش	۱۴،۲۵،۳۶،۲۶،۱۵،۴،۳۱	0/800
2	کسب موفقیت و شناخت	۲۰،۷،۲۹،۴۲،۲۲،۴۰،۹	0/827
3	جنبه های اجتماعی	۵،۱۸،۲۷،۳۸،۳۹،۴۳	0/748
4	تناسب اندام	۱،۱۳،۲۴،۳۵	0/664
5	سلامتی و بهداشت	۳،۱۶،۱۷،۳۷	0/639
6	برتری طلبی	۶،۱۹،۲۸	0/728
7	پیشگیری و درمان بیماریها	۱۰،۲۳،۳۳	0/685
8	مهارت	۸،۲۱،۳۰	0/716

4-1-7) اولویت بندی عوامل انگیزه های مشارکت

بیشترین میانگین بدست آمده از مؤلفه های انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی که هرکدام

از میانگین گویه های مربوطه بدست آمده به ترتیب از بالاترین ارزش عبارتند از:

کسب لذت و آرامش (4/43)، تناسب اندام (4/39)، سلامتی و بهداشت (4/26)، مهارت

(4/15)، جنبه های اجتماعی (4/03)، کسب موفقیت و شناخت (3/92)، پیشگیری و درمان بیماریها

(3/88) و برتری طلبی (3/76)، جدول (4-8). نتایج آزمون فریدمن نیز نشان داد که تفاوت میان

میانگین های مشاهده شده در 8 مؤلفه مزبور معنادار بوده و می توان به ترتیب بیشترین میانگین آن ها را

اولویت بندی کرد، جدول (4-9).

جدول (4-8)، نتایج آزمون فریدمن برای رتبه بندی مؤلفه ها

ردیف	مؤلفه ها	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین رتبه
1	کسب لذت و آرامش	4/43	0/53	5/90
2	تناسب اندام	4/39	0/57	5/77
3	سلامتی و بهداشت	4/26	0/59	5/13
4	مهارت	4/15	0/68	4/67
5	جنبه های اجتماعی	4/03	0/63	4/10
6	کسب موفقیت و شناخت	3/92	0/69	3/63
7	پیشگیری و درمان بیماریها	3/88	0/76	3/58
8	برتری طلبی	3/76	0/87	3/23

جدول (4-9)، نتیجه آزمون فریدمن

تعداد نمونه	283
خی دو	381/026
درجه آزادی	7
سطح معناداری	0/001

4-1-8) آزمون کالموگروف اسمیرنوف

پیش از استفاده از آزمون های آماری به منظور به دست آوردن یافته های استنباطی و تأیید یا رد فرضیات تحقیق، وضعیت توزیع داده ها به وسیله آزمون کالموگروف اسمیرنوف (K-S) مورد بررسی قرار گرفت (جدول 4-10).

جدول (4-10)، نتایج آزمون K-S در ارتباط با نرمال بودن توزیع متغیر های اصلی تحقیق

مهارت	پیشگیری و درمان بیماریها	برتری طلبی	سلامتی و بهداشت	تناسب اندام	جنبه های اجتماعی	کسب موفقیت و شناخت	کسب لذت و آرامش	
2/618	1/616	2/144	2/188	2/786	1/789	1/387	2/616	K-S
0/001	0/011	0/001	0/001	0/001	0/003	0/043	0/001	Asymp. Sig. (2-tailed)
غیر نرمال	غیر نرمال	غیر نرمال	غیر نرمال	غیر نرمال	غیر نرمال	غیر نرمال	غیر نرمال	نتیجه گیری

با توجه به اینکه شرط نرمال بودن توزیع داده ها در این آزمون آن است که $P > 0/05$ باشد، پس غیر طبیعی بودن توزیع در تمام مؤلفه های تحقیق مورد تأیید قرار می گیرد.

4-1-9) همبستگی عوامل

برای محاسبه همبستگی بین مؤلفه ها با توجه به عدم نرمال بودن داده ها از همبستگی اسپیرمن استفاده شد که نتایج آن را در جدول (4-11) مشاهده می کنید. همان طور که در جدول نشان داده شده است بین تمامی عوامل همبستگی مثبت و معناداری ($P < 0/01$) وجود دارد.

جدول (4-11)، ماتریس ضریب همبستگی اسپیرمن

کسب لذت و آرامش	کسب لذت و آرامش							
کسب موفقیت و شناخت	0/515**	کسب موفقیت و شناخت						
جنبه های اجتماعی	0/493**	0/787**	جنبه های اجتماعی					
تناسب اندام	0/653**	0/497**	0/491**	تناسب اندام				
سلامتی و بهداشت	0/621**	0/568**	0/584**	0/566**	سلامتی و بهداشت			
برتری طلبی	0/339**	0/729**	0/720**	0/391**	0/468**	برتری طلبی		
پیشگیری و درمان بیماریها	0/464**	0/447**	0/438**	0/355**	0/459**	0/308**	پیشگیری و درمان بیماریها	
مهارت	0/504**	0/683**	0/550**	0/527**	0/560**	0/606**	0/282**	مهارت

* همبستگی در سطح 0/05 معنادار است. ** همبستگی در سطح 0/01 معنادار است.

4-2) آمار استنباطی

با عنایت به عدم نرمال بودن داده‌ها، از آزمون کروسکال والیس برای مقایسه ابعاد انگیزشی در بین گروه‌ها (گروه‌های سنی و تحصیلی) و برای مقایسه دو به دو گروه‌ها، از آزمون یومن ویتنی استفاده گردید.

4-2-1) آزمون فرضیه های پژوهش

4-2-1-1) آزمون فرضیه اول

به منظور بررسی تفاوت بین گروه‌های سنی در هشت عامل (لذت و آرامش، کسب موفقیت و شناخت، جنبه‌های اجتماعی، تناسب اندام، سلامتی و بهداشت، برتری طلبی، پیشگیری و درمان بیماریها، مهارت) با توجه به اینکه گروه‌ها مستقل و توزیع عوامل غیر نرمال است برای آزمایش فرضیه‌های مربوطه از آزمون ناپارامتریک کروسکال والیس استفاده شد.

فرض H_0 : بین گروه‌های سنی در میزان اهمیت عوامل "لذت و آرامش، موفقیت و شناخت، جنبه‌های اجتماعی، تناسب اندام، سلامتی و بهداشت، برتری طلبی، پیشگیری و درمان بیماریها، مهارت" به عنوان انگیزه مشارکت زنان در ورزش‌های تفریحی آبی تفاوت معنی داری وجود ندارد.

فرض H_1 : بین گروه‌های سنی در میزان اهمیت عوامل "لذت و آرامش، موفقیت و شناخت، جنبه‌های اجتماعی، تناسب اندام، سلامتی و بهداشت، برتری طلبی، پیشگیری و درمان بیماریها، مهارت" به عنوان انگیزه مشارکت زنان در ورزش‌های تفریحی آبی تفاوت معنی داری وجود دارد.

جدول 4-12: نتیجه آزمون کروسکال والیس در مورد فرض اول

عوامل	گروه‌های سنی	تعداد	میانگین رتبه	خی دو	درجه آزادی	سطح معنی داری
لذت و آرامش	زیر 20	63	130/63	2/655	4	0/617
	21 تا 30	126	146/94			
	31 تا 40	47	136/73			
	41 تا 50	30	154/80			
	51 به بالا	17	139/53			

فصل چهارم : یافته های پژوهش

0/759	4	1/872	139/93 145/87 140/39 145/95 118/44	63 126 47 30 17	زیر 20 21 تا 30 31 تا 40 41 تا 50 51 به بالا	تناسب اندام
0/471	4	3/548	138/42 143/52 130/14 164/47 137/15	63 126 47 30 17	زیر 20 21 تا 30 31 تا 40 41 تا 50 51 به بالا	سلامتی و بهداشت
0/028	4	10/849	158/52 149/52 118/12 130/28 111/79	63 126 47 30 17	زیر 20 21 تا 30 31 تا 40 41 تا 50 51 به بالا	مهارت
0/039	4	10/083	166/96 131/95 131/10 156/52 128/53	63 126 47 30 17	زیر 20 21 تا 30 31 تا 40 41 تا 50 51 به بالا	جنبه های اجتماعی
0/249	4	5/393	162/25 136/56 133/82 142/97 128/18	63 126 47 30 17	زیر 20 21 تا 30 31 تا 40 41 تا 50 51 به بالا	موفقیت و شناخت
0/001	4	26/612	134/27 121/90 158/33 189/23 191/12	63 126 47 30 17	زیر 20 21 تا 30 31 تا 40 41 تا 50 51 به بالا	پیشگیری و درمان
0/006	4	14/617	175/11 133/94 122/76 142/47 131/41	63 126 47 30 17	زیر 20 21 تا 30 31 تا 40 41 تا 50 51 به بالا	برتری طلبی

با توجه به جدول (4-12)، سطح معنی داری آزمون کروسکال والیس در عوامل « مهارت، جنبه های

اجتماعی، پیشگیری و درمان، برتری طلبی » کمتر از 0/05 است، در نتیجه فرض صفر پذیرفته نمی شود.

یعنی بین پنج گروه مورد بررسی در این عوامل به عنوان انگیزه‌های مشارکت زنان در ورزش‌های تفریحی آبی، تفاوت معنی داری وجود دارد. برای تعیین اینکه تفاوت مشاهده شده در عامل مهارت میان کدام گروه‌ها بوده، از آزمون یومن ویتنی استفاده شد و تمام گروه‌ها به صورت دو به دو با هم مقایسه شدند. نتایج آزمون نشان داد که در عامل مهارت بین گروه سنی زیر 20 سال با 31 تا 40 سال، زیر 20 سال با 51 سال به بالا و 20 تا 30 سال با 31 تا 40 سال تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < 0/05$). همچنین برای تعیین تفاوت مشاهده شده در عامل جنبه‌های اجتماعی میان گروه‌ها، نتایج آزمون نشان داد که در عامل جنبه‌های اجتماعی بین گروه سنی زیر 20 سال با 20 تا 30 سال و زیر 20 سال با 31 تا 40 سال تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < 0/05$). در عامل پیشگیری و درمان بیماریها نتایج آزمون نشان داد که در عامل پیشگیری و درمان بیماریها بین گروه‌های سنی اول با چهارم، اول با پنجم، دوم با سوم، دوم با چهارم و دوم با پنجم تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < 0/05$). در عامل برتری طلبی نتایج آزمون نشان داد که در عامل برتری طلبی بین گروه‌های سنی اول با دوم، اول با سوم و اول با پنجم تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < 0/05$).

4-2-1-2) آزمون فرضیه دوم

به منظور بررسی تفاوت بین گروه‌های سطح تحصیلات در هشت عامل (لذت و آرامش، کسب موفقیت و شناخت، جنبه‌های اجتماعی، تناسب اندام، سلامتی و بهداشت، برتری طلبی، پیشگیری و درمان بیماریها، مهارت) با توجه به اینکه گروه‌ها مستقل و توزیع عوامل غیر نرمال است برای آزمایش فرضیه‌های مربوطه از آزمون ناپارامتریک کروسکال والیس استفاده شد.

فرض H_0 : بین گروه‌های سطح تحصیلات در میزان اهمیت عوامل "لذت و آرامش، موفقیت و شناخت، جنبه‌های اجتماعی، تناسب اندام، سلامتی و بهداشت، برتری طلبی، پیشگیری و درمان بیماریها، مهارت" به عنوان انگیزه مشارکت زنان در ورزش‌های تفریحی آبی تفاوت معنی داری وجود ندارد.

فرض 1 H: بین گروه های سطح تحصیلات در میزان اهمیت عوامل "لذت و آرامش، موفقیت و شناخت، جنبه های اجتماعی، تناسب اندام، سلامتی و بهداشت، برتری طلبی، پیشگیری و درمان بیماریها، مهارت" به عنوان انگیزه مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی تفاوت معنی داری وجود دارد.

جدول 4-13: نتیجه آزمون کروسکال والیس در مورد فرض دوم

عوامل	سطح تحصیلات	تعداد	میانگین رتبه	خی دو	درجه آزادی	سطح معنی داری
لذت و آرامش	زیر دیپلم دیپلم فوق دیپلم کارشناسی ارشد و بالاتر	47 94 75 58 9	131/17 130/65 150/40 159/95 131/39	6/448	4	0/168
تناسب اندام	زیر دیپلم دیپلم فوق دیپلم کارشناسی ارشد و بالاتر	47 94 75 58 9	145/47 127/19 147/47 156/78 137/72	5/569	4	0/234
سلامتی و بهداشت	زیر دیپلم دیپلم فوق دیپلم کارشناسی ارشد و بالاتر	47 94 75 58 9	146/90 131/28 138/61 161/97 127/89	5/755	4	0/218
مهارت	زیر دیپلم دیپلم فوق دیپلم کارشناسی ارشد و بالاتر	47 94 75 58 9	165/93 127/90 135/09 157/44 122/39	10/192	4	0/037
جنبه های اجتماعی	زیر دیپلم دیپلم فوق دیپلم کارشناسی ارشد و بالاتر	47 94 75 58 9	160/62 135/95 135/53 149/66 112/61	5/126	4	0/275

0/074	4	8/532	165/61 132/60 129/41 155/28 136/28	47 94 75 58 9	زیر دیپلم دیپلم فوق دیپلم کارشناسی ارشد و بالاتر	موفقیت و شناخت
0/623	4	2/622	152/05 138/71 148/75 133/81 120/44	47 94 75 58 9	زیر دیپلم دیپلم فوق دیپلم کارشناسی ارشد و بالاتر	پیشگیری و درمان
0/064	4	8/901	172/74 136/82 129/81 142/60 133/17	47 94 75 58 9	زیر دیپلم دیپلم فوق دیپلم کارشناسی ارشد و بالاتر	برتری طلبی

با توجه به جدول (4-13)، سطح معنی داری آزمون کروسکال والیس در عامل «مهارت» کمتر از 0/05 است، در نتیجه فرض صفر پذیرفته نمی شود. یعنی بین پنج گروه مورد بررسی در عامل مهارت به عنوان یکی از انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی تفاوت معنی داری وجود دارد. برای تعیین اینکه تفاوت مشاهده شده در عامل مهارت میان کدام گروه ها بوده، از آزمون یومن ویتنی استفاده شد و تمام گروهها به صورت دو به دو با هم مقایسه شدند. نتایج آزمون نشان داد که در عامل مهارت بین گروه های زیر دیپلم با دیپلم، زیر دیپلم با فوق دیپلم و دیپلم با کارشناسی تفاوت معنی داری وجود دارد ($P<0/05$).

4-2-1-3) آزمون فرضیه سوم

به منظور بررسی تفاوت بین دو گروه مجرد و متأهل در هشت عامل (لذت و آرامش، کسب موفقیت و شناخت، جنبه های اجتماعی، تناسب اندام، سلامتی و بهداشت، برتری طلبی، پیشگیری و درمان بیماریها و مهارت) با توجه به اینکه گروه ها مستقل و توزیع عوامل غیر نرمال است برای آزمایش فرضیه از آزمون ناپارامتریک یومن ویتنی استفاده شد.

فرض 0 H: در هشت عامل انگیزه‌های مشارکت زنان در ورزشهای تفریحی آبی (لذت و آرامش، کسب موفقیت و شناخت، جنبه‌های اجتماعی، تناسب اندام، سلامتی و بهداشت، برتری طلبی، پیشگیری و درمان بیماریها، مهارت) بین زنان متأهل و مجرد تفاوت وجود ندارد.

فرض 1 H: در هشت عامل انگیزه‌های مشارکت زنان در ورزشهای تفریحی آبی (لذت و آرامش، کسب موفقیت و شناخت، جنبه‌های اجتماعی، تناسب اندام، سلامتی و بهداشت، برتری طلبی، پیشگیری و درمان بیماریها، مهارت) بین زنان متأهل و مجرد تفاوت وجود دارد.

جدول (4-14)، نتیجه آزمون U من ویتنی

عامل‌ها	وضعیت تأهل	تعداد	میانگین رتبه	نتیجه آزمون	
لذت و آرامش	زنان مجرد	102	146/86	من ویتنی U	8735/500
	زنان متأهل	181	139/26	Z	-0/755
				سطح معنی داری	0/450
تناسب اندام	زنان مجرد	102	151/05	من ویتنی U	8308/000
	زنان متأهل	181	136/90	Z	-1/416
				سطح معنی داری	0/157
سلامتی و بهداشت	زنان مجرد	102	145/15	من ویتنی U	8909/500
	زنان متأهل	181	140/22	Z	-0/492
				سطح معنی داری	0/623
مهارت	زنان مجرد	102	169/05	من ویتنی U	6471/500
	زنان متأهل	181	126/75	Z	-4/231
				سطح معنی داری	0/001
جنبه‌های اجتماعی	زنان مجرد	102	152/45	من ویتنی U	8165/000
	زنان متأهل	181	136/11	Z	-1/619
				سطح معنی داری	0/105
کسب موفقیت و شناخت	زنان مجرد	102	155/12	من ویتنی U	7893/000
	زنان متأهل	181	134/61	Z	-2/028
				سطح معنی داری	0/043
پیشگیری و درمان بیماریها	زنان مجرد	102	128/01	من ویتنی U	7804/500
	زنان متأهل	181	149/88	Z	-2/177
				سطح معنی داری	0/029

7369/500 -2/835	من ویتنی U Z	160/25 131/72	102 181	زنان مجرد زنان متأهل	برتری طلبی
0/005	سطح معنی داری				

نتیجه آزمون U من ویتنی نشان داد که در عامل مهارت، کسب موفقیت و شناخت، پیشگیری و درمان بیماریها و برتری طلبی بین دیدگاه زنان متأهل با زنان مجرد تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < 0/05$). لذا فرض صفر در مورد عوامل مهارت، کسب موفقیت و شناخت، پیشگیری و درمان بیماریها و برتری طلبی رد می شود (جدول 4-14). با توجه به جدول، مشخص می شود که میزان انگیزه های مهارت، کسب موفقیت و شناخت و برتری طلبی در زنان مجرد نسب به زنان متأهل به طور معنی داری بیشتر می باشد و تنها انگیزه ی پیشگیری و درمان بیماریها در زنان متأهل به طور معنی داری بیشتر است.

فصل پنجم

بحث و نتیجه گیری

مقدمه :

در این فصل ابتدا خلاصه ای از طرح پژوهش، مبانی نظری، پیشینه پژوهش، روش و نتایج پژوهش ارائه می‌گردد، سپس یافته های تحقیق با توجه به اهداف و نتایج تحقیقات انجام شده در این حیطه مورد بحث و بررسی قرار گرفته، نتیجه گیری خواهد شد. در انتها نیز براساس نتایج برخاسته از تحقیق پیشنهاداتی ارائه و همچنین راهکارهایی جهت ادامه اینگونه تحقیقات توسط محققان دیگر نیز ارائه می شود.

5-1: خلاصه پژوهش

ورزش همگانی دارای ماهیتی تفریحی، آزادانه و انتخابی است و لذا این ماهیت است که موجب شکل گیری اثرات مختلف ورزش همگانی مانند سلامت جسمانی و روحی، لذت بخشی و با نشاط بودن، گروهی و اجتماعی بودن و امثال آن می شود. همین دیدگاه است که موجب گردیده است ورزش همگانی بجای اینکه همانند ورزش های حرفه ای موفقیت محور باشد، بیشتر انسان محور و فرد محور باشد. از این رو ورزش های همگانی می توانند دامنه و دایره بسیار گسترده و وسیعی داشته باشند و مشتمل بر هرگونه فعالیت بدنی باشند که قابلیت گسترش و عمومی شدن را داشته باشند و تمامی افراد جامعه قادر باشند در آن شرکت نمایند. اگر دقیق تر و به طور علمی نیز به ورزش همگانی توجه نماییم، ورزش همگانی در زمره ورزش هایی قرار می گیرد که دارای شدت کم تا متوسط می باشد و در بیشتر موارد شامل فعالیتهای هوازی می گردد. لذا با توجه به اینکه ورزش همگانی برای تمامی گروه های سنی، جنسی، نژادی و طبقاتی بایستی قابل دسترسی باشد، بنابراین نوعی دموکراسی در ورزش محسوب می گردد و ورزش همگانی را به عنوان حقی مطرح می سازد که متعلق به ملت ها و بر دوش دولت ها می باشد و برآورده نمودن آن حق نوعی مردم سالاری اجتماعی را تداعی می نماید که در چنین جامعه ای وجود دارد. لذا دولت ها بایستی تا حد ممکن تلاش نمایند که موانع مشارکت گروه های مختلف اجتماعی را در ورزش از میان بردارند و از طرفی، مشوق ها و انگیزه های لازم را در مردم برای شرکت در ورزش های همگانی و تفریحی فراهم نمایند. یکی از این مشوق ها و انگیزه ها توجه به نیازها، سلیقه ها و گرایش های مختلف ورزش و تفریحی در جامعه است. تندنویس 1382 و هاشمی 1382 بیان می کنند که در کشور ما شنا و ورزش های آبی اولین ورزش پرتعداد برای دختران و زنان است [108].

ورزش همگانی و تفریحی به زعم بسیاری از اندیشمندان و پژوهشگران، مهمترین بخش ورزش در هر کشور محسوب می شود چرا که بسیاری از دولت ها اقدام به حمایت های گسترده و برنامه ریزی های زیاد برای این بخش می نمایند. ورزش همگانی و تفریحی فواید و عواید مهم و زیادی در ابعاد جسمانی و سلامتی، روانی، اقتصادی و اجتماعی دارد و لذا برنامه ریزی برای توسعه و حمایت از آن در هر جامعه ای بسیار اهمیت دارد. تحقیقات انجام شده در مورد اثر فعالیتهای ورزشی بر سلامتی جسمی و روانی، طول عمر، شادابی، گسترش روابط اجتماعی و غنی سازی اوقات فراغت باعث شده تا مشارکت زنان در ورزش ها به ویژه شرکت آن ها در انواع ورزش های همگانی در جهان افزایش یابد و به همین دلیل است که امروز اغلب کشورهای پیشرفته جهان در برنامه ریزی ها و سازماندهی ورزش همگانی و تفریحی کشور خود با دیگر کشورها رقابت می کنند و مرتباً در حال ارایه برنامه های خلاق برای رشد اینگونه ورزش ها هستند. بدیهی است هر کشوری از این موج فزاینده عقب بیافتد، به هیچ وجه نمی تواند خلاء ایجاد شده را پر نماید و نهایتاً تفاوت ها در بهره وری از تأثیرات ورزش و فعالیت های حرکتی روشن و واضح خواهند بود. در کشور ما اطلاعات مشخصی در مورد تعداد افراد شرکت کننده در ورزش های همگانی وجود ندارد، ولی با توجه به آمار ارائه شده توسط فدراسیون ورزش های همگانی و تفریحی، بالغ بر 6/5 میلیون نفر از جمعیت کشور معادل 10 درصد کل جمعیت، در ورزش های همگانی و تفریحی شرکت می کنند که از این بین 65 درصد جمعیت شرکت کننده از امکانات تحت پوشش سازمان تربیت بدنی استفاده کرده اند. از کل جمعیت بخش ورزش همگانی و تفریحی تنها 23 درصد از بانوان در اینگونه ورزش ها مشارکت داشته اند، که گویای این واقعیت است که تعداد زنان ایرانی شرکت کننده تقریباً نصف مردان بوده است. به طور خلاصه اکثر شواهد و مدارک موجود در مورد انگیزه های شرکت در فعالیت های ورزشی در بین جوانان (افراد زیر 25 سال) است، همچنین مطالعات و تحقیقات بیشتر در حوزه ورزش های قهرمانی و بررسی عواملی چون شرکت در مسابقات ورزشی و چگونگی حضور در جلسات تمرین های ورزشی برای آماده سازی ورزشکاران و قهرمانان انجام گرفته است. در بحث انگیزه ها و پیش فرض های مشارکت ورزشی کانون توجه، بیشتر به طول عمر، سلامتی، بهداشت جسمی و روانی، تعامل اجتماعی، فوائد فیزیولوژیکی، درک و شناخت ورزش در زندگی اجتماعی معطوف است؛ اما هنوز جای بحث و تحقیق در این زمینه وجود دارد. انگیزه هایی که زنان را به

سمت ورزش های تفریحی آبی می کشاند بسیار زیاد و گوناگون هستند. انگیزه ها برای مشارکت ورزشی به عوامل مهمی مانند جنس، سن، شرایط جسمانی و روانی، موقعیت ها و فرصت های زندگی و محیط اجتماعی و فرهنگی بستگی دارد.

با عنایت به مطالب فوق، این پژوهش با هدف شناسایی انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی انجام شد. روش تحقیق توصیفی و از نوع پیمایشی و مقایسه ای بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان استان خراسان رضوی که در ورزش های تفریحی آبی مشارکت داشتند، تشکیل می دادند. تعداد 350 نفر از زنان استان خراسان رضوی (از پنج منطقه شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز استان) به روش خوشه ای تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد. روایی پرسشنامه توسط نظرسنجی از اساتید و متخصصان این رشته و همچنین تحلیل عاملی اکتشافی مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ مورد ارزیابی قرار گرفت که ضریب آلفای 0/890 بدست آمد. برای دست یابی به عامل های اصلی پرسشنامه از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق در بخش آمار توصیفی از آماره هایی چون میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی، درصد فراوانی و جداول استفاده شد. همچنین برای آزمون فرضیه های تحقیق از آزمون های کالموگروف اسمیرنوف، ضریب همبستگی اسپیرمن، آزمون کروسکال والیس و برای تعیین تفاوت بین گروهی از یومن ویتنی بهره گرفته شد که در این فصل خلاصه ای از نتایج پژوهش ارائه می شود.

5- 2) نتایج پژوهش

از لحاظ سنی، 44/5 درصد از زنان شرکت کننده در محدوده سنی 21-30 سال، 22/3 درصد در محدوده سنی زیر 20 سال، 16/6 درصد در محدوده سنی 31-40 سال، 10/6 درصد در محدوده سنی 41-50 سال و 6 درصد نیز محدوده سنی 51 به بالا را به خود اختصاص داده بودند.

از لحاظ وضعیت تأهل 64 درصد آزمودنیهای تحقیق را زنان متأهل و 36 درصد آن را زنان مجرد به خود اختصاص داده بودند.

از لحاظ میزان تحصیلات، 33/2 درصد از آزمودنیهای تحقیق دارای مدرک دیپلم، 26/5 درصد دارای مدرک فوق دیپلم، 20/5 درصد دارای مدرک کارشناسی، 16/6 درصد زیر دیپلم و 3/2 درصد دارای مدرک کارشناسی ارشد و بالاتر بوده اند.

بالاترین و پایین ترین میانگین های بدست آمده گویه های انگیزشی در درون نمونه های مورد بررسی مربوط به گویه های از آن لذت می برم (4/56)، حین ورزش لحظات خوبی دارم و برایم جالب است (4/51)، بعد از این فعالیت ها، احساس خوبی دارم و برایم رضایت بخش است (4/49)، حضور در این گونه فعالیت ها برایم سرگرم کننده است (4/45) می باشند. همچنین کمترین میانگین ها نیز مربوط به گویه های با شرکت در این گونه فعالیت ها، خانواده و دوستانم را راضی و خشنودنگه می دارم (3/69)، نشان دهم می توانم بهتر از دیگران باشم (3/66)، نسبت به دیگران عملکرد بهتری داشته باشم و با اطرافیانم به رقابت بپردازم (3/61)، پزشک، فعالیت بدنی و ورزش در آب را به من توصیه کرده است (3/58) می باشند.

برای دست یابی به عامل های اصلی پرسشنامه و تعیین روایی از تحلیل عاملی اکتشافی با دوران متعامد (چرخش واریماکس) استفاده شد. با انجام تحلیل عاملی اکتشافی و دوران متعامد (چرخش واریماکس) 9 عامل بدست آمد. همچنین برای ارزیابی پایایی درونی زیر عامل ها از ضریب آلفای کرونباخ برای نشان دادن میزان همبستگی درونی زیر عامل ها با یکدیگر استفاده شد. همبستگی درونی زیر عامل ها در هر عامل از طریق آلفای کرونباخ محاسبه شد. عامل هایی را که دارای همبستگی درونی بالاتر از 0/639 بودند، را به عنوان عامل های مناسب برای توضیح رفتار نمونه انتخاب کردیم. بر این اساس از 9 عامل به دست آمده هشت عامل برای توضیح رفتار نمونه ها باقی ماندند. این هشت عامل عبارتند از: لذت و آرامش، کسب موفقیت و شناخت، جنبه های اجتماعی، تناسب اندام، سلامتی و بهداشت، برتری طلبی، پیشگیری و درمان بیماریها. و مؤلفه آمادگی جسمانی در این پژوهش حذف شد.

نتایج آزمون فریدمن نیز نشان داد که تفاوت میان میانگین های مشاهده شده در 8 مؤلفه مزبور معنادار است. ارزش بیشترین میانگین به دست آمده از مؤلفه های انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی به ترتیب از بالاترین ارزش عبارتند از : کسب لذت و آرامش (4/43)، تناسب اندام (4/39)، سلامتی و

بهداشت (4/26)، مهارت (4/15)، جنبه های اجتماعی (4/03)، کسب موفقیت و شناخت (3/92)، پیشگیری و درمان بیماریها (3/88) و برتری طلبی (3/76).

در ادامه نتایج آزمون کالموگروف اسمیرنوف نشان می دهد که توزیع در تمام مؤلفه های پژوهش نرمال نمی باشد ($P > 0/05$) و با توجه به اینکه پارامترهای تحقیق کمی است، می بایست از آزمون های ناپارامتریک استفاده نمود. لذا از آزمون اسپیرمن برای سنجش همبستگی بین متغیرها استفاده شد که بنا به نتایج آن بین تمامی عوامل همبستگی مثبت و معناداری ($P < 0/01$) وجود داشت.

در ادامه برای سنجش فرضیه های اول و دوم از آزمون کروسکال والیس و برای مقایسه دو به دو گروه ها از آزمون یومن ویتنی استفاده شد که نتایج زیر بدست آمد:

-فرض اول که بیانگر عدم وجود تفاوت بین گروه های سنی در میزان اهمیت عوامل "لذت و آرامش، موفقیت و شناخت، جنبه های اجتماعی، تناسب اندام، سلامتی و بهداشت، برتری طلبی، پیشگیری و درمان بیماریها، مهارت" به عنوان انگیزه مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی بود، در عوامل «مهارت، جنبه های اجتماعی، پیشگیری و درمان، برتری طلبی» رد شد. یعنی بین پنج گروه مورد بررسی در این عوامل به عنوان انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی، تفاوت معنی داری وجود دارد. برای تعیین اینکه تفاوت مشاهده شده در عامل مهارت میان کدام گروه ها بوده، از آزمون یومن ویتنی استفاده شد و تمام گروهها به صورت دو به دو با هم مقایسه شدند. نتایج آزمون نشان داد که در عامل مهارت بین گروه سنی زیر 20 سال با 31 تا 40 سال، زیر 20 سال با 51 سال به بالا و 20 تا 30 سال با 31 تا 40 سال تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < 0/05$). همچنین برای تعیین تفاوت مشاهده شده در عامل جنبه های اجتماعی میان گروه ها، نتایج آزمون نشان داد که در عامل جنبه های اجتماعی بین گروه سنی زیر 20 سال با 20 تا 30 سال و زیر 20 سال با 31 تا 40 سال تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < 0/05$). در عامل پیشگیری و درمان بیماریها نتایج آزمون نشان داد که در عامل پیشگیری و درمان بیماریها بین گروه های سنی اول با چهارم، اول با پنجم، دوم با سوم، دوم با چهارم و دوم با پنجم تفاوت معنی داری وجود دارد

($P < 0/05$). در عامل برتری طلبی نتایج آزمون نشان داد که در عامل برتری طلبی بین گروه های سنی اول با دوم، اول با سوم و اول با پنجم تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < 0/05$).

-فرض دوم که بیانگر عدم وجود تفاوت بین گروه های سطح تحصیلات در میزان اهمیت عوامل "لذت و آرامش، موفقیت و شناخت، جنبه های اجتماعی، تناسب اندام، سلامتی و بهداشت، برتری طلبی، پیشگیری و درمان بیماریها، مهارت" به عنوان انگیزه مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی بود، در عامل مهارت رد شد. یعنی بین پنج گروه مورد بررسی در عامل مهارت به عنوان یکی از انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی تفاوت معنی داری وجود دارد. برای تعیین اینکه تفاوت مشاهده شده در عامل مهارت میان کدام گروه ها بوده، از آزمون یومن ویتنی استفاده شد و تمام گروهها به صورت دو به دو با هم مقایسه شدند. نتایج آزمون نشان داد که در عامل مهارت بین گروه های زیر دیپلم با دیپلم، زیر دیپلم با فوق دیپلم و دیپلم با کارشناسی تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < 0/05$).

-فرض سوم که بیانگر عدم وجود تفاوت بین زنان مجرد و متأهل در هشت عامل انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی (لذت و آرامش، کسب موفقیت و شناخت، جنبه های اجتماعی، تناسب اندام، سلامتی و بهداشت، برتری طلبی، پیشگیری و درمان بیماریها، مهارت) بود، در عامل مهارت، کسب موفقیت و شناخت، پیشگیری و درمان بیماریها و برتری طلبی رد شد. بنابراین می توان ادعا نمود که در عامل مهارت، کسب موفقیت و شناخت، پیشگیری و درمان بیماریها و برتری طلبی بین دیدگاه زنان مجرد با متأهل تفاوت معنی داری وجود دارد.

5-3) بحث و نتیجه گیری:

منطبق کردن یافته های پژوهش با اصول علمی نیازمند هم خوانی با نتایج تحقیقات دیگر پژوهشگران است. در این قسمت تحلیل یافته ها با توجه به ادبیات پژوهش که با مؤلفه های این پژوهش ارتباط دارند، توضیح داده می شود و در نهایت نتیجه گیری انجام گرفته و پیشنهادها ارائه می شوند.

بررسی تحقیق حاضر نشان داد که از 43 عامل آشکار شده در تحلیل عاملی، 37 مورد به دلیل داشتن بارعاملی مساوی یا بیشتر از 0/45 مورد پذیرش قرار گرفت. این 37 مورد در هشت گروه، تحت عناوین

«عامل کسب لذت و آرامش، عامل تناسب اندام، عامل سلامتی و بهداشت، عامل مهارت، عامل جنبه های اجتماعی، عامل کسب موفقیت و شناخت، عامل پیشگیری و درمان بیماریها و برتری طلبی» نامگذاری شدند. یافته های تحقیق نشان داد که انگیزه **کسب لذت و آرامش** مهمترین انگیزه مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی محسوب می شود و «از آن لذت می برم» با بارعاملی 0/774 و «شرکت در اینگونه فعالیت ها، افسردگی را از من دور می کند» با بارعاملی 0/653 و «بعد از این فعالیتهای احساس خوبی دارم و برایم رضایت بخش است» با بارعاملی 0/643 از مهمترین گویه های انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی محسوب گردیده و بیشترین اهمیت را در این پژوهش به خود اختصاص داده است. این نتیجه با نتایج تحقیقات بی شماری ملکی (1390)، جعفری (1389)، مظفری و همکاران (1389)، عطارزاده و سهرابی (1386)، رضانی (1373)، مینگ (2009)، ایبن و برودزینسکی (2008)، کاماردین و فازی (2007) و یان و مک کولاق (2004) مطابقت و همخوانی دارد و یافته های پژوهش در این زمینه را تأیید می کند. اما جیمز و امبری (2002) در مورد دختران جوان نقش تظاهرات جسمانی و تناسب اندام را به عنوان انگیزه برتر برشمردند [۶۸،۱۱۰،۶۶،۶۳،۱۰۹،۳۶،۷۱].

ملکی (1390) در تحقیق خود عامل «انگیزه نشاط و لذت» را به عنوان مؤثرترین عامل تعیین کرد که با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد. جعفری (1389) در تحقیق خود بیان می کند که اکثر دانشجویان با انگیزه ی کسب نشاط و احساس لذت در فعالیت های ورزشی مشارکت می کنند. ایبن و برودزینسکی (2008) در تحقیق خود انگیزه های رایج مشارکت در ورزش را به ترتیب لذت، احساس خوب بودن و سلامت عمومی عنوان کرد. مظفری و همکاران (1389) در تحقیق خود عواملی چون کسب نشاط و شادابی، تقویت جسم و روان، کسب اعتماد به نفس و داشتن اخلاق و رفتار نیکو را به عنوان مهمترین انگیزه های مشارکت در ورزش عنوان کردند؛ بنابراین ملاحظه می شود باور افراد بر این محوریت قرار گرفته که از طریق شرکت در فعالیت های حرکتی و ورزشی می توان نشاط و شادابی و قوای جسمی و روانی لازم را کسب کرد. این امر نشان دهنده رشد آگاهی مردم به تأثیرات فعالیتهای حرکتی و ورزشی است. به این ترتیب می توان نتیجه گرفت که نتایج حاصل از پژوهش حاضر نیز با نظرات محققانی که نتایج تحقیقات آنان با این پژوهش هم سویی داشته و کارشناسان کشورمان نیز بر اثر گذاری این متغیرها با دادن بارهای عاملی مناسب و قابل

قبول، صحه گذاشته اند. در واقع هدف تربیت بدنی، پرورش و تکامل انسان است؛ بنابراین فعالیت ها و حرکت های جسمی را ارتقا می دهد و به ساختن سرمایه اجتماعی و تقویت ساختار جامعه کمک می کند. به نظر می رسد مسئولین و متولیان ورزش استان باید از این فرصت ها استفاده کنند و از طریق توجه به گسترش و توسعه ورزش های تفریحی آبی در بین اقشار مختلف جامعه، این نقاط قوت و این اهداف را تقویت نمایند. بنابراین و با توجه به این یافته ها، مؤلفه کسب لذت و آرامش ذکر شده در این پژوهش نقش مهمی در مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی دارد و بیشترین اهمیت را در این پژوهش به خود اختصاص داده است. لذا جا دارد که برنامه ریزان ورزش های همگانی و تفریحی از طریق توجیه زنان نسبت به تغییرات آرام بخشی که ورزش های تفریحی آبی ایجاد می کند و نیز تهیه و تکثیر پوسترهایی که این مقوله را به شکل قابل فهم عموم بیان می کند، موجبات گرایش زنان را برای بهره مند شدن از عواید مفید و سودمند اینگونه ورزش ها فراهم آورند.

دومین عامل شناسایی شده در این پژوهش، **کسب موفقیت و شناخت** نامیده شد. کسب موفقیت و شناخت از دیدگاه گیل¹ و همکارانش، در ارتباط با پیروزی و کسب جایگاه و مرتبه مهم در ورزش، و بیان کننده نیاز فرد برای خودشکوفایی و عزت نفس است [111]. « ورزش در یادگیری چیزهایی که می تواند در زمینه های مختلف زندگی مفید باشد، به من کمک می کند » با بارعاملی 0/752 و « برای دستیابی به اهداف، به من کمک می کند » با بارعاملی 0/725 و « راه های رسیدن به موفقیت را بشناسم » با بارعاملی 0/713، از مهمترین گویه های انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی محسوب گردیده است. این عامل با نتایج تحقیقات نادریان و همکاران (1388)، چنگ (2005)، شفارد (1994) و بانتا² و همکاران (1991) تا حدودی همخوانی دارد [۹،۱۸،۱۱۲،۷۵]. در پژوهش چنگ 2005، انگیزه شناختی به عنوان اولین عامل در تحلیل عاملی شناسایی شده بود.

سومین عامل شناسایی شده در این پژوهش **جنبه های اجتماعی** نامیده شد و « در کنار خانواده و دوستانم باشم » با بار عاملی 0/763، « از اینکه وقتم را با دیگران می گذرانم، لذت می برم » با بار عاملی 0/734 و

1 - Gill et al 1983

2 - Banta et al 1991

« با شرکت در این گونه فعالیت ها، خانواده و دوستانم را راضی و خشنود نگه می دارم » با بارعاملی 0/641

از مهمترین گویه های انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی محسوب گردیده است.

این عامل با تعامل اجتماعی مطرح شده از قبیل : ملاقات و دیدن دوستان، مشارکت در فعالیتهای جمعی و گذراندن اوقات فراغت به همراه دوستان، در پژوهش دهستانی و همکاران (1390)، قدرت نما (1390)، جعفری و همکاران (2010)، رضانی نژاد و همکاران (1388)، لی یو و همکاران (2011)، هولزویا (2002) و کالینز (2002) همخوانی دارد [۱،۱۱۳،۱۱۴،۱۸،۲۸،۶۴]. از فواید اجتماعی مشارکت در فعالیتهای ورزشی می توان به شکل گیری روابط دوستانه جدید در محیط های ورزشی اشاره کرد، چنانکه ویسس و دانکن در بررسیهای خود دریافتند، مشارکت کنندگان در فعالیتهای ورزشی، بیشتر در کنش متقابل با دیگران اند و این روابط اجتماعی را حفظ و ادامه می دهند [115]. کواکلی در بررسی خود درباره آثار مثبت ورزش بر افراد دریافت، مشارکت زنان در فعالیتهای ورزشی سبب شکل گیری روابط جدید به تداوم فعالیتهای ورزشی می انجامد [116]. بر این مبنا، به نظر می رسد توسعه و فراهم کردن امکانات و پایگاه های ورزشی تفریحی مناسب بالاخص مجموعه های ورزشی آبی و همچنین ایجاد فضای صمیمی و با نشاط براساس فرهنگ جامعه و نیز فراهم آوردن شرایط مناسب برای تعامل هرچه بیشتر زنان جامعه با یکدیگر و برآورده کردن انتظارات و خواسته های آنان، از جمله تأثیر گذارترین عوامل بر انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی محسوب می شود. با توجه به اینکه یکی از نیازهای اساسی انسان بعد از نیازهای فیزیولوژیک، نیاز به تعلق و وابستگی به گروه و اجتماع است و اساساً انسان یک موجود اجتماعی است و در جمع هویت کاملتری از خودش را تصور می کند، لذا صحنه فعالیتهای ورزشی نیز همانند سایر نهادهای اجتماعی قادر است زنان را مرتفع ساخته و فرصت ایفاء نقش های مختلف اجتماعی را به ورزشکار بدهد. ورزش های تفریحی آبی به شرط آن که حساب شده و منظم باشد، موجبات رشد و تعالی جنبه های مختلف شخصیت زنان را فراهم می آورند و او را آماده ورود به زندگی اجتماعی می نمایند.

عامل چهارم **تناسب اندام** نامگذاری شد. « در بهبود وضعیت عضلات بدنم به من کمک می کند » با بارعاملی 0/703، « از نظر جسمانی، اندامی متناسب بدست آورم » با بارعاملی 0/657 و « وضعیت ظاهری خود را بهبود بخشم و جوان و جذاب به نظر برسم » با بارعاملی 0/652 از مهمترین گویه های انگیزه های مشارکت

زنان در ورزش های تفریحی آبی محسوب گردیده است. تناسب اندام یکی از مقوله های قابل توجه است که در ارتباط مستقیم با ورزش مطرح می شود. این عامل با نتایج مطالعات برخی محققان از جمله عبدوی (1390)، قدرت نما (1390)، اسدی (1390)، جعفری و همکاران (2010)، دارابی و همکاران (1388)، کاشف و خالدان (1381)، لی یو و همکاران (2011)، گرین (2005)، کیل پاتریک¹ و همکاران (2005) و بیرستید (1983) که در شناسایی انگیزه ها به عامل تناسب اندام یا کنترل وزن اشاره داشته اند، همخوانی دارد [۶،۴،۲۸،۱۸،۱۱۷،۶۴،۱۱۸،۷۰]. این امر انگیزه بسیار جالبی است که مسئولین ورزش های تفریحی آبی می توانند از طریق آن تعداد زیادی از زنان مبتلا به چاقی را برای برخورداری شدن از اندام متناسب به سوی فعالیت های ورزشی آبی سوق دهند.

عامل پنجم **سلامتی و بهداشت** شناخته شد. « در حفظ تحرک مفاصل به من کمک می کند » با بار عاملی 0/655، « باعث تخلی انرژی اضافی و دفع سموم از بدن می شود » با بار عاملی 0/623 و « در بهبود سلامت جسم و روان به من کمک می کند » با بار عاملی 0/568 از مهمترین گویه های انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی محسوب گردیده است. این عامل با نتایج تحقیقات بیشماری از جمله دهستانی (1390)، اسدی (1390)، دارابی و همکاران (1388)، نادریان و همکاران (1388)، رضانی نژاد و همکاران (1388)، صفانیا و همکاران (1385)، غفوری (1382)، واعظ موسوی (1375)، رضانی (1373)، اندرید (2006)، گرین و همکاران (2005)، کولت و همکاران (2004) و مایت و فلتز (2001) هم خوانی دارد [۱۲۰،۱۲۱،۱۱۸،۱۱۷،۱۸،۱۲۲،۴۷،۴،۳۶،۲۵،۱۱۹،۹،۹۳]. لذا جا دارد که برنامه ریزان ورزش های همگانی و تفریحی بالاخص ورزش های تفریحی آبی استان خراسان رضوی، بر روی این محور تأکید و توجه نمایند و با استفاده از ابزارهای تبلیغاتی، آگاهی و اطلاع رسانی در مورد ارتقاء سلامت عمومی و بهداشت جامعه از طریق تأثیر ورزش های تفریحی آبی، می تواند در افزایش مشارکت زنان در اینگونه ورزش ها بسیار مؤثر باشد. همچنین استفاده از مربیان و متخصصان علم ورزش در اماکن تفریحی آبی، نقش مهمی در افزایش انگیزه زنان جهت حضور در ورزش های تفریحی آبی دارد.

1 - Kilpatrick et al 2005

عامل ششم **برتری طلبی** نامگذاری شد که در این تحقیق کمترین اهمیت را در میان انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی داشت. «نسبت به دیگران عملکرد بهتری داشته باشم و با اطرافیانم به رقابت بپردازم» با بارعاملی 0/629 و «جنب و جوش و مبارزه طلبی را دوست دارم» با بارعاملی 0/618 از مهمترین گویه های انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی محسوب گردیده است. کولت و همکاران (2004) بیان داشتند که مورد توجه قرار گرفتن، مشهور شدن و احساس مهم بودن از جمله انگیزه های کم اهمیت برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی می باشند. این عامل با تحقیقات نادریان و همکاران (1388)، نوربخش و همکاران (1385)، لی یو و همکاران (2011) و انگیزه رقابت طلبی لری لین¹ (2006) همخوانی دارد [۱۲۳، ۴۷، ۹، ۲۸، ۳۲]. همچنین کولت و همکاران (2004)، بیان کردند که، انگیزه درگیر شدن و برتری طلبی، کم اهمیت ترین انگیزه های مشارکت در فعالیت های ورزشی می باشد [47]. گرچه مایت و فلتز (2001) اظهار داشتند که انگیزه رقابت از لحاظ اهمیت، جزء سه اولویت نخست قرار دارد [119]. کولت و همکاران (2004) اظهار کردند که مسن ترها در مقایسه با جوان ترها، با انگیزه برتری طلبی بیشتری در فعالیتهای ورزشی شرکت می کنند. آنها علت این موضوع را در تأثیرات تمرین و فعالیتهای ورزشی بر سلامت روانی افراد و فراهم کردن تجارب مفیدی برای مقابله با تنهایی، انزوا و همچنین افسردگی دانستند [47].

هفتمین عامل **پیشگیری و درمان بیماریها** نامگذاری شد. «پزشک فعالیت بدنی و ورزش در آب را به من توصیه کرده است» با بارعاملی 0/790 و «در پیشگیری از ابتلا به بیماریها، به من کمک می کند» با بارعاملی 0/628 از مهمترین گویه های انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی محسوب گردیده است. این عامل با نتایج برخی تحقیقات عبدوی (1390)، اسدی (1390)، نوربخش (1389)، رضانی نژاد و همکاران (1388)، غفوری (1382)، رضانی (1373) و مایت و فلتز (2001)، و هم خوانی دارد [۱۸، ۱۱۹، ۳۶، ۴۷، ۶، ۱۱۸، ۱۲۲]. در برخی از تحقیقات از جمله دهستانی (1390)، پژوهشگر عنوان می کند که انگیزه پیشگیری و درمان بیماریها می تواند بخشی از انگیزه حفظ سلامتی باشد [25]. به طور کلی زنان در مقایسه با مردان تأکید بیشتری روی وضعیت سلامتی و بهداشتی خود دارند [47]. درواقع زنان بیشتر احتمال دارد که از نظر سلامتی شرایط نامطلوب تری را تجربه کنند و در مقایسه با مردان، آسیب

1 - Lory lynn 2006

پذیری بیشتری در مقابل بیماری دارند [124]. یافته های پژوهشی قانع کننده و با اهمیتی وجود دارند که نشان دهنده نقش مثبت مشارکت در فعالیتهای بدنی بر سلامت و تندرستی بویژه در جلوگیری از انواع بیماریهاست [125]. پیشگیری و مصون ماندن از ابتلا به امراض ناشی از فقر حرکتی باعث گرایش افراد جامعه تحقیق به ورزش های تفریحی آبی می گردد. برنامه ریزی جهت آگاهی بخشیدن به زنان در این زمینه به عهده مسئولین ورزش های همگانی و تفریحی است که با فعالیت گسترده همانند معاونت پیشگیری و درمان بهداشت، زمینه این نگرش را در مردم ایجاد کنند تا زنان جامعه قبل از بیمار شدن به سمت اینگونه ورزش ها سوق پیدا کنند نه بعد از ابتلا به بیماری.

عامل هشتم **مهارت** نامیده شد. « در این گونه فعالیت ها مهارت خوبی دارم » با بارعاملی 0/746 و « یادگیری مهارتها و تکنیک های آموزشی جدید، برایم لذت بخش است » با بارعاملی 0/645 از مهمترین گویه های انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی محسوب گردیده است. این عامل با نتایج تحقیقات نادریان و همکاران (1388)، نوربخش و همکاران (1385)، سیت¹ و همکاران (2008)، اندرید² (2006)، لری لین (2006)، یان و مککولاق (2004)، کوکس³ (2002)، استادلایس⁴ و همکاران (2001)، مایت و فلتز (2001)، زاهاریدیس و بیدل⁵ (2000)، کیرکبی⁶ و همکاران (1999) و نیکولز⁷ و همکاران (1999) همخوانی دارد [۱۲۳، ۱۱۹، ۹۳، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۶۸، ۶۹، ۹۳]. اندرید (2006)، در پژوهش خود مهمترین انگیزه مشارکت شناگران برزیلی در ورزش را نیاز به توسعه مهارتهای جدید و بهبود سلامتی عنوان کرد. یادگیری و بهبود مهارتهای ورزشی یکی از انگیزه های مهم در مشارکت ورزشی زنان است [93]. در مطالعه یان و مککولاق 2004، زنان و مردان امریکایی با انگیزه یادگیری و بهبود مهارتها در فعالیتهای ورزشی شرکت کردند. مهارت از دیدگاه گیل و همکارانش، یعنی بهبود مهارتها، یادگیری مهارتهای جدید و دستیابی به سطوح بالاتر در ورزش [111].

1 - Sit et al 2008

2 - Andrade 2006

3 - Cox 2002

4 - Stadulis et al 2002

5 - Zahariadis & Biddle 2000

6 - Kirkby et al 1999

7 - Nichols et al 1999

نتایج این پژوهش نشان داد که مهمترین انگیزه برای مشارکت در ورزش های تفریحی آبی در گروه های سنی مختلف (نوجوانان تا بزرگسالان) کسب لذت و آرامش و تناسب اندام است، البته گروه سنی 50 به بالا بعد از انگیزه لذت و آرامش، انگیزه پیشگیری و درمان بیماریها را به عنوان مهمترین عامل انتخاب کرده بودند. در حالیکه در پژوهش نادریان و هاشمی 1388، افراد بیشتر از 45 سال بیشتر با انگیزه سلامتی و بهداشت در ورزش های تفریحی شرکت کرده اند. هرت بیت ویلز (1998) می گوید، انگیزه ها و عوامل مرتبط با سلامتی و تندرستی، بزرگسالان را به سمت ورزش های تفریحی می کشاند. در این تحقیق بیشترین مشارکت مربوط به جوانان (21-30) و کمترین مشارکت مربوط به گروه سنی 51 به بالا بود که این موضوع شاید به افت عملکرد در دوران میانسالی و کاهش توانایی حرکتی افراد مسن برای شرکت در این فعالیت ها مربوط می شود [102]. در تحقیق حاضر، زنان با مدرک تحصیلی دیپلم، انگیزه مشارکت بیشتری از زنان با تحصیلات بالاتر داشتند، در حالیکه این مطلب برخلاف یافته های اتکینسون و راسل¹ (1981) است [131]. شاید هنوز فرهنگ ورزش های آبی به خوبی گسترش نیافته است و شاید بسیاری از افراد با وجود آگاهی و دانش لازم، نگرش و رفتار مورد نیاز را در فضای تربیتی و فرهنگی جامعه کسب نکرده اند. آنچه مسلم است، هرچه میزان دانش و آگاهی زنان جامعه ارتقا یابد، نگرش آنان به مقوله های اجتماعی، از جمله ورزش نیز بهتر و قویتر خواهد شد. در پژوهش حاضر زنان متأهل نسبت به زنان مجرد مشارکت بیشتری داشتند و مهمترین انگیزه برای هر دو گروه کسب لذت و آرامش بود.

1 - Atkinson & Rassel, 1981 and 1989

5- 4: پیشنهادات

5- 4- 1) پیشنهادات برخاسته از پژوهش:

- ✓ با مشخص شدن انگیزه کسب لذت و آرامش به عنوان با اهمیت ترین عامل در انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی، برنامه ریزان ورزش های تفریحی آبی با تضمین برآورده ساختن این انگیزه، با استفاده از ابزارهای مختلف مانند طراحی محیط زیبا و جذاب، موسیقی های مردم پسند، ارائه خدمات مناسب و استاندارد و برخورد مناسب کارکنان، قادر به جلب رضایت هرچه بیشتر زنان جامعه ما و توسعه ورزش های تفریحی آبی خواهند بود.
- ✓ تفاوت های مشاهده شده در گروه های سنی مختلف در عامل های مهارت، جنبه های اجتماعی، پیشگیری و درمان بیماریها و برتری طلبی، اهمیت توجه به گروه های سنی مختلف دختران و زنان جامعه ما را نشان می دهد. مدیران و برنامه ریزان ورزش های تفریحی آبی باید شناخت کافی از انگیزه های گروه های سنی مختلف داشته و برنامه های خود را براساس نیازهای آنها تدوین کنند.
- ✓ با توجه به اینکه عامل سلامتی و بهداشت، یکی از انگیزه های مهم زنان برای مشارکت در ورزش های تفریحی آبی بود لذا وجود مربیان ورزشی متخصص و آموزش دیده در برنامه های ورزش های تفریحی آبی اهمیت خاصی دارند. زیرا اجرای موفقیت آمیز این برنامه ها از عوامل اصلی تعیین کننده مراجعات بعدی زنان است.
- ✓ لازم است برای موفقیت دائمی برنامه های ورزش های تفریحی آبی، پژوهش های دائمی برای شناسایی انگیزه های مشارکت و نیازهای زنان انجام گیرد.
- ✓ از آنجایی که عامل انگیزشی پیشگیری و درمان بیماریها در گروه های سنی بالاتر میانگین رتبه بیشتری دارد پیشنهاد می شود در مجموعه های آبی، برنامه های تمرینات ویژه و حرکات درمانی در آب به وسیله متخصصین برای افراد مسن در نظر گرفته شود تا موجبات گرایش هرچه بیشتر این گروه از زنان به ورزش های آبی و همچنین راهی برای درآمدزایی بخش دولتی و خصوصی سرمایه گذار و اشتغال زایی متخصصین فراهم گردد.

✓ با توجه به اینکه انگیزه برتری طلبی در گروه سنی زیر 20 سال از میانگین رتبه بالایی برخوردار است پیشنهاد می شود تا مدیران و برنامه ریزان ورزش بانوان کشور با برگزاری مسابقات متعدد شنا، شیرجه و ... در سطوح شهرستان و استان در رده های سنی نوجوانان و جوانان و تشویق و حمایت از ورزشکاران برتر انگیزه ی دختران نوجوان و جوان را جهت شرکت در ورزش های آبی تقویت کنند.

✓ از آنجا که بخش عمده ای از انگیزه های زنان برای مشارکت در ورزش های تفریحی آبی حفظ یا بازیابی تناسب اندام و پیشگیری یا درمان بیماریها است، لذا مدیران و برنامه ریزان این ورزش ها می توانند از متخصصان علم پزشکی و تغذیه، برای همکاری و پاسخ به سؤالات زنان در اماکن آبی استفاده کنند.

✓ نتایج پژوهش نشان می دهد که بیشتر شرکت کنندگان در ورزش های آبی زنان متأهل هستند (0/64 از کل شرکت کنندگان) . از این رو پیشنهاد می شود که با تبلیغات صحیح و آگاه کردن این گروه زنان از فواید جسمی و روحی مشارکت در ورزش های آبی، فضایی فراهم شود که آنان با ایجاد انگیزه در اعضای خانواده و اطرافیان خود، افراد مجرد بیشتری را به سمت شرکت در ورزش های آبی سوق دهند.

✓ اهمیت دادن بیشتر به تحقیقات در این زمینه و برنامه ریزی براساس نتایج آنها.

5 - 4 - 2) پیشنهادات برای تحقیقات آینده :

✓ بررسی انگیزه های مشارکت مردان در ورزش های تفریحی آبی و مقایسه آن با نتایج حاصل.

✓ انجام تحقیقی مشابه در سایر مناطق کشور و یا به عنوان یک طرح ملی در سراسر کشور و مقایسه آن با نتایج حاصل.

✓ انجام تحقیقی مشابه در رده های سنی خاص یا مشاغل خاص و یا سطح تحصیلات ویژه.

✓ در تحقیقی می توان انگیزه ها و موانع مشارکت ورزشی زنان را در سایر ورزش ها بررسی کرد.

✓ می توان در تحقیقی دلایل عدم مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی را مورد بررسی قرار داد.



پیوست ها

با سلام

پرسشنامه حاضر به منظور جمع آوری اطلاعات مورد نیاز پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی تحت عنوان « بررسی انگیزه های مشارکت زنان در ورزشهای تفریحی آبی » تهیه و تدوین گردیده است. بدون شک پاسخ های صادقانه و صریح شما، ما را در دستیابی به اهداف پژوهش یاری خواهد نمود و میزان دقت شما در پاسخگویی به این سؤالات، میزان توفیق پژوهشگر را تعیین می نماید. اطمینان داده می شود که نظرات شما کاملاً محرمانه تلقی گردیده و صرفاً در جمع بندی و نتایج تحقیق لحاظ می گردد.

پیشاپیش از حوصله و وقتی که جهت تکمیل پرسشنامه مبذول می فرمائید، کمال تقدیر و تشکر را دارم. سلامتی و موفقیت شما را آرزومندم.

مرتضایی - دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه صنعتی شاهرود

ویژگی های جمعیت شناختی

1. سن : الف) زیر 20 سال ☐ ب) 20 تا 30 سال ☐ ج) 31 تا 40 سال ☐ د) 41 تا 50 سال ☐ ه) 51 سال به بالا ☐

2. وضعیت تأهل : الف) مجرد ☐ ب) متأهل ☐ (در صورت تأهل دارای چند فرزند هستید : ...)

3. شغل :

الف) کارمند ☐ ب) دانش آموز ☐ ج) دانشجو ☐ د) خانه دار ☐ ه) آزاد ☐ و) بیکار ☐ ز) سایر ☐

4. میزان تحصیلات :

الف زیر دیپلم ☐ ب) دیپلم ☐ د) فوق دیپلم ☐ ه) کارشناسی ☐ و) کارشناسی ارشد و بالاتر ☐

5. چه مدت است که برای تفریح و ورزش به استخر می آیید ؟

الف) کمتر از 3 ماه ☐ ب) 3 الی 6 ماه ☐ ج) 6 الی 9 ماه ☐ د) بیشتر از 9 ماه ☐

6. در هر ماه چند بار به استخر می آیید ؟

الف) یک بار ☐ ب) 2-3 بار ☐ ج) 4-6 بار ☐ د) 7-10 بار ☐ ه) 10 بار و بیشتر ☐

لطفا مشخص نمایید هر کدام از عبارت های زیر تا چه اندازه باعث شرکت شما در ورزش های تفریحی آبی شده است، لطفا نظر خود را در مورد هر یک از عبارتهای زیر با علامت X مشخص نمایید.

ردیف	یکی از دلایل من برای شرکت در ورزش های تفریحی آبی این است که:	کاملاً موافقم	موافقم	بی نظر	مخالفم	کاملاً مخالفم
1	از نظر جسمانی، اندامی متناسب بدست آورم.					
2	حضور در این گونه فعالیت ها برایم سرگرم کننده است.					
3	در حفظ سلامتی و بهداشت به من کمک می کند.					
4	در غلبه بر استرس و اضطراب به من کمک می کند.					
5	در کنار خانواده و دوستانم باشم.					
6	جنب و جوش و مبارزه طلبی را دوست دارم.					
7	در رویارویی با مشکلات شخصی، به من کمک می کند.					
8	در این گونه فعالیت ها، مهارت خوبی دارم.					
9	می خواهم یک ورزشکار خوب باشم.					
10	پزشک، فعالیت بدنی و ورزش در آب را به من توصیه کرده است.					
11	در افزایش استقامت و قدرت بدنی به من کمک می کند.					
12	این نوع فعالیت ها، براحتی قابل دسترس است.					
13	وضعیت ظاهری خود را بهبود بخشم و جوان و جذاب به نظر برسم.					
14	از آن لذت می برم.					
15	شرکت در این گونه فعالیت ها، افسردگی را از من دور می کند.					
16	در بهبود سلامت جسم و روان، به من کمک می کند.					
17	باعث تخلیه انرژی اضافی و دفع سموم از بدن می شود.					
18	دوستان جدیدی پیدا کنم.					
19	نسبت به دیگران عملکرد بهتری داشته باشم و با اطرافیانم به رقابت بپردازم.					
20	برای دستیابی به اهداف، به من کمک می کند.					
21	یادگیری مهارت ها و تکنیک های آموزشی جدید، برایم لذت بخش است.					
22	راه های رسیدن به موفقیت را بشناسم.					
23	در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها، به من کمک می کند.					
24	وزن خود را کنترل کنم و از نظر جسمانی سالم بمانم.					

ردیف	یکی از دلایل من برای شرکت در ورزش های تفریحی آبی این است که:	کاملاً موافقم	موافقم	بی نظر	مخالفم	کاملاً مخالفم
25	بعد از این فعالیت ها، احساس خوبی دارم و برایم رضایت بخش است.					
26	برای رهایی از فشار و فراموش کردن مشکلات زندگی و کار به من کمک می کند.					
27	از اینکه وقتم را با دیگران می گذرانم، لذت می برم.					
28	نشان دهم می توانم بهتر از دیگران باشم.					
29	به من کمک می کند تا کارهای شخصی ام را به بهترین شکل انجام دهم.					
30	می خواهم از لحاظ بدنی آماده باشم و خود را در شرایط ایده آلی قرار دهم.					
31	فرصتی برای فکر کردن درمن، ایجاد می کند تا آرامش داشته باشم.					
32	قدرت ورزش را درک کنم.					
33	این نوع فعالیت ها در کاهش درد، به من کمک می کند.					
34	در بهبود آمادگی قلبی و عروقی به من کمک می کند.					
35	در بهبود وضعیت عضلات بدنم به من کمک می کند.					
36	حین ورزش لحظات خوبی دارم و برایم جالب است.					
37	در حفظ تحرک مفاصل به من کمک می کند.					
38	هیجان مشارکت در فعالیت های ورزشی را دوست دارم.					
39	با شرکت در این گونه فعالیت ها، خانواده و دوستانم را راضی و خشنودنگه می دارم.					
40	ورزش در یادگیری چیزهایی که می تواند در زمینه های مختلف زندگی مفید باشد، به من کمک می کند.					
41	در بهبود انعطاف پذیری و هماهنگی به من کمک می کند.					
42	در پیشرفت و بهبود سطوح ورزشی به من کمک می کند.					
43	بودن در گروه را دوست دارم و می خواهم عضوی از گروه باشم.					

*اگر دلایل دیگری برای حضور در فعالیت های تفریحی آبی دارید که در سؤالات فوق نمی باشد، لطفاً در ذیل بیان نمایید :

..... 1-

..... 2-

..... 3-

منابع و مآخذ

- 1) دهستانی، م؛ شهبازی، م؛ محمودی، ا؛ خانزاده، م (1390)، مقایسه انگیزه های مشارکت در فعالیتهای ورزشی همگانی و تفریحی در بین زنان و مردان، همایش ملی تفریحات شهرداری تهران.
- 2) حسن زاده، م؛ خواجه نصیری، س؛ قره، م؛ شاکری، م و هاشمی معتمدی، م (1388)، توصیف میزان چگونگی پرداختن به ورزش و فعالیتهای جسمانی- حرکتی اقشار مختلف اجتماعی شهر مشهد، پژوهش در علوم ورزشی، شماره 24، صص 49-60.
- 3) مددی، ب؛ صالحی پورمهر، ح؛ ولایتی خواجه، س (1390)، بررسی نقش عوامل ارتقا دهنده در مشارکت در ورزش های همگانی، همایش ملی تفریحات ورزشی شهرداری تهران.
- 4) دارابی، م؛ گائینی، ع؛ مومیوند، پ (1388)، بررسی عوامل فرهنگی مؤثر بر گرایش به فعالیتهای ورزشی در زنان 25 تا 40 سال شهر تهران، پژوهش در علوم ورزشی، شماره 24، صص 77-88.
- 5) تجاری، ف؛ شیخعلی زاده هریس، م؛ شفیع، م (1390)، تأثیر عوامل منتخب بر تنظیم رفتار ورزشی زنان شرکت کننده در برنامه های ورزشی شهرداری تهران، همایش ملی تفریحات ورزشی شهرداری تهران.
- 6) عبدوی، ف؛ اسکندرنازاد، م؛ فخری، ف (1390)، عوامل مشوق و بازدارنده شرکت زنان در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت و تفریح، همایش ملی تفریحات ورزشی شهرداری تهران.
- 7) James, K & Embrey, L (2002), Adolescent girl's leisure annual of leisure research, 5, 14-26.
- 8) احسانی، م؛ کوزه چیان، ه؛ کشکر، س (1386)، بررسی و تجزیه و تحلیل عوامل بازدارنده و میزان مشارکت زنان شهر تهران در فعالیتهای ورزشی تفریحی، پژوهش در علوم ورزشی، شماره 17، صص 63-87.
- 9) نادریان جهرمی، م؛ هاشمی، ه (1388)، مشارکت در ورزشهای تفریحی (انگیزه ها و پیش فرض ها در جنبه های تفریحی ورزش)، پژوهش در علوم ورزشی، شماره 22، صص 39-53.
- 10) تندنویس، ف (1367)، آموزش شنا، انتشارات دفتر تحقیقات و آموزش تربیت بدنی، ص 18.
- 11) Palm, Jurgen (2000), sport for all and it's projection to the year.
- 12) Juan Antonion M.M; Celestina, M & Pablomarcas, P (2008), Motives and reasons for exercising in water: gender and aged differences in a sample of Spanish exercise, international journal of aquatic research and education, 2008, 2, 237-246.
- 13) میرغفوری، ح؛ صیادی تورانلو، ح (1388)، شناسایی و رتبه بندی موانع مؤثر بر مشارکت زنان در فعالیتهای ورزشی با رویکرد MCDM، پژوهش در علوم ورزشی، شماره 24، صص 121-138.
- 14) National Intermural-Recreational sport association (2004), the value of recreational sport sin higher education.
- 15) Crawford, D; Sackson, E; & Godbey, G (1991), A hierarchical model of leisure constraints. Leisure sciences, 13, 309-329.
- 16) مشکل گشا، ا (1385)، موانع مشارکت ورزشی زنان و ارتباط آنها با انگیزه، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- 17) نادریان جهرمی، م؛ هاشمی، ه (1388)، عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی زنان کارمند شهر اصفهان، پژوهش در علوم ورزشی، شماره 23، صص 137-150.

- 18) رضانی نژاد، ر؛ رحمانی نیا، ف؛ تقوی تکبار، ا (1388)، بررسی انگیزه های شرکت کنندگان در ورزش های همگانی در فضای روباز.
- 19) برقرار، م (1384)، بررسی وضعیت نیروهای متخصص در سازمان های ورزشی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- 20) عباس پور، ع (1382)، مدیریت منابع انسانی پیشرفته (رویکردها، فرایندها و کارکردها)، تهران، انتشارات سمت.
- 21) Weiss, M.R & Petlichkoff, L.M (1989), Children's motivation for participation in and with drawal sport: Identifying the missing links. *Pediatric exercise science*, 1(3), 195-211.
- 22) رفعت جاه م، رشوند م، شهیدی زندی م (1389)، تبیین جامعه شناختی فعالیتهای فراغتی دختران جوان.
- 23) Torkildson, b (1998), homogenization, Americanization and creolization of sport: varieties of globalization, *sociology of sport journal*, vol 11, no 4.
- 24) سعیدی، علی اصغر (1390)، بررسی عوامل تأثیرگذار بر میزان گرایش شهروندان به مشارکت در ورزشهای همگانی.
- 25) دهستانی م، محمودی ا، حومینیان د، خانزاده م (1390). بررسی و الویت بندی انگیزه های مشارکت شهروندان تهران در ورزشهای تفریحی و همگانی، همایش ملی تفریحات ورزشی شهرداری تهران.
- 26) پارسامهر م (1387)، سنجش گرایش بانوان جوان به مشارکت در فعالیتهای بدنی (شهر یزد)، مجله پژوهشی دانشگاه اصفهان، جلد 28، شماره 1، صص 205-218.
- 27) Tsang, C.K.K & Chan, T.F.A (1993), the relationship between physical fitness and attitude towards physical activities of hong kong secondary school students. 1990-1992 synopsis of local researchers in sports science, vol 3.
- 28) قدرت نما ا، حیدری نژاد ص (1390). شناسایی انگیزه های دانشجویان شرکت کننده در فعالیتهای تفریحی-ورزشی، همایش ملی تفریحات ورزشی شهرداری تهران.
- 29) Luis Fernando, Gomez Julio, Cesar mateus, Gustava Cabrera (2004). Leisure – time physical activity among women in a neighborhood in Bogata, cbmbia : prevalence and socio-demographic correlates. *Cad,saude publica*, vol 20, no 4. Pp 102.
- 30) نیازی سید م (1390). بررسی انگیزه های سلامتی افراد دوچرخه سوار شرکت کننده در ورزش همگانی، همایش شهرداری آذر 90.
- 31) انشل مارک هووارد (1993)، روانشناسی ورزش (از تئوری تا عمل)، مترجم علی اصغر مسدود (1380)، تهران، انتشارات اطلاعات.
- 32) نوربخش پ، مزارعی ا (1385)، مقایسه انگیزش شرکت دانش آموزان و دانشجویان پسر ورزشکار در فعالیتهای ورزشی و رابطه آن با هدف گرایی ورزشی آنان. فصلنامه المپیک، سال 14، شماره 2 (پیاپی 34) تابستان 85.

- 33) پارسامهر م، زارع شاه آبادی ا (1387)، بررسی نقش فواید ادراک شده بر مشارکت بانوان جوان در فعالیتهای بدنی (مطالعه موردی: بانوان شهر یزد)، فصلنامه المپیک، سال 16، شماره 1، پیاپی 41، بهار 87.
- 34) Golditz, G.A.; C. Cannuscio & A. Frazier (1997). "physical activity and reduced risk of colon cancer: Implications for prevention". *cancer causes and control*, 8, 649-667.
- 35) Giers, F; Lang, J & Svensson, c (2002), "volunteer horsepower : motives for volunteering" master international management master thesis no 2002:24, Graduate business school, school of economics and commercial law, Goteborg university.
- 36) رضانی خلیل آبادی، غ (1373)، بررسی انگیزه های افراد شرکت کننده در ورزش همگانی شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- 37) فرجی ذ (1375)، انگیزش هیجان و واکنشهای روان تنی، چاپ سوم، زمستان 1375، فصل اول.
- 38) شیرینی ب (1376)، بررسی انگیزه های شرکت کنندگان در دوهمگانی شهرداری تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، زمستان 1376.
- 39) ماتنز رایبر (1987)، روانشناسی ورزش، ترجمه فرهاد هژبر - 1372.
- 40) اندام ر (1387)، تحلیل و مدلسازی انگیزه ها و موانع داوطلبی در ورزش، رساله دکتری، دانشگاه گیلان.
- 41) رایبیز (1991)، کتاب رفتار سازمانی.
- 42) Han, K (2007), "motivation and commitment of volunteers in a marathon running event", A Dissertation submitted to the Department of Sport Management, Recreation Management, and Physical Education in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy, The Florida state University College of education.
- 43) Mounter, C.T, (1985), "A study of the degree of success of a volunteer program based on the motivations of volunteer and perceptions of these by agents", Unpublished doctoral dissertation, University of Georgia, Athens, Dissertation Abstracts International, 45(1), A54, (University Microfilms No, AAC 8606071).
- 44) کوشافر (1376)، فصلنامه ورزش، زمستان 1376، ص 6.
- 45) Ladabouche, Bridget M, (2006)- participation motives: A comparison between able-bodied and wheelchair soccer players, a thesis presented to the faculty of springfield college.
- 46) Andrew, Damon PS (2004), the effect of congruence of leadership behaviours on motivations, commitment, and satisfaction of college tennis players.⁴⁷
- 47) نوربخش م و همکاران (1389)، مقایسه انگیزه شرکت زنان و مردان سالمند شهر تهران در فعالیت بدنی، تابستان 1389.
- 48) اصانلو پ (1370)، عامل انگیزه انتخاب رشته های ورزشی دسته جمعی و انفرادی خانمهای ورزشکار شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- 49) صالحی م (1373)، قرن بیستم قرن همگانی کردن ورزش، فصلنامه ورزش، شماره 210، ص 17.
- 50) Sivan, A (2003), "Has leisure got anything to do with learning? An exploratory study of the lifestyles of young people in hong kong universities" *leisure studies*, 22, pp. 129-146.
- 51) Lauren T (2010), The relationship between participation in physical activity and work ethic in college students.

- 52) Beckhouse, S.H; Ekkekakis, P; Biddle, s.j.H; Foskett, J; & William s, c (2007), "exercise makes people feel better but people are inactive: paradox or artifact?" journal of sport & exercise psychology, 29, pp: 498-517.
- 53) Edginton, C.R; Hanson, C.J; Edginton, S.R; & Hudson, S.D (1998), "leisure programming ; a service – centered and benefits approach" third edition WCB Mcgrow, Hill publishers, pp. 9-11, 100-112, 234-238.
- 54) Recours, R; Souville, M & Griffet, j (2004), Expressed motives for informal and club/association- based sports participation, journal of leisure research, 36(1), 1-22.
- 55) Deci, E.L (1975), Intrinsic motivation newyork: plenum press.
- 56) Deci & Ryan, M (1985), Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. newyork: plenum.
- 57) Pelletier, L.G; Fortier, M.S; Vallerand, R.J; Tuson, K.M; Briere, N.M & Blais, M.R (1995), Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation , and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). Journal of sport and exercise psychology, 17, 35-53.
- 58) Smith, Benjamin.D (2008), Motivational factors for student participation in collegiate club sports at indiana university.
- 59) Cheng, S.T (1996), American games and Chinese rules: an alternative consumer behavior model for sport marketing in Taiwan. The 1996 seoul international sport science congress (pp. 695-707).
- 60) Cheng, S.T & Koozechian, H, A (1998). comparative study on recreational sports participation among the university students.
- 61) جعفری، م (1380)؛ بررسی عوامل فرهنگی گرایش زنان به ورزش در تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی تهران.
- 62) روزبهانی، م (1379)؛ مقایسه برخی از ویژگی های زنان شرکت کننده در ورزش های همگانی (باشگاهها، کوهپایه ها و پارک ها)، به راهنمایی دکتر فریدون تندنویس، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی تهران.
- 63) جعفری، ک (1389)، بررسی و الویت بندی فعالیتهای فراغتی دانشجویان دختر و پسر آموزشده های فنی ارومیه با تأکید بر فعالیت های ورزشی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور تهران واحد مرکزی.
- 64) جعفری سیاوشانی، ف؛ قدیمی، ب ؛ بهائین، بهاره ؛ جعفری سیاوشانی، ف (2010)، بررسی انگیزه های مشارکت دانشجویان در فعالیت های ورزشی.
- 65) کشکر، س (1385)، تجزیه و تحلیل عوامل بازدارنده زنان از مشارکت در فعالیتهای ورزشی تفریحی شهر تهران، پایان نامه دکتری، دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- 66) ملکی، ف ؛ حیدری نژاد، ص ؛ ویسیا، ا (1390)، شناسایی عوامل مؤثر بر گرایش یا عدم گرایش شهروندان اهوازی به ورزش همگانی، همایش ملی تفریحات ورزشی شهرداری تهران.
- 67) Koivula, N (1999), Sport participation: differences in motivation and actual participation due to gender typing, Journal of sport behavior, 22(9), 360-380.
- 68) Yan, J.H & McCullagh, P (2004), cultural influence on youth 's motivation of participation in physical activity, Journal of sport behavior, 27(4), 378-390.
- 69) Sit, H.P, Kerr, H.J. & Wong T.F. (2008) Motives for and barriers to physical activity

- participation in middle-aged Chinese women. *Psychology of Sport and Exercise*. 9, 266-268.
- 70) Kilpatrick , KM. Herbert E, & Bartholomew J. (2005). "College students' motivation for physical activity L: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise," J Am Coll Health, Sep-Oct, 54(2): PP:87-94.
- 71) Ming,L.Y(2009), Constraints and motivations for physical activity participation in sedentary working people in Hong Kong.
- 72) Artinger,L;Clapham,L; Meigs, M; Milord,N; Sampson,B & Forrester,S.A(2006),The social benefits of intramural sport. NASPA journal,43(1),69-86.
- 73) Belch,H.A; Gebel, M; Maos,G.M(2001), Relationship between student recreation complex use,academic performance, and persistence of first time freshman. NASPA journal,38(2),254-268.
- 74)Watson,II,J.C; Ayers, s.f; Zizzi,S & Naoi, A(2006), Student recreation centers: A comparison of user and non-users on psychosocial variables recreational sports journal,30,9-19.
- 75) Chenge-Ya;Huang (2005), A study on the participative motives of silver- haired Taichi chuan participants in Kaohsiung city,thesis.
- 76) Brown,J,D(1992), Benefit segmentation of the fitness market, Health marketing quarterly,9(3/4),19-28.
- 77) Duda,J.H; Tappe,M.K(1989), personal investment in exercise among older adults: The examination of age and gender-related differences in motivational orientation. In:A.C.Ostrow (ED) Aging and motor behavior(pp.239-256).indianapolis:Benchmark.
- 78) Schutt,M.A(1993), Refining measures of adventure recreation involvement.Leisure sciences,15(3),205-216.
- 79) Beard,J.G & Raghd,M.G(1983), Measuring leisure motivation, journal of leisure research,15(3),219-228.
- 80) Fan,C.M(1999), A Study of consumer behavior of the sport and health club members in Taipei metropolis. Unpublished master dissertation, institute of physical education, national Taiwan normal university.
- 81) Master,S.A; Ogles,B.M & Jolton,A.J(1993), The development of an instrument to measure motivation for marathon running, The motivations of marathoners scale (MOMS).Research quarterly for exercise and sport,64(2),134-143.
- 82) Chen,W.C(1996),A study on sport value of collegiate students in munich,german.Bulletin of university physical education& sport,29,33-36.
- 83) Chang, Lin & Yu (2004),A Study of the relationships among jogging consumers'activity participation motivation,enduring involvement,and leisure behavior.Bulletin of university physical education&sport,2,83-93.
- 84) Alexandra,s(2008),Recreational sport participation of women in Jyvaskyla:constraints and motives related with women's physical activity.
- 85) Currie,J(2004), Motherhood, stress and the exercise experience:freedom or constraint?leisure studies,vol,23(3),p.225-242.
- 86) Alexandris,K; Tsorbatzoudis,H;Grouios,G(2002),perceived constraints on recreational sport participation:investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation.Journal of leisure research,34(3),p.233-252.
- 87) Wellard(2006),Able bodies and sport participation:social constructions of physical ability for gendered and sexually identified bodies.sport, education and society,11(2),p.105-119.

- 88) Emine Caghar et al(2009), Recreational exercise motives of adolescents and young adults, journal of human kinetics volum zz,2009.
- 89)William Ebben, et al(2008), Motivations and barriers to exercise among college student,journal of exercise physiology online(JEPonline),volum 11,number 5.
- 90) Nikolaos,C,et al(2007), sport for all programs of elderly women,vol 3,number 2.
- 91) معتمدین، م ؛ مددی، ب ؛ عسکریان، ف (1388)، توصیف عوامل گرایش یا عدم گرایش شهروندان تبریزی به ورزش همگانی.
- 92) Kolt, G.S. Driver, R.P., and Giles, L.C. (2004). "Why older Australians participate in exercise and sport". Journal of Aging and Physical Activity, 11: PP: 185-198.
- 93) ANDRADE , A.; SALGUERO , A.; MÁRQUEZ , S(2006), Motives for sports participation in brazilian swimmers. Fitness & Performance Journal, v.5, nº 6, p. 363-369, 2006.
- 94) Gould,D; Feltz,D.L; Weiss, M & petlichkoff, L(1982), participation motives in competitive youth swimmers. In proceedings of the fifty world congress of sport psychology,Ottawa.
- 95) Gould,D & Horn,T (1995),participation motives in young athletes.In psychological foundations of sport(edited by L.M.Silva & R.S.Weinberg)pp.359-370.
- 96) Dodd,J.R & Spinks, W.R(1995), motivations to engage in masters sport, annals leisure research series, 2, 61-75.
- 97) Scanalan, T.K & Lewthwaite,T(1996), social psychological aspects of competition for male youth sport participants:IV,predictors of enjoyment, journal of sport psychology,25-35.
- 98) Csikszentmihalyi,M(1995), Beyond boredom and anxiety. San Francisco.
- 99) Deci,E.L & Ryan,R.M(1995),Intrinsic motivation and self-determination of human behavior,new York:plenum press.
- 100) Gammage, R(2004),possibilities are endless for new adventure recreation center, the ohio state university, Vol 34, No 20(42-47).
- 101)Stephens,T(1998), physical activity and mental health in the united states and Canada:Evidence from population surveys. Preventive medicine, 17, 35-47.
- 102) Heart beat Wales(1998), Exercise for health: health- related fitness in Wales. Heart beat report no,23.
- 103) Ampofo, Boateng.K ,Yen.M & Barnabas,v(2003), the influence of demographic variables on factors that constrain recreational sport participation in Malaysia, annal of leisure research , 6(4)362-72.
- 104) سلطانی زاده، م (1384)، بررسی رابطه بین لذت جسمانی و هیجان طلبی با سلامت ذهن دانشجویان دانشگاه اصفهان ، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- 105) زرین، م (1385)، آمادگی جسمانی و سلامت روانی دانش آموزان سال سوم دبیرستان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- 106)Kline,P;An easy guide to factor analysis,translated by:Dr.S.J.Sadrossadate&A.Minai.
- 107)Leech,N;Barret,K;Morgan,G; SPSS for intermediate statistics(2005),Edition:2nd.
- 108) غفوری، ف، هنرور، ا، هنری، ح، علی، م(1386)، مطالعه انواع ورزش های همگانی و تفریحات مطلوب جامعه و ارائه مدل برای برنامه ریزی های آینده .طرح پژوهشی سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران.

- 109) Kamarudin, K.; & M.S. Fauzee (2007). "Attitudes toward Physical Activities among College Students", *Pakistan Journal of Psychological Research*; summer; 22, 1/2; Academic Research Library pp. 43.
- 110) مظفری، ا؛ کلاته آهنی، ک؛ شجیع، ا؛ هادوی، ف (1389). توصیف نگرش و گرایش مردم به فعالیتهای حرکتی و ورزشی در جمهوری اسلامی ایران، فصلنامه المپیک، سال هجدهم، شماره 1 (پیاپی 49).
- 111) Gill, D.L; Gross, J.B; & Huddleston, S (1983), participation motivation in youth sport. *International Journal of Sport Psychology*, 14(1), 1-14.
- 112) Banta, T. W., Bradley, J., & Bryant, J. (1991). *Quality and importance of recreational services: Technical manual and survey*. Corvallis, OR: NIRSA.
- 113) Holzweher, F. (2002). Sport for all as a social change and fitness development. Institute of sport science. Vienna University; Austria.
- 114) Collins, M., F. (2002). Sport for all as a multifaceted product of domestic and international influences.
- 115) Weiss, M.R & S.C. Dancan (1992). "The relation between Physical competence and peer acceptance in the context of children's Sport participation", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14.
- 116) Coakley, J. (1980). "Play, games and sport: Developmental implications for young people". *Journal of Sport Behavior*, 3, 3:99-118.
- 117) Green, Ken, Smith Andy; & Roberts Ken. (2005). "Young people & lifelong participation in sport & physical activity : A sociological perspective on contemporary physical education programmes in England & Wales", *leisure studies*, V.24, No 7, PP:27-43.
- 118) اسدی، زهرا؛ نمازی زاده، مهدی؛ مرادی، محمدرضا (1390)، بررسی انگیزه ها و عوامل بازدارنده مشارکت دانشجویان دانشگاه شهرکرد در ورزش همگانی و ارائه راهکار برای توسعه، همایش تفریحات ورزشی شهرداری تهران، آذر ماه 90.
- 119) Maite, L., & Feltz, D., L. (2001). "Participant motivation achievement goal orientation and patterns of physical activity involvement among Botswana youths", *Journal of Sport & exercise psychology*, 23, S 16.
- 120) صفانیا، محمدعلی؛ بهرام قدیمی؛ محمدتقی مداح؛ طاهره صفانیا، 1385، « بررسی میزان مشارکت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری در فعالیتهای ورزشی و تفریحی » چکیده مقالات اولین کنگره بین المللی رویکردهای نوین تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.
- 121) واعظ موسوی، سیدمحمدکاظم، 1375؛ نگرش پاسداران انقلاب اسلامی نسبت به آمادگی جسمانی و ورزش، طرح پژوهشی دانشگاه امام حسین (ع).
- 122) غفوری، فرزاد 1382 " تعیین عوامل مؤثر بر گرایش به ورزش همگانی و قهرمانی برای تعیین راهبردهای ورزشی در جمهوری اسلامی ایران ". رساله دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.
- 123) Lori Lynn Delong. (2006). College Students' Motivation for Physical Activity. Dissertation for the degree of doctor, December.
- 124) گشتاسبی، آریتا؛ منتظری، علی؛ وحدانی نیا، مریم سادات؛ رحیمی فروشانی، عباس؛ محمد، کاظم (1382)؛ « ارزیابی مردم شهر تهران از وضعیت سلامت خود بر حسب جنسیت، تحصیلات و منطقه مسکونی، یک مطالعه جمعیتی »، فصلنامه پایش، شماره 3.

- 125) Colditz, G.A.; C. Cannuscio & A. Frazier (1997). "Physical activity and reduced risk of colon cancer: Implications for prevention". *Cancer Causes and Control*, 8, 649-667.
- 126) Cox, R.H. (2002). *Sport Psychology: Concepts and Applications*, Mc. Graw Hill, 5 th Ed, Part II: 108–110.
- 127) Stadulis, R. Neal – Barnett, A. McCracken, M. and et al. (2001). Winning versus playing: Children preferences for and perceptions of the competitive setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology (JSEP)*, Supplement. 23 (37): 39–69.
- 128) Zahariadis, P.N., & Biddle S.J.H. (2000). Goal orientations and participation motives in physical education and sport: their relationships in English school children. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*.
- 129) Kirkby, R. J, Kolt, G.S and Liu, J. (1999) Participation motives of young Australian and Chinese gymnasts *Perception of Motor Skills*. 88(2):363-73.
- 130) Nichols, c, pearce, T.J. and Phlz, K.C.(1999). Purpose for participation in sport: a comparison of gender, age and level of involvement in an Australian setting. *Journal of Social Work Education* . 30(3): 348-62.
- 131) Atkinson & Rassel , G. (1981). "The relationship between out door recreation participation and evire mental concern". AAC 8126671 proquest dissertation abstracts.

Abstract

Sport and exercise is part of the culture of each nation. The main focus of water sports is on social values such as improved quality of life, the importance of physical and mental health, satisfying personal needs, entertainment, and motive. All this leads us to believe that women have attitudes to physical activity and exercise. These trends and tendencies associated with the importance of swimming as a physical activity is recommended by many health professionals who demand the different sectors of the population is leading to increased water activity programs. This study aimed to examine the motives of women's participation in recreational water sports in Razavi Khorasan Province. The method which was applied in this research was descriptive-correlation. Factor analysis with a varimax rotation was used to analyze the data of the women participation motivations in recreational water sports. The statistical populations consist of all women in Razavi Khorasan province who participate in recreational water sports. In this study for analyzes the women participation motivations in recreational water sports, 350 women Khorasan Province(Of five regions of North, South, East, West and Central Province) were selected as random cluster method. Researcher- made questionnaire was used to collect data which its content and face validity was checked and confirmed by expert university panel. Cronbach's Alpha coefficient was used to test the reliability of the questionnaire ($\alpha=0.890$). Factor analysis with a varimax rotation was used to analyze the data of the women participation motivation in recreational water sports. Thirty seven motivational variables were selected and classified into eight categories " pleasure and relaxation, fitness, health and sanitation, skills, aspects of social, Success and recognition, prevention and treatment of disease and seeking excellence. The results showed that the most important motive was "I enjoy it" (mean=4/56) and the least important motive was "My doctor has recommended physical activity and exercise in the water" (mean=3/58). The results show, pleasure and relaxation motive is the most important motive for women's participation in recreational water sports. Therefore planners of public sports and recreation through women's justification than the changes in relaxation and enjoyable created in recreational water sports, as well as posters produced and reproduced that to express this subjects form understandable to the public, Cause women tend to benefit from useful income in these exercises. At the end, some guidelines were suggested to managers and planners these sports.

Key words : Fun , Factor Analysis, Leisure



Shahrood University of Technology

Faculty Industrial and Management

***The study of motivations of women's participation in
recreational water sports
(case study : women of Khorasan Razavi province)***

Leila Mortezaee

Supervisor: Reza Andam (Ph.D)

Date: September 2012