

رسالة محمد



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش مدیریت رویدادهای ورزشی

پایان نامه کارشناسی ارشد

بررسی مشارکت بانوان در فعالیتهای ورزشی: نقش موانع، استراتژیهای حل موانع و انگیزش

نگارنده: مریم قبادی بصیر

استاد راهنما

دکتر سیدرضا حسینی نیا

استاد مشاور

دکتر حسن بحر العلوم

شهریور ۱۳۹۵

ماحصل آموخته‌ایم را تقدیم می‌کنم به آنان که مهر آسمانی شان آرام بخش آلام زینبی ام است

به استوارترین تکیه‌گاهم، دستان پر مهر پدرم

و مادری که تار مویی از او پای من سیاه‌نماید

که هرچه آموختم در مکتب عشق شما آموختم و هرچه بگو شدم قطره‌ای از دریای بی‌کران مهربانیتان را سپاس توانم بگویم .

امروز، هستی ام به امید شماست و فردا کلید باغ بهشتم رضای شما

و تقدیم به:

به همسر عزیزم

که نشانه لطف الهی در زندگی من است و میج‌وار با صبرش در تمامی سخت‌ترین لحظات رفیق راهم بود

ره آوردی کران سنگ تراز این ارزان نداشتم تا به خاک پایتان نثار کنم، باشد که حاصل تلاشم نسیم کوزه‌نبار خستگیتان را بزوداید .

بوسه بر دستان پر مهرتان

منت خدای را عزوجل، سپاس بی کران پروردگار یکتا را که، هستی مان، تخید و به طریق علم و دانش را، نمونه‌مان شد و به، هم‌نشینی رهروان علم و دانش مستخرمان نمود و خوشه چینی از علم و معرفت را روزمان ساخت.

از استاد با کمالات و فریخته؛ جناب آقای دکتر سید رضا حسینی نیا که در کمال سه صدر، با حسن خلق و فروتنی و با قلبی بزرگ، در تمامی مراحل تدوین پایان نامه با شکلیابی و علاقه مندی، راهنمایی های ارزشمندشان را در پیغ نمودند و زحمت راهنمایی این رساله را بر عهده گرفتند؛ از استاد با تقوا و فرزانه، جناب آقای دکتر حسن بحر العلوم که زحمت مشاوره این پایان نامه را در حالی متمصل شدند که بدون مساعدت ایشان، می‌بودن این مسیر دشوار میسر نبود و از پیچ لگی در این عرصه بر من دریغ نمودند.

و از استاد شایسته، دلسوز و صبور؛ جناب آقای دکتر محمد حسین رضوانی و جناب آقای دکتر مهدی باقری که زحمت داوری این رساله را متمصل شدند

و نهایتاً سپاس خود را از کلیه کسانی که به هر نحوی در حین تحصیل و پژوهش بنده ریااری نموده اند و متمصل زحمتم بودند، ابراز می‌دارم.

تعهد نامه

اینجانب مریم قبادی بصیر دانشجوی دوره کارشناسی ارشد رشته مدیریت ورزشی- گرایش رویدادهای ورزشی

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه صنعتی شاهرود نویسنده پایان نامه:

بررسی مشارکت بانوان در فعالیتهای ورزشی: نقش موانع، استراتژیهای حل موانع و انگیزش تحت راهنمایی دکتر سیدرضا حسینی نیا متعهد می شوم.

- تحقیقات در این پایان نامه توسط اینجانب انجام شده است و از صحت و اصالت برخوردار است.
- در استفاده از نتایج پژوهشهای محققان دیگر به مرجع مورد استفاده استناد شده است.
- مطالب مندرج در پایان نامه تاکنون توسط خود یا فرد دیگری برای دریافت هیچ نوع مدرک یا امتیازی در هیچ جا ارائه نشده است.
- کلیه حقوق معنوی این اثر متعلق به دانشگاه صنعتی شاهرود می باشد و مقالات مستخرج با نام «دانشگاه صنعتی شاهرود» و یا «Shahrood University of Technology» به چاپ خواهد رسید.
- حقوق معنوی تمام افرادی که در به دست آمدن نتایج اصلی پایان نامه تأثیرگذار بوده اند در مقالات مستخرج از پایان نامه رعایت می گردد.
- در کلیه مراحل انجام این پایان نامه، در مواردی که از موجود زنده (یا بافتهای آنها) استفاده شده است ضوابط و اصول اخلاقی رعایت شده است.
- در کلیه مراحل انجام این پایان نامه، در مواردی که به حوزه اطلاعات شخصی افراد دسترسی یافته یا استفاده شده است اصل رازداری، ضوابط و اصول اخلاق انسانی رعایت شده است.

تاریخ

امضای دانشجو

مالکیت نتایج و حق نشر

- کلیه حقوق معنوی این اثر و محصولات آن (مقالات مستخرج، کتاب، برنامه های رایانه ای، نرم افزارها و تجهیزات ساخته شده است) متعلق به دانشگاه شاهرود می باشد. این مطلب باید به نحو مقتضی در تولیدات علمی مربوطه ذکر شود.
- استفاده از اطلاعات و نتایج موجود در پایان نامه بدون ذکر مرجع مجاز نمی باشد.

چکیده

توسعه و پیشرفت تکنولوژی در زندگی امروزی، موجب تغییر در شیوه زندگی شده که از جمله نتایج آن فقر حرکتی و افزایش خطر ابتلاء به بیماری‌ها است. مطالعات نشان داده است که ورزش و بویژه ورزش همگانی - تفریحی به عنوان وسیله‌ای فرحبخش می‌تواند به حل این مشکل کمک کند. از آنجایی که مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی یکی از راه‌های مهم تأمین سلامت روانی و جسمانی آنهاست، بررسی موانع، استراتژی‌های حل موانع، و انگیزش به عنوان عاملی تأثیرگذار بر استراتژی‌ها در افزایش مشارکت اهمیت فراوانی دارد. هدف از این پژوهش بررسی موانع، استراتژی‌های حل موانع و انگیزش در افزایش مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی بود. این پژوهش به روش توصیفی-همبستگی انجام شد و جامعه آماری آن را کلیه بانوان فعال رشته ابرویک شهرستان شاهرود ($N=2201$) تشکیل دادند. با استفاده از جدول مورگان 327 نفر به روش خوشه‌ای تصادفی و در-دسترس در شهرستان شاهرود انتخاب، و بعد از توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه با حذف 15 پرسشنامه به علت مخدوش بودن و نیز با حذف 20 پرسشنامه دیگر، به دلیل وجود داده‌های پرت، تعداد نمونه‌ها 292 نفر شد. برای گردآوری داده‌ها، از پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، پرسشنامه موانع هوبارد و مانل (2001)، پرسشنامه استراتژی‌های حل موانع هوبارد و مانل (2001) و نیز پرسشنامه انگیزه هوبارد و مانل (2001) و اضافه کردن دو سؤال از پرسشنامه هونگ یونگ لین (2010) برای پوشش دادن کلیه انگیزه‌ها، استفاده گردید. برای تعیین روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه از نظرات ده نفر از صاحب‌نظران و اساتید مدیریت ورزشی، کمک گرفته شد. سپس به منظور تعیین پایایی پرسشنامه‌های موانع، استراتژی‌های حل موانع و انگیزش، یک مطالعه مقدماتی بر روی یک گروه 30 نفری از ورزشکاران زن انجام گرفت، نتایج آزمون آلفای کرونباخ (موانع $\alpha=0/94$)، (استراتژی‌های حل موانع $\alpha=0/86$) و (انگیزه $\alpha=0/70$) نشان داد که پرسشنامه‌ها از پایایی قابل قبولی برخوردارند.

نتایج آزمون مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که موانع بر مشارکت ورزشی تأثیر منفی و معنادار (۰/۱۴-) دارد. استراتژی‌های حل موانع بر مشارکت ورزشی (۰/۱۴) و نیز انگیزه بر استراتژی-های حل موانع تأثیر مثبت و معنادار (۰/۶۴) دارد. همچنین انگیزه بر مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی بطور غیرمستقیم (بواسطه متغیر استراتژی‌های حل موانع) تأثیر معنادار (۰/۰۸) دارد.

واژگان کلیدی: مشارکت ورزشی، موانع، استراتژی‌های حل موانع، انگیزش

فهرست مطالب

فصل اول: طرح پژوهشی

۲	۱- مقدمه
۴	۲-۱ بیان مسئله
۱۰	۳-۱ اهمیت و ضرورت پژوهش
۱۲	۴-۱ اهداف پژوهش
۱۲	۱-۴-۱ هدف کلی
۱۲	۲-۴-۱ اهداف اختصاصی
۱۲	۵-۱ فرضیه‌های پژوهش
۱۳	۶-۱ پیش‌فرض‌های پژوهش
۱۳	۷-۱ محدودیت‌های پژوهش
۱۳	۱-۷-۱ محدودیت‌هایی که در اختیار محقق بوده است
۱۳	۲-۷-۱ محدودیت‌هایی که در اختیار محقق نبوده است
۱۴	۸-۱ تعریف واژه‌ها و اصطلاحات پژوهش
۱۴	۱-۸-۱ تعریف مفهومی و عملیاتی

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش

۱۶	۱-۲ مقدمه
۱۶	۲-۲ مبانی نظری تحقیق
۱۶	۱-۲-۲ ورزش
۱۶	۲-۲-۲ تعاریف رقابتی از ورزش
۱۷	۳-۲-۲ تعریف پیامدی از ورزش
۱۷	۴-۲-۲ تعریف ماهیتی ورزش
۱۷	۵-۲-۲ انواع فعالیت‌های ورزشی
۲۱	۶-۲-۲ تعاریف پیامدی ورزش همگانی
۲۱	۷-۲-۲ تعاریف ماهیتی ورزش همگانی
۲۲	۸-۲-۲ مشارکت ورزشی
۲۳	۹-۲-۲ مزایای مشارکت در فعالیت بدنی
۲۴	۱۰-۲-۲ موانع مشارکت در فعالیت بدنی
۲۵	۱۱-۲-۲ مدل سلسله مراتبی عوامل بازدارنده اوقات فراغت
۲۶	۱۲-۲-۲ عوامل بازدارنده
۲۷	۱۳-۲-۲ استراتژی‌های حل موانع
۲۸	۱۴-۲-۲ مدل راه‌های مقابله با محدودیت‌های فراغتی
۳۱	۱۵-۲-۲ انگیزش
۳۳	۱۶-۲-۲ نگرش و شیوه‌های روان‌شناسی نسبت به انگیزش
۳۴	۱۷-۲-۲ نظریه انگیزش
۳۸	۳-۲ پیشینه پژوهش
۳۸	۱-۳-۲ تحقیقات انجام گرفته در داخل کشور

۴۵.....	۲-۳-۲ تحقیقات انجام شده در خارج از کشور.....
۵۸.....	۴-۲ جمع‌بندی.....

فصل سوم؛ روش شناسی پژوهش

۶۰.....	۱-۳ مقدمه.....
۶۰.....	۲-۳ روش پژوهش.....
۶۰.....	۳-۳ جامعه و نمونه آماری.....
۶۱.....	۴-۳ متغیرهای پژوهش.....
۶۱.....	۱-۴-۳ متغیر برون‌زا.....
۶۱.....	۲-۴-۳ متغیر درون‌زا.....
۶۱.....	۵-۳ ابزار پژوهش.....
۶۲.....	۶-۳ روایی و پایایی.....
۶۴.....	۷-۳ چگونگی جمع‌آوری داده‌ها.....
۶۴.....	۸-۳ روش‌های آماری پژوهش.....
۶۴.....	۱-۸-۳ آمار توصیفی.....
۶۴.....	۲-۸-۳ آمار استنباطی.....

فصل چهارم؛ یافته‌های پژوهش

۶۶.....	۱-۴ مقدمه.....
۶۶.....	۲-۴ توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها.....
۶۶.....	۱-۲-۴ سن.....
۶۷.....	۲-۲-۴ وضعیت تأهل.....
۶۷.....	۳-۲-۴ سطح تحصیلات.....
۶۷.....	۴-۲-۴ شغل.....
۶۸.....	۵-۲-۴ تعداد جلسات تمرین.....
۶۹.....	۶-۲-۴ مدت زمان تمرین.....
۶۹.....	۳-۴ توصیف آماری متغیرهای پژوهش.....
۶۹.....	۱-۳-۴ مشارکت ورزشی.....
۷۰.....	۲-۳-۴ موانع.....
۷۰.....	۳-۳-۴ استراتژی‌های حل موانع.....
۷۰.....	۴-۳-۴ انگیزش.....
۷۱.....	۴-۴ یافته‌های استنباطی.....
۷۱.....	۵-۴ فرض نرمال بودن تک متغیره و چند متغیره داده‌ها.....
۷۲.....	۶-۴ بررسی هم‌خطی چندگانه متغیرهای تحقیق.....
۷۳.....	۷-۴ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش.....
۷۴.....	۸-۴ مدل‌سازی معادلات ساختاری.....
۷۶.....	۱-۸-۴ بررسی اثرات مستقیم و غیرمستقیم در مدل پژوهش.....
۷۷.....	۲-۸-۴ بررسی اثرات کل در مدل پژوهش.....
۷۸.....	۹-۴ آزمون فرضیات پژوهش.....

۷۸ ۱-۹-۴ فرضیه اول
۷۹ ۲-۹-۴ فرضیه دوم
۷۹ ۳-۹-۴ فرضیه سوم
۷۹ ۴-۹-۴ فرضیه چهارم

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۸۲ ۱-۵ مقدمه
۸۲ ۲-۵ خلاصه تحقیق
۸۴ ۳-۵ بحث و نتیجه گیری
۸۸ ۴-۵ پیشنهادات تحقیق
۸۸ ۱-۴-۵ پیشنهادات کاربردی:
۸۹ ۲-۴-۵ پیشنهادات پژوهشی:
۹۱ منابع و مأخذ
۱۰۳ پیوست‌ها

فهرست جداول

۶۳ جدول (۱-۳) آزمون ارزیابی پایایی متغیرهای پژوهش
۶۶ جدول (۱-۴)، توزیع فراوانی سن نمونه‌های پژوهش
۶۷ جدول (۲-۴)، توزیع فراوانی وضعیت تأهل نمونه‌های پژوهش
۶۷ جدول (۳-۴)، توزیع فراوانی سطح تحصیلات نمونه‌های پژوهش
۶۸ جدول (۴-۴)، توزیع فراوانی شغل نمونه‌های پژوهش
۶۸ جدول (۵-۴)، توزیع فراوانی تعداد جلسات نمونه‌های پژوهش
۶۹ جدول (۶-۴)، توزیع فراوانی مدت زمان مشارکت ورزشی
۶۹ جدول (۷-۴)، آمار توصیفی مربوط به میزان مشارکت ورزشی در طول هفته
۷۰ جدول (۸-۴) آمار توصیفی مربوط به متغیر موانع مشارکت در فعالیت‌های ورزشی
۷۰ جدول (۹-۴)، آمار توصیفی مربوط به استراتژی حل موانع
۷۰ جدول (۱۰-۴)، آمار توصیفی مربوط به انگیزش ورزشی
۷۲ جدول (۱۱-۴)، نتایج آزمون حد مرکزی جهت تعیین نرمال بودن داده‌ها
۷۳ جدول (۱۲-۴)، شاخص‌های هم خطی چندگانه در متغیرهای پیش‌بینی کننده مشارکت ورزشی
۷۴ جدول (۱۳-۴)، ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش
۷۶ جدول (۱۴-۴)، برآورد ضرایب رگرسیونی در مدل پژوهش
۷۶ جدول (۱۵-۴)، اثرات مستقیم و غیرمستقیم و اثرات کل مربوط به مدل تحقیق
۷۷ جدول (۱۶-۴)، ضرایب استاندارد شده اثرات کل مدل تحقیق
۷۸ جدول (۱۷-۴)، شاخص‌های نیکویی برازش برای مدل پژوهش

فهرست اشکال

۲۸ شکل ۱-۲ مدل مستقل
۲۹ شکل ۲-۲ مدل مقابله بافر
۲۹ شکل ۳-۲ مدل محدودیت-اثرات-کاهش

۳۰ شکل ۲-۴ مدل درک- محدودیت- کاهش
۳۲ شکل ۲-۵ فرآیند اصلی انگیزش
۳۴ شکل ۲-۶ سلسله مراتب نیازهای مازلو
۳۸ شکل ۲-۷ تئوری عمل
۵۷ شکل ۲-۸ مدل مفهومی پژوهش
۷۵ شکل ۴-۱ مدل تحقیق

فصل اول

طرح پژوهشی

۱- مقدمه

امروزه تربیت‌بدنی و ورزش به عنوان یک ضرورت انکارناپذیر و یک نیاز اساسی زیر بنایی برای تمام کشورها و جوامع محسوب می‌شود و به طور چشم‌گیر و فزاینده مورد توجه همگان است. از آثار مثبت این پدیده می‌توان به تأمین سلامت و بهداشت جسمانی و روانی، کاهش هزینه‌های درمانی، ابزار مؤثر جلوگیری از انواع انحرافات اجتماعی و افزایش میزان تولید و بهره‌وری شهروندان اشاره کرد. با وجود شواهد گسترده دربارهٔ منافع شناخته شدهٔ فعالیت‌بدنی هنوز هم گزارش‌هایی از سراسر دنیا نشان‌دهندهٔ درصد بالای افراد غیرفعال است؛ بنابراین نیاز به مداخلاتی برای تغییر این رفتارها به شدت احساس می‌شود. اگر چه دختران و زنان بیش از نیمی از جمعیت هر کشور را تشکیل می‌دهند، اما متأسفانه، درصد حضور زنان در فعالیت‌های ورزشی همچنان در کشورهای مختلف پایین است. در اغلب کشورها زنان از نظر تعداد کمتر از نیمی از مردان و پسران در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند. تحقیقات نشان داده است که در بیشتر جوامع، زنان از فرصت‌های برابر برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی محروم‌اند (پالم^۱، ۲۰۰۰).

امروزه ورزش زنان به عنوان یکی از موضوعات اساسی در حیطهٔ ورزش مطرح است این مسئله به دلیل ویژگی جسمانی زنان است. تحقیقات نشان داده است که پرداختن به ورزش و فعالیت‌بدنی 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 جامعهٔ ایران به اهمیت و ضرورت ورزش در بین دختران که مادران آیندهٔ جامعه محسوب می‌شوند و سلامت افراد جامعهٔ 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 و بهداشت جسمانی و روانی، شادابی و کارایی لازم که بی‌شک صدمات جبران‌ناپذیری برای کل جامعه به دنبال خواهد داشت (میرغفوری و همکاران، ۱۳۸۷).

^۱. Palm

در کشور ما دختران جوان به دلیل وجود عوامل بازدارندهٔ مختلف در استفاده از امکانات ورزشی با مشکل جدی عدم تحرک مواجه‌اند. نوروزیان (۱۳۸۸) در تحقیقی پیرامون میزان پرداختن به ورزش در بانوان و علل عدم شرکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی نشان داد مهم‌ترین عامل عدم مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی عوامل ساختاری نظیر پول، وسیله نقلیه، تعهدات خانوادگی، اشتغال، کمبود وقت و عدم دسترسی به فضاهای ورزشی بود و در وهلهٔ بعد عوامل فردی نظیر نگرش جامعه نسبت به ورزش زنان و نقش جنسیتی آنان قرار داشت.

شناسایی موانعی که بر سر راه مشارکت ورزشی زنان وجود دارد می‌تواند کمک شایانی به رفع آنها و ارائهٔ راهکارهای مؤثر در زمینهٔ بالا بردن مشارکت در فعالیت‌های ورزشی نماید. پژوهش‌گران عوامل بازدارندهٔ متعددی را شناسایی کرده و راه‌های کنترل و مهار کردن این موانع را نیز ارائه داده‌اند. اگرچه موانع ممکن است به روش‌های مختلف، مشارکت و لذت را در اوقات فراغت محدود کند، اما محدودیت‌ها، موانع غیرقابل عبوری نیستند (جکسون و راکس^۱، ۱۹۹۵)؛ بلکه تصور می‌شود محدودیت‌ها به‌طور بالقوه از طریق استراتژی‌های جدید قابل حل هستند (هوبارد و مانل^۲، ۲۰۰۱).

استراتژی‌های مقابله به‌طور عمده به یک سری اقدامات اشاره دارد که افراد برای کنترل و کاهش اثرات محدودیت‌ها در مشارکت فراغتی به‌کار می‌برند (جکسون، ۲۰۰۵؛ مانل و کلیبر^۳، ۱۹۹۷). اگر چه چندین مطالعه (به‌عنوان مثال کی و جکسون^۴، ۱۹۹۱؛ اسکات^۵، ۱۹۹۱؛ شاو، بونن و مک کاب^۶، ۱۹۹۱) اظهار کردند که لزوماً محدودیت‌ها مانع مشارکت فراغتی نیستند، اما بر طبق برخی از مطالعات (کی و جکسون، ۱۹۹۱؛ اسکات، ۱۹۹۱؛ شاو، بونن و مک کاب، ۱۹۹۱) ارتباط بین محدودیت و مشارکت پیچیده است؛ زیرا بسیاری از مردم در حالی که بطور مداوم در جستجوی استراتژی‌های ابتکاری برای کاهش و غلبه بر اثرات محدودیت‌ها هستند، هنوز هم در فعالیت‌های فراغتی شرکت

¹. Jakson & Rucks

². Hubbard & Mannell

³. Mannell & Kleiber

⁴. Kay & Jakson

⁵. Scott

⁶. Shaw, Bonen & McCabe

می‌کنند. به عبارت دیگر، افراد با پشتکار و استفاده از استراتژی‌های گوناگون سعی می‌کنند محدودیت‌ها را از میان بردارند تا عدم مشارکت را کاهش دهند. (جکسون^۱ و همکاران، ۱۹۹۳). به طور کلی، مفهوم مقابله به‌عنوان روش‌ها و تکنیک‌های مختلف جهت کاهش اثرات محدودیت‌ها تصور می‌شود. یکی از عواملی که باعث افزایش و استمرار مشارکت افراد جامعه در ورزش‌های همگانی و تفریحی می‌شود، انگیزش آنان است. انگیزش به بیان ساده عبارت است از جهت و شدت تلاش فرد. انگیزه مشارکت ورزشی به تفاوت‌های فردی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌پردازد، زیرا بسته به تفاوت‌های فردی و رشته‌های مختلف ورزشی نوع انگیزش افراد در دستیابی به اهداف (اهداف ورزشی) اهمیت خاصی دارد (فولادیان و همکاران، ۱۳۸۸). بررسی نتایج تحقیقات مختلف در ایران نشان داده است که افراد با انگیزه‌های متفاوتی مانند کسب نشاط، احساس لذت، پیشگیری از بیماری، شادابی، لاغر شدن و حفظ سلامتی در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند (رمضانی‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۸). در عصر حاضر نقش زنان در فعالیت‌های اجتماعی در جامعه ایران پررنگ‌تر از گذشته شده است، اما با وجود سیر فزاینده حضور زنان در عرصه‌های اجتماعی، مشارکت و حضور آنان در فعالیت‌های ورزشی محدود است. با توجه به نقش محوری ورزش در سلامت زنان به‌عنوان مادران جامعه و به تبع آن سلامت فرزندان، این موضوع باید بررسی و زمینه‌های حضور پررنگ‌تر آنان در عرصه‌های ورزشی فراهم شود. بنابراین، ضرورت دارد موانع و مشکلات موجود بر سر راه بانوان جهت شرکت در فعالیت‌های ورزشی بررسی شود و همچنین راهکارهای مورد استفاده آنان برای مقابله با این موانع و تأثیر انگیزه بر میزان استفاده از این راهکارها مورد مطالعه قرار گیرد تا گامی هر چند کوچک در ارتقای سطح مشارکت ورزشی زنان برداشته شود.

۱-۲ بیان مسئله

ورزش یکی از فعالیت‌های مهم انسانی است که در دوران جدید، به دلیل گستردگی و فراگیری به یک نهاد اجتماعی تبدیل شده است (کوکلی، ۲۰۰۷) و انجام آن یکی از

^۱. Jakson

ضرورت‌های زندگی محسوب می‌شود (کولتر، ۲۰۰۲). ضرورت ورزش و انجام فعالیت‌های ورزشی توسط زنان به عنوان نیمی از اعضای جامعه که بخش بزرگی از نیروی کار را تشکیل می‌دهند و رسالت خطیر فرزندآوری را بر عهده دارند، کاملاً محسوس است. موسسه اسپرت اسکاتلند (۲۰۰۸) با جمع‌آوری نتایج تحقیقات مختلف، کارکردهای ورزش برای زنان را شامل موارد زیر می‌داند: (۱) سرگرمی، (۲) تصور بدنی مثبت، (۳) افزایش عزت‌نفس، (۴) کاهش استرس و افسردگی، (۵) آموزش خطرپذیری و شجاعت، (۶) بهبودبخشی مهارت‌های شغلی، (۷) کمک به توسعه مهارت‌های رهبری، (۸) آموزش کار گروهی، (۹) کاهش خطر چاقی، (۱۰) کاهش تمایل به مواد مخدر، (۱۱) افزایش موفقیت تحصیلی، (۱۲) کاهش بارداری‌های ناخواسته، (۱۳) مرجع‌پذیری توسط دیگران، (۱۴) افزایش شانس مشارکت ورزشی فرزندان، (۱۵) جلوگیری از پوکی استخوان، (۱۶) شادابی، (۱۷) افزایش توان‌بدنی و ارتقای سلامتی، (۱۸) افزایش اطمینان خاطر، (۱۹) جلوگیری از وقت‌گذرانی، (۲۰) کاهش چربی‌خون، (۲۱) کاهش شانس ابتلاء به سرطان، (۲۲) تناسب وزن، (۲۳) کاهش قندخون، کلسترول، تری‌گلسیرید، و فشارخون و (۲۴) بهبودبخشی کیفیت زندگی.

بی‌شک استواری و دوام یک جامعه سالم و پویا در گرو سلامت یکایک اعضای آن است و این امر برای افراد جامعه جز از طریق تقویت بنیه جسمانی و روحی آنان میسر نمی‌شود. ورزش زنان ارتباط مستقیمی با زندگی نیمی از افراد جامعه دارد و باعث بهبود توانایی‌های آنان می‌شود. سلامت هر یک از اعضای جامعه به ویژه زنان مستقیماً بر تصویر کلی سلامت خانواده تأثیر می‌گذارد. بنابراین نگرش کلی زنان نسبت به جسم و عملکرد فیزیکی بدن در نگرش کلی او تأثیر مستقیم دارد؛ چرا که سلامت و روان هر زن، روابط اجتماعی او با دیگران را شکل می‌دهد. از طرف دیگر، ورزش به زنان کمک می‌کند مهارت رهبری خود را افزایش دهند. این واقعیت کاملاً پذیرفته شده است که فعالیت‌های ورزشی برای عموم مردم لازم و مفید است. با وجود همه اسناد و مدارک در خصوص ارزش و جایگاه ورزش و

تربیت بدنی در توسعه سلامتی و تندرستی، در ایران هنوز اهمیت و ضرورت ورزش در بین اقشار مختلف جامعه شناخته شده نیست و یا چندان جدی گرفته نمی‌شود.

در تبیین این مسأله که چرا مشارکت زنان در ورزش و فعالیت‌های ورزشی محدود است، موانع متعددی مورد بررسی قرار گرفته‌اند. بر طبق اظهارات جکسون (۱۹۹۷) موانع، عواملی هستند که توسط محققان در نظر گرفته می‌شود، یا توسط افراد به عنوان محدودیت برای انجام فعالیت‌های فراغتی و مانع مشارکت و لذت اوقات فراغت درک یا تجربه می‌شوند. کرافورد، جکسون و گادبی (۱۹۹۳) مدل هرمی موانع اوقات فراغت را به منظور مطالعه موانع مشارکت ورزشی پیشنهاد کردند. مدل پیشنهاد شده برای اولین بار موانع را با توجه به اهمیت آنها در فرآیند تصمیم‌گیری فرد به سه دسته محدودیت درون‌فردی^۱، محدودیت بین‌فردی^۲، و محدودیت ساختاری^۳ تقسیم‌بندی نمود (شکل ۱-۱). موانع درون‌فردی به صفات و خصوصیات بازدارنده روانی اشاره دارد که از تجارب منفی فردی ریشه می‌گیرد. موانع بین‌فردی به عدم تعامل مثبت بین افراد و ناتوانی برای یافتن یار و تعلق گروهی مربوط می‌شود. موانع ساختاری نیز به معنای فراهم نبودن امکانات مادی برای انجام ورزش است. در این مدل موانع درون‌فردی مهم‌ترین و موانع ساختاری کم‌اهمیت‌ترین موانع در فرآیند تصمیم‌گیری برای مشارکت هستند (جکسون، کرافورد و گادبی، ۱۹۹۳).

هوارد و مانل^۴ (۲۰۰۱) درباره کارمندان تمام وقت نیز تحقیقی انجام دادند تا موانع مشارکت را در آنان بیابند. در این تحقیق نیز موانع به سه دسته تقسیم شدند:

- (۱) موانع درون‌فردی از قبیل خجالت کشیدن، ناتوانی و انرژی نداشتن، ناراحتی از نوع پوشش.
- (۲) موانع بین‌فردی از قبیل وجود یک همراه، تفاوت کارهای افرادی که با هم در فراغت مشارکت دارند.

(۳) موانع ساختاری از قبیل دوری راه، نداشتن امکانات، متعهد بودن به کار و نداشتن وقت.

1. Interpersonal Constraints

2. Interpersonal Constraints

3. Structural Constraints

4. Hubbard & Mannell.

هرچند محدودیت‌ها ممکن است مشارکت و لذت بردن از اوقات فراغت را به روش‌های مختلف محدود کند، اما محدودیت‌ها به عنوان موانع غیر قابل عبور نیستند (جکسون و راکس، ۱۹۹۵). بلکه تصور می‌شود محدودیت‌ها به صورت بالقوه از طریق استراتژی‌های جدید قابل حل هستند (هوبارد و مانل، ۲۰۰۱). استراتژی مقابله تغییراتی در رفتار و شناخت هستند که به افراد در غلبه بر محدودیت‌ها کمک می‌کند (جکسون و راکس، ۱۹۹۵). فرض بنیادین مقابله براساس تئوری شناختی-اجتماعی می‌باشد. بر طبق این تئوری افراد به جای اینکه به صورت غیرفعال شرایط نامساعد را بپذیرند به طور فعال شرایط موقعیتی و محیطی خود را که بر رفتارشان تأثیرگذار است انتخاب یا تغییر می‌دهند (ماداکس^۱، ۱۹۹۳). به عبارت دیگر، فرضیه اصلی مقابله بیشتر بر سازگاری تأکید دارد تا بر رقابت، و افراد را به عنوان کسانی که شکل دهنده فعالند، به جای اینکه واکنش دهنده غیرفعال باشند در نظر می‌گیرد (مانل، لوکاس و اتکینسون^۲، ۲۰۰۵).

امروزه در پژوهش‌های اوقات فراغت، تئوری راه‌های مقابله با محدودیت‌ها بر روی مطالعات مختلفی در مورد محدودیت تمرکز داشته است. مقابله با محدودیت‌ها، به ایجاد درک روشنی از اینکه چرا مردم محدود هستند و چطور بر این موانع غلبه می‌کنند کمک می‌کند. بر طبق اظهارات جکسون، کرافورد و گادبی (۱۹۹۳) تئوری مقابله حالتی است که در آن شخصی که در هر فعالیت اوقات فراغتی شرکت می‌کند ممکن است بصورت موفق با محدودیت‌های مختلف مقابله کند این استراتژی‌های مقابله می‌توانند در توضیح افزایش مشارکت مفید باشند و بر عکس، اگر هیچ مقابله موفق وجود نداشته باشد می‌تواند نشان دهنده عدم مشارکت باشد.

عموماً استراتژی مقابله به دو بعد مختلف رفتاری و شناختی طبقه‌بندی می‌شود (جکسون و همکاران، ۱۹۹۳؛ لی و اسکات^۳، ۲۰۰۹). استراتژی مقابله شناختی قصد دارد ناهماهنگی شناختی افراد یا وضعیت نگران‌کننده شناختی را با تغییر در شناخت یا رفتار به حداقل برساند (فستینگر^۴، ۱۹۵۷).

1. Maddux

2. Loucks & Atkinson

3. Lee & Scott

4. Festinger

برای مثال وقتی افراد مشارکت‌شان را در ماهی‌گیری آخر هفته بوسیله نادیده گرفتن محدودیت نظیر تعهدات خانوادگی برای انجام وظایف، افزایش می‌دهند نشان دهنده این است که آنها بر موانع فائق آمده‌اند و یا براساس گفته‌های جکسون و راکس (۱۹۹۵) استراتژی شناختی شامل تغییرات روانی و یا رفتاری افراد برای به حداقل رساندن اختلافات بین رفتارها و نگرش‌هایشان می‌باشد. از سوی دیگر استراتژی مقابله رفتاری، به دو جنبه فراغتی و غیرفراغتی تقسیم می‌شود (جکسون و راکس، ۱۹۹۵). بعضی افراد نیازهای فراغتی‌شان را از طریق اصلاح جنبه‌های غیرفراغتی زندگی‌شان تنظیم می‌کنند. زمان‌بندی مجدد کار و کاهش دیگر هزینه‌ها نمونه‌هایی از استراتژی مقابله رفتاری غیرفراغتی هستند استراتژی‌های رفتاری مرتبط با جنبه فراغتی، شامل تغییرات مستقیم الگوهای فراغتی افراد مانند کاهش میزان مشارکت، انتخاب باشگاه‌های ارزان جایگزین و تغییر در زمان‌بندی مشارکت می‌باشد. جکسون و راکس (۱۹۹۵) همچنین اشاره کردند که انتخاب استراتژی مقابله تا حد زیادی وابسته به نوع محدودیتی است که افراد درک می‌کنند.

استراتژی‌های مقابله به چهار دسته (۱) مدیریت زمان (شامل مسئولیت‌پذیری، زمان‌بندی کارها، زود بیدار شدن و دیر خوابیدن) (۲) فراگیری مهارت (شامل یادگیری مهارت جدید، مغرور نبودن برای انجام بهتر کارها، سوال کردن برای یادگرفتن) (۳) همکاری‌های بین‌فردی (یافتن افرادی با علائق مشابه و شرکت در فعالیت‌هایی با افراد هم‌جنس) (۴) اقتصادی (شامل یافتن افرادی به منظور همکاری و بودجه‌بندی) تقسیم شدند (هوبارد و مانل، ۲۰۰۱).

محققان عواملی را بررسی کردند که در استفاده از استراتژی‌های مقابله و شناسایی شماری از فاکتورها کمک‌کننده هستند، برای مثال آنها فهمیدند که وقتی افراد انگیزه بالایی برای مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت دارند، به احتمال بیشتری با موانع مشارکت مقابله می‌کنند (فانک، الکساندریس و پین^۱، ۲۰۰۹؛ هوبارد و مانل، ۲۰۰۱؛ لوکاس، اتکینسون و مانل^۲، ۲۰۰۷؛ سان، موون و کرسستر^۳، ۲۰۰۸؛

1. Funk, Alexandris & Ping

2. Loucks, Atkinson & Mannell

3. Son, Kerstetter & Mowen

ویلهلم استینس، اسپندر و راسل^۱، ۲۰۰۹). انگیزه‌ها باعث غلبه بر موانعی می‌شوند که بر توانایی فرد در استفاده از استراتژی مقابله تأثیر دارد (جکسون و همکاران، ۱۹۹۳).

هوبارد و مانل (۲۰۰۱) به این نتیجه رسیدند اگر چه انگیزه تأثیر مثبتی روی استفاده از استراتژی‌های مقابله دارد اما، قدرت و شدت تلاشی که برای مقابله به کار می‌رود بستگی به اثرات منفی محدودیت و انگیزه مشارکت دارد. کارول و الکساندریس^۲ (۱۹۹۷) به این نتیجه رسیدند که انگیزه، رابطه مثبت و محدودیت، رابطه منفی با مشارکت در فعالیت ورزشی دارد. آن‌ها اظهار کردند افراد با انگیزه بالا به احتمال کمتر سطوح بالای محدودیت‌ها را تجربه می‌کنند و به احتمال بیشتری در ورزش شرکت می‌کنند. احتمالاً مشارکت نه تنها ناشی از فرآیند بین محدودیت‌ها و انگیزه است بلکه شامل راههای مقابله نیز می‌شود (هوبارد و مانل، ۲۰۰۱، صفحه ۱۴۷). همچنین هوبارد و مانل (۲۰۰۱) انگیزه برای مشارکت در اوقات فراغت و نقش مقابله را در فرآیند راههای مقابله با محدودیت آزمایش کردند، آن‌ها به این نتیجه رسیدند انگیزه تأثیر مستقیمی بر روی راههای مقابله جهت مشارکت دارد یعنی افرادی که انگیزه بالایی برای مشارکت دارند، بیشتر از استراتژی‌های حل موانع استفاده می‌کنند و برای شروع، حفظ و افزایش سطوح مشارکت‌شان بیشتر موفق هستند (صفحه ۱۵۹). بنابراین استراتژی مقابله بین انگیزش و مشارکت نقش واسطه‌ای برقرار می‌کند.

با توجه به موانع و مشکلاتی که بر سر راه بانوان برای انجام فعالیت بدنی از قبیل خانه‌داری، رسیدگی به فرزندان، انجام امور بیرون از منزل، مسائل فرهنگی و... وجود دارد. همچنین با توجه به محدود بودن پژوهش‌ها درخصوص استراتژی‌های حل موانع و نیز تأثیر انگیزش به عنوان عامل افزایش دهنده مشارکت، بنابراین این تحقیق بر آن است تا موانع مشارکت ورزشی بانوان و استراتژی‌های مقابله‌ای را که برای غلبه بر این موانع به کار می‌گیرند مورد شناسایی قرار داده، از طرفی تأثیر عامل انگیزش در به‌کارگیری استراتژی‌های مقابله مشخص و زمینه افزایش مشارکت هر چه بیشتر بانوان فراهم شود.

^۱. Wilhelm stanis, Schneider & Russell

^۲. Carroll & Alexandris

۱-۳ اهمیت و ضرورت پژوهش

مشارکت در فعالیتهای ورزشی منافع آشکار از جمله منافع جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی برای اعضای جامعه به ارمغان می‌آورد. منافع جسمانی حاصل از مشارکت در فعالیتهای ورزشی به‌عنوان یک اصل مهم و پذیرفته شده در بین اکثریت افراد جامعه و وسیله‌ای برای جلوگیری از بیماری و افزایش سطح سلامت عمومی است. شواهد و یافته‌های زیادی دال بر افزایش سطح سلامت از طریق مشارکت مداوم و پیوسته در فعالیتهای ورزشی وجود دارد (موسوی و همکاران، ۱۳۹۳).

به ادعای همه روان‌شناسان اجتماعی و کارشناسان امر، جامعه سالم بر پایه خانواده سالم بنا نهاده می‌شود و رکن اصلی خانواده را نیز زنان و مادران تشکیل می‌دهند و با توجه به گسترش روز افزون اختلالات روانی در جامعه بخصوص در میان بانوان که از طرفی مادران این سرزمین به شمار می‌روند ممکن است به علت احساس مسئولیت بیشتر نسبت به افراد خانواده، استرس‌های خاص شغلی و مسائل دیگر، تحت فشارهای روانی زیادی قرار گرفته و در معرض آسیب‌های جسمی و روحی قرار گیرند. از طرفی دیگر، بیماری‌ها و عوارض حاصل از آن موانع مؤثر بر عدم مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌گردد، چرا که زنان از ساختار فیزیکی ظریف‌تری برخوردار بوده و احتمال مخاطرات بیشتری را در مقابله با بی‌حرکی و کم‌کاری دارند. کمترین مشکل، خطر پوکی استخوان به‌عنوان یک عارضه شایع در زنان است که سبب کاهش استخوان‌سازی و کمتر به فعالیت واداشتن بدن‌شان می‌شود در نتیجه پس‌انداز استخوانی کمتر سبب آمادگی آنان برای شکنندگی بیشتر استخوان‌ها در سنین میان‌سالی و بزرگ‌سالی می‌گردد (خدادادی، ۱۳۸۷).

بر طبق آمار منتشر شده از مرکز امور مشارکت زنان، دختران و زنان بیش از نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند، تاکنون که هزاره سوم را آغاز کرده‌ایم همچنان درصد حضور زنان در فعالیتهای ورزشی در کشورهای مختلف متفاوت است و در تمام کشورها زنان از نظر تعداد، کمتر از نیمی از مردان و پسران در فعالیتهای ورزشی فعال هستند. در ایران نیز نرخ مشارکت ورزشی زنان رضایت‌بخش نیست (احمدی و همکاران، ۱۳۹۲، ب، ص ۲). مشارکت ورزشی دختران در مقایسه با مشارکت

ورزشی پسران نرخ کمتری دارد. هر چند در سال‌های اخیر حضور زنان در عرصهٔ فعالیت‌های ورزشی رشد محسوسی داشته است اما این رشد در مقایسه با مشارکت ورزشی مردان و با توجه به جمعیت زنان قابل ملاحظه نیست و رسیدن به سطح مطلوب مشارکت در امور ورزشی، تلاش‌های بیشتری را می‌طلبد (حسینی، ۱۳۸۷). در کشور ما دختران جوان به دلیل وجود عوامل بازدارندهٔ مختلف از شرکت در فعالیت‌های ورزشی محرومند و با مشکل جدی عدم تحرک مواجه هستند. در بسیاری از کشورهای جهان، برنامه‌ریزی دولت‌ها در جهت بهینه‌سازی و برنامه‌ریزی اوقات فراغت و فعالیت‌های جسمانی دختران به منظور ایجاد تحرک و ارتقاء سلامتی آن‌ها صورت می‌گیرد. از طرفی زندگی ماشینی امروزه موجب افسردگی شده و ایجاد استرس‌های فراوانی در انسان‌ها نموده، لذا نیازمند داشتن برنامه‌های تفریحی از جمله برنامه‌های ورزشی می‌باشند تا در خلال چنین برنامه‌ای امکان تخلیه هیجانات خود را بیابند و روح و روانشان تلطیف گردد (مومنی و همکاران، ۱۳۹۱).

زنان به عنوان پرورش دهندگان سرمایه‌های انسانی جامعه هستند و سلامت افراد آیندهٔ جامعه در گرو سلامتی آنان است. برنامه‌های ورزشی به زنان فرصت می‌دهد تا از کارهای همیشگی منزل دور شوند و با شرکت در فعالیت‌های ورزشی، سلامتی خود را ارتقاء بخشند (منظمی و همکاران، ۱۳۹۰؛ میرغفوری و همکاران، ۱۳۸۷؛ تندنویس، ۱۳۸۰). عدم تحرک جسمانی دختران و بانوان، یعنی محروم شدن بخش مهم جامعه از سلامتی و بهداشت جسمانی و روانی و شادابی و کارایی لازم، که بی‌شک لطمه‌های جبران ناپذیری را برای کل جامعه به همراه خواهد داشت (قدیمی، ۱۳۹۰). با توجه به اینکه دوری از فعالیت‌های ورزشی در میان زنان شایع‌تر از مردان است (عریضی و همکاران، ۱۳۸۵) ضروری است تا با شناسایی عوامل ایجاد کننده انگیزه و پایبندی ورزشی زنان، زمینهٔ حضور بیشتر آنان را در ورزش فراهم شود. در ایران با وجود پژوهش‌هایی که در زمینه بررسی دلایل مشارکت و عدم مشارکت در فعالیت‌های ورزشی انجام شده است، اما پژوهشی در رابطه با استراتژی‌های حل موانع از دید بانوانی که با وجود موانع در ورزش و فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند صورت نگرفته است. در این پژوهش

تأثیر موانع بر میزان مشارکت ورزشی زنان و تأثیر استراتژی‌های حل موانع بر میزان مشارکت و همچنین تأثیر انگیزه افراد بر استفاده از استراتژی‌های حل موانع مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۴-۱ اهداف پژوهش

۱-۴-۱ هدف کلی

هدف کلی تحقیق حاضر عبارت از بررسی مشارکت بانوان در فعالیتهای ورزشی: نقش موانع، استراتژی‌های حل موانع و انگیزش می‌باشد.

۲-۴-۱ اهداف اختصاصی

- تأثیر موانع بر مشارکت بانوان در فعالیتهای ورزشی
- تأثیر استراتژی‌های حل موانع بر مشارکت بانوان در فعالیتهای ورزشی
- تأثیر انگیزه بانوان بر استراتژی‌های حل موانع
- تأثیر انگیزه بر مشارکت بانوان در فعالیتهای ورزشی بطور غیرمستقیم (بواسطه متغیر استراتژی‌های حل موانع)

۵-۱ فرضیه‌های پژوهش

- موانع بر مشارکت ورزشی بانوان تأثیر معناداری دارد.
- استراتژی‌های حل موانع بر مشارکت ورزشی بانوان تأثیر معناداری دارد.
- انگیزه بانوان بر استراتژی‌های حل موانع تأثیر معناداری دارد.
- انگیزه بر مشارکت ورزشی بانوان بطور غیرمستقیم (بواسطه متغیر استراتژی‌های حل موانع)، تأثیر معناداری دارد.

۶-۱ پیش فرض‌های پژوهش

- نمونه‌های پژوهش با علم، آگاهی و صداقت به همه سوالات پاسخ دادند.
- مجموعه سؤال‌های تحقیق توانسته به خوبی اهداف تحقیق را تبیین نماید و این امر توسط نمونه‌ها قابل درک بوده است.
- پرسشنامه‌ها با فرهنگ ایرانی هماهنگی لازم را داشته‌اند.

۷-۱ محدودیت‌های پژوهش

۱-۷-۱ محدودیت‌هایی که در اختیار محقق بوده است

- ۱- فقط باشگاه‌های ایروپیک شهرستان شاهرود در دامنه تحقیق قرار داشتند.
- ۲- فقط بانوان ورزشکار شهر شاهرود در دامنه تحقیق قرار دارند.
- ۳- دوره زمانی این پژوهش و توزیع پرسشنامه‌ها در سال ۹۵-۱۳۹۴ انجام شده است

۲-۷-۱ محدودیت‌هایی که در اختیار محقق نبوده است

- ۱- همکاری محدود برخی از مشتریان در تکمیل و پاسخ‌گویی به پرسشنامه.
- ۲- همکاری محدود برخی از مدیران باشگاه‌ها.
- ۳- کلیه پاسخ دهندگان از نظر شرایط خانوادگی و وضعیت اجتماعی و اقتصادی در شرایط یکسانی قرار نداشتند.

۸-۱ تعریف واژه‌ها و اصطلاحات پژوهش

۱-۸-۱ تعریف مفهومی و عملیاتی

مشارکت ورزشی: منظور از مشارکت ورزشی، شرکت منظم افراد در فعالیت‌های ورزشی می‌باشد. در پژوهش حاضر منظور از این متغیر مشارکت ورزشی تعداد جلسات تمرین در هفته ضربدر مدت زمان فعالیت در هر جلسه می‌باشد.

موانع: عواملی هستند که توسط محققان در نظر گرفته می‌شود، یا توسط افراد به عنوان محدودیت برای انجام فعالیت‌های فراغتی و مانع مشارکت و لذت اوقات فراغت درک یا تجربه می‌شوند (جکسون، ۱۹۹۷). در پژوهش حاضر منظور از عوامل بازدارنده و محدودیت‌هایی هستند که مانع از مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی و یا موجب ترک این گونه فعالیت‌ها می‌شود. که شامل محدودیت‌های درون فردی (سوالات ۱۱-۱۰-۲۰-۸-۷-۱۶-۵-۴-۳-۱۲-۱)، محدودیت‌های بین فردی (سوالات ۱۷-۱۳-۲)، محدودیت‌های ساختاری (سوالات ۹-۱۹-۱۸-۱۴-۶-۱۵) می‌باشد.

استراتژی‌های حل موانع: بطور عمده به یک سری اقدامات اشاره دارد که افراد برای کنترل و کاهش اثرات محدودیت‌ها در مشارکت فراغتی به کار می‌برند (جکسون، ۲۰۰۵؛ مانل و کلیبر، ۱۹۹۷). در پژوهش حاضر منظور از استراتژی‌های حل موانع، روش‌ها و راهکارهایی هستند که بانوان برای حل و برطرف کردن موانع و شرکت در فعالیت‌های ورزشی به کار می‌برند که در چهار گروه کسب مهارت (سوالات ۸-۷-۶-۲۶-۴-۳-۱۰-۱)، هماهنگی بین فردی (سوالات ۱۲-۱۶-۲-۹)، مدیریت زمانی (سوالات ۱۸-۲۳-۲۲-۲۱-۲۰-۱۹-۲۴-۱۷-۱۱-۱۵-۱۴-۱۳) و مدیریت مالی (سوالات ۲۷-۲۵-۱۸-۲۳) طبقه‌بندی می‌شود.

انگیزش: هر عاملی که ارگانیزم را به عمل وادار نماید، انگیزش محسوب می‌شود (مجدآرا، ۱۳۹۱). در این پژوهش منظور از انگیزه ورزشی عامل یا نیرویی است که باعث شکل‌گیری، آغاز و تداوم فعالیت‌های ورزشی در بانوان می‌شود (سوالات ۴-۳-۲-۱).

فصل دوم

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

۱-۲ مقدمه

با توجه به این که پژوهش حاضر به بررسی مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی: نقش موانع، استراتژی‌های حل موانع و انگیزش پرداخته است، مطالب این فصل در دو بخش آورده شده است. بخش نخست مربوط به مبانی نظری است که در آن اطلاعاتی در زمینه ورزش، مشارکت ورزشی، استراتژی‌های حل موانع و انگیزش مطرح شده است و بخش دوم نیز شامل پیشینه و ادبیات پژوهش در داخل و خارج از کشور می‌باشد.

۲-۲ مبانی نظری تحقیق

۱-۲-۲ ورزش ۱

ورزش نوعی بازی سازمان یافته و هدفمند است که در آن حرکت‌ها به منظور تقویت قوای جسمانی، افزایش روحیه و کسب مهارت اجرا می‌شود (سعیدی، ۱۳۹۰). تعاریف مربوط به ورزش را می‌توان در سه دسته طبقه‌بندی کرد: دسته نخست تعاریفی هستند که بر بعد رقابتی فعالیت‌های ورزشی تأکید می‌کنند، دسته دوم تعاریفی که بر بعد پیامدی ورزش تأکید کرده و دسته سوم تعاریفی که بر بعد ماهیتی تأکید دارد و به عناصر ذاتی ورزش می‌پردازد (حیدری‌چروده، ۱۳۸۹).

۲-۲-۲ تعاریف رقابتی از ورزش

از دیدگاه کواکلی^۲ (۱۹۹۲) ورزش یک فعالیت رقابتی نهادینه شده است که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید و یا استفاده از مهارت‌های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت‌کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می‌شوند (مظفری، ۱۳۸۲). واندرزواگ^۳ (۱۹۹۸) ورزش را نوعی فعالیت جسمی رقابتی می‌داند که از تجهیزات و امکانات ویژه‌ای با ابعاد زمانی و مکانی واحدی، بهره می‌گیرد و تلاش برای کسب امتیاز اهمیت بسیار چشم‌گیری دارد (به نقل از حیدری‌چروده، ۱۳۸۹). از دیدگاه

^۱. در فرهنگ عمید، ورزش به معنای ورزیدن و حرکت دادن پیای اعضای بدن برای تقویت اعصاب و عضلات و هرگونه عمل و حرکتی که برای تقویت اعضا به منظور تندرستی به تنهایی یا دسته جمعی انجام شده است.

^۲. Coa;ley

^۳. Wonder zvag

ریموند توماس^۱ (۱۹۹۵) ورزش فعالیت است که به صورت رقابت‌آمیز انجام می‌شود و دارای قواعد و دستورالعمل‌های ویژه‌ای است و ممکن است به فعالیت حرفه‌ای تبدیل شود (به نقل از حیدری‌چروده، ۱۳۸۹).

۳-۲-۲ تعریف پیامدی از ورزش

دالکروز^۲ (۱۹۱۴) ورزش را فعالیتی می‌داند که به نظم اجتماعی منتهی شده، ارزش‌های فرهنگی را ترویج، همدلی را افزایش و ویژگی‌های مطلوب را در بین مردم اشاعه می‌دهد از دیدگاه سقراط، اصل در زندگی انسان سلامتی است که از طریق ورزش می‌توان آن را به دست آورد (به نقل از حیدری-چروده، ۱۳۸۹).

۴-۲-۲ تعریف ماهیتی ورزش

کمیسیون اروپا ورزش را چنین تعریف می‌کند: همه اشکال فعالیت‌بدنی به صورت مشارکت سازمان یافته یا تصادفی، برای بروز یا بهبود زیبندگی جسم و آسایش روان، ایجاد روابط اجتماعی یا دستیابی به نتایج در جریان رقابت در همه سطوح. به نظر می‌رسد این تعریف، تعریفی جامع و مانع است و از خروج مصادیق و ورود نامصادیق به دایره مفاهیم ورزش جلوگیری می‌کند (به نقل از حیدری‌چروده، ۱۳۸۹).

۵-۲-۲ انواع فعالیت‌های ورزشی

شیوه‌ها و انواع مختلفی از فعالیت‌ها وجود دارند که می‌توانند در قالب ورزش و به منظور غنی‌سازی و پر شدن اوقات فراغت انسان‌ها انجام پذیرند. این فعالیت‌ها به عناوین زیر تقسیم می‌شوند (کاشف، ۱۳۹۰).

^۱. Thomas Raymond

^۲. Dalcroze

۲-۲-۵-۱ ورزش‌های تفریحی

فعالیت‌های فراغتی عیدیه‌ای در این دسته‌بندی می‌توانند قرار بگیرند، اما آنچه که این قبیل فعالیت‌های ورزشی را از یکدیگر مجزا می‌کند نوع مشارکت افراد و میزان فعالیت آنها در اوقات فراغت‌شان می‌باشد. این فعالیت‌ها می‌تواند به شکل فعال، نیمه‌فعال و غیرفعال انجام پذیرد (کاشف، ۱۳۹۰).

۲-۲-۵-۲ ورزش‌های رقابتی

عده‌ای از مردم در سنین مختلف با عضویت در باشگاه‌ها و قرار گرفتن در تیم‌ها و گروه‌های مختلف ورزشی، اوقات فراغت خود را در راستای افزایش مهارت و استعدادها و ویژه ورزشی می‌گذرانند و در این رهگذر وارد نوعی فعالیت ورزشی رقابتی نیز می‌شوند. که بالطبع آن از رشد کمی و کیفی حاصل از شرکت در تمرینات نیز بهره‌مند می‌شوند (کاشف، ۱۳۹۰).

۲-۲-۵-۳ ورزش‌های همگانی

ورزش همگانی معادل کلمه انگلیسی ورزش برای همه^۱ و ورزش عمومی^۲ است و معمولاً به فعالیت‌های ورزشی اطلاق می‌شود که جنبه تفریحی داشته، بدون توجه به نتیجه آن برد- باخت انجام می‌شود (سعیدی، ۱۳۹۰). مفهوم ورزش همگانی که شامل دامنه سنی سه تا بالای هفتاد سال می‌شود، انواع مختلف فعالیت‌های جسمی، اعم از بازی‌های غیرمنظم و خودجوش بومی تا تمرین‌های بدنی منظم را در بر گرفته که شامل ورزش صبحگاهی، فعالیت در پارک‌ها و فضای باز، کوه‌پیمایی یا کلاس‌های آمادگی جسمانی می‌شود و عموماً به ورزش‌های گروهی غیررقابتی و بدون هزینه و یا ارزان قیمت اطلاق می‌شود (به نقل از سعیدی، ۱۳۹۰). کن هاردمن^۳ (۱۹۹۶) استاد دانشگاه منچستر^۴ انگلستان و عضو شورای ورزش اروپا بیان می‌کند که ورزش همگانی، در واقع شکلی از فعالیت‌های جسمانی است که سلامت بدنی را بهبود می‌بخشد و روابط اجتماعی را شکل می‌دهد و منجر به نتایج مثبت در تمام سطوح می‌شود (به نقل از سعیدی، ۱۳۹۰). برخی از صاحب‌نظران، ورزش همگانی را ورزش‌هایی می‌دانند که تحت هر شرایطی قابل اجرا بوده و نیاز به تاسیسات و امکانات

^۱. Sport for all

^۲. General Sport

^۳. Ken hardman

^۴. The University of Manchester

تخصصی ویژه‌ای نداشته و برای سلامتی و گذراندن اوقات فراغت به اجرا در می‌آیند (جوادی‌پور و سمیع‌نیا، ۱۳۹۲). به طور کلی می‌توان گفت فضای ورزش همگانی در راستای غلبه‌دهی اندیشه تعاون، بر اندیشه رقابت و نیز افزایش تمایل به همکاری با فرد ضعیف‌تر یا دارای مهارت کمتر عمل می‌کند و این خود به هر فردی فرصت می‌دهد تا به ورزش بپردازد بدون آنکه مورد تمسخر یا انتقاد قرار گیرد (مجدآرا، ۱۳۹۱). دانلی^۱ (۱۹۹۱) ماهیت ورزش همگانی را برخوردار از سه اصل عدم تبعیض و نابرابری در ورزش و توزیع عادلانه تجهیزات و امکانات، فرآیند تصمیم‌گیری دو سویه تعاملی از بالا به پایین و از پایین به بالا و برخورداری از حالت متمم و مکملی یا عدم تضاد با سایر ورزش‌های قهرمانی، تربیتی و پرورشی می‌داند (به نقل از جوادی‌پور و سمیع‌نیا، ۱۳۹۲). فعالیت‌های ورزشی همگانی می‌توانند به صورت سازمان یافته و یا سازمان نیافته در قالب پنج فعالیت و برنامه جداگانه و مرتبط با هم اجرا شوند که عبارتند از (شعبانی و همکاران، ۱۳۹۰):

۲-۲-۵-۳-۱ ورزش آموزشی

برنامه‌هایی که مبتنی بر فرصت‌های یادگیری درباره مهارت‌های ورزشی، راهبردها، قوانین و مقررات باشد و به شرکت‌کننده کمک کند تا مهارت‌های خود را بهبود بخشد. این آموزش اغلب شامل آموزش اغلب شامل آموزش فردی یا گروهی از طریق دروس، کلاس‌های آموزشی و کارگاه‌ها می‌شود. در بخش آموزش معمولاً سه سطح مبتدی، متوسط و پیشرفته را می‌توان تصور کرد، مانند کلاس‌های آموزشی رشته‌های ورزشی مختلف که در فصل تابستان و برای پرکردن اوقات فراغت افراد توسط شهرداری‌ها تشکیل می‌شود (مجدآرا، ۱۳۹۰؛ کاشف، ۱۳۹۰؛ سعیدی، ۱۳۹۰).

۲-۲-۵-۳-۲ ورزش غیررسمی

شرکت کردن در ورزش‌های خود انگیخته را شامل می‌شود. ورزش غیررسمی رویکردی فردی به ورزش است و این نوع ورزش، بر نیاز شرکت‌کنندگان برای کسب آمادگی جسمانی و تفریح تأکید دارد و اغلب بدون هدف از پیش تعیین شده و صرفاً برای شرکت در ورزش انجام می‌گیرد. تأکید اصلی ورزش غیررسمی بر کمترین مدیریت و کنترل است. برنامه‌ریزی در این نوع ورزش و فراهم کردن

^۱. Peter Donnelly

تسهیلات و خدمات قابل دسترسی براساس امکانات، علاقه‌ها، و منافع فردی است. بازی‌های تفریحی و ورزشی که در محلات یا پارک‌ها انجام می‌شود، شرکت در ایستگاه‌های ورزش همگانی که توسط شهرداری‌ها دایر است و شرکت در همایش‌های عمومی کوه‌پیمایی، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و بادبادک‌ها نمونه‌هایی از ورزش غیررسمی است (کاشف، ۱۳۹۰؛ سعیدی، ۱۳۹۰).

۲-۲-۵-۳ ورزش درون‌بخشی

شامل مسابقات و دیدارهای ورزشی است که در آن شرکت کنندگان صرفاً محدود به یک بخش از جامعه بوده و تنها افراد همان بخش (مدرسه، بازار، جامعه، دانشگاه و نظیر آن) در آن شرکت می‌کنند. مانند مسابقات درون‌دانشگاهی یا درون‌سازمانی که در بین دانشجویان یا کارکنان یک دانشگاه یا سازمان برگزار می‌شود (کاشف، ۱۳۹۰؛ سعیدی، ۱۳۹۰).

۲-۲-۵-۴ ورزش برون‌بخشی

شرکت سازمان یافته افراد در رقابت‌های تفریحی درون‌بخشی، در قالب تیم‌ها و گروه‌ها، که برندگان و برگزیدگان آنها جهت انجام مسابقات منطقه‌ای، کشوری یا استانی اعزام می‌شوند. ورزش‌های برون-بخشی بین بخش‌های مختلف در جشنواره‌ها و مسابقات انجام می‌گیرد، مانند مسابقات بین ادارات با بین دانشگاه‌ها (کاشف، ۱۳۹۰؛ سعیدی، ۱۳۹۰).

۲-۲-۵-۵ ورزش باشگاهی

باشگاه‌ها معمولاً به وسیله جمعی از افراد با علائق مشترک تأسیس می‌شوند. باشگاه‌ها از نظر برنامه مورد تأکید، با هم متفاوتند و اعضای آن نوع فعالیت را تعیین می‌کنند. مثلاً ممکن است اعضای یک باشگاه بر آموزش، حمایت مالی، جامعه‌گرایی یا ترکیبی از این سه فعالیت تأکید کنند و در ترویج آن بکوشند (کاشف، ۱۳۹۰؛ سعیدی، ۱۳۹۰).

۲-۲-۶ تعاریف پیامدی ورزش همگانی

از دیدگاه کمیته بین‌المللی المپیک، ورزش همگانی فعالیتی است که قدرت و برتری را به انسان باز می‌گرداند و موجبات رشد و گسترش سلامتی، آمادگی و احساس خوب بودن را به وسیله فعالیت‌های ورزشی، به مردمی که می‌توانند به آن عادت کنند، در هر سن، جنسیت، نگرش، شرایط اقتصادی و فرهنگی فراهم می‌آورد (حیدری‌چروده، ۱۳۸۹). کاووری^۱ (۲۰۰۲) بیان می‌کند، ورزش همگانی یعنی لذت، رضایت، آرامش، تعادل، تسلط، موفقیت، تهییج، نشاط، دوستی، آشنایی، بازی جوان‌مردانه، ادراک، رشد و تکامل، سلامتی و آمادگی جسمانی و خوب بودن (به نقل از حیدری‌چروده، ۱۳۸۹). از دیدگاه یورگن پالم^۲ (۲۰۰۰)، منظور از ورزش همگانی، تأمین سلامتی و بهبود زندگی همه انسان‌ها به وسیله ورزش با کم هزینه‌ترین برنامه‌ها است (به نقل از حیدری‌چروده، ۱۳۸۹).

۲-۲-۷ تعاریف ماهیتی ورزش همگانی

از دیدگاه کیم^۳ (۱۹۹۹) ورزش همگانی فعالیتی است که نیاز به مهارت خاص یا اراده‌ای قوی ندارد و هر کس می‌تواند با توجه به علاقه‌مندی و هدف مورد نظرش برای بهتر شدن در آن شرکت کند. سون^۴ (۲۰۰۰) ورزش همگانی را شرکت در ورزشی می‌داند که انسان آن را آزادانه انتخاب کرده باشد (به نقل از حیدری‌چروده، ۱۳۸۹).

تروجر^۵، رئیس کمیسیون ورزش همگانی کمیته بین‌المللی المپیک معتقد است که ورزش همگانی حرکتی است که بتواند در حد ممکن انگیزه ورزش کردن را در تمام مردم و در تمام اوقات زندگی‌شان به وجود آورد. ریچارد مول^۶ (۱۹۹۷) نیز ورزش همگانی را پرداختن به مجموعه‌ای از فعالیت‌های ورزشی ساده، کم‌هزینه، بدون رسمیت، فرح‌بخش و با نشاط می‌داند که امکان شرکت در آنها برای همه افراد وجود داشته باشد. ورزش همگانی به فعالیت‌های ورزشی گوناگونی گفته می‌شود که در

1. Cauvery

2. Palm

3. kim

4. Carl Ssin

5. Walther Troger

6. Richard moll

بیرون از ورزشگاه‌های رسمی که دارای مقررات سخت و دست و پاگیر هستند، و به دور از چشم تماشاگران متعصب، در کمال آزادی و سادگی برگزار می‌شود (به نقل از حیدری چروده، ۱۳۸۹).

۲-۲-۸ مشارکت ورزشی

ورزش و فعالیت‌بدنی در بین گروه‌های مختلف معانی متفاوتی دارد. ولی وقتی از نزدیک به مجموعه‌ای از معانی مربوط به تجارب ورزشی افراد نگاه کنیم، در خواهیم یافت که بر این مجموعه از معانی رویکردی کارکردی حاکم است. دیلمان و کوپر^۱ مشاهده کردند افراد در صورتی در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند که برای آنها فایده‌ای داشته باشد. آنها متوجه شدند مشارکت^۲ در ورزش به طور گسترده وابسته به انتخابی عقلانی است. بدین معنا که مشارکت در ورزش به وجود فواید مادی و غیر-مادی بستگی دارد که افراد مشارکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی در پی کسب آن‌اند، چنانکه برخی از پژوهش‌ها فواید مهم اجتماعی، روان‌شناختی، و جسمانی ورزش را تأیید کرده‌اند. بسیاری از افراد برای رهایی از هر گونه اضطراب، فشارهای محیطی، حفظ سلامت، تفریح و کسب نشاط و شادمانی دست به انجام فعالیت‌های بدنی می‌زنند. با آنکه نحوه نگاه گروه‌های مختلف به ورزش و فعالیت‌بدنی معانی متفاوتی دارد، همه آنها برداشت‌های مثبتی از آن دارند. فواید آشکار مشارکت در فعالیت‌های بدنی را می‌توان در سه بعد برشمرد، از جمله فواید جسمانی مشارکت در فعالیت‌های بدنی، افزایش سطح سلامت، افزایش آمادگی جسمانی، کاهش وزن، افزایش قدرت‌بدنی؛ از کارکردهای روان‌شناختی یا فردی مشارکت در فعالیت‌های بدنی می‌توان از افزایش بهزیستی روان‌شناختی، کسب شادی و طراوت، لذت و تفریح؛ و از جمله کارکردهای اجتماعی آن می‌توان 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 می‌شود. همچنین، آثار سودمند دیگری بر کل بدن دارد. دیگر فایده سلامت جسمانی ناشی از مشارکت در فعالیت‌های بدنی این است که از چاقی جلوگیری می‌کند. کاهش فعالیت‌های بدنی سبب کاهش مصرف انرژی و در نتیجه سبب چاقی بیشتر خواهد شد.

1. Deilaman & cooper

2. Participation

همچنین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند بین مشارکت در فعالیت‌های بدنی و سلامت روان‌شناختی 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 خود اثربخشی نشان داده است (پارسامهر، ۱۳۸۷) 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 پذیرفته‌اند. شواهد و یافته‌های زیادی نشان می‌دهند با مشارکت پیوسته و ثابت در فعالیت‌های بدنی وضعیت سلامت افراد بهبود می‌یابد. همچنین، پژوهش‌های زیادی بر تأثیر ورزش و فعالیت‌های بدنی بر سیستم بیولوژیکی^۱ بدن تأکید می‌کنند. یافته‌های 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 بیماریهای قلبی، دیابت و برخی انواع سرطان‌هاست (گولدیتز و همکاران، ۱۹۹۷).

۲-۹ مزایای مشارکت در فعالیت بدنی

فعالیت بدنی شامل فعالیت‌هایی نظیر تفریح و سرگرمی، اوقات فراغت، فعالیت‌ها و ورزش‌های تیمی است. مشارکت در فعالیت‌های بدنی، درس‌های ارزشمندی را به شرکت‌کنندگان می‌دهد. یکی از مزایای درگیر شدن در فعالیت‌های بدنی، فرصت رشد در مهارت‌های اجتماعی است (سی‌وان، ۲۰۰۳) مهارت‌های اجتماعی با شرکت در این فعالیت‌ها رشد و توسعه پیدا می‌کند. همچنین فرصت‌هایی را برای ایجاد ارتباطات مثبت با دیگران فراهم می‌کند. تحقیق مورل و گارتنر^۲ (۱۹۹۲) پیشنهاد می‌کند که ورزشکارانی که عضو تیم‌های ورزشی موفق هستند معمولاً ارتباطات مثبتی با اعضای تیم خود دارند. تفریحات و فعالیت‌های ورزشی می‌تواند کار گروهی و از خود گذشتگی را هم آموزش دهد. فعالیت‌های بدنی می‌تواند 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

¹. Biological

². Murrell & Gaertner

اغلب ممکن است، شکست را قبل از دستیابی به اهدافشان تجربه کنند. پژوهش هیرن و رکو^۱ (۲۰۰۱) پیشنهاد می‌کند که مشارکت ورزشی اثرات مثبتی روی ورزشکاران دارد و به نظر می‌رسد رقابت داشتن، این مزایا را افزایش می‌دهد. مزایای دیگر مدل اوقات فراغت جوانان را در بر می‌گیرد که مطمئناً در فعالیتهای افراد بزرگسال تأثیرگذار است. تصویر مثبتی که فرد از هویت و ارزش و استعداد خود دارد می‌تواند 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 بهره‌مند می‌شوند. شرکت در این چنین فعالیتهای باعث بهبود سلامتی و رضایت‌مندی از زندگی می‌شود (لارن، ۲۰۱۰).

پژوهش سایجنت و گنزالز^۲ (۱۹۹۷)، پیشنهاد می‌کند که مشارکت در فعالیتهای ورزشی باعث ترویج ویژگی پیشرفت در جوانان می‌شود که می‌تواند آنها را به سمت شیوه زندگی سالم‌تر هدایت کند. مشارکت در فعالیتهای بدنی و تیمی فرصتهایی را برای شرکت‌کنندگان فراهم می‌کند تا مهارتهای رهبری را یاد بگیرند. مزیت دیگر فعالیت‌بدنی رشد و توسعه روانی است. تحقیقات نشان داده‌اند که به طور کلی ورزش و تمرین احساس بهتری در مردم ایجاد می‌کند (بک‌هوز و همکاران، ۲۰۰۷).

۲-۲-۱۰ موانع مشارکت در فعالیت‌بدنی

پرداختن به این موضوع که چرا افراد در فعالیت‌بدنی مشارکت نمی‌کنند باعث شناسایی چندین اثر بالقوه شده است. موانع فعالیت‌بدنی یکی از این اثرات است (توموسیمه، ۲۰۰۴) این موانع افراد را از آغاز فعالیتهای بدنی جدید باز می‌دارد و یا تعهد یا تمایل به ادامه‌الگوی فعالیت‌بدنی حال حاضر آنها را کاهش می‌دهد.

محدودیت‌های فراغتی عواملی هستند که مانعی برای فعالیتهای فراغتی موردنظر هستند یا وسعت مشارکت را به حداقل می‌رساند (کرافورد و گودبی، ۱۹۸۷؛ کرافورد، جکسون و گودبی؛ ۱۹۹۱).

1. Heeren & Reque

2. Siegent & Gonzalez (1997)

۲-۱۱ مدل سلسله مراتبی عوامل بازدارنده اوقات فراغت

هدف از تحقیق درباره عوامل بازدارنده اوقات فراغت، بررسی عواملی است که محققان آنها را معرفی کرده یا افراد آنها را درک یا تجربه می‌کنند. این عوامل موجب می‌شوند که فرد از میان فعالیت‌های مختلف، فعالیتی خاص را برگزیند یا از شرکت در چنین فعالیت‌هایی لذت ببرد یا بر عکس موجب جلوگیری از شرکت فرد در این گونه فعالیت‌ها می‌شود (جکسون، ۲۰۰۰).

مهم‌ترین رشد مفهومی در بررسی عوامل بازدارنده اوقات فراغت در دهه ۱۹۸۰ توسط کرافورد و گودی (۱۹۸۷) با عنوان درک موانع اوقات فراغت خانواده صورت گرفت. آنان به دو مفهوم کلی پی بردند:

عوامل بازدارنده (درون‌فردی، بین‌فردی و ساختاری) گذشته از اینکه بر افراد شرکت‌کننده و غیر شرکت‌کننده تأثیر دارد انتخاب آنها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. به عبارت دیگر، بی‌میلی به شرکت در یک فعالیت یا ناآگاهی از آن فعالیت، ممکن است به عنوان عامل بازدارنده اهمیت یابد و مورد شرح و توصیف قرار گیرد. عوامل بازدارنده گذشته از تأثیر، بر حق انتخاب و مشارکت (عوامل ساختاری)، بر ارجحیت به روشهای معنی‌دار مختلف تأثیر می‌گذارند (عوامل فردی و بین‌فردی) (جکسون، ۲۰۰۵).

این صاحب‌نظران معتقدند عوامل بازدارنده، تعیین‌کننده رفتار اوقات فراغت نیستند، اما بر آن تأثیر دارند. در واقع آنان با ارائه این مطلب برای اولین بار دیدگاه غلبه بر عوامل بازدارنده را (جکسون و همکاران، ۱۹۹۳) مطرح کردند. جکسون، کرافورد و گادی (۱۹۹۳) یک مدل سلسله‌مراتبی را ارائه دادند و در آن نشان دادند که عوامل بازدارنده در سلسله‌مراتبی از مراحل تصمیم‌گیری قرار می‌گیرند و فرد این عوامل را در سلسله‌مراتب به ترتیب با اولویت عوامل بازدارنده فردی و بین‌فردی و ساختاری تجربه می‌کند (الکساندریس و کارول ۱۹۹۷). آنان معتقدند "مشارکت وابسته به عوامل بازدارنده است، نه اینکه نبود عوامل بازدارنده به معنی مشارکت باشد (اگر چه ممکن است این حالت برای بعضی از افراد صحت داشته باشد)، مشارکت در نتیجه غلبه بر این عوامل حاصل می‌شود. چنین غلبه‌ای شاید شکل مشارکت را تغییر دهد، ولی مانع از آن نمی‌شود" (جکسون، کرافورد و گودی؛ ۱۹۹۳).

۲-۲-۱۲ عوامل بازدارنده

۲-۲-۱۲-۱ عوامل بازدارنده فردی:

عواملی هستند که با حالت‌های روانی فرد سروکار دارند و بر ارجحیت و اوقات فراغت او تأثیر می‌گذارند، ولی در رابطه بین ارجحیت و مشارکت دخالت ندارند، مانند استرس، افسردگی، اضطراب، تمایلات مذهبی، خویشاوندی و عدم خویشاوندی افرادی که نگرش خود را مطرح می‌کنند، اولویت‌های اجتماعی برای شرکت در فعالیت‌های خاص اوقات فراغت، درک میزان مهارت‌های شخصی، ارزیابی خود فرد از مناسب بودن یا در دسترس بودن فعالیت‌های مختلف اوقات فراغت.

۲-۲-۱۲-۲ عوامل بازدارنده بین فردی

این عوامل حاصل کنش‌های بین‌فردی یا رابطه بین خصوصیات فردی افراد است. این عوامل یا حاصل عوامل فردی است که همسران با خود به زندگی زناشویی می‌آورند و در نتیجه بر مشارکت مشترک در فعالیت‌های اوقات فراغت خاص اثر می‌گذارند یا موانعی هستند که به عنوان نتیجه روابط و تعامل همسران پیش می‌آیند. موانعی از این نوع ممکن است هم بر ارجحیت و هم بر مشارکت در فعالیت‌های مشترک اوقات فراغت و همراهی کردن در فعالیت‌های اوقات فراغت اثر بگذارند (جکسون، ۲۰۰۵).

۲-۲-۱۲-۳ عوامل بازدارنده ساختاری:

عوامل ساختاری به عنوان عوامل مداخله‌گر بین ارجحیت اوقات فراغت و مشارکت عمل می‌کنند، مانند وضعیت چرخه خانواده، منابع مالی خانواده، فصل، هوا، برنامه زمانی کار، دسترسی به فرصت‌ها (و آگاهی از این دسترسی) و نگرش افرادی که در مورد مناسب بودن فعالیت‌های معینی نظر می‌دهند (جکسون، ۲۰۰۵). این عوامل را می‌توان از نوع عوامل بازدارنده خارجی در نظر گرفت.

۲-۲-۱۳ استراتژی‌های حل موانع

محدودیت‌های فراغتی عموماً به عواملی که توسط افراد درک یا تجربه شده‌اند و شکل اولویت‌های فراغتی و مشارکت در فعالیت‌های موردنظر را محدود می‌کند، گفته می‌شود (جکسون، ۱۹۹۷). قبل از اوایل سال ۱۹۹۰ به دلیل پژوهش‌های فراوان در حوزه محدودیت‌ها، عمدتاً اعتقاد داشتند که تمایل به شرکت در یک فعالیت مهم‌ترین نقش را در غلبه بر تأثیرات محدودیت‌ها بازی می‌کند (جکسون و اسکات؛ ۱۹۹۹). با این وجود مطالعات مختلف (برای مثال، کی و جکسون، ۱۹۹۱؛ اسکات، ۱۹۹۱؛ شاو، بونن و مک کاب، ۱۹۹۱) اظهار کردند محدودیت‌ها لزوماً مانع مشارکت در فعالیت‌های فراغتی نمی‌شوند. چرا که ارتباط خطی ساده بین محدودیت‌ها و مشارکت مشاهده نشده است، به طوری که تعداد زیادی از افراد در فعالیت‌های فراغتی شرکت می‌کنند در حالی که به طور مداوم در جستجوی راهی ابتکاری برای کاهش و غلبه بر اثرات محدودیت‌ها هستند (کی و جکسون؛ ۱۹۹۱). استراتژی مقابله به طور عمده به یک سری اقدامات که افراد برای اجتناب و کاهش اثرات محدودیت‌ها در مشارکت فراغتی به کار می‌برند اشاره می‌کند (جکسون، ۲۰۰۵؛ مانل و کلیبر، ۱۹۹۷). امروزه در پژوهش‌های اوقات فراغت، تئوری راههای مقابله با محدودیت روی چندین مطالعه محدودیت تمرکز داشته است. مقابله با محدودیت تکامل یافته تئوری محدودیت‌هاست، که باعث درک روشنی از اینکه چرا مردم محدود هستند و چطور بر این موانع غلبه می‌کنند کمک می‌کند. بر طبق اظهارات جکسون، کرافورد و گودبی (۱۹۹۳) تئوری مقابله حالتی است که در آن شخصی که در هر فعالیت اوقات فراغتی شرکت می‌کند ممکن است به صورت موفقی با رشته سلسله مراتبی محدودیت‌ها مقابله کند. این استراتژی‌های مقابله می‌تواند در توضیح افزایش مشارکت مفید باشد، و بر عکس، اگر هیچ مقابله موفقی وجود نداشته باشد می‌تواند نشان دهنده عدم مشارکت باشد.

هوبارد و مانل (۲۰۰۱)، برای ارزیابی استراتژی مقابله مقیاسی را براساس چهار نوع عملیات اصلی مقابله مدیریت زمان، کسب مهارت، استراتژی مالی و هماهنگی بین‌فردی توسعه دادند. استراتژی مدیریت زمان، مستلزم جایگزینی یک فعالیت موردنظر با یک فعالیت راحت‌تر یا یک فعالیت شدید با

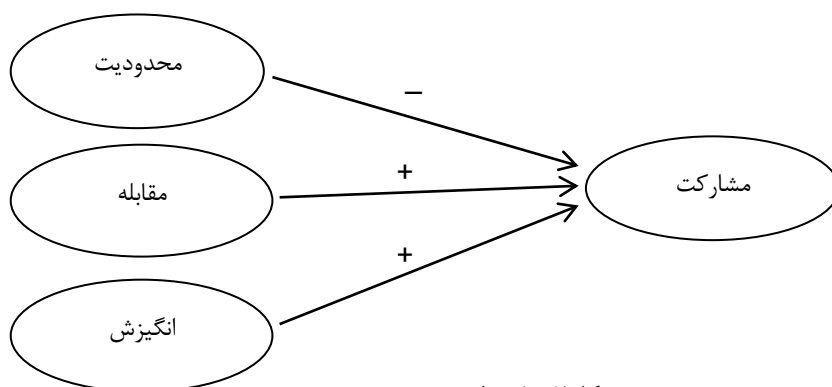
زمان کمتر، استراتژی کسب مهارت، شامل درس گرفتن، استراتژی مالی، پس انداز کردن پول برای انجام فعالیت‌های موردنظر و استراتژی بین فردی، سعی در ملاقات افرادی با علائق مشابه می‌باشد.

۲-۲-۱۴ مدل راه‌های مقابله با محدودیت‌های فراغتی

در مطالعات اخیر هوبارد و مانل (۲۰۰۱) چهار احتمال، مدل‌های جایگزین از روابط محدودیت‌ها، مقابله و انگیزش در فعالیت‌های بدنی فراغتی: ۱- مدل مستقل، ۲- مدل مقابله بافر، ۳- مدل محدودیت-اثرات-کاهش، ۴- مدل درک-محدودیت-کاهش را مورد آزمایش قرار دادند.

مدل استقلال نشان می‌دهد که محدودیت‌ها، راه‌های مقابله و انگیزش اثرات مستقلی روی مشارکت بدون در نظر گرفتن روابط بین این سه عامل دارند.

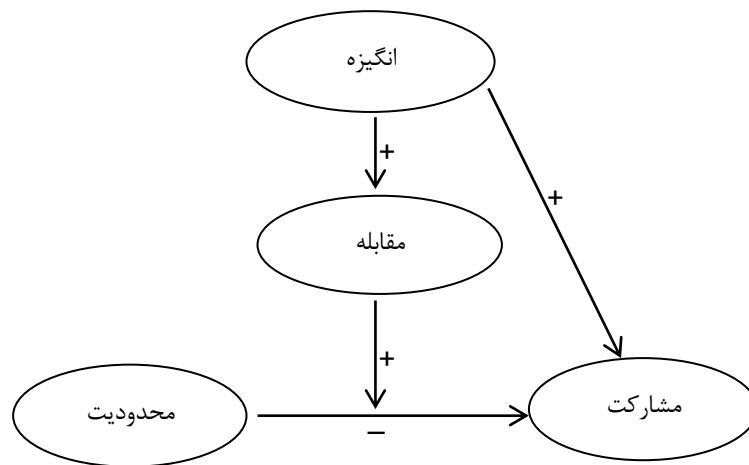
۲-۲-۱۴-۱ مدل مستقل



شکل ۲-۱ مدل

در مدل مقابله بافر آنها اظهار کردند که مقابله تأثیر مثبت و تعدیل کننده‌ای روی اثرات منفی محدودیت‌ها در مشارکت دارد. علاوه بر تأثیرات مستقیم انگیزه روی مشارکت آن‌ها نشان دادند که انگیزه تأثیر مثبتی روی راه‌های مقابله دارد.

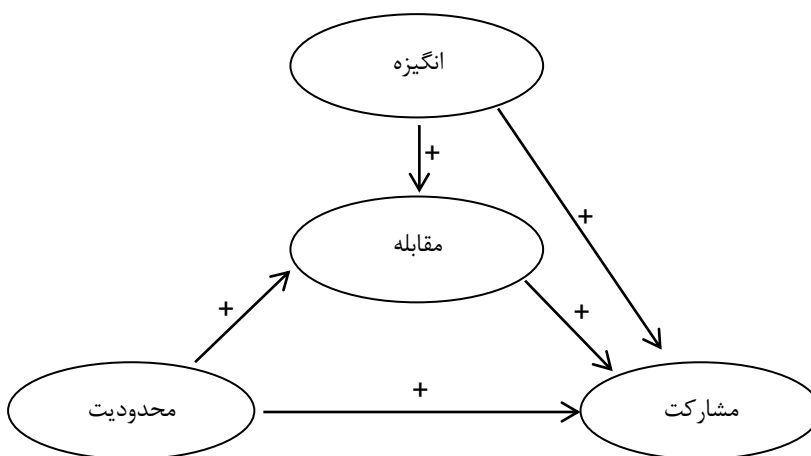
۲-۲-۱۴ مدل مقابله بافر



شکل ۲-۲ مدل مقابله بافر

آن‌ها در مدل محدودیت- اثرات- کاهش، اظهار کردند که اکثر محدودیت‌ها بیشتر از یک را مقابله را به کار می‌گیرند که به نوبه خود به صورت مثبتی روی سطوح مشارکت تأثیرگذار است با این حال آنها پیشنهاد کردند مقابله تنها به عنوان بخشی واسطه‌ای از این رابطه است همچنین محدودیت‌ها تأثیر منفی مستقیمی روی مشارکت دارند. در این مدل راه مقابله به عنوان بخشی واسطه‌ای از رابطه بین انگیزه و مشارکت در نظر گرفته شده است.

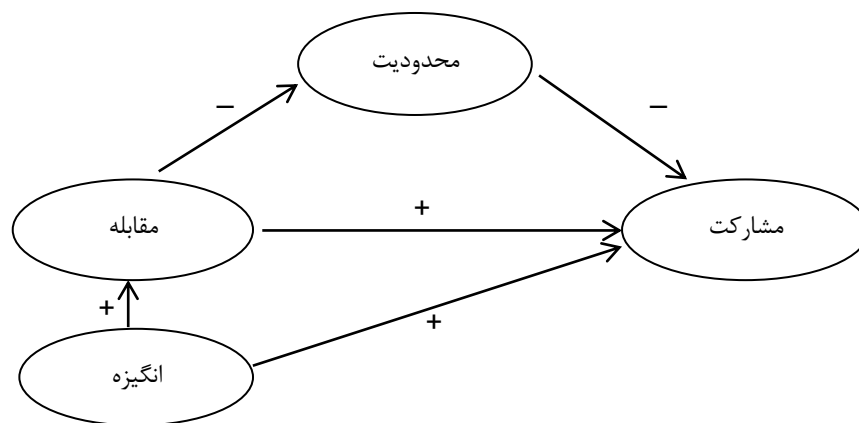
۳-۲-۱۴ مدل محدودیت- اثرات- کاهش



شکل ۳-۲ مدل محدودیت- اثرات- کاهش

در مدل نهایی، مدل درک- محدودیت- کاهش، آن‌ها همان روابط را برای انگیزه مانند مدل محدودیت- اثرات- کاهش در نظر گرفته‌اند. مقابله به صورت جزئی اثرش را روی مشارکت توضیح می‌دهد. با این حال در مقابل مدل محدودیت- اثرات- کاهش آنها پیشنهاد کردند که مقابله سطوح محدود محدودیت را کاهش می‌دهد در نتیجه بعضی از اثرات منفی محدودیت روی مشارکت را تخفیف می‌دهد.

۴-۲-۲-۲ مدل درک- محدودیت- کاهش



شکل ۲-۴ مدل درک- محدودیت- کاهش

هوبارد و مانل از مدل محدودیت- اثرات- کاهش حمایت کردند. آن‌ها اظهار کردند که فرآیند مقابله در حضور محدودیت‌ها اتفاق می‌افتد اگر چه محدودیت‌ها به صورت منفی روی مشارکت تأثیر دارند، ولی محدودیت‌ها به صورت مثبتی روی استفاده از استراتژی‌های مقابله تأثیر دارند. در واقع مقداری کاهش در اثرات منفی محدودیت‌ها روی مشارکت از طریق استراتژی‌های مقابله وجود دارد.

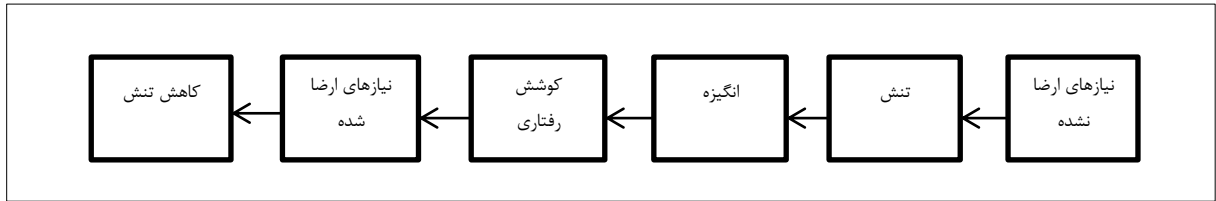
در حالی که مقایسه چهار نوع متفاوت از مدل‌ها (مانند مدل استقلال، مدل مقابله بافر، مدل محدودیت- اثرات- کاهش و مدل درک- محدودیت- کاهش)، هوبارد و مانل نشان دادند که مدل محدودیت- اثرات- کاهش، مناسب‌ترین مدل در اجماع پیچیده بین مؤلفه‌های مختلف در فرآیند

راههای مقابله با محدودیت است (مانند محدودیت، انگیزه، مقابله و مشارکت). طبق مدل، مقابله در مرکز فرآیند قرار دارد زیرا این مفهوم نقش مهمی در میانجی‌گری بین محدودیت‌ها و انگیزه‌ها در تعیین سطوح مشارکت بازی می‌کند. به طور خاص، مقابله یک تعادل ظریفی در دو متغیر برون‌زاد (مانند محدودیت و انگیزه) ایجاد می‌کند و در حالی که رابطه منفی بین محدودیت و مشارکت را کاهش می‌دهد، ارتباط مثبت بین انگیزه و مشارکت را شدت می‌بخشد.

۱۵-۲-۲ انگیزش

از جمله عوامل مهمی که بی‌تردید می‌توان آن را مهم‌ترین عامل درونی یک ورزشکار دانست، عامل انگیزش است. اصطلاح انگیزش از کلمه لاتین movere به معنای (to move) یا حرکت کردن آمده است (لوکوی و گوزمن لوین، ۲۰۱۱). انگیزه را چرایی رفتار گویند. به عبارت دیگر فرد هیچ رفتاری را که انگیزه‌ای یا نیازی محرک آن نباشد، انجام نمی‌دهد. انگیزش انسان اعم از خودآگاه یا ناخودآگاه، ناشی از نیازهای اوست (مسدد، ۱۳۸۰). بنابراین در تعریف انگیزه می‌توان گفت: انگیزه یا نیاز عبارت است از، حالتی درونی کمبود و یا محرومیتی که انسان را به انجام یک سری فعالیت‌ها و می‌دارد (مسدد، ۱۳۸۰). آلدرومن^۱ انگیزش را بهتر از نویسندگان دیگر تعریف کرده است. بر حسب تعریف او انگیزش آمادگی برای انتخاب کردن و جهت دادن رفتاری است که توسط ارتباط‌هایش با نتایج آن رفتار کنترل می‌شود و پایداری در رفتار را تا سرانجام رسیدن به هدف ادامه می‌دهد (مسدد، ۱۳۸۰). همانطور که در شکل (۱-۲) مشاهده می‌شود، انگیزش یک فرآیند زنجیره‌ای است که با احساس نیاز یا احساس کمبود و محرومیت شروع می‌شود، سپس خواست را به دنبال می‌آورد و موجب تنش و کنش بسوی هدفی می‌شود که محصول آن رفتار، نیل به هدف است. توالی این فرآیند ممکن است منجر به ارضای نیاز شود. بنابراین انگیزه‌ها موجب تشویق و تحریک فرد به انجام یک کار یا رفتار می‌شوند. بدون شک این عام نقش بسزایی در توانایی و عدم توانایی، شکوفایی و عدم شکوفایی و در نهایت عملکرد کلی یک ورزشکار دارد (گودرزی، ۱۳۹۰).

^۱. Alderman



شکل (۲-۵): فرآیند اصلی انگیزش (پی رابینز،

انگیزه‌های مشارکت تا حد زیادی می‌توانند به عنوان تفریح، کسب مهارت، کسب برتری، سلامتی و آمادگی جسمانی و غیره طبقه‌بندی شوند. اگرچه این طبقه‌بندی‌ها از نظر مفهومی از هم مجزا هستند، با این حال مشارکت فعالانه در ورزش و فعالیت جسمانی شاید بیش از یک انگیزه را برآورد کند.

دانشمندان علم روان‌شناسی و بخصوص متخصصین روان‌شناسی ورزش، انگیزش را به‌طور کلی به دو دسته انگیزه درونی و بیرونی، تقسیم می‌کنند (مجدآرا، ۱۳۹۰). هردو انگیزش درونی و بیرونی، برتمایل شخصی و رفتارهای واقعی افراد در رابطه با یک فعالیت تأثیر دارند (جابری و همکاران، ۱۳۹۲).

۲-۲-۱۵-۱ انگیزه درونی ۱

انگیزش درونی به لذت و رضایت درونی ایجاد شده در فرد که ناشی از فعالیت خاصی است، اشاره دارد (جابری و همکاران، ۱۳۹۲). کسانی که از درون، نیروی انگیزشی محرک‌شان است، از یک کشش درونی جهت رشد و کسب قابلیت‌ها و از خود سازمانی در راه رسیدن به یک هدف یا تحقق یک امر خارجی یا نیل به موفقیت برخوردارند. کیفیت‌ها، میزان توانایی‌های شخصی، خود سازمانی، ماهر شدن در کار و نیل به موفقیت اهدافی هستند که بوسیله انسان‌های درون انگیزخته تعقیب می‌شوند و دستیابی به این اهداف همانا پاداش آنها است (مجدآرا، ۱۳۹۱؛ گودرزی، ۱۳۹۰). پیامدهای مانند رفتار مشارکتی، رفاه، و سازگاری عاطفی عمدتاً با انگیزه درونی در نظر گرفته و تعیین می‌شود

¹. Intrinsic motivation

(ویلسن^۱، ۲۰۱۲) (مجدآرا، ۱۳۹۱؛ گودرزی، ۱۳۹۰). در ورزش هم افرادی که به دلیل علاقه درونی به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند، جزء این دسته از افراد هستند. بازیکنانی که به‌طور درونی دارای انگیزه هستند، ورزش را بخاطر عشق و نفس ورزش انجام می‌دهند. این افراد می‌خواهند در این تکلیف یا وظیفه مسلط و موفق باشند. آنها برای ارضای تمایل و احساس غرور درونی، ورزش می‌کنند. و به‌طور محض از خود ورزش و بازی لذت برده، احساس سرگرمی می‌کنند و نسبت به آن کنجکاو هستند. این تمایل آنها را به صرف بیشترین میزان تلاش و تکاپو، حتی در شرایط فقدان مشوق، تماشاچی و ارزشیاب‌های ورزشی وا می‌دارد (مجدآرا، ۱۳۹۱؛ گودرزی، ۱۳۹۰).

۲-۲-۱۵-۲ انگیزه بیرونی ۲

این نوع انگیزش در جریان تقویت‌های منفی و مثبتی که فرد از طرف منابع بیرونی دریافت می‌کند، شکل می‌گیرد. تقویت، محرکاتی است که وجود یا عدم وجود آنها امکان وقوع رفتار را افزایش یا کاهش می‌دهد. تقویت‌کننده‌ها یا محسوس‌اند یا نامحسوس. وقتی تقویت‌کننده‌ها دریافت شوند، به‌عنوان پاداش خارجی شناخته می‌شوند (مجدآرا، ۱۳۹۱؛ گودرزی، ۱۳۹۰) به عبارت دیگر انگیزش بیرونی بر دلایل هدف محور تمرکز دارد. برای مثال دریافت پاداش و مزایا در ازای فعالیت‌هایی که شخص انجام می‌دهد (محرّم‌زاده، ۱۳۸۳). ورزشکارانی که با انگیزه‌های بیرونی برانگیخته شده‌اند، افرادی هستند که می‌خواهند به چیزهای ملموس (جایزه، پول و غیره) و پاداش‌های غیرعینی و ناملموس (شناخته شدن و مورد احترام و قدردانی قرار گرفتن) دست یابند (مجدآرا، ۱۳۹۱؛ گودرزی، ۱۳۹۰).

۲-۲-۱۶ نگرش و شیوه‌های روانشناسی نسبت به انگیزش

نظریه‌های روانشناسی انگیزش از گذشته و معاصر هر دو دست کم تا اندازه‌ای ریشه در «هدونیزم» یعنی اعتقاد به اینکه اصل خوبی در خوشی و لذت جویی است، دارد. مفهوم «هدونیزم» به دوران فلاسفه قدیم یونان برمی‌گردد. این اصل به‌طور خلاصه بر آن است که افراد در جستجوی لذت هستند

^۱. Wilson

^۲. Hedonism

و از درد گریزان. از دید نظری- علمی، مردم بطور معتدل راه‌های رفتار گوناگونی را که در دسترس آنان است ملاحظه می‌کنند و بر پایه اینک نتایج مثبت را به بالاترین حد و پیامدهای منفی را به پایین‌ترین درجه برسانند، عمل می‌کنند (محرم‌زاده، ۱۳۸۳).

در اواخر قرن نوزدهم، نظریه انگیزش از قلمرو فلسفه به سوی روانشناسی که بیشتر مبتنی بر تجربه است آغاز به حرکت کرد. در این راستا چندین نظریه انگیزش پدید آمد که کوشیدند تا روابط تجربی مشخص میان مجموعه متغیرهایی را که می‌توانند برای پیش بینی رفتار، مورد بهره‌گیری واقع شوند تنظیم کنند (محرم‌زاده، ۱۳۸۳).

۲-۲-۱۷ نظریه انگیزش

نظریه‌های انگیزش را می‌توان در دو گروه کلی نظریه‌های محتوایی^۱ و نظریه‌های فرآیندی^۲ تقسیم کرد. در تئوری‌های محتوایی، نیازها و محرک‌هایی که موجب انگیزش می‌شوند برشمرده شده و غالباً نحوه ارضای آن‌ها بیان گردیده‌اند. اما در تئوری‌های فرآیندی بیشتر بر جریان و فرآیند انگیزش افراد تأکید شده است. به عبارت دیگر در تئوری‌های فرآیندی قبل از آن که به یک یا چند عامل خاص که موجب انگیزش می‌گردد تکیه شود، به چگونگی و نحوه انگیزش افراد از نظر ادراکی پرداخته است. به-طور کلی تئوری‌های فرآیندی به دنبال بیان و تشریح فرآیند و جریان کلی انگیزش در افراد هستند (عامریون، ۱۳۸۵).

۲-۲-۱۷-۱ نظریه‌های محتوایی

۲-۲-۱۷-۱-۱ نظریه‌های سلسله مراتب نیازها

به عنوان یکی از معروف‌ترین تئوری‌های محتوایی در انگیزش، می‌توان به نظریه سلسله مراتب نیازهای مازلو تکیه کرد (خبیری، ۱۳۸۷). در این تئوری نیازهای آدمی در پنج طبقه جای قرار داده شده‌اند که

1. Content theories

2. Process theories

به ترتیب عبارتند از: نیازهای جسمانی^۱، نیاز به امنیت^۲، نیاز به محبت^۳، نیاز به حرمت^۴، و نیاز به خودیابی^۵ و کمال (محرمزاده، ۱۳۸۳). بنا بر نظر مازلو نیازهایی که تا اندازه زیادی برآورده نشده‌اند، در افراد ایجاد تنش می‌کنند. که این امر سبب می‌شود تا آنان به گونه‌ای رفتار کنند که تنش کاهش یابد و وضع درونی آنان به حال تعادل باز گردد. وی استدلال می‌کند که این نیازها از نظر توالی به شکل سلسله مراتب تنظیم یافته‌اند. به این معنی که هرگاه نیازهای رده پایین برآورده شوند فرد در یک زمان در نردبان نیازها یک پله بالاتر می‌رود و کوشش می‌کند نیازهای رده بالاتر را ارضا کند (محرمزاده، ۱۳۸۳)

۲-۲-۱۷-۱-۲ نظریه E.R.G آلدرفر ۷

این تئوری شباهت بسیار به تئوری سلسله مراتب نیازها دارد، ولی تفاوت عمده این دو تئوری در این است که در تئوری فوق‌الذکر مراتبی برای نیازها وجود ندارد و آن‌ها در یک پیوستار قرار گرفته‌اند. هر فردی براساس شخصیت، روحیات، فرهنگ و آموخته‌های خود ممکن است گروهی از نیازها برایش مطرح شده و اهمیت پیدا کنند. نیازهای مذکور در این تئوری عبارتند از: نیازهای وجود یا موجودیت، وابستگی و ارتباط و رشد (محرمزاده، ۱۳۸۳).

۲-۲-۱۷-۱-۳ نظریه انگیزش موفقیت

در این تئوری کوشش می‌شود تا انگیزه‌هایی که باعث می‌شوند که فردی از فرد دیگر بیشتر تلاش کرده و جویای توفیق باشد شناخته شده و این نکته مشخص می‌گردد که آیا می‌توان این انگیزه‌ها را در افرادی که ظاهراً فاقد آن هستند به وجود آورد. اصولاً انگیزه توفیق طلبی محرکی است که اگر در فرد ایجاد شود او را وادار می‌کند تا حداکثر کوشش خود را برای نیل به اهداف مورد نظر به عمل آورد.

¹. Physiological need

². Safely need

³. Love need

⁴. Estaam need

⁵. Self actualizatio

⁶. Existence-Relatedness - Growth

⁷. Clayton Alderfer

براساس این تئوری باید به افراد، توانایی‌ها و استعدادهایشان را شناساند و برخلاف این نظر که انگیزه-های اصلی در کودکی شکل می‌گیرد و نمی‌توان آن‌ها را تغییر داد می‌توان به کمک هدایت و آموزش افراد را توفیق طلب و دوست‌دار موفقیت تربیت نمود (عامریون، ۱۳۸۵).

۲-۲-۱۷-۱-۴ تئوری دو عاملی انگیزش هرزبرگ^۱

در این تئوری یک سری از عوامل در فعالیت به عنوان انگیزاننده و یک سری دیگر از عوامل تحت عنوان عوامل ابقاء، نگهدارنده یا بهداشت نام‌گذاری شده‌اند. عوامل ابقاء به عواملی اطلاق می‌شود که وجودشان در فعالیت ضروری است. این عوامل که دارای خاصیت نگه‌دارندگی و ابقاء می‌باشند در صورتی که از فعالیت فرد حذف شوند، ایجاد نارضایتی می‌کنند اما وجودشان موجب انگیزش نمی‌باشد. عواملی مانند پاداش و شرایط فیزیکی محیط کار از این زمره‌اند. اما عوامل انگیزاننده عواملی هستند که باعث ترغیب و انگیزش می‌گردند. موفقیت و پیشرفت در فعالیت و احساس رضایت از فعالیت انجام شده نمونه‌هایی از این دسته عوامل می‌باشند. براساس این تئوری مدیر زمانی می‌تواند در ایجاد انگیزه برای کارکنان موفق باشد که به دو گروه از این عوامل توجه داشته باشد (محرمزاده، ۱۳۸۳؛ عامریون، ۱۳۸۵).

۲-۲-۱۷-۲ نظریه‌های فرآیندی

۲-۲-۱۷-۲-۱ نظریه انتظار و احتمال

ریشه نظریه انتظار و احتمال، در نظریه‌های ادراکی قرار دارد. براساس این نظریه انگیزه فرد برای انجام یک کار خاص، ناشی از میزان انتظار و احتمالی است که او بر حصول نتایج خاصی مترتب می‌داند. به عبارت ساده، فرد انگیزه کاری را پیدا می‌کند که حداکثر نتیجه برایش متصور باشد. براساس نظریه انتظار، نتایج مثبت‌تر در انجام یک کار وقتی بدست خواهد آمد که مردم به انجام آن کار تمایل بیشتری نشان دهند (جابری و همکاران، ۱۳۹۲). این نظریه شامل سه متغیر یا رابطه می‌شود. اولین

^۱. Frederick herzberg

مورد بیان می‌کند که نیروی انگیزشی، حاصل ضرب اولویتهای فرد و میزان انتظار و احتمالی است که بر وقوع نتیجه مورد نظر متصور است. دومین متغیر از نظریه‌های احتمال بیان می‌کند، قصد فرد به انجام کار و رضایت او تحت تأثیر عواملی چون ارزش و مطلوبیت پاداش و نتیجه است، و سومین نظریه انتظار و احتمال بیان می‌کند انگیزه فرد برای دستیابی به پاداش و نتیجه، تحت تأثیر توان و استعداد فرد در فعالیت، ادراک فرد از نقش خود در فعالیت و احساس منصفانه بودن پاداش و نتیجه، قرار دارد (گودرزی، ۱۳۹۰؛ عامریون، ۱۳۸۵).

۲-۲-۱۷-۲-۲ تئوری اسناد

کلی و فریتز هایدلر^۱ (۱۹۳۵) مشهورترین کسانی هستند که خدمات ارزنده‌ای به آنچه ما تئوری اسناد می‌نامیم ارائه داده‌اند. تئوری اسناد به عنوان یک نظریه ادراکی، نقش برداشتهای و ادراکات فرد را در انگیزش او به فعالیت، مورد تحلیل قرار می‌دهد. نقش مهم این تئوری در ارتباط با فرآیندهای شناختی افراد است برخلاف تئوری‌های دیگر انگیزش، تئوری اسناد یک تئوری انگیزه فردی نیست، بلکه در ارتباط با ادراک شخصی و رفتار بین افراد است. در این نظریه کوشش شده تا اسناد و برداشتهای افراد از علل رفتارها در نقش مشاهده‌کننده رفتار یا انجام دهنده آن رفتار بررسی شده و تحلیل گردد (عامریون، ۱۳۸۵).

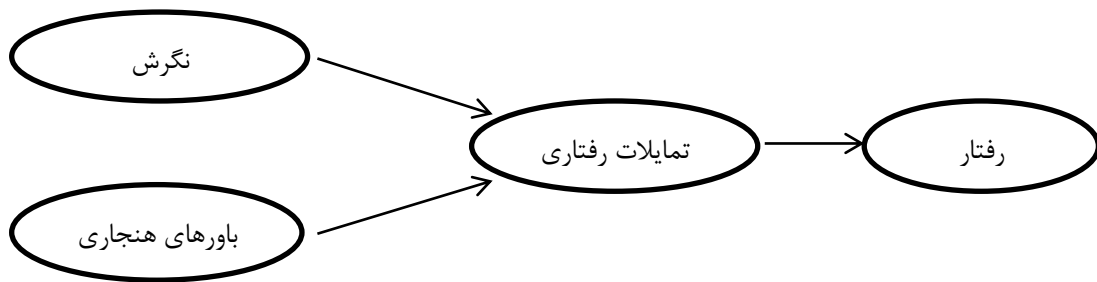
۳-۲-۱۷-۲-۲ تئوری عمل منطقی (TRA)

تئوری عمل منطقی توسط، فیشبین و آیزن^۳ (۱۹۸۰) در کتاب باور، نگرش، تمایل و رفتار مقدمه‌ای بر تئوری و پژوهش، مطرح شده و مبتنی بر این فرض است که رفتار افراد بر مبنای منطقی خاص شکل می‌گیرد. افراد کلیه اطلاعات در دسترس درباره رفتار موردنظر را جمع‌آوری و به طور منظم ارزیابی می‌کنند و با توجه به اثر و نتیجه اعمال خود، براساس استدلال خود تصمیم می‌گیرند که عملی را انجام دهند یا ندهند (جابری و همکاران، ۱۳۹۲).

^۱. Fritz Heider

^۲. Theory reason action

^۳. Fishbein and Ajzen



شکل (۲-۷) تئوری عمل (جابری و همکاران، ۱۳۹۲)

در این نظریه، هنجار ذهنی به فشار اجتماعی ادراک شده توسط فرد برای انجام یا ندادن رفتار موردنظر اشاره دارد. افراد اغلب بر مبنای ادراکاتشان از آنچه دیگران (دوستان، خانواده، همکاران و غیره) فکر می‌کنند باید انجام دهند، عمل می‌کنند و تمایل آنان بمنظور پذیرش رفتار به صورت بالقوه، متأثر از افرادی است که ارتباطات نزدیکی با آنان دارند. در تئوری عمل منطقی، هنجارهای ذهنی فرد، حاصل ضرب بآورهای هنجاری (انتظارات درک شده از طرف افراد یا گروه‌های مرجع خاص) در انگیزش فردی برای انجام رفتار موردنظر است (جابری و همکاران، ۱۳۹۲).

۲-۳ پیشینه پژوهش

۲-۳-۱ تحقیقات انجام گرفته در داخل کشور

صالحی و همکاران (۱۳۸۹)، طی تحقیقی نشان دادند که تنبلی، نبود همراه و همپای مناسب، و آلودگی هوا به ترتیب از عوامل بازدارنده انجام فعالیت فیزیکی می‌باشد و حمایت‌های اجتماعی اطرافیان، سابقه قبلی انجام فعالیت‌های ورزشی و قرارگیری در طیف طبیعی توده بدنی نقش مهمی در پیش‌بینی مراحل آمادگی افراد از نظر انجام فعالیت جسمانی هستند.

اشقلی (۱۳۸۸)، در تحقیقی بر دانشجویان دختر دانشگاه آزاد ورامین به بررسی علل عدم مشارکت ورزشی دانشجویان پرداخت و به این نتیجه رسید که مهم‌ترین عوامل عدم مشارکت ورزشی آن‌ها به ترتیب عبارتند از، سخت‌گیری استادان و فشردگی درس، نامناسب بودن وقت فعالیت‌ها، فضاها و

اماکن ورزشی، نداشتن وقت آزاد، دوری از مکان‌های ورزشی، عدم توجه مسئولین به ورزش، کمبود وسایل و امکانات.

سیدعامری و محمدآلق (۱۳۹۱)، در پژوهش خود با عنوان تبیین راهکارهای جذب و افزایش مشارکت شهروندان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی به این نتیجه رسیدند شهروندانی که ورزش نمی‌کردند، مشغله زیاد، نبود امکانات لازم، تنبلی و بی‌حوصلگی، نداشتن مهارت کافی و نداشتن همراه را به ترتیب اولویت از دلایل عدم مشارکت خود در برنامه‌های ورزشی عنوان کرده‌اند و کسب نشاط و احساس لذت، تناسب اندام، حفظ تندرستی، مقاوم شدن در برابر بیماری‌ها و کاهش فشار روانی نیز از دلایل مشارکت در برنامه‌های ورزشی و تفریحی نام می‌برند.

براساس پژوهش‌های مرکز تحقیقات، مطالعات و سنجش برنامه صدا و سیما (۱۳۷۵)، سلامی و همکاران (۱۳۸۳)، و مشکاتی و والیانی (۱۳۸۳) نشان داده شده است که مهم‌ترین عامل عدم شرکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی، عوامل ساختاری نظیر پول، وسیله نقلیه، تعهدات خانوادگی، اشتغال، کمبود وقت و عدم دسترسی به فضاهای ورزشی است؛ سپس عوامل فردی نظیر نگرش جامعه نسبت به ورزش زنان و نقش جنسیتی قرار دارد؛ و در آخر نیز وابستگی در مورد پیوستن زنان به ورزش اهمیت می‌یابد.

غفوری (۱۳۸۶)، در تحقیقی به مطالعه انواع ورزش‌های همگانی و تفریحات مطلوب جامعه و ارائه مدل برای برنامه‌ریزی آینده پرداخت. نتایج تحقیق نشان داد که مهم‌ترین موانع پرداختن به ورزش اظهار شده از سوی نمونه‌های پژوهش به ترتیب عبارتند از: نداشتن انگیزه، بالا بودن هزینه ورزش کردن، نبود فضا و امکانات و نداشتن وقت می‌باشد.

معمدین و همکاران (۱۳۸۸)، در مطالعه‌ای در زمینه عوامل گرایش یا عدم گرایش شهروندان تبریزی به ورزش همگانی را نشان داد مهم‌ترین عوامل مؤثر در گرایش به انجام فعالیت همگانی، کسب سلامت جسمانی و روانی، پیشگیری از بیماری‌های مختلف و جلوگیری از افزایش وزن و عوامل مهم در عدم گرایش به این گونه فعالیت‌ها شامل بالا بودن هزینه‌ها و شهریه سنگین باشگاه‌ها، داشتن

مشغله زیاد زندگی، کمبود امکانات ورزشی و عدم امکان انجام ورزش زنان در پارک‌ها و اماکن عمومی است.

آفرینش‌خاکی (۱۳۸۴)، نشان داد که عوامل اقتصادی، کمبود امکانات، کمبود پایگاه‌های ورزش صبحگاهی، وضعیت خانوادگی و کمبود بودجه ورزشی به ترتیب از موانع توسعه ورزش همگانی به شمار می‌آیند.

نوروزیان (۱۳۸۸)، در تحقیقی پیرامون میزان پرداختن به ورزش در بانوان و علل عدم شرکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی به نتایجی دست یافتند که نشان داد مهم‌ترین عامل عدم مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی عوامل ساختاری نظیر پول، وسیله نقلیه، تعهدات خانوادگی، اشتغال، کمبود وقت و عدم دسترسی به فضاهای ورزشی است در وهله بعدی عوامل فردی نظیر نگرش جامعه نسبت به ورزش زنان و نقش جنسیتی زنان قرار دارد.

در بررسی میزان استفاده زنان از امکانات ورزشی، نتایج پژوهش صدارتی (۱۳۸۵) نشان می‌دهد عواملی که مانع مشارکت زنان در ورزش می‌شوند و یا آن را محدود می‌کنند، به ترتیب عبارتند از: عدم دسترسی به امکانات ورزشی، مناسب نبودن زمان برنامه‌های ورزشی مختص به زنان، گرانی هزینه ثبت نام، نداشتن وقت، و مخالفت اعضای خانواده. ضمناً این پژوهش نشان می‌دهد که افراد با سن بالای ۴۵ سال نسبت به جوان‌ترها، و نیز زنان متأهل نسبت به زنان مجرد، بیشتر در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند.

نصیری (۱۳۸۶)، در تحقیقی پیرامون توصیف علل عدم مشارکت ورزشی دختر دانشگاه بوعلی سینای همدان به نتایجی دست یافت که نشان داد، به ترتیب در حیطه اقتصادی: گرانی وسایل ورزشی، در حیطه فرهنگی و اجتماعی: نداشتن همراه در حین پرداخت به ورزش، در حیطه مدیریتی: عدم امکانات ورزشی در خوابگاه‌ها، در حیطه خانوادگی: ارجحیت دادن به مسائل درسی و در بخش مسائل متفرقه کمبود وقت و در کل پنج حیطه بررسی شده، مشکلات خانوادگی مهم‌ترین علت عدم مشارکت ورزشی دانشجویان دختر این دانشگاه عنوان شد.

احسانی و عزب‌دفتران (۱۳۸۲)، در پژوهش خود با عنوان بررسی عوامل‌های بازدارنده مشارکت فعالیت‌های ورزشی دختران دانشجو نشان دادند که عوامل بازدارنده بر مشارکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیرگذار است. دانشجویانی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت نمی‌کنند، تأثیر عوامل‌های بازدارنده، مثل: وسیله نقلیه، روابط اجتماعی، ناآگاهی، مهارت و سلامتی را بیش از سایر عوامل‌ها دانسته‌اند.

پژوهشی که به منظور بررسی عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی در میان بانوان کارمند شهر اصفهان و ارائه راه‌کارهای مؤثر در این زمینه انجام شد، نشان داد که عوامل اقتصادی، عوامل مربوط به امکانات، و عوامل فرهنگی و اجتماعی، بیش‌ترین اثر بازدارندگی را در مشارکت ورزشی بانوان کارمند دارا است (هاشمی، ۱۳۸۵).

قهرمانی و همکاران (۱۳۹۲)، در پژوهش خود با عنوان بررسی عوامل بازدارنده مؤثر بر میزان مشارکت معلمان زن به این نتیجه رسیدند که بین عوامل بازدارنده و خرده‌مقیاس‌های روان‌شناختی، اجتماعی و فرهنگی، مدیریتی و اماکن و تجهیزات با میزان مشارکت ورزشی بانوان معلم ارتباط منفی و معنادار وجود دارد. اما بین خرده‌مقیاس‌های شخصی و اقتصادی و مالی با میزان مشارکت ورزشی بانوان معلم ارتباط معناداری وجود ندارد.

میرزاخانی (۱۳۸۷)، در پژوهش خود با عنوان "وضعیت مشارکت بانوان شهرستان شازند" نبود فضاهای ورزشی و تفریحی ویژه بانوان، مشکلات مالی خانواده‌ها، اولویت ندادن ورزش در برنامه روزانه، فعال نبودن واحد تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش شهرستان را مهم‌ترین دلایل شرکت نکردن بانوان معلم در فعالیت‌های ورزشی ذکر می‌کند.

کشکر و احسانی (۱۳۸۶)، در "بررسی اهمیت عوامل بازدارنده زنان تهران از مشارکت در ورزش تفریحی را مورد مطالعه قرار دادند. در این مطالعه مشخص شد عوامل ساختاری مهم‌ترین عامل اثرگذار بر مشارکت زنان شهر تهران در فعالیت‌های ورزشی است و پس از آنها عوامل بازدارنده فردی مانند نگرش جامعه نسبت به فعالیت‌های زنان، نگرش زنان نسبت به فعالیت‌بدنی، اعتماد به نفس و تصور بدنی قرار داشتند.

آقایی و فتاحیان (۱۳۹۱)، در پژوهش خود با عنوان "تجزیه و تحلیل‌پذیری موانع مشارکت ورزشی دبیران زن ورزشکار و غیرورزشکار" به این نتیجه رسیدند در هر دو دسته دبیران زن ورزشکار و غیرورزشکار موانع ساختاری تأثیر بیشتری بر مشارکت ورزشی دارد و موانع بین‌فردی و درون‌فردی در درجه بعدی اهمیت قرار دارند. اولویت‌بندی دبیران در سه حوزه مذکور قابل تطبیق با مدل هرمی کرافورد نبود.

احمدی و همکاران (۱۳۹۴)، در پژوهش خود با عنوان "تحلیل رابطه عزت‌نفس جسمانی و نگرش به ورزش با مشارکت ورزشی زنان" به این نتیجه رسیدند، مشارکت ورزشی زنان در هر سه خرده‌مقیاس مشارکت ورزشی به ویژه ورزش گروهی، پایین است. نتیجه‌گیری این تحقیق گویای آن است که موانع فرهنگی نقش مهمی در مشارکت زنان دارند و با توجه به ضرورت ورزش برای زنان، تغییر برخی از الگوهای فرهنگی باید مورد توجه قرار گیرد.

قدرت‌نما و حیدری‌نژاد (۱۳۹۲)، در پژوهش خود با عنوان "رابطه انگیزه مشارکت ورزشی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز" نتایج تحقیق نشان دادند در هر دو گروه دختر و پسر، سلامت جسمانی مهم‌ترین انگیزه برای مشارکت ورزشی بود. لیکن، میزان فعالیت بدنی دختران ۴۶/۵۲ و پسران ۶۸/۱۲ دقیقه در هفته بود. به علاوه بین انگیزه‌های لذت و شادابی، سلامت جسمانی و تعامل اجتماعی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان رابطه مثبت و معنی‌دار یافت شد. و انگیزه‌های لذت و شادابی و سلامت جسمانی قوی‌ترین پیش‌بینی کننده‌ها برای فعالیت بدنی آزمودنی‌ها بودند.

قره و همکاران (۱۳۸۸)، نشان دادند تداوم مشارکت ورزشی تحت شرایط مختلف با هر سطحی از مهارت، با برخی از عوامل انگیزشی مشارکت ورزشی دانشجویان به ویژه عوامل انگیزشی درونی مرتبط است.

خرمی خرم‌آبادی (۱۳۸۸)، در پژوهش خود با عنوان "بررسی موانع و عوامل مؤثر بر مشارکت دانشجویان دانشگاه‌های منتخب مشهد در برنامه‌های ورزش همگانی" به این نتیجه رسید بین لذت بردن از ورزش و میزان مشارکت در فعالیت‌های ورزشی رابطه قوی وجود داشت.

نادریان جهرمی و همکاران (۱۳۸۸)، با مطالعه‌ای که در خصوص "مشارکت در ورزش‌های تفریحی" بر روی ۳۳۶ نفر (۲۴۳ نفر زن) انجام دادند، به این نتیجه دست یافتند که زنان، بیشتر با انگیزهٔ تناسب اندام و زیبایی، کسب سلامتی و بهداشت روانی و دوست‌یابی ورزش می‌کنند و بزرگسالان اهمیت ورزش در زندگی را مهم‌تر از جوانان و میانسالان تلقی می‌کردند.

رضانی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۸)، با مطالعه‌ای که در خصوص «بررسی انگیزه‌های شرکت‌کنندگان در ورزش‌های همگانی در فضاهای روباز» بر روی ۷۰۰ نفر از افراد شرکت‌کننده در ورزش‌های همگانی انجام دادند، به این نتیجه دست یافتند که انگیزه کسب سلامتی و آمادگی جسمانی، لذت و نشاط بهبود روابط شغلی و زندگی، پیشگیری و درمان بیماری‌ها، تعامل اجتماعی و دیگر دلایل شخصی به ترتیب در اولویت اول الی ششم قرار داشت.

پورک و همکاران (۱۳۹۰)، در مطالعه‌ای تحت‌عنوان «بررسی انگیزه‌های مشارکت در ورزش همگانی» که بر روی ۳۵۰ نفر انجام دادند، دریافتند که انگیزهٔ مردان برای شرکت در ورزش‌های همگانی بیشتر از زنان بود و انگیزه‌های مشارکت زنان در ورزش‌های همگانی به ترتیب مربوط به انگیزهٔ درونی بود که شامل کارگروهی، رقابت، تناسب اندام، و مصرف کردن انرژی اضافی بود و انگیزهٔ بیرونی سرگرمی و انرژی اجتماع بود.

تندنویس (۱۳۸۰)، با مطالعه‌ای که در خصوص «جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایرانی» انجام داد، به این نتیجه دست یافت که سطح تحصیلی ۷۰ درصد زنان مورد آزمون دیپلم یا زیردیپلم بود و همچنین نتایج نشان داد که بیشترین انگیزهٔ زنان برای شرکت در ورزش‌های همگانی به ترتیب شامل کسب نشاط و احساس لذت، حفظ تندرستی و تناسب اندام بود و پر کردن اوقات فراغت با ورزش در جایگاه هفتم قرار داشت.

برزگرطرقبه و همکاران (۱۳۸۶)، در مطالعه‌ای تحت عنوان «بررسی انگیزه‌های مشارکت ورزشی ورزشکاران زن و رابطهٔ آن با ادراک موفقیت ورزشی» که بر روی ۱۲۰ ورزشکار دختر انجام دادند، به

این نتیجه دست یافتند که از بین هشت مؤلفه شناسایی شده، مؤلفه‌های آمادگی، موفقیت، بهبود مهارت و تفریح به عنوان مهم‌ترین مؤلفه‌های انگیزشی می‌باشند.

شیخ الاسلامی (۱۳۷۶)، نیز دریافت کسب سلامتی و کاهش استرس برای زنان در اولویت قرار دارد. ولی روزبانی نشان داد که سلامتی، نشاط و لذت و تناسب اندام جزء مهم‌ترین انگیزه‌های مشارکت ورزشی زنان است. ایرانی نیز به این نتیجه رسید که تغییر روحیه و کاهش وزن جزء مهم‌ترین انگیزه‌های شرکت زنان در فعالیت‌های ورزش همگانی است.

« بررسی عوامل فرهنگی گرایش زنان به ورزش در تهران » عنوان تحقیق جعفری در سال ۱۳۸۰ 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 عنوان داشتند. همچنین آنان، محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی زنان برای شرکت در مسابقات و فعالیت‌های ورزشی و عدم اطلاع‌رسانی عمومی مناسب درباره ورزش‌های همگانی را از مهم‌ترین عوامل عدم گرایش بانوان به فعالیت‌های ورزش همگانی عنوان کردند.

در پژوهش که توسط روزبانی در سال (۱۳۷۹)، با عنوان « مقایسه برخی از ویژگی‌های زنان شرکت‌کننده در ورزش‌های همگانی انجام شد، نتیجه گرفته شد که بیشترین مشارکت زنان در ورزش‌های همگانی شهر تهران مربوط به گروه سنی ۳۰-۴۰ سال، متأهل با تحصیلاتی در حد دیپلم و پایین‌تر و همسرانی با همین تحصیلات، دارای شغل آزاد است که محل ورزش آنان نزدیک منزل بوده است. هدف اصلی آنان از شرکت در ورزش‌های 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.

قدرت‌نما و حیدری‌نژاد (۱۳۹۰)، در تحقیق «شناسایی انگیزه‌های دانشجویان شرکت در فعالیت‌های ورزشی» که تعداد ۳۷۰ دانشجو شامل (۲۵۶ دختر و ۱۱۴ پسر) به روش تصادفی به عنوان نمونه آماری تعیین شدند، به این نتیجه رسیدند که اولین انگیزه دانشجویان دختر و پسر شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی، سلامت جسمانی است. مؤلفه درونی انگیزه سلامت جسمانی نشان می‌دهد که

دانشجویان دختر با انگیزه کنترل وزن و دانشجویان پسر با انگیزه حفظ سلامتی در فعالیتهای ورزشی و تفریحی مشارکت داشته‌اند.

قدرت‌نما و همکاران (۱۳۹۲)، با مطالعه در خصوص «رابطه انگیزه مشارکت ورزشی با میزان فعالیت-بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز» که بر ۳۷۰ دانشجوی دختر و پسر انجام دادند، بیان کردند که اولویت هر دو گروه دانشجویان دختر و پسر برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی، با توجه به میانگین بدست آمده، به ترتیب شامل انگیزه‌های سلامت جسمانی، لذت و شادابی، تعامل اجتماعی، سلامت روحی، دلایل شخصی و روابط زندگی است.

۲-۳-۲ تحقیقات انجام شده در خارج از کشور

تحقیق لی‌یو و همکاران^۱ (۲۰۱۱)، نشان داد دانشجویان با پنج مؤلفه انگیزشی کسب لذت، جلب توجه، تناسب اندام، رقابت‌طلبی و تعامل اجتماعی در فعالیتهای ورزشی شرکت می‌کنند. همچنین هر دو انگیزه‌های درونی و بیرونی مثل لذت بردن از ورزش و جلب توجه، با میزان فعالیت‌بدنی دانشجویان رابطه مثبت دارد.

تحقیق استونز و ویس^۲ (۲۰۱۰)، حاکی از تأثیر انگیزه‌های احساس شایستگی، درک استقلال، و خودمختاری و تقویت روابط با دیگران، بر مشارکت منظم کودکان و نوجوانان در فعالیت ورزشی بود. ویکر و همکاران^۳ (۲۰۰۹)، در تحقیق خود، تحت‌عنوان تأثیر زیر ساختاری ورزشی در ترویج ورزش همگانی، تأکید دارند صرف‌نظر از میزان دسترسی افراد به زیر ساختارهای ورزشی، انگیزه‌ها نیز بر الگوی مشارکت ورزشی آنان تأثیر معنی‌دار دارد.

تحقیق دیسی و همکاران^۴ (۲۰۰۸)، نشان داد بین سطح فعالیت‌بدنی با انگیزه‌های مردان و زنان شرکت‌کننده در فعالیت ورزشی مثل سلامتی و تناسب اندام، مزایای اجتماعی و هیجانی، کنترل وزن، کنترل استرس و لذت بردن، رابطه معنی‌دار وجود دارد.

^۱. Liu. et al

^۲. Stuntz & Weiss

^۳. Wicker. et al

^۴. Dacey. et al

در تحقیق پیفر و پات^۱ (۲۰۰۷)، بین عوامل انگیزشی مشارکت ورزشی و سطح فعالیت بدنی دختران رابطه معنی دار مشاهده نشد.

نتایج تحقیق سگار و همکاران^۲ (۲۰۰۶)، در مورد زنان میانسال آمریکایی-اروپایی، نشان داد میان انگیزه تناسب اندام با میزان فعالیت ورزشی و بدنی زنان میانسال رابطه منفی معنادار وجود دارد.

نتایج تحقیق کیلپاتریک و همکاران^۳ (۲۰۰۵)، در مورد دانشجویان، بین انگیزه سلامتی و کنترل وزن با میزان مشارکت ورزشی در هر دو جنس رابطه مثبتی نشان داد و مهم ترین انگیزه های دانشجویان را لذت بردن، با دوستان سپری کردن، رقابت طلبی، توصیه پزشک، پیشگیری از بیماری ها، داشتن بدنی سالم، شناخت اجتماعی، کنترل وزن و کنترل استرس شناسایی کرد.

تحقیق هاسندرا و همکاران^۴ (۲۰۰۳)، بین فعالیت های بدنی دانش آموزان در خارج از مدرسه با انگیزه آنها رابطه مثبتی نشان داد.

توموسیمه (۲۰۰۴)، در پژوهش خود به این نتیجه رسید موانع فعالیت بدنی رابطه منفی با مشارکت قبلی در این فعالیت ها داشت و رابطه فواید مورد انتظار با مشارکت قبلی در فعالیت های ورزشی مثبت بود. علاوه بر این مشخص شد برخی از ویژگی های دموگرافیک بر احتمال مشارکت در فعالیت های ورزشی اثرگذار است.

در شناسایی ارتباط بین عوامل انگیزشی مؤثر بر مشارکت در برنامه های ورزشی، گوا و همکاران (۲۰۰۸) و نیشدا (۲۰۰۷) تأکید دارند بین تمامی متغیرهای انگیزشی دانشجویان و شرکت آنان در فعالیت های ورزشی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.

سیرارد و همکاران^۵ (۲۰۰۶)، در مطالعه ای در خصوص «عوامل انگیزشی مشارکت در فعالیت های ورزشی دانش آموزان مقطع متوسطه» که بر روی ۱۶۹۲ نفر انجام دادند، بیان داشتند که بیشترین

1. Peiffer & Pate

2. Segar. et al

3. Kilpatrick. et al

4. Hassandra. et al

5. Sirard S. Mackay & et al

عوامل انگیزشی برای دختران متفاوت با عوامل انگیزشی پسران بود و آنها شامل اجتماعی شدن، مزایای ناشی از کسب مهارت، رقابت و تناسب اندام بود.

اوت و ساتن^۱ (۱۹۸۸)، طی مطالعه‌ای در خصوص انگیزه‌های مشارکت زنان و مردان آمریکایی در ورزش‌های همگانی، که در یک نظرخواهی تلفنی بر روی دوهزار زن و مرد آمریکایی انجام دادند، به این نتیجه دست یافتند که پنج عامل به عنوان انگیزه‌های مشارکت در ورزش همگانی مطرح است و این پنج عامل عبارتند از: کسب آمادگی جسمانی، اجتماعی بودن، هیجان، کسب تجارب از طبیعت و فرار از کار روزمره (به نقل از حیدری‌چروده، ۱۳۸۹؛ رضانی نژاد و همکاران، ۱۳۸۸).

چن^۲ (۱۹۹۸)، با مقایسه انگیزه دانشجویان چینی و آمریکایی نشان داد که دانشجویان آمریکایی زمان بیشتری برای تمرین و فعالیت‌بدنی صرف می‌کنند، با این که انگیزه دانشجویان پسر از دانشجویان دختر بیشتر بود، ولی همه آنها با سه هدف کنترل وزن، سلامت روانی و تعامل اجتماعی در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کردند. البته تعامل اجتماعی، اولین انگیزه دانشجویان پسر آمریکایی و دانشجویان دختر چینی بود، در صورتی که کنترل وزن، اولین انگیزه دانشجویان دختر آمریکایی را تشکیل می‌داد.

سندی و همکاران^۳ (۲۰۰۵)، در بررسی انگیزاننده‌ها و موانع مشارکت فعالیت‌بدنی در زنان میانسال چینی نشان دادند که سلامت و آمادگی بدنی، لذت و ظاهر خوب بهترین برانگیزاننده‌های فعالیت‌بدنی بودند (به نقل از مجدآرا، ۱۳۹۱).

نتایج تحقیق باستوس و همکاران^۴ (۲۰۰۶)، نشان داد مردان، با انگیزه کسب تجارب اجتماعی و زنان، با انگیزه تناسب اندام و کسب سلامتی در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند.

از نظر ساساکاوا^۱ انگیزه مردم ژاپن در ورزش همگانی، کسب تندرستی است. اورت و ساتن^۲ نیز این انگیزه‌ها را در آمریکا شامل آمادگی جسمانی، اجتماعی بودن، هیجان، کسب تجربه از طبیعت و فرار

1. Owerth et al

2. Chen

3. Sandy et al

4. Bastos. et al.

از کارهای روزمره می‌دانند. بیرستید^۳ بیان می‌کند که زنان آلمانی بیشتر از مردان و فقط با انگیزه تناسب اندام در ورزش همگانی شرکت می‌کنند. شارپ شایر^۴ نیز با بررسی انگیزه مردم شهر آیینگدون انگلستان نشان داد که انگیزه کسب سلامتی، شادابی و تناسب اندام، به ترتیب در رتبه اولی الی سوم قرار دارد. درایو و کلت^۵ نیز انگیزه حفظ سلامتی و آمادگی جسمانی را در افراد بزرگسال استرالیا بیشتر از دیگر انگیزه‌ها پیدا کرد. مائیت و فلتز^۶ با بررسی انگیزه جوانان شرکت‌کننده در ورزش‌های تفریحی و رقابتی، نشان داد که هر دو گروه توسعه مهارت، آمادگی جسمانی و رقابت به ترتیب در اولویت قرار دارد (به نقل از رضانی نژاد و همکاران، ۱۳۸۸).

نیکولاس و همکاران^۷ (۲۰۰۷)، مهم‌ترین دلایل مشارکت زنان مسن در برنامه‌های ورزش همگانی را داشتن لحظات خوب، بهبود روحیه و سلامتی و وضعیت جسمی بیان کرد در حالی که کم‌اهمیت‌ترین دلیل بهبود مهارت‌های ورزشی بیان شد زنان سالمند یونانی به طور مداوم در برنامه‌های 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.

امینه و همکاران^۸ (۲۰۰۹)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که انگیزه‌های مرتبط با سلامتی برای زنان نسبت به مردان بسیار مهم‌تر بود و انگیزه‌های مربوط به سلامت، ظاهر و لذت برای بزرگسالان جوان مهم‌تر بود.

ترگرسون و کینگ (۲۰۰۲)، در مطالعه‌ای فواید مورد انتظار از فعالیت‌بدنی را در دانش‌آموزان دبیرستان‌های آمریکا بررسی کردند و نشان دادند تناسب اندام، کاهش وزن و بالا بردن سطح انرژی

1. Sasakava (2001)

2. Owerth & sattan (1988)

3. Bierstedt (1983)

4. Sharp Shire (1977)

5. Driver & Kolt (2004)

6. Maete & Feltz (2001)

7. Nikolaos, et al (2007)

8. Emine Caghar, et al (2009)

مهم‌ترین فواید مورد انتظار دختران و قدرتمند شدن، تناسب اندام و رقابت کردن مهم‌ترین فواید مورد انتظار پسران بودند.

کیلیپاتریک، هبرت و بارتولوموف (۲۰۰۵)، با مقایسه‌ی انگیزه‌های دانشجویان دختر و پسر نشان دادند مهم‌ترین انگیزه‌های افراد از مشارکت در فعالیت‌های بدنی حفظ وضعیت ظاهری، بهبود قدرت و استقامت، مدیریت استرس، کنترل وزن و عوامل مرتبط با سلامتی، یعنی حفظ تندرستی، جلوگیری از بیماری است. همچنین مشخص شد دانشجویان پسر بیشتر با انگیزه‌های درونی مانند لذت و شادی در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند در صورتی‌که انگیزه‌ی دانشجویان دختر از شرکت در تمرینات ورزشی اغلب بیرونی (حفظ وضعیت ظاهری، کنترل وزن و کاهش استرس) است.

تحقیقات کارول و الکساندریس^۱ (۱۹۹۷)، درباره‌ی قدرت انگیزه و ارتباط آن با عوامل بازدارنده به این نتیجه رسید که انگیزه‌ی قوی‌تر، در از بین بردن موانع تأثیر زیادی دارد. به نظر می‌رسد افرادی که انگیزه‌های ضعیفی داشتند با موانع بیشتری روبه‌رو بودند و بنابراین کمترین مشارکت را در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی داشتند. این موضوع به ما کمک می‌کند که تصور کنیم افرادی که انگیزه بالایی برای مشارکت در فعالیت‌ها دارند، کمتر احتمال دارد که تحت تأثیر موانع قرار بگیرند. از سوی دیگر، تکرار مشارکت در فعالیت‌ها انگیزه را افزایش می‌دهد به طوری که فعالیت داشتن می‌تواند به تدریج به سمت نیاز شرکت‌کننده حرکت کند.

بیشتر پژوهش‌های انجام شده به وسیله‌ی پژوهش‌گران به موضوع کمبود زمان در بین زنان توجه دارد و نشان می‌دهد استرس زمان و کمبود وقت از عوامل بازدارنده‌ی بزرگ در زندگی زنان است. مسئولیت‌های اداری زنان و مسئولیت‌های آنها در خانه، وقتی ناچیز را برای استراحت شخصی، آرامش یافتن و توسعه‌ی فعالیت‌های اوقات فراغت زنان باقی می‌گذارد (هندرسون، استال‌نیکر و تی‌لر؛ ۱۹۸۸؛ گرین، هبرون و وودوارد^۲ ۱۹۹۰).

^۱. Carroll & Alexandris (1997)

^۲. Henderson, karla A, Deboah stalnaker, and Glenda taylor.

کوهن و همکاران^۱ (۲۰۰۶)، در تحقیقی روی دانش‌آموزان بعد مسافت خانه تا مدرسه را از عوامل کاهش مشارکت ورزشی آنان عنوان کرده‌اند. 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 به ورزش، بی‌حوصلگی، اشتغال در خانه، نبود اماکن مناسب ورزشی، کمبود امکانات در محل زندگی، مشکلات اقتصادی خانواده و مشکلات دوران قاعدگی است. همچنین تأثیر نقش رسانه‌ها در علاقه‌مندی و گرایش به ورزش نیز مهم‌ترین نکته مورد توجه دانشجویان دختر عنوان شده است.

هندرسون، استلنکر و تیلور (۱۹۸۸)، در پژوهش خود با عنوان روابط بین موانع تفریحی و ویژگی‌های شخصیتی زنان، به این نتیجه رسید که، علاقه، زمان، پول، امکانات و فرصت‌ها و مهارت‌ها و توانایی‌ها علاوه بر نگرانی‌های خانوادگی، عدم آگاهی، تصمیم‌گیری و تصویر بدن، برای زنان مهم‌ترین موانع بودند.

در مطالعه زیبلند، توروگود، یودکین، جونز و کولتر^۲ (۱۹۹۸)، موانع درونی (مانند نداشتن علاقه، تنبلی و نداشتن زمان کافی) و موانع خارجی (مانند کمبود وسایل نقلیه، گران بودن شهریه کلاس‌ها) از دلایل عدم مشارکت زنان در برنامه‌های ورزشی معرفی شدند. آنها همچنین معتقدند افرادی که با موانع درونی مواجه‌اند در مقایسه با کسانی که با موانع خارجی روبرو هستند، به میزان کمتری در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند (به نقل از کشکر و احسانی، ۸۶).

آسیهل (۲۰۰۵)، موانع مشارکت دختران دانشجو را در یکی از دانشگاه‌های مالزی بررسی کرد. یافته‌های این مطالعه نشان داد اغلب نمونه‌های این مطالعه در هیچ نوع فعالیت ورزشی شرکت نمی‌کنند در حالیکه معتقدند فعالیت ورزشی بسیار مفید است. از نظر این دانشجویان موانع فیزیکی مانند نداشتن وقت، نداشتن مهارت، مشکلات اقتصادی، عدم آگاهی از برنامه‌های ورزشی دانشگاه و موانع مدیریتی مهم‌ترین موانع فعالیت‌بدنی هستند و موانع اجتماعی- فرهنگی در اولویت‌های بعدی اهمیت

1. Cohen et al (2006)

2. Ziebland, Thorogood, Yudkin, Jones, Coulter

قرار داشتند. که شامل مخالفت والدین، کلیشه‌های فرهنگی، نگرش دیگران به فعالیت‌بدنی زنان، تصور بدنی ضعیف، ترس از امنیت فردی و ترس از آسیب‌دیدگی بودند.

سرل و جکسون (۱۹۸۵)، در پژوهش خود با عنوان عدم مشارکت در تفریح و موانع مشارکت، به این نتیجه رسیدند دلایل شکست در مشارکت شامل پنج عامل می‌باشد از جمله علاقه، زمان، پول، امکانات و فرصت‌ها و مهارت‌ها و توانایی‌ها. آنها همچنین گزارش دادند زنان موانع بیشتری در مشارکت، شامل نبود دوستان، تعهدات خانوادگی، کمبود اطلاعات، کمرویی، کمبود حمل و نقل و ناتوانی فیزیکی داشتند.

بخش تربیت بدنی و علوم ورزشی هنگ کنگ (۲۰۰۹: ۳۲)، تیم برنامه‌ریزی برای موسسه ملی قلب استرالیا (۲۰۰۰: ۴) و کیدن (۱۹۹۶) در تحقیقات خود نشان دادند که نداشتن وقت به خاطر کار یا مطالعه، بالا بودن شهریه، بالا بودن سن (۵۵ سال به بالا)، ترس از آسیب، خستگی و تنبلی از مهم‌ترین دلایل عدم مشارکت ورزشی شهروندان می‌باشند. سیفلت^۱ (۲۰۰۲: ۳۵) نیز در تحقیق خود نشان دادند که عواملی مانند مشکلات مالی، امکانات و تسهیلات، نیروی انسانی متخصص و محدودیت‌های مربوط به عضو شدن در تیم‌ها از جمله موانع مشارکت در ورزش می‌باشد. در تحقیق دیگری، کمبود امکانات، کوچک بودن فضاهای ورزشی، و شلوغ بودن آنها، نبود یا کمبود مربیان با تجربه و نیز گران بودن حق عضویت از دلایل عدم رضایت شهروندان از وضعیت موجود ورزش همگانی در کشور بوده است (کمیته ورزش دانشگاه هنگ کنگ، ۲۰۰۹: ۳۲) (به نقل از سیدعامری و قربان بردی، ۱۳۹۱).

احسانی و همکاران (۱۹۹۶)، در پژوهش خود با عنوان بررسی مقایسه‌ای از عوامل محدودیت‌های فراغتی در فعالیت‌های ورزشی در دانشجویان انگلیسی و ایرانی به این نتیجه رسیدند که زنان برای فعالیت‌های جسمانی، موانع بیشتری نسبت به مردان دارند. نتایج این پژوهش، علل حضور نیافتن زنان را در فعالیت‌های ورزشی، نداشتن یار کافی برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، تعهدات خانوادگی، کمی اطلاعات، خجالتی بودن، کمبود وسایل نقلیه، و ناتوانی جسمی بیان کرده است.

^۱. Seefeldt

سمدال و جاکوبسون (۱۹۹۷)، در پژوهش خود عوامل مؤثر بر تجربیات فراغتی روزانه ۸۸ زن و مرد بزرگسال که در شمال غربی اقیانوس آرام از ایالات متحده زندگی می‌کردند بررسی کردند تجزیه و تحلیل داده‌ها منجر به ظهور چهار مورد راههای مقابله با محدودیت شد. شامل، اختصاص زمان برای خود، هماهنگی زمان با دیگران، سهمیم شدن اوقات فراغت با دیگران و کم کردن فعالیت با محدودیت-ها مقابله می‌کنند.

در توسعه مفهوم مقابله چند محقق اقدام به شناسایی راهکارهای متنوع برای مقابله با انواع محدودیت کردند. مفهوم مقابله نیز در یک مطالعه کیفی توسط کی و جکسون (۱۹۹۱) بکار برده شد. آنها رابطه بین ویژگی‌های اجتماعی، محدودیت‌های گزارش شده و اثرات محدودیت‌ها روی مشارکت فراغتی را بررسی کردند و مجموعه‌ای از استراتژی‌ها را برای محدودیت‌های مالی و تنظیم زمانی شناسایی کردند که شامل کاهش تکرار مشارکت، پس‌انداز کردن پول برای مشارکت، جستجوی ارزان‌ترین فرصت‌ها و کم کردن زمان کار می‌باشد. کی و جکسون (۱۹۹۱)، در پژوهش خود با عنوان تأثیر محدودیت‌ها بر مشارکت فراغتی به این نتیجه رسید، ۷۲٪ از افراد مورد مطالعه (n=۳۳۶) احساس کردند عواملی مانع از کارهایی که آنها می‌خواهند به صورت مداوم در زمان اوقات فراغت‌شان انجام دهند می‌شود. از افراد خواسته شد محدودیت‌هایی که آنها را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهد رتبه‌بندی کنند و دو محدودیت شایع در مشارکت فراغتی را نشان دهند. ۶۰٪ درصد از کسانی که تجربه محدودیت‌های مالی را داشتند عنوان کردند، مشارکت‌شان کاهش پیدا کرده است، ۱۱٪ درصد پول‌شان را به منظور مشارکت ذخیره کرده بودند، ۸٪ برای پیدا کردن ارزان‌ترین فرصت تلاش کرده بودند، ۴٪ درصد در دیگر مخارج صرفه‌جویی کرده بودند، و فقط ۱۱٪ گفتند که به هیچ‌وجه نمی‌توانند مشارکت کنند. در رابطه با محدودیت زمانی، ۷۱٪ درصد عنوان کردند، فراغت‌شان را به روش‌های مختلف کاهش دادند، ۲۷٪ درصد زمانی را که صرف انجام کارهای خانه می‌کردند کاهش دادند، و ۲٪ درصد زمان کاری‌شان را کاهش دادند. نتایج حاصل از این مطالعه عنوان کرد که پول و زمان تأثیرات زیادی روی مشارکت فراغتی دارد و به طور قطع مفهوم مقابله را نشان داد.

عموماً استراتژی مقابله به دو بعد مختلف رفتاری و شناختی طبقه‌بندی می‌شود (جکسون و همکاران، ۱۹۹۳؛ لی و اسکات، ۲۰۰۹). استراتژی مقابله شناختی قصد دارد ناهماهنگی شناختی افراد یا وضعیت نگران‌کننده شناختی را با تغییر در شناخت یا رفتار به حداقل برساند (فستینگر، ۱۹۵۷). برای مثال این استراتژی وقتی افراد مشارکت‌شان را در ماهی‌گیری آخر هفته به وسیله نادیده گرفتن چندین محدودیت مانند تعهدات خانوادگی و تحت فشار قرار دادن خود برای انجام وظایف، به کار می‌رود.

جکسون و راکس (۱۹۹۵)، کارشان را بر مبنای مطالعه‌ای که جکسون و همکاران انجام داده بودند بنا نهادند. آنها با تمرکز بر روی دانش‌آموزان دوره اول و دوم دبیرستان متوجه شدند که افراد اغلب با محدودیت‌های خاص از طریق استراتژی مقابله مربوط به آن محدودیت خاص (مثل تغییر در استفاده از زمان برای محدودیت‌های مربوط به زمان) مقابله می‌کنند. استراتژی‌های مقابله به راهبردهای شناختی (به عنوان مثال، خود را تحت فشار قرار دادن و چشم‌پوشی از پدر و مادر) و استراتژی‌های رفتاری (مانند سازماندهی بهتر زمان و درس گرفتن) طبقه‌بندی می‌شود. استراتژی‌های رفتاری بیشتر به مدیریت زمان، کسب مهارت، تغییر روابط بین‌فردی، بهبود مالی، درمان جسمانی، تغییر آرمان اوقات فراغتی و گروه متفرقه تقسیم می‌شود. یافته‌ها در این مطالعه نشان داد بیش از ۸۰٪ دانش‌آموزان استراتژی‌های رفتاری را بیشتر از استراتژی‌های شناختی به کار بردند. آنها همچنین عنوان کردند استراتژی مقابله رفتاری، به دو جنبه فراغتی و غیرفراغتی تقسیم می‌شود بعضی افراد نیازهای فراغتی‌شان را از طریق اصلاح جنبه‌های غیرفراغتی زندگی‌شان تنظیم می‌کنند. زمان‌بندی مجدد کار و کاهش دیگر هزینه‌ها نمونه‌هایی از استراتژی مقابله رفتاری غیرفراغتی هستند. استراتژی‌های رفتاری مرتبط با جنبه فراغتی، شامل تغییرات مستقیم الگوهای فراغتی افراد مانند کاهش تکرار مشارکت، انتخاب باشگاه‌های ارزان‌تر جایگزین و تغییرات در زمان‌بندی مشارکت می‌باشد.

جکسون و همکاران (۱۹۹۳)، در پژوهش خود عنوان کردند ۱۰ درصد از افراد در مورد استراتژی مقابله گفتند که آنها هیچ کاری انجام ندادند یا در استراتژی‌هایی که برای مقابله با محدودیت تعیین اذعان کردند شکست خوردند. راهبردهای شناختی که توسط ۱۱٪ عنوان شده بود طبقه‌بندی بیشتری

نبود و شامل "من فقط آن را کنار می‌گذارم"، "چشم‌پوشی از مشکلات" و "سعی می‌کنم مثبت و شاد باشم". استراتژی‌های رفتاری که به مراتب بیشتر از راهبردهای شناختی متداول بود، توسط ۷۹٪ از افرادی که با مشکل مواجه و با آن مقابله کرده بودند اتخاذ شده بود. در میان ۷۹ نفر پاسخ‌دهنده که راهبردهای رفتاری را انتخاب کرده بودند، ۳۵ نفر (۴۴/۳)، مشارکت فراغتی‌شان را با بعضی از روشها تغییر دادند. در حالی که باقی‌مانده ۴۴ نفر (۵۵/۷)، تصمیم به تغییر بعضی دیگر از جنبه‌های زندگی-شان گرفتند. با کنار گذاشتن تفاوت فراغت و غیرفراغت، نسبت زیادی (۳۹/۲) از این افراد استفاده از زمان را تغییر دادند. استراتژی‌های مورد استفاده مانند بودجه‌بندی یا در غیر این صورت، سازماندهی کردن زمان، برنامه‌ریزی زمان برای مشارکت در اوقات فراغت با رها کردن دیگر کارها می‌باشد. کسب مهارت در رتبه دوم (۱۹/۰) قرار داشت، و شامل تمرین، یادگیری، درخواست کمک از دیگران بود. دیگر استراتژی‌های که کمتر ذکر شدند شامل تغییر روابط بین‌فردی (۱۱/۴)، بهبود مالی (۱۰/۱)، درمان جسمانی (۸/۹)، تغییر آرمان فراغتی (۶/۳) و دیگر استراتژی‌ها (۵/۱) بود.

الکینز (۲۰۰۴)، مواجهه با محدودیت‌های درک شده و استفاده از استراتژی‌های مقابله توسط دانش-آموزان در مراکز ورزشی تفریحی را مورد بررسی قرار داد. اختلاف‌ها در مقابله براساس سطوح و نوع درک محدودیت‌های مواجهه شده، جنسیت، و سطح مشارکت را مورد بررسی قرار گرفت. نمونه پژوهش از ۳۱۲ نفر از دانشجویان کالج، با استفاده از یک روش تصادفی ساده تشکیل شده بود. در بررسی راههای مقابله با محدودیت‌ها، در این مطالعه یک ابزار اصلاحی استفاده شده توسط، یانگ، رز، و بارسلونا (۲۰۰۳)، جکسون و راکس (۱۹۹۵)، و هوبارد و مانل (۲۰۰۱) مورد استفاده قرار گرفت. نتایج نشان داد، ۱) افرادی که به طور منظم در برنامه‌های ورزشی تفریحی شرکت می‌کردند به احتمال زیاد به صورت معنادار از استراتژی‌های مدیریت زمان، آمادگی جسمانی و هماهنگی بین‌فردی برای مقابله با محدودیت‌ها استفاده کردند. ۲) افرادی که تا حدودی محدود بودند نسبت به کسانی که درک کمتری از سطوح محدودیت‌ها را داشتند به احتمال زیاد به طور قابل توجهی از استراتژی‌های مدیریت زمان، تغییر آرمان اوقات فراغتی و بهبود مالی استفاده کردند. ۳) افراد شرکت کننده منظم که سطح

متوسطی از محدودیت‌ها را درک کرده بودند نسبت به غیرشرکت‌کنندگانی که سطوح متوسط و کمی از محدودیت‌های ساختاری را درک کرده بودند به احتمال زیاد به صورت قابل توجهی از استراتژی‌های مدیریت زمان استفاده کردند. و ۴) شرکت‌کننده‌های منظم با سطوح متوسط محدودیت‌ها نسبت به شرکت‌کنندگان منظم با سطوح کم از محدودیت‌های ساختاری به احتمال زیاد به صورت معنادار از استراتژی‌های مدیریت زمان استفاده کردند. به استثنای یک دسته مقابله (آمادگی جسمانی) که هیچ اختلافی در بین مردان و زنان در مقابله وجود نداشت.

هوبارد و مانل (۲۰۰۱)، در پژوهش خود با عنوان "تست مدل‌های مقایسه‌ای در فرآیند راه‌های مقابله با محدودیت در محیط تفریحی کارکنان شرکت‌های بزرگ" به این نتیجه رسیدند که یک فرد استراتژی‌های مقابله را برای کاهش تأثیر منفی محدودیت روی مشارکت فراغتی بکار می‌گیرد.

یافته‌های شانگ^۱ (۲۰۰۸) با عنوان ارتباط بین سلامت روان، مقابله و مشارکت فراغتی، مقابله فراغتی تأثیر مثبت مستقیمی روی مشارکت فراغتی دارد.

جکسون و همکاران (۱۹۹۳)، در پژوهش‌های خود بیان نمودند که افراد با استفاده از استراتژی مقابله، می‌توانند محدودیت‌ها را کاهش دهند و مشارکت‌شان را در فعالیت‌های فراغتی افزایش دهند به علاوه انگیزه افراد یک پاسخ پیشگیرانه به محدودیت‌ها است و در استفاده از استراتژی‌های مقابله تأثیر دارد.

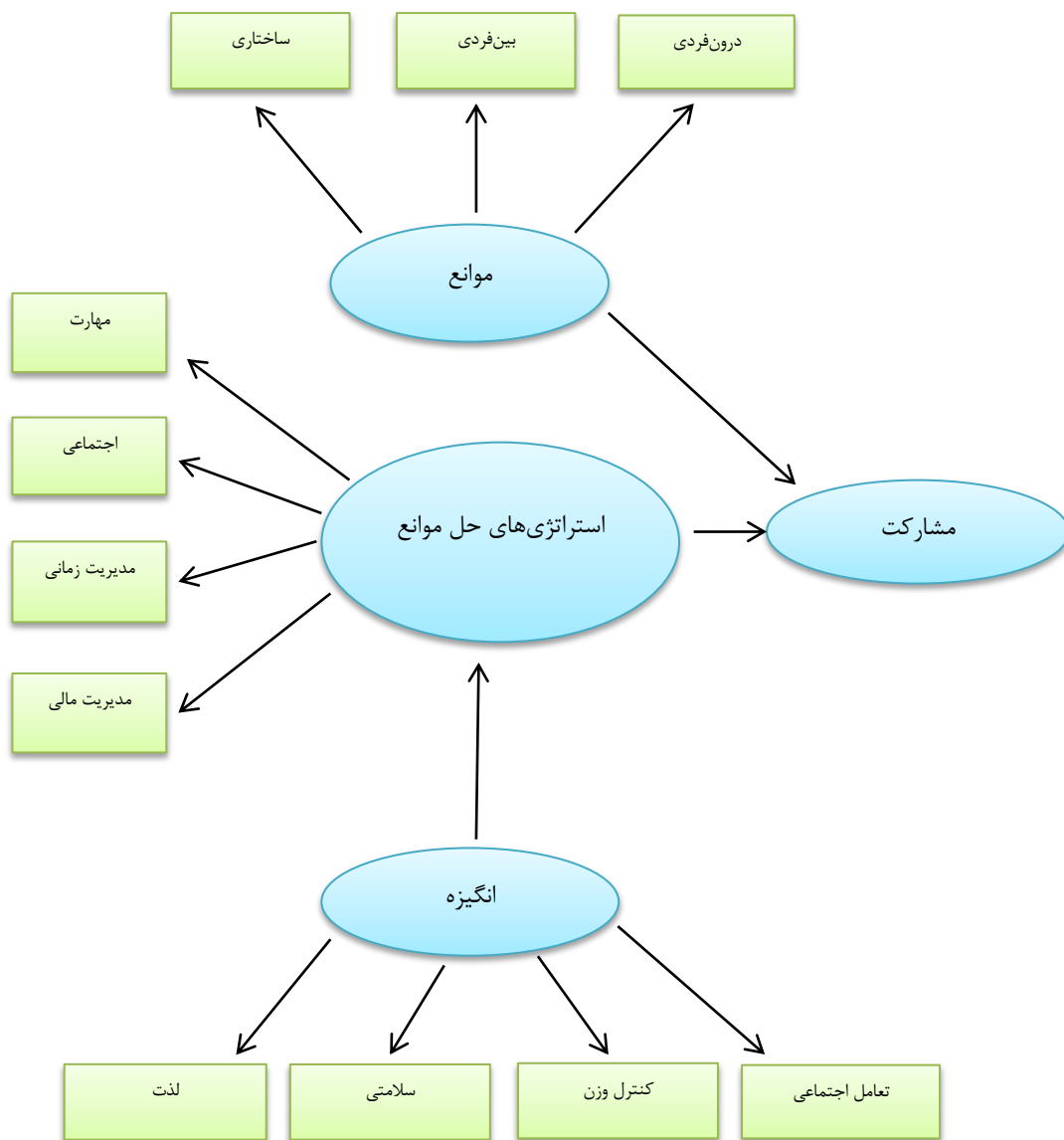
هوبارد و مانل (۲۰۰۱)، در پژوهش خود با عنوان آزمایش مدل‌های رقابتی در فرآیند مقابله با محدودیت‌های رقابتی در محیط تفریحی کارکنان، در شرکت‌های بزرگ، انگیزه شرکت در فراغت و نقش مقابله در فرآیند مقابله با محدودیت را آزمایش کردند. آنها نتیجه گرفتند انگیزه از طریق مقابله تأثیر غیرمستقیم روی مشارکت دارد" افرادی که برای مشارکت بسیار با انگیزه هستند، بیشتر از مقابله استفاده می‌کنند و در شروع، حفظ و افزایش سطوح مشارکت بیشتر موفق هستند (ص ۱۵۹). بنابراین استراتژی مقابله به عنوان واسطه رابطه بین انگیزه و مشارکت بود. با این حال به دلیل قابل توجه نبودن، مسیر مستقیم بین انگیزه و مشارکت، آن را از مدل نهایی خود حذف کردند. همچنین

^۱. SHang

حمایت آنها از مدل محدودیت- اثرات- کاهش نشان داد که محدودیت‌ها در استفاده از استراتژی‌های مقابله و مشارکت تأثیر داشت. آنها بیان کردند که حضور محدودیت‌ها باعث استفاده از استراتژی‌های مقابله و کاهش اثرات محدودیت روی مشارکت کلی می‌شود.

سون و همکاران (۲۰۰۸)، متوجه شدند بین انگیزه و پیش‌بینی مشارکت، استراتژی مقابله کاملاً نقش میانجی را بازی می‌کند. هر دو مطالعه نشان می‌دهد که انگیزه جزء جدایی‌ناپذیر فرآیند راه‌های مقابله با محدودیت است حتی اگر اثرات غیرمستقیم باشد.

براساس بررسی‌های جکسون و راکس (۱۹۹۵)، و گفتگوی رسمی با کارکنان شرکت، محققان یک مقیاس منابع مقابله برای اندازه‌گیری مقابله را توسعه دادند. یافته‌ها نشان داد که مقابله به طور مثبتی با مشارکت رابطه داشت. این مطالعه نشان داد هر چند محدودیت‌ها سطح مشارکت را کاهش می‌دهند، ولی محدودیت‌ها استفاده بیشتر از منابع مقابله را در پی داشته‌اند، که اثرات منفی آنها را خنثی کرده است.



شکل ۲-۸ مدل مفهومی پژوهش

۲-۴ جمع‌بندی

با مطالعه پیشینه پژوهش پی خواهیم برد که در ایران پژوهش‌های انجام گرفته در زمینه مشارکت بانوان در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی فقط به دلایل مشارکت و عدم مشارکت پرداخته‌اند و تحقیقی در خصوص شروع، حفظ و افزایش مشارکت، مشاهده نشده است. در حالی که حفظ و تداوم مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی نیز مانند شروع آن از اهمیت بسزایی برخوردار است، و بانوان برای دستیابی به مزایای کامل تندرستی باید به صورت منظم و مستمر تمرینات ورزشی را ادامه دهند. از طرف دیگر آگاهی از مزایای ورزش و فعالیت‌بدنی، بدون در نظر گرفتن موانع موجود در این راه، و استراتژی‌های موجود برای حل این موانع، و اهمیت تأثیری که انگیزش روی مشارکت بواسطه استراتژی حل موانع دارد، امری بیهوده است و نمی‌توان مشارکت بانوان در ورزش را تضمین کرد. بنابراین این پژوهش بدنبال یافتن نقش موانع، استراتژی‌های حل موانع و انگیزش برای مشارکت هر چه بیشتر بانوان می‌باشد.

فصل سوم

روش شناسی پژوهش

۱-۳ مقدمه

هدف اصلی از انجام این پژوهش، بررسی مشارکت بانوان در فعالیتهای ورزشی: نقش موانع، استراتژیهای حل موانع و انگیزش می باشد. در این بخش روش پژوهش، معرفی جامعه آماری پژوهش و شیوه انتخاب نمونههای پژوهش پرداخته می شود. همچنین متغیرهای مورد مطالعه، روش جمع-آوری دادهها، روایی و پایایی پرسشنامهها و روش تجزیه تحلیل دادهها شرح داده می شود.

۲-۳ روش پژوهش

روش پژوهش توصیفی است. تحقیق حاضر با توجه به هدف اصلی آن یعنی بررسی مشارکت بانوان در فعالیتهای ورزشی و نقش موانع، استراتژیهای حل موانع و انگیزش، از نوع کاربردی است. به لحاظ طرح از نوع طرحهای غیرآزمایشی و بطور دقیق تر همبستگی از نوع مدل معادلات ساختاری است؛ زیرا این پژوهش به دنبال سنجش ارتباط میان متغیرها در قالب یک مدل علی است. این پژوهش به شکل میدانی انجام شده است.

۳-۳ جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش را کلیه بانوان فعال در رشته ایروبیک شهرستان شاهرود تشکیل دادند که حداقل ۳ ماه سابقه فعالیت ورزشی در این باشگاهها را داشتند. آمار بانوان ورزشکار را براساس مراجعه حضوری به بخش بیمه اداره ورزش و جوانان که در سال ۹۴ به عنوان بیمه شده تلقی می شدند ۲۲۰۱ نفر محاسبه گردید. لذا با توجه به جدول تعیین حجم نمونه مورگان تعداد نمونه ۳۲۷ انتخاب شد و بعد از توزیع پرسشنامه با حذف ۱۵ پرسشنامه به علت مخدوش بودن و همچنین با حذف ۲۰ پرسشنامه دیگر به دلیل وجود دادههای پرت، بنابراین تعداد نمونه ۲۹۲ نفر تعیین گردید. در پژوهش حاضر تمام باشگاههای ایروبیک که دارای مجوز رسمی از اداره ورزش و جوانان شهرستان شاهرود بودند در دامنه پژوهش قرار گرفتند. سپس به منظور توزیع پرسشنامه از نمونه گیری دو مرحله ای استفاده شد، بدین صورت که در مرحله اول تعداد باشگاهها در هر منطقه شاهرود مشخص و

به صورت خوشه‌ای تصادفی ده باشگاه از این مناطق انتخاب و پرسشنامه‌ها در بین اعضای آن باشگاه‌ها به صورت در دسترس توزیع شد.

۳-۴ متغیرهای پژوهش

۳-۴-۱ متغیر برونزا^۱: متغیر برونزا (مستقل) متغیری است که هیچ اثری از سایر متغیرهای الگو و مدل طراحی شده نمی‌پذیرد، در این پژوهش متغیر موانع، استراتژی‌های حل موانع و انگیزش به عنوان متغیر برونزا در نظر گرفته شده است

۳-۴-۲ متغیر درونزا^۲: متغیر درونزا (وابسته) متغیری است که از حداقل یک متغیر دیگر در مدل اثر می‌پذیرد. مقدار متغیر درونزا توسط سایر متغیرهای درون مدل تعیین می‌شود، در این پژوهش متغیر مشارکت ورزشی به عنوان متغیر درونزا در نظر گرفته شده است (کلانتری، ۱۳۸۸).

۳-۵ ابزار پژوهش

ابزار گردآوری این تحقیق شامل ۵ پرسشنامه بود. پرسشنامه اول ویژگی‌های نمونه جامعه آماری نظیر سن، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات و شغل را شامل می‌شود. به منظور سنجش میزان مشارکت ورزشی از پرسشنامه فونگ وی‌یی و فرانسسکا (۲۰۰۲) شامل ۲ سؤال، تعداد جلسات تمرین در هفته و مدت زمان فعالیت در هر جلسه استفاده شده است. موانع مشارکت ورزشی با استفاده از پرسشنامه هوبارد و مانل (۲۰۰۱) سنجیده شد. این پرسشنامه شامل ۲۰ گویه در سه زیر مقیاس (محدودیت درون‌فردی، بین‌فردی و ساختاری) می‌باشد. پرسشنامه استراتژی‌های حل موانع نیز توسط هوبارد و مانل (۲۰۰۱) طراحی شده است که شامل ۲۷ گویه، و ۴ خرده مقیاس (کسب مهارت، هماهنگی بین-فردی، مدیریت زمانی و مدیریت مالی) می‌باشد. برای سنجش انگیزه نیز از پرسشنامه انگیزه هوبارد و مانل (۲۰۰۱) دارای دو سؤال، سلامتی و لذت بود استفاده گردید و برای پوشش کلیه انگیزه‌ها دو سؤال کنترل وزن و تعامل اجتماعی از پرسشنامه هونگ یونگ لین (۲۰۱۰) به آن اضافه شد که از

¹. Endogenous

². Exogenous

ابعاد به‌عنوان سؤال استفاده گردید. در این تحقیق جهت امتیاز دهی به پرسشنامه‌ها از مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (از بسیار کم (۱) تا بسیار زیاد (۵)) استفاده شد.

۳-۶ روایی ۱ و پایایی ۲

برای تعیین روایی صوری و محتوایی، پرسشنامه‌ها در اختیار ۱۰ نفر از صاحب‌نظران و اساتید رشته مدیریت ورزشی قرار گرفت تا نظرات تخصصی خود را در مورد چگونگی نگارش سؤال‌ها، تعداد سؤال‌ات، گزینه سؤال‌ات، هماهنگی گزینه‌ها با سؤال‌ات، هماهنگی سؤال‌ات با اهداف تحقیق، حذف یا اضافه کردن سؤال‌ات و سایر موارد اعلام نمایند

در نهایت پس از توزیع و عودت پرسشنامه‌ها با نظر اساتید راهنما و مشاور نظرات و پیشنهادهای جهت اصلاح ادبی ابزار، مورد بررسی قرار گرفت، سؤال "عدم هماهنگی فعالیت‌بدنی با اعتقادات مذهبی من" به دلیل عدم همخوانی با فرهنگ ایرانی حذف شد. سؤال‌ات "عدم همراهی آشنایان به دلیل دور بودن مسافت"، "عدم همراهی آشنایان به دلیل کمبود وقت"، "عدم همراهی آشنایان به دلیل نداشتن پول کافی"، "عدم همراهی آشنایان به دلیل نداشتن مهارت کافی" به علت همراستا بودن با یکدیگر ادغام شدند و به صورت "عدم همراهی آشنایان و دوستان به دلایل مختلف" نوشته شد. دو سؤال "بیمار بودن" و "مشکلات جسمانی، بیماری و منع پزشکی" به دلیل شباهت و هم‌پوشانی و سؤال‌ات "کمبود وقت" و "مشغله کاری زیاد" نیز به دلیل هم‌خوانی با همدیگر ادغام گردید.

در پرسشنامه استراتژی‌های حل موانع، سؤال "من از فعالیت‌های ورزشی درس می‌گیرم" به دلیل نامفهوم بودن و سؤال "با افرادی از جنسیت مشابه در فعالیت‌ها شرکت می‌کنم" به دلیل عدم هم‌خوانی با فرهنگ ایرانی حذف گردید. سؤال‌ات "از خانواده‌ام درخواست می‌کنم در کارهای روزانه به من کمک کنند" و "در صورتی که نگهداری بچه مانع ورزش شود برای ایجاد زمان آزاد از پرستار بچه استفاده می‌کنم" به دلیل شباهت و هم‌پوشانی، با هم ادغام و به صورت "از خانواده درخواست می‌-

1. Reliability
2. validity

کنم در کارهای روزانه و نگهداری بچه به من کمک کنند" تغییر یافت که این سؤال و سؤال "سعی می‌کنم به بچه‌هایم یاد دهم که بیشتر مسئولیت‌پذیر باشند و در کارها کمک کنند" هم به دلیل زیاد بودن داده‌های گمشده^۱ و اینکه نمونه تحقیق حاضر از افراد مجرد و متأهل تشکیل شده، کلیه افراد مجرد و برخی از افراد متأهل ممکن است دارای فرزند نباشند از پرسشنامه استراتژی‌های حل موانع حذف گردید. پس از اصلاحات ضروری نسخه اصلی پرسشنامه تهیه شد. لذا پرسشنامه نهایی شامل ۵۱ سؤال پنج گزینه‌ای (بسیار کم = ۱، کم = ۲، متوسط = ۳، زیاد = ۴، بسیار زیاد = ۵) تدوین گردید.

پایایی: برای دستیابی به پرسشنامه‌ای استاندارد، اجرای مطالعه مقدماتی صورت گرفت تا ضمن تشخیص محدودیت‌های اجرایی و برطرف کردن ابهامات احتمالی، پایایی پرسشنامه نیز بررسی شود. بدین منظور برای تأیید پایایی ابزار اندازه‌گیری تعداد ۳۰ پرسشنامه در ۳ باشگاه ورزشی به صورت تصادفی در بین مشتریان توزیع شد که با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ مقادیر زیر بدست آمد که با توجه به مقدار ضرایب می‌توان گفت که پرسشنامه از پایایی مناسبی برخوردار است. (جدول ۳-۱).

جدول ۳-۱ آزمون ارزیابی پایایی متغیرهای پژوهش

پرسشنامه	مؤلفه‌ها	شماره گویه‌ها	میزان آلفای کرونباخ
موانع ورزشی	محدودیت درون فردی	۱-۱۲-۳-۴-۵-۱۶-۷-۸-۲۰-۱۰-۱۱	۰/۹۴
	محدودیت بین فردی	۲-۱۳-۱۷	
	محدودیت ساختاری	۱۵-۶-۱۴-۱۸-۱۹-۹	
استراتژی‌های حل موانع	کسب مهارت	۱-۱۰-۳-۴-۲۶-۶-۷-۸	۰/۸۶
	هماهنگی بین فردی	۹-۲-۱۶-۱۲	
	مدیریت زمانی	۱۱-۱۷-۲۴-۱۹-۲۰-۲۱-۲۲-۲۳-۱۸	
	مدیریت مالی	۱۳-۱۴-۱۵	
انگیزه مشارکت ورزشی		۲۳-۱۸-۲۵-۵-۲۷	۰/۷۰
		۱-۲-۳-۴	

^۱. Missing

۷-۳ چگونگی جمع‌آوری داده‌ها

بعد از جمع‌آوری اطلاعات کتابخانه‌ای و بررسی پیشینه پژوهش و همچنین با توجه به نظرات اساتید راهنما و مشاور پرسشنامه نهایی تکمیل گردید. سپس با مراجعه حضوری به اداره ورزش و جوانان شهرستان شاهرود، آخرین آمار مربوط به تعداد باشگاه‌های ایروبیک شهرستان شاهرود اخذ گردید. توزیع پرسشنامه در باشگاه‌های هدف توسط محقق به صورت حضوری و با کسب اجازه و هماهنگی با مدیران باشگاه‌ها انجام پذیرفت. محقق در بازه زمانی تیر ۱۳۹۵ اقدام به توزیع ۳۲۷ پرسشنامه کرد و پس از کنار گذاشتن و حذف ۳۵ پرسشنامه مخدوش، تعداد ۲۹۲ پرسشنامه تکمیل شده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. با توجه به اینکه در تدوین پرسشنامه از طرح سوالات خصوصی و همچنین نام افراد کاملاً اجتناب شده بود، با این حال این اطمینان به پاسخ دهندگان داده شد که اطلاعات تکمیل شده نزد محقق محفوظ و نتایج به صورت کلی در پایان نامه ارائه خواهد شد.

۸-۳ روش‌های آماری پژوهش

۱-۸-۳ آمار توصیفی

به منظور سازمان دادن، خلاصه کردن، طبقه‌بندی نمرات خام و توصیف اندازه‌های نمونه از آمار توصیفی (فراوانی، میانگین، درصدها، انحراف استاندارد) استفاده شده است.

۲-۸-۳ آمار استنباطی

با توجه به نرمال بودن چند متغیره داده‌ها که با استفاده از ضریب مردیا مشخص شد جهت تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری پارامتریک استفاده گردید. یعنی برای تعیین همبستگی بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و برای پیش‌بینی سهم و نقش متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد. در این راستا از دو نرم‌افزار Amos^{۲۲} و spss^{۲۱} استفاده شد.

فصل چهارم

یافته‌های پژوهش

۱-۴ مقدمه

در این فصل در ابتدا به توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی (سن، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات، شغل، رشته ورزشی) پرداخته و جداول توزیع فراوانی و درصد ترسیم گردیدند، سپس از جداول آمار توصیفی به منظور توصیف مشارکت ورزشی (تعداد جلسات تمرین در هفته، مدت زمان فعالیت در هر جلسه)؛ موانع (درون فردی، بین فردی، ساختاری)؛ استراتژی‌های حل موانع (کسب مهارت، هماهنگی بین فردی، مدیریت زمانی، مدیریت مالی)؛ و انگیزش استفاده شد. در راستای تحلیل داده‌ها و پاسخ به سؤال‌های پژوهش در قالب مدل علی از مدل سازی معادلات ساختاری بهره گرفته شد.

۲-۴ توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها

۱-۲-۴ سن

همان‌گونه که در جدول (۱-۴) ملاحظه می‌شود، ۳۷/۷ درصد از نمونه‌های پژوهش در دامنه سنی ۱۸ تا ۲۷ سال، ۴۳/۹ درصد ۲۸ تا ۳۷ سال، ۱۴/۴ درصد ۳۸-۴۷ سال و ۴ درصد در دامنه سنی ۴۸ تا ۵۷ سال قرار دارند. یعنی اکثر نمونه‌های پژوهش در دامنه سنی بین ۲۸ تا ۳۷ سال قرار دارند و کمترین فراوانی نمونه‌های پژوهش در دامنه سنی ۴۸ تا ۵۷ سال می‌باشند.

جدول (۱-۴)، توزیع فراوانی سن نمونه‌های پژوهش

سن	فراوانی	درصد
۱۸ تا ۲۷ سال	۱۱۰	۳۷/۷
۲۸ تا ۳۷ سال	۱۲۸	۴۳/۹
۳۸ تا ۴۷ سال	۴۲	۱۴/۴
۴۸ تا ۵۷ سال	۱۲	۴
کل	۳۲۷	۱۰۰

۲-۲-۴ وضعیت تأهل

همان‌گونه که در جدول (۲-۴) ملاحظه می‌شود، اکثریت نمونه‌های تحقیق یعنی ۵۷/۵ درصد متأهل و کمترین فراوانی نمونه‌های تحقیق یعنی ۴۲/۵ درصد مجرد می‌باشند.

جدول (۲-۴)، توزیع فراوانی وضعیت تأهل نمونه‌های پژوهش

وضعیت تأهل	فراوانی	درصد
مجرد	۱۲۴	۴۲/۵
متأهل	۱۶۸	۵۷/۵
کل	۳۲۷	۱۰۰

۳-۲-۴ سطح تحصیلات

همان‌گونه که در جدول (۳-۴) ملاحظه می‌شود، ۲۵/۰ درصد از نمونه‌های پژوهش دیپلم و زیر دیپلم، ۱۷/۸ درصد فوق دیپلم و ۴۷/۳ درصد لیسانس و ۹/۹ درصد فوق لیسانس و بالاتر هستند. به طوری که اکثر نمونه‌های پژوهش (۴۷/۳ درصد) لیسانس و کمترین فراوانی نمونه‌های پژوهش (۹/۹ درصد) فوق لیسانس و بالاتر می‌باشند.

جدول (۳-۴)، توزیع فراوانی سطح تحصیلات نمونه‌های پژوهش

سطح تحصیلات	فراوانی	درصد
دیپلم و زیر دیپلم	۷۳	۲۵/۰
فوق دیپلم	۵۲	۱۷/۸
لیسانس	۱۳۸	۴۷/۳
فوق لیسانس و بالاتر	۲۹	۹/۹
کل	۳۲۷	۱۰۰

۴-۲-۴ شغل

چنانچه در جدول (۴-۴) ملاحظه می‌شود، ۱۲/۷ درصد از نمونه‌های پژوهش کارمند، ۱۷/۱ درصد دانشجو، ۱۵/۸ درصد شغل آزاد، ۳۲/۵ درصد خانه‌دار و ۲۱/۹ درصد را سایر تشکیل می‌دهند. به

طوری که اکثر نمونه‌های پژوهش (۳۲/۵ درصد) خانه‌دار و کمترین نمونه‌های پژوهش (۱۲/۷) می‌باشند.

جدول (۴-۴)، توزیع فراوانی شغل نمونه‌های پژوهش

درصد	فراوانی	شغل
۱۲/۷	۳۷	کارمند
۱۷/۱	۵۰	دانشجو
۱۵/۸	۴۶	آزاد
۳۲/۵	۹۵	خانه دار
۲۱/۹	۶۴	سایر
۱۰۰	۳۲۷	کل

۴-۲-۵ تعداد جلسات تمرین

همان‌گونه که در جدول (۴-۵) ملاحظه می‌شود، ۰/۷ درصد از نمونه‌های پژوهش ۱ بار در هفته، ۶/۸ درصد ۲ بار در هفته، ۶۶/۱ درصد از نمونه‌های پژوهش ۳ بار در هفته، ۲۶/۴ درصد ۴ بار در هفته در فعالیتهای ورزشی مشارکت می‌کنند. به طوری که اکثر نمونه‌های پژوهش (۶۶/۱ درصد) ۳ بار در هفته، و کمترین نمونه‌های پژوهش (۰/۷ درصد) یک بار در هفته در فعالیتهای ورزشی مشارکت می‌کنند.

جدول (۴-۵)، توزیع فراوانی تعداد جلسات نمونه‌های پژوهش

درصد	فراوانی	تعداد جلسات
۰/۷	۲	۱ بار در هفته
۶/۸	۲۰	۲ بار در هفته
۶۶/۱	۱۹۳	۳ بار در هفته
۲۶/۴	۷۷	۴ بار در هفته با بیشتر
۱۰۰	۳۲۷	کل

۶-۲-۴ مدت زمان تمرین

همان گونه که در جدول (۶-۴)، ملاحظه می‌شود، ۴۴/۲ درصد از نمونه‌های پژوهش به مدت زمان تا ۶۰ دقیقه، ۴۲/۸ درصد از نمونه‌های پژوهش از ۶۱ دقیقه تا ۹۰ دقیقه و ۱۳/۰ درصد از نمونه‌ها از ۹۱ دقیقه تا ۱۲۰ دقیقه در فعالیت‌های ورزشی مشارکت می‌کنند. به طوری که اکثر نمونه‌های پژوهش (۴۴/۲ درصد) به مدت زمان ۶۰ دقیقه، و کمترین نمونه‌های پژوهش (۱۳ درصد) از ۹۱ تا ۱۲۰ دقیقه در فعالیت‌های ورزشی مشارکت می‌کنند.

جدول (۶-۴)، توزیع فراوانی مدت زمان مشارکت ورزشی

درصد	فراوانی	مدت زمان
۴۴/۲	۱۲۹	تا ۶۰ دقیقه
۴۲/۸	۱۲۵	از ۶۱ دقیقه تا ۹۰ دقیقه
۱۳	۳۸	از ۹۱ دقیقه تا ۱۲۰ دقیقه
۱۰۰	۳۲۷	کل

۳-۴ توصیف آماری متغیرهای پژوهش

۱-۳-۴ مشارکت ورزشی

میزان مشارکت ورزشی با ضرب تعداد جلسات تمرین در هفته در مدت زمان تمرین در هر جلسه بدست می‌آید و همان گونه که در جدول (۷-۴) مشاهده می‌شود، بیشترین مشارکت ۴۸۰ دقیقه و کمترین مشارکت ۶۰ دقیقه می‌باشد.

جدول (۷-۴)، آمار توصیفی مربوط به میزان مشارکت ورزشی در طول هفته

مشارکت	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
مشارکت ورزشی	۲۵۶/۶۰	۸۷/۳۶	۶۰ دقیقه	۴۸۰ دقیقه

۲-۳-۴ موانع

همان‌گونه که در جدول (۸-۴) مشاهده می‌شود، میانگین ابعاد موانع در سطح زیر متوسط بوده و از نظر مشارکت کنندگان فعال در رشته ایروبیک، بعد ساختاری دارای بیشترین نقش محدود کنندگی و بعد درون فردی دارای کمترین نقش محدود کنندگی می‌باشند.

جدول (۸-۴) آمار توصیفی مربوط به متغیر موانع مشارکت در فعالیت‌های ورزشی

موانع	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
درون فردی	۲/۱۰	۰/۸۶	۱	۴/۵۸
بین فردی	۲/۳۱	۱/۱۳	۱	۵
ساختاری	۲/۳۸	۱/۰۴	۱	۵

۳-۳-۴ استراتژی‌های حل موانع

همان‌گونه که در جدول (۹-۴) مشاهده می‌شود، میانگین ابعاد استراتژی‌های حل موانع در سطح متوسطی بوده و از نظر مشارکت کنندگان فعال در رشته ایروبیک بعد کسب مهارت دارای بیشترین امتیاز و بعد مدیریت مالی دارای کمترین امتیاز می‌باشند.

جدول (۹-۴) آمار توصیفی مربوط به استراتژی‌های حل موانع

استراتژی‌های حل موانع	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
کسب مهارت	۳/۸۰	۰/۷۲	۱/۸۸	۵
هماهنگی بین فردی	۳/۶۶	۰/۹۴	۱	۵
مدیریت زمان	۳/۵۰	۰/۶۱	۱/۴۰	۵
مدیریت مالی	۳/۱۱	۰/۸۲	۱	۵

۴-۳-۴ انگیزش

همان‌گونه که در جدول (۱۰-۴) مشاهده می‌شود، میانگین انگیزش در بالاتر از سطح متوسط می‌باشد و نشان می‌دهد که افراد از انگیزه بالایی برخوردار بوده‌اند.

جدول (۱۰-۴) آمار توصیفی مربوط به انگیزش ورزشی

انگیزش ورزشی	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
انگیزش	۴/۰۸	۰/۷۹	۱/۷۰	۵

۴-۴ یافته‌های استنباطی

۴-۵ فرض نرمال بودن تک متغیره و چند متغیره داده‌ها

یکی از مواردی که پیش از به کارگیری داده‌های پژوهش در اجرای مدل‌سازی معادلات ساختاری باید در نظر داشت، فرض نرمال بودن داده‌های پژوهش می‌باشد (ابارشی، ۱۳۹۱). زیرا چنانچه توزیع داده‌های پژوهش تفاوت زیاد و معناداری با توزیع نرمال داشته باشد، نتایج تحلیل‌های آماری بی‌اعتبار خواهد بود. به همین دلیل پژوهشگر بایستی از نرمال بودن توزیع‌های چند متغیره اطمینان حاصل نماید (ابارشی، ۱۳۹۱). نرمال بودن چند متغیره چنین فرض می‌کند که هر یک از متغیرها به صورت نرمال توزیع شده است. نرمال بودن چند متغیری در مدل‌سازی معادلات ساختاری مستلزم آن است که هر نشانگر برای هر مقدار از دیگر نشانگرها به صورت نرمال توزیع شده باشد. انحراف از این مفروضه می‌تواند منجر به تورم^۱ یا رکود^۲ در ارزش‌های مجذور کای شود. در واقع نرمال بودن توزیع چند متغیره به آن مفهوم است که نرمال بودن دو متغیر و یا بیشتر از دو متغیر مد نظر قرار گیرد. بنابراین زمانی که توزیع چند متغیره نرمال است می‌توان نتیجه گرفت که تک تک متغیرهای آن دارای توزیعی نرمال می‌باشند ولی عکس این رابطه نمی‌تواند ضرورتاً درست باشد. روش‌های متعددی برای بررسی نرمال بودن وجود دارد. روش مورد استفاده برای بررسی نرمال بودن در این تحقیق آماره ضریب مردیا است.

^۱. inflation
^۲. deflation

جدول (۴-۱۱)، نتایج آزمون حد مرکزی جهت تعیین نرمال بودن داده‌ها

متغیر	چولگی	کشیدگی	مقدار بحرانی	نتیجه آزمون
مشارکت	۰/۸۲	۰/۴۴	۱/۵۳	نرمال است
موانع درون فردی	۰/۹	۰/۱۲	۰/۴۳	نرمال است
موانع بین فردی	۰/۶۹	-۰/۴۹	-۱/۷۱	نرمال است
موانع ساختاری	۰/۸	-۰/۰۳	-۰/۱۳	نرمال است
کسب مهارت	-۰/۳۱	-۰/۳۷	-۱/۳	نرمال است
هماهنگی بین فردی	-۰/۴	-۰/۴۶	-۱/۶۱	نرمال است
مدیریت زمانی	-۰/۱۳	-۰/۲۸	-۰/۹۸	نرمال است
مدیریت مالی	-۰/۱۱	-۰/۴۴	-۱/۵۴	نرمال است
لذت و تفریح	-۰/۸۱	-۰/۰۶	-۰/۲۳	نرمال است
سلامت	-۰/۹۹	-۰/۰۶	-۰/۲۱	نرمال است
کنترل وزن	-۱/۱۳	۰/۳۸	۱/۳۳	نرمال است
تعامل اجتماعی	-۰/۷۸	-۰/۲۹	-۱/۰۳	نرمال است
چند متغیره		۵/۳۳	۲/۴۸	

مقدار بحرانی در جدول فوق برقراری پیش فرض نرمال بودن چند متغیری در داده‌های پژوهش را نشان می‌دهد.

۴-۶ بررسی همخطی چندگانه ۱ متغیرهای تحقیق

علاوه بر نرمال بودن داده‌های پژوهش از دیگر مفروضات مدل‌سازی معادلات ساختاری عدم وجود همخطی چندگانه متغیرهای تحقیق می‌باشد. منظور از همپوشی متغیرهای مستقل این تحقیق این است که آیا بین متغیرهای مستقل همبستگی بالایی وجود دارد یا نه. رابطه همخطی، وضعیتی است که نشان می‌دهد یک متغیر مستقل تابعی خطی از سایر متغیرهای مستقل است. برای تشخیص وجود همپوشی باید به بررسی دو شاخص عامل تورم واریانس^۲ و پارامتر^۳ تحمل پرداخت. ضریب تحمل که بین (۰) تا (۱) نوسان دارد، نشان می‌دهد که متغیرهای مستقل تا چه اندازه رابطه خطی با همدیگر

1. Multicollinearity

2. Variance inflation factor

3. Tolerance

دارند. بنابراین هر چه مقدار بیشتر (نزدیک به ۱) باشد، میزان همخطی کمتر است. همچنین اگر مقدار عامل تورم واریانس بالاتر از ۱۰ باشد، بین متغیرها همپوشی وجود دارد در غیر این صورت متغیرهای مستقل نسبت به هم دارای همپوشی نیستند (میرز^۱ و همکاران، ۱۳۹۱).

جدول (۴-۱۲)، شاخص‌های هم خطی چندگانه در متغیرهای پیش‌بینی کننده مشارکت ورزشی

متغیرها	عامل تورم واریانس	پارامتر تحمل
موانع	۱/۰۰۳	۰/۹۹
استراتژی‌های حل موانع	۱/۳۰	۰/۷۶
انگیزش	۱/۳۰	۰/۷۶

همان‌طور که در جدول (۴-۱۲)، مشاهده می‌گردد، عامل تورم واریانس همه متغیرهای مستقل کمتر از ۱۰ و پارامتر تحمل آن‌ها نیز بیشتر از صفر و نزدیک به یک می‌باشد که نشان از میزان پایین همخطی بین متغیرهای مستقل دارد.

۷-۴ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

از آنجا که مبنای تجزیه و تحلیل مدل‌های علی، ماتریس همبستگی می‌باشد؛ بنابراین ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول (۴-۱۳) ارائه شده است. با توجه به جدول زیر، میان موانع و مشارکت ورزشی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد. ضریب همبستگی پیرسون حاکی از آن است که بین استراتژی‌های حل موانع و مشارکت ورزشی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد. بین انگیزش و استراتژی‌های حل موانع نیز ارتباط معنادار وجود دارد. اما بین انگیزه و مشارکت ورزشی بانوان ارتباط معناداری مشاهده نشد و همچنین بین استراتژی‌های حل موانع با موانع و انگیزش با موانع ارتباط معناداری مشاهده نشد.

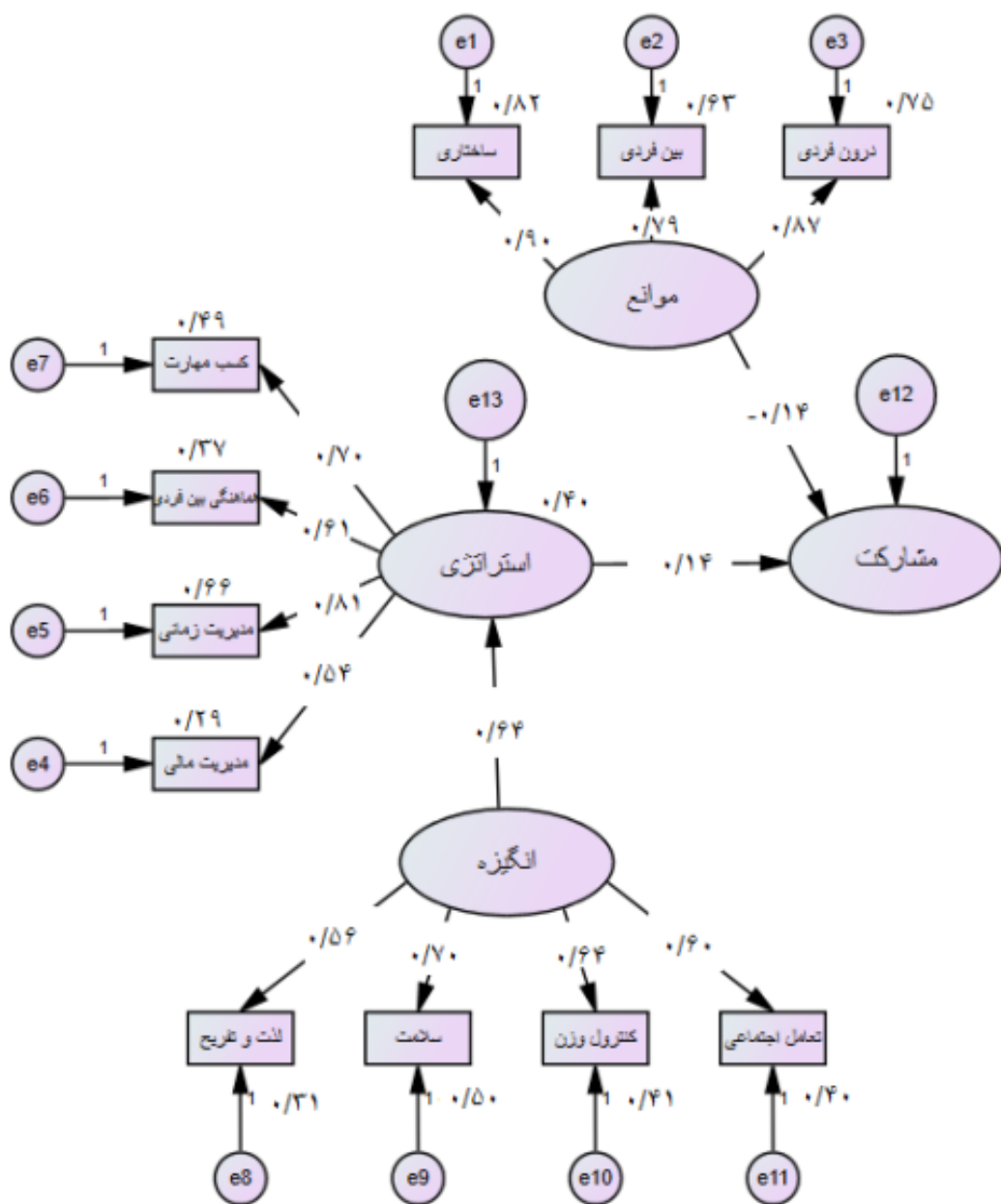
^۱. Meyers

جدول (۴-۱۳)، ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱ مشارکت	۱			
۲ موانع	-۰/۱۳*	۱		
۳ استراتژی حل موانع	۰/۱۳*	۰/۰۵	۱	
۴ انگیزش	۰/۰۳	۰/۰۱	۰/۴۸**	۱

۴-۸ مدل سازی معادلات ساختاری

در این پژوهش به منظور بررسی اثرات موانع، استراتژی‌های حل موانع و انگیزش بر مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی یک مدل فرضی براساس پیشینه طراحی شد که در فصل دوم ارائه شده است و سؤالات فصل اول نیز بیانگر روابط علی موجود در این مدل است. همانطور که در شکل (۴-۱) مشاهده می‌شود ضرایب استاندارد و مقدار واریانس تبیین شده، بر روی مدل مشخص شده است.



شکل ۴-۱ مدل تحقیق

۴-۸-۱ بررسی اثرات مستقیم و غیرمستقیم در مدل پژوهش

در جدول زیر ضرایب اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای موجود در مدل ارائه شده است.

جدول (۴-۱۴)، برآورد ضرایب رگرسیونی در مدل پژوهش

P	C.R.	پارامتر استاندارد شده	انحراف استاندارد	برآورد پارامتر	مسیرها	
۰/۰۲	-۲/۳۲	-۰/۱۴	۵/۹	-۱۳/۷۱	مشارکت ورزشی	موانع <---
۰/۰۳	۲/۱	۰/۱۴	۱۳/۴۲	۲۸/۱۹	مشارکت ورزشی	استراتژی حل موانع <---
۰/۰۰۱	۵/۶۷	۰/۶۴	۰/۰۷	۰/۴۵	استراتژی حل موانع	انگیزه <---

جدول (۴-۱۴)، ضرایب استاندارد شده اثرات مستقیم متغیرها را نشان می‌دهد. مدل‌سازی معادلات ساختاری علاوه بر برآورد ضرایب مستقیم قابلیت آن را دارد که اثرات غیرمستقیم متغیرها بر همدیگر را نیز تعیین و برآورد کند. آثار غیرمستقیم به این دلیل به وجود می‌آید که یک متغیر می‌تواند به عنوان متغیر میانجی، رابطه بین متغیرهای دیگر را تعدیل کند. با توجه به اطلاعات به‌دست آمده اثرات مستقیم، غیرمستقیم و اثر کل در جدول زیر گزارش شده است.

جدول (۴-۱۵)، اثرات مستقیم و غیرمستقیم و اثرات کل مربوط به مدل تحقیق

اثر متغیرها		متغیرها	
اثر غیر مستقیم	اثر مستقیم		
	-۰/۱۴	مشارکت ورزشی	موانع <---
	۰/۱۴	مشارکت ورزشی	استراتژی حل موانع <---
	۰/۶۴	استراتژی حل موانع	انگیزه <---
۰/۰۸		مشارکت ورزشی	انگیزه <---

همان‌طور که در جدول (۴-۱۴) و (۴-۱۵)، مشاهده می‌شود موانع تأثیر مستقیم، منفی و معنادار بر مشارکت ورزشی دارد. همچنین استراتژی‌های حل موانع بر مشارکت ورزشی اثر مستقیم و معناداری دارد. و انگیزه نیز اثر مستقیم و معناداری بر استراتژی‌های حل موانع نشان داد. بین انگیزه بر مشارکت ورزشی به طور غیرمستقیم (به واسطه استراتژی‌های حل موانع) تأثیر غیرمستقیم مشاهده شد.

۴-۸-۲ بررسی اثرات کل در مدل پژوهش

مجموع اثرات مستقیم و غیرمستقیم بر متغیر وابسته، اثرات کل آن را تشکیل می‌دهد. در بعضی مواقع متغیرها بر هم فقط اثر مستقیم و یا فقط اثر غیرمستقیم دارند، در این صورت اثر کل با اثر مستقیم و یا اثر غیرمستقیم برابر است. در جدول زیر اثرات کل متغیرهای برونزا بر درونزا ارائه می‌گردد.

جدول (۴-۱۶)، ضرایب استاندارد شده اثرات کل مدل تحقیق

اثر کل	متغیرها		
-۰/۱۴	مشارکت ورزشی	<---	موانع
۰/۱۴	مشارکت ورزشی	<---	استراتژی حل موانع
۰/۶۴	استراتژی حل موانع	<---	انگیزش
۰/۰۸	مشارکت ورزشی	<---	انگیزش

همان‌طور که در جدول (۴-۱۶) مشاهده می‌شود موانع بیشترین تأثیر را بر مشارکت ورزشی بانوان دارد.

پس از برآورد پارامترها نوبت به اندازه‌گیری برازش مدل می‌شود، جدول (۴-۱۷)، شاخص‌های نیکویی برازش مدل تحقیق را نشان می‌دهد. با توجه به عدم توافق عمومی و کلی در بین متخصصین مدل‌یابی معادلات ساختاری بر روی بهترین شاخص‌های برازندگی برآورد، کلاین (۱۳۸۰)، شاخص‌های برازش χ^2 ، CFI، GFI و NFI همچنین RMSEA را برای گزارش پیشنهاد کرده‌اند. در نتیجه در تحقیق حاضر از بین شاخص‌های برازندگی مطلق، شاخص χ^2/DF و شاخص ریشه‌ی میانگین مجذور برآورد تقریب (RMSEA) و از بین شاخص‌های برازندگی تطبیقی، شاخص برازندگی تطبیقی (GFI) و شاخص برازش هنجار شده (NFI) مورد استفاده قرار گرفت (میرز و همکاران،

(۱۳۹۱). نایت، ویردین، اوکامپو و روزا (۱۹۹۴) رهنمودهایی را برای ارزیابی GFI پیشنهاد کرده‌اند، برازش خوب بزرگتر از ۰/۹۰؛ برازش مناسب اما مرزی ۰/۸۰ تا ۰/۸۹؛ برازش ضعیف ۰/۶۰ تا ۰/۷۹ و برازش خیلی ضعیف کوچکتر از ۰/۶۰ در ارتباط با شاخص NFI می‌توان گفت مقادیر بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۵ نشان دهنده برازش قابل قبول است. برای شاخص RMSEA نیز مقادیر کمتر از ۰/۰۸ قابل قبول تلقی می‌شوند، اما اندازه‌های بالاتر از ۰/۱۰ اغلب غیرقابل قبول است (میرز و همکاران، ۱۳۹۱). آخرین شاخص X2 می‌باشد که میزان تفاوت ماتریس مشاهده شده و برآورد شده را اندازه‌گیری می‌کند و عدم معناداری آن نشان دهنده برازش مناسب مدل می‌باشد. اما با توجه به حساسیت این شاخص به حجم نمونه و انحراف از فرض نرمال بودن چند متغیره، در موارد معناداری آنان، به شاخص دیگر مثل نسبت مجذور کای به درجه آزادی (X2/DF) مراجعه می‌شود. دیدگاه‌های مختلفی در مورد این شاخص وجود دارد، اما اغلب مقادیر ۱ تا ۵ را برای آن قابل قبول می‌دانند (قاسمی، ۱۳۸۹).

جدول (۴-۱۷)، شاخص‌های نیکویی برازش برای مدل پژوهش

P	CMIN	P VALUE	RMSEA	CMIN/DF	NFI	CFI	GFI
۰/۰۰۱	۱۳۶/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۰۷	۲/۶۳	۰/۸۹	۰/۹۲	۰/۹۲

در قسمت شاخص‌های برازش، همان‌طور که مشاهده می‌شود، χ^2 غیر معنی‌دار با p کوچکتر از (۰/۰۵)، NFI بزرگتر از ۰/۸، CFI و GFI بزرگتر از ۰/۹، نشان از برازش خوب مدل می‌باشد هم‌چنین RMSEA کوچکتر از (۰/۰۸) و χ^2/DF کوچکتر از ۳، نشان از برازش خوب مدل دارند. به طور کلی، شاخص‌ها نشان می‌دهند که بین مدل پیشنهاد شده و داده‌های مشاهده شده، برازش قابل قبول وجود دارد.

۹-۴ آزمون فرضیات پژوهش

۱-۹-۴ فرضیه اول

فرض پژوهش (H_1): موانع بر میزان مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی تأثیر معناداری دارد.

فرض صفر (H_0): موانع بر میزان مشارکت بانوان در فعالیتهای ورزشی تأثیر معناداری ندارد.
جدول (۴-۱۵)، نشان می‌دهد که تأثیر مستقیم موانع بر مشارکت ورزشی برابر با ۰/۱۴- می‌باشد و فرضیه صفر رد می‌شود که نشان می‌دهد با کاهش موانع میزان مشارکت ورزشی افزایش می‌یابد و با افزایش موانع میزان مشارکت ورزشی کاهش می‌یابد.

۴-۹-۲ فرضیه دوم

فرض پژوهش (H_1): استراتژی‌های حل موانع بر میزان مشارکت بانوان در فعالیتهای ورزشی تأثیر معناداری دارد.

فرض صفر (H_0): استراتژی‌های حل موانع بر میزان مشارکت بانوان در فعالیتهای ورزشی تأثیر معناداری ندارد.

بنا بر مدل ارائه شده و بر اساس جدول (۴-۱۵)، تأثیر استراتژی‌های حل موانع بر میزان مشارکت ورزشی برابر با ۰/۱۴ می‌باشد و فرضیه صفر رد می‌شود.

۴-۹-۳ فرضیه سوم

فرض پژوهش (H_1): انگیزه بانوان بر استراتژی‌های حل موانع تأثیر معناداری دارد.

فرض صفر (H_0): انگیزه بانوان بر استراتژی‌های حل موانع تأثیر معناداری ندارد.

جدول (۴-۱۵)، نشان می‌دهد که تأثیر مستقیم انگیزه بر استراتژی‌های حل موانع برابر با ۰/۶۴- می‌باشد و فرضیه صفر رد می‌شود.

۴-۹-۴ فرضیه چهارم

فرض پژوهش (H_1): انگیزه بطور غیرمستقیم (بواسطه متغیر استراتژی‌های حل موانع)، بر مشارکت ورزشی تأثیر معناداری دارد.

فرض صفر (H_0): انگیزه بطور غیرمستقیم (بواسطه متغیر استراتژی‌های حل موانع)، بر میزان مشارکت ورزشی تأثیر معناداری ندارد.

با توجه به جدول (۴-۱۵) و (۴-۱۶)، فرض صفر رد و فرض پژوهش تأیید می‌گردد. همانطور که در جدول (۴-۱۴)، مشاهده می‌شود، مقدار بحرانی مسیر انگیزه به استراتژی‌های حل موانع معنادار می‌باشد، همچنین مسیر استراتژی‌های حل موانع به مشارکت ورزشی نیز معنادار می‌باشد، از این رو با در نظر گرفتن این مهم می‌توان بیان نمود انگیزه بر مشارکت ورزشی بانوان بطور غیرمستقیم (بواسطه متغیر استراتژی حل موانع)، تأثیر معناداری دارد، می‌توان نتیجه گرفت که استراتژی‌های حل موانع نقش واسطه‌ای داشته و انگیزه به واسطه استراتژی‌های حل موانع با مشارکت ورزشی ارتباط غیر-مستقیم و معنادار دارد.

فصل پنجم

بحث و نتیجه گیری

۵-۱ مقدمه

در این فصل یافته‌های تحقیق به صورت خلاصه مطرح شده و با توجه به اهداف ویژه و نتایج تحقیقات دیگران مورد بحث و بررسی قرار خواهد گرفت و براساس نتایج برخاسته از تحقیق پیشنهادهایی ارائه می‌گردد.

۵-۲ خلاصه تحقیق

تغییر و تحولات جهانی مقوله‌های زندگی معاصر، ورزش را از ضروریاتی ساخت که دوری از آن اجتناب ناپذیر به نظر می‌رسد. و تا حدودی از آثار و عوارض سوء سبک‌های نوین زندگی می‌کاهد صاحب‌نظران معتقدند افزایش مشارکت افراد در ورزش باعث افزایش عزت‌نفس و سلامت جسمی و روحی آنان می‌شود داشتن زندگی سالم مستلزم تحرک و فعالیت‌های ورزشی است. اطلاع افراد از تأثیرات مطلوب فعالیت‌های بدنی بر دستگاه‌های مختلف بدن موجب شده است گرایش به فعالیت‌های ورزشی افزایش یابد (صفانیا، ۱۳۸۰: ۲۵). با توجه به فواید شناخته شده ورزش در بانوان و اینکه دختران و زنان نیمی از افراد هر جامعه را تشکیل می‌دهند بنابراین مشارکت آنان به عنوان مادران امروز و آینده ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین از جمله مفاهیم مهمی که امروزه به منظور درک و شناخت عوامل تعیین کننده رفتار ورزشی بکار می‌رود، موانع و راه‌های مقابله و انگیزش می‌باشد و از آن جایی که در ایران، بیشتر پژوهش‌های انجام گرفته در زمینه مشارکت بانوان در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی فقط به بررسی دلایل مشارکت و عدم مشارکت و انگیزه‌های بانوان پرداخته‌اند و در رابطه با استراتژی‌های حل این موانع تحقیقی صورت نگرفته است لذا در این پژوهش به بررسی مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی و نقش موانع و استراتژی‌های حل موانع و انگیزش در بانوان شاهرود پرداخته است. جامعه آماری این تحقیق را کلیه بانوان فعال در رشته ایروبیک ($N=2201$) تشکیل دادند. بنابراین با توجه به جدول مورگان ۳۲۷ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و بعد از توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه با

حذف ۱۵ پرسشنامه به علت مخدوش بودن و نیز با حذف ۲۰ پرسشنامه دیگر، بدلیل وجود داده های پرت، تعداد نمونه ها ۲۹۲ نفر شد و داده ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. با توجه به هدف اصلی تحقیق، که بررسی مشارکت بانوان در فعالیت های ورزشی بود، بهترین روش برای انجام تحقیق به لحاظ طرح از نوع طرح های غیر آزمایشی و به طور دقیق تر همبستگی از نوع مدل سازی معادلات ساختاری بود، زیرا این پژوهش به دنبال سنجش ارتباط میان متغیرها در قالب یک مدل علی بود. این پژوهش به شکل میدانی انجام شد و روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی و دردسترس بود. ابزار اندازه گیری شامل ۵ پرسشنامه ویژگی جمعیت شناختی، پرسشنامه میزان مشارکت ورزشی از پرسشنامه فونگ وی بی و فرانسسکا (۲۰۰۲)، پرسشنامه موانع (هوبارد و مانل، ۲۰۰۱)، پرسشنامه استراتژی های حل موانع (۲۰۰۱) و پرسشنامه انگیزه هوبارد و مانل (۲۰۰۱) و نیز پرسشنامه انگیزه هوبارد و مانل (۲۰۰۱) دارای دو سؤال لذت و سلامتی که برای پوشش کلیه انگیزه ها دو سؤال کنترل وزن و تعامل اجتماعی از پرسشنامه هونگ یونگ لین (۲۰۱۰) هم به آن اضافه گردید. استفاده شد. پرسشنامه میزان مشارکت دارای دو سؤال (تعداد جلسات در هفته و مدت زمان فعالیت در هر جلسه)، و پرسشنامه موانع دارای ۲۰ سؤال که در مقیاس پنج ارزشی لیکرت (بسیار کم=۱ تا بسیار زیاد=۵) تنظیم شده بود. پرسشنامه استراتژی های حل موانع دارای ۲۷ سؤال که گزینه های پاسخ هر سؤال در مقیاس پنج ارزشی لیکرت از (بسیار کم=۱ و بسیار زیاد=۵) رتبه بندی شده بود. در نهایت پرسشنامه چهار سؤالی انگیزه مشارکت ورزشی که در مقیاس پنج ارزشی لیکرت (بسیار کم=۱ تا بسیار زیاد=۵) تنظیم شده بود. پس از تعیین روایی صوری و محتوایی پرسشنامه ها که توسط ۱۰ تن از صاحب نظران، اساتید مدیریت ورزشی و کارکنان انجام گرفت، همچنین تعیین پایایی آن ها که در یک مطالعه مقدماتی ($n=30$) و از طریق آزمون آلفای کرونباخ صورت گرفت (موانع $\alpha=0/94$)، (استراتژی های حل موانع $\alpha=0/86$)، (انگیزه $\alpha=0/70$) پرسشنامه ها در بین نمونه های تحقیق توزیع شد و پس از گردآوری داده ها از طریق پرسشنامه ها، به منظور سازمان دادن، خلاصه کردن، طبقه بندی کردن نمرات خام و توصیف اندازه های نمونه از آمار توصیفی (میانگین، فراوانی، درصدها، انحراف استاندارد و رسم جداول)،

برای بررسی چگونگی توزیع داده‌ها از آزمون ضریب مردیا، برای تعیین ارتباط بین متغیرهای تحقیق از ضریب همبستگی پیرسون و برای سنجش ارتباط میان متغیرها در قالب مدل علی، از مدل‌سازی معادلات ساختاری بهره گرفته شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که اکثر بانوان شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی متأهل، خانه‌دار، دارای مدرک لیسانس و در دامنه سنی بین ۲۸ تا ۳۷ سال قرار دارند. موانع بر مشارکت ورزشی تأثیر منفی و معنادار ($p < 0/05$) و استراتژی‌های حل موانع بر مشارکت ورزشی تأثیر مثبت و معنادار ($p < 0/05$) وجود دارد. همچنین انگیزه بر استراتژی‌های حل موانع تأثیر معنادار و مثبت ($p \leq 0/001$) و انگیزش بر مشارکت ورزشی نیز بطور غیرمستقیم و بواسطه متغیر استراتژی‌های حل موانع تأثیر مثبت و معناداری وجود دارد. در نهایت مدل این پژوهش از برآزش مناسبی برخوردار می‌باشد.

۳-۵ بحث و نتیجه‌گیری

توسعه و پیشرفت تکنولوژی در زندگی امروزی، موجب تغییر در شیوه زندگی شده که از جمله نتایج آن فقر حرکتی و افزایش خطر ابتلاء به بیماری‌ها است. مطالعات نشان داده است که ورزش و بویژه ورزش همگانی - تفریحی به عنوان وسیله‌ای فرح بخش می‌تواند به حل این مشکل کمک کند. از آن جایی که مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی یکی از راه‌های تأمین سلامت روانی و جسمانی آنهاست، از این رو هدف از پژوهش حاضر بررسی مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی، نقش موانع، استراتژی‌های حل موانع و انگیزه می‌باشد. نتایج تحلیل آماری نشان‌دهنده آن است که شاخص‌های برآزش کلی و جزئی همگی در سطح مناسبی بود.

پژوهش‌های سازمان‌یافته در مورد عوامل بازدارنده اوقات فراغت، که از اوایل دهه ۱۹۸۰ آغاز شد (بوئبی، تون گات و تاون سند^۱ ۱۹۸۱؛ گودیل و ویت^۲ ۱۹۸۹)، بیش‌تر، پژوهش‌هایی تجربی بود

1. Boothby, John, Malcolm F, Tungatt, and Alan R. Townsend.

2. Goodale, Thomas L., and peter A. Witt

(استاک دیل^۱ ۱۹۸۹)، که نتایج آن، اثر عوامل بازدارنده بر فعالیت‌های اوقات فراغت را به وضوح نشان نمی‌داد، اما در پایان دهه ۱۹۸۰، تلفیق این روش‌ها و روش‌های پژوهشی دهه ۱۹۹۰، باعث ایجاد نگرشی جدید در مطالعه عوامل بازدارنده اوقات فراغت شد. یکی از پژوهش‌هایی که در این راستا انجام گرفت و موجب شد تا گامی مؤثر در جهت طبقه‌بندی عوامل بازدارنده و شیوه تأثیر آن‌ها بر مشارکت افراد در فعالیت‌های اوقات فراغت به وجود آید، به وسیله گروهی از پژوهش‌گران نظیر جکسون، کرافورد و گادبی (۱۹۹۳) و به صورت یک مدل سلسله‌مراتبی ارائه شد. در این مدل، عوامل بازدارنده در یک سلسله‌مراتب از مراحل تصمیم‌گیری قرار می‌گیرند و فرد نیز آنها را در یک مدل سلسله‌مراتب با اولویت عوامل بازدارنده فردی، بین فردی و ساختاری تجربه می‌کند (الکساندریس و کرول^۲، ۱۹۹۷). ارائه دهندگان این مدل معتقدند «مشارکت وابسته به عوامل بازدارنده است و در نتیجه غلبه بر این عوامل حاصل می‌شود، نه این که غیبت عوامل بازدارنده به معنای مشارکت باشد (اگر چه ممکن است برای بعضی افراد صحت داشته باشد) چنین غلبه‌ای احتمالاً شکل مشارکت را تغییر می‌دهد، ولی مانع از آن نمی‌شود» (جکسون، کرافورد و گادبی، ۱۹۹۳).

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که تأثیر متغیر موانع بر میزان مشارکت ورزشی منفی و معنادار می‌باشد. یعنی موانع باعث کاهش و محدود شدن مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی می‌شوند. با توجه به اینکه بانوان نیمی از جمعیت کشورها را تشکیل می‌دهند و سلامتی یکایک افراد جامعه در گرو سلامتی آنان است و کاهش مشارکت آنان در فعالیت‌های ورزشی صدمات جبران ناپذیری را به خود آنان و جامعه خواهد زد، بنابراین شناخت عوامل بازدارنده برای کاهش موانع و حضور حداکثری بانوان در ورزش مهم می‌باشد. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیقات سیدعامری و محمدآلق (۱۳۹۱)، صالحی و همکاران (۱۳۸۹)، اشلقی (۱۳۸۸)، سلامی و همکاران (۱۳۸۳)، مشکاتی و والیانی (۱۳۸۳)، پژوهش‌های مرکز تحقیقات، مطالعات و سنجش برنامه صدا و سیما (۱۳۷۵)، غفوری (۱۳۸۶)، معتمدین و

^۱. Stockdale, Janet E.

^۲. Alexandris, Konstantions, and Bob Carroll

همکاران (۱۳۸۸)، آفرینش خاکی (۱۳۸۴)، نوروزیان (۱۳۸۸)، صدارتی (۱۳۸۵)، نصیری (۱۳۸۱)، هندرسون، استال‌نیکر و تی‌لر (۱۹۸۸)، گرین، هبرون و وودوارد (۱۹۹۰)، کوهن و همکاران (۲۰۰۶)، هندرسون، استلنکر و تیلور (۱۹۸۸)، زیبلند، توروگود، یودکین، جونز و کولتر^۱ (۱۹۹۸)، آسیهل (۲۰۰۵)، سرل و جکسون (۱۹۸۵)، کیدن (۱۹۹۶)، سیفلت (۲۰۰۲)، بخش تربیت بدنی و علوم ورزشی هنگ کنگ (۲۰۰۹)، تیم برنامه‌ریزی برای موسسه ملی قلب استرالیا (۲۰۰۰)، همخوانی دارد.

استراتژی مقابله مجموعه‌ای از اقدامات است که افراد برای اجتناب و کاهش اثرات محدودیت‌ها در مشارکت فراغتی اعمال می‌کنند اشاره می‌کند (جکسون، ۲۰۰۵؛ مانل و کلیبر، ۱۹۹۷). هوپارد و مانل (۲۰۰۱) برای ارزیابی استراتژی مقابله یک مقیاسی را براساس چهار نوع عملیات اصلی مقابله مدیریت زمان، کسب مهارت، استراتژی مالی و هماهنگی بین فردی توسعه دادند. استراتژی مدیریت‌زمان مستلزم جایگزینی یک فعالیت موردنظر با یک فعالیت راحت‌تر، یا یک فعالیت شدید با زمان کمتر باشد، در حالی که استراتژی کسب مهارت، شامل درس گرفتن (یادگیری) می‌باشد و یا استراتژی مالی ممکن است شامل پس‌انداز کردن پول برای انجام فعالیت‌های موردنظر باشد و استراتژی بین‌فردی شامل ملاقات افرادی با علائق مشابه فراغتی باشد.

نتایج حاصل از تحلیل مدل پژوهش نشان داد که استراتژی‌های حل موانع اثر مستقیم و معناداری بر مشارکت ورزشی بانوان دارد. این تأثیر به صورت فزاینده می‌باشد بدین معنی که با بکارگیری استراتژی‌های حل موانع، مشارکت ورزشی بانوان نیز افزایش می‌یابد. کی و جکسون (۱۹۹۱) در پژوهش خود به سه نکته دست یافتند. ۱) روش‌های مختلف مقابله افراد، برای حذف و کاهش موانع تا حدی به مشکلی که با آن مواجه می‌شوند بستگی دارد، استراتژی‌هایی که افراد بدین منظور به کار می‌برند شامل تلاش به منظور افزایش آگاهی از فرصت‌ها، کسب مهارت، تغییرات در زمان‌بندی یا تکرار مشارکت فراغتی (از جمله تأخیر یا کاهش مشارکت)، یا اصلاح جنبه‌های دیگر زندگی برای

¹. Ziebland, Thorogood, Yudkin, Jones, Coulter

تطبیق با نیازهای فراغتی، برای نمونه تغییر در نگرش‌ها نسبت به فعالیت‌های فراغتی مشخص. ۲) در واقع لزوماً نتیجه محدودیت، عدم مشارکت نیست. برای مثال در مطالعه کی و جکسون (۱۹۹۱)، عدم مشارکت به‌عنوان پاسخ به محدودیت‌ها، فقط در میان اقلیت کوچکی از نمونه‌ها رخ می‌دهد؛ در حالی- که اکثریت افراد یک یا چند استراتژی که قبلاً به آن اشاره شد را انتخاب می‌کنند. ۳) مشارکت ناشی از مقابله، با مشارکتی که در غیاب موانع رخ می‌دهد متفاوت است: ممکن است زمان‌بندی مشغله‌ها با هم متفاوت باشد، ممکن است سطح تخصص تغییر کند، و یا اینکه مشارکت با شدت کمتری اتفاق بیافتد. نتایج این تحقیق با یافته‌های سمدال و جاکوبسون (۱۹۹۷)، کی و جکسون (۱۹۹۱)، هوبارد و مانل (۲۰۰۱)، جکسون و راکس (۱۹۹۵)، الکینز (۲۰۰۴)، جکسون و همکاران (۱۹۹۳) و شانگ (۲۰۰۸) همخوانی داشت.

از نتایج دیگر پژوهش حاضر این بود که انگیزه بر استراتژی‌های حل موانع تأثیر مثبت و معنی‌دار دارد. هوبارد و مانل (۲۰۰۱) عنوان کردند انگیزه تأثیر مستقیم بر روی راه‌های مقابله دارد که به صورت غیرمستقیم باعث افزایش مشارکت می‌شود. افرادی که انگیزه بالایی برای مشارکت دارند بیشتر از استراتژی‌های حل موانع استفاده می‌کنند. با توجه به این گفته یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های هوبارد و مانل (۲۰۰۱)، جکسون و همکاران (۱۹۹۳) و سون و همکاران (۲۰۰۸) هم-خوانی داشت.

در نهایت آخرین نتیجه این پژوهش این بود که انگیزه بر میزان مشارکت ورزشی بانوان بطور غیر-مستقیم (بواسطه استراتژی‌های حل موانع)، تأثیر مثبت و معناداری دارد. امروزه مطالعات مختلفی روی استراتژی‌های حل موانع در خارج از کشور انجام گرفته است. برطبق تئوری مقابله افرادی که در هر نوع فعالیت فراغتی شرکت می‌کنند به صورت موفق‌تری با درجات سلسله مراتبی محدودیت‌ها مقابله می‌کنند این استراتژی‌هایی که برای غلبه بر موانع به کار می‌گیرند در افزایش مشارکت مفید است و برعکس آگه به صورت موفق مقابله صورت نگیرد باعث عدم مشارکت می‌شود (جکسون، کرافورد و

گادبی، ۱۹۹۳). استراتژی مقابله روش‌های است که افراد رفتارشان، برای حفظ و افزایش مشارکت تغییر می‌دهند جکسون و همکاران (۱۹۹۳) تئوری محدودیت‌ها را گسترش دادند و متوجه شدند درجات مختلفی از محدودیت‌ها وجود دارد که همیشه به عدم مشارکت منجر نمی‌شود در این موارد، استراتژی مقابله برای کاهش حضور محدودیت‌ها به‌منظور افزایش مشارکت استفاده شد. آنها همچنین عنوان کردند، انگیزه برای اجرای استراتژی مقابله ضروری است. هوبارد و مانل (۲۰۰۱) با آزمایش انگیزه مشارکت در فراغت و نقش مقابله در روند راههای مقابله با محدودیت عنوان کردند انگیزه بواسطه اثر مستقیم روی مقابله بر مشارکت تأثیر می‌گذارد افرادی که انگیزه بالایی برای مشارکت دارند بیشتر از استراتژی مقابله استفاده می‌کنند و در حفظ و افزایش سطوح مشارکت بیشتر موفق هستند بنابراین استراتژی‌های حل موانع به عنوان میانجی رابطه بین انگیزه و مشارکت عمل می‌کند. با توجه به معنادار بودن تأثیر انگیزه بر میزان مشارکت به طور غیرمستقیم بواسطه استراتژی‌های حل موانع، لذا نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات هوبارد و مانل (۲۰۰۱)، جکسون و همکاران (۱۹۹۳) و سون و همکاران (۲۰۰۸) هم‌خوانی داشت.

با توجه به نتایج این پژوهش مشخص شد که موانع عاملی بازدارنده برای مشارکت ورزشی بانوان می‌باشد و برای کم کردن اثر موانع می‌توان از استراتژی‌های حل موانع استفاده کرد که تأثیر مستقیمی بر میزان مشارکت دارد و همچنین نتایج نشان داد که انگیزه افراد می‌تواند بر استراتژی‌های حل موانع تأثیر بگذارد و زمینه را برای حضور حداکثری بانوان در ورزش فراهم آورد.

۴-۵ پیشنهادات تحقیق

۱-۴-۵ پیشنهادات کاربردی:

✓ با استناد به نتایج پژوهش به دلیل اینکه موانع نقش مهمی را در مشارکت ورزشی بانوان ایفا، و اثر کاهنده‌ای در مشارکت آنان ایجاد می‌کنند لیکن توصیه می‌شود مدیران، مسئولین و دست اندرکاران حوزه ورزش شاهرود به این امر توجه نموده و موانعی که ممکن است باعث کاهش حضور زنان شود را از میان بردارند.

✓ با توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود باشگاه‌ها کلاس‌های آموزشی در خصوص استراتژی‌های حل موانع مشارکتی که باعث ایجاد آگاهی در بین بانوان می‌شود برگزار کنند یا مراکز مشاوره جهت ایجاد انگیزه تأسیس شوند.

✓ با توجه به اینکه انگیزه بواسطه استراتژی‌های حل موانع مشارکت ورزشی تأثیرگذار است بنابراین به باشگاه‌ها پیشنهاد می‌شود با ایجاد محیطی با نشاط، محرک و پرهیجان از جمله، استفاده از موسیقی، استفاده از رنگ‌های شاد و استفاده از مربیان ماهر و کارآزموده در محیط باشگاه، بانوان را به استفاده از راهکارهای مقابله‌ای تشویق و زمینه را جهت انجام فعالیت‌های بدنی بانوان فراهم نمایند.

✓ همچنین، باشگاه‌ها می‌توانند با استفاده از تجربیات مشتریان با سابقه خود در خصوص استراتژی‌های حل موانع مشارکتی، این تجربیات را در اختیار بانوانی که با موانع روبرو هستند قرار دهند تا زمینه‌های حضور پررنگ‌تر آنان فراهم گردد.

۵-۴-۲ پیشنهادات پژوهشی:

- ✓ بررسی موانع و استراتژی‌های حل موانع و انگیزش در ورزشکاران مبتدی و حرفه‌ای.
- ✓ مقایسه موانع و استراتژی‌های حل موانع و انگیزش در مردان و زنان برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی.
- ✓ بررسی موانع و استراتژی‌های حل موانع و حمایت اجتماعی برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی.

✓ بررسی موانع و استراتژی‌های حل موانع و انگیزش در مردان برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی.

✓ بررسی ارتباط بین موانع و استراتژی‌های حل موانع و خودکارآمدی برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی.

منابع و مأخذ

۱. آفرینش خاکی، اکبر. (۱۳۸۴). "راه های توسعه ورزش همگانی در کشور از دیدگاه متخصصین، صاحب نظران، مربیان و ورزشکاران"، رساله دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران.
۲. آقایی، نجف. فتاحیان، نفیسه. (۱۳۹۱). "تجزیه و تحلیل پذیری موانع مشارکت ورزشی دبیران زن ورزشکار و غیرورزشکار با استفاده از مدل هرمی موانع کرافورد" (مطالعه موردی دبیران شهر همدان). دو فصل نامه پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی. سال دوم (دهم پیاپی)، شماره ۴، (بیستم پیاپی).
۳. ابارشی ا و حسینی، ی. (۱۳۹۱). "مدل سازی معادلات ساختاری" چاپ اول، انتشارات جامعه شناسان، تهران، صص ۱-۳۳۶.
۴. احسانی، محمد و عزب دفتران، مریم. (۱۳۸۲). "بررسی عامل های بازدارنده مشارکت فعالیت های ورزشی دختران دانشجو" در دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان. سال یازدهم. شماره ۳ و ۴. (پیاپی ۲۴).
۵. احمدی، سیروس. مختاری، مریم. زارعی، هوشنگ. (۱۳۹۴). "تحلیل رابطه عزت نفس جسمانی و نگرش به ورزش با مشارکت ورزشی زنان با استفاده از مدل معادله ساختاری". پژوهش های کاربردی در مدیریت ورزشی. سال چهارم. شماره ۳ (۱۵ پیاپی)، زمستان ۹۴، صص ۴۱-۵۱.
۶. احمدی، سیروس، نادریان، مسعود، کارگر، سعید. (۱۳۹۲ ب). "بررسی رابطه اعتماد اجتماعی و مراجعه زنان به باشگاه های ورزشی"، پژوهش های معاصر در علوم ورزشی، صص ۱-۹.
۷. اسدی ح. شعبانی مقدم ک. (۱۳۹۲). "مدیریت اوقات فراغت و ورزش های همگانی"، چاپ اول، انتشارات دانشگاه تهران، صص ۴۴.
۸. اشقلی، هاله. (۱۳۸۸). "بررسی علل عدم شرکت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد ورامین در فعالیت های فوق برنامه ورزشی". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تهران.
۹. برزگر طبقه م. و سبزه نوقایی ا. و شجاعیان ن. و فولادیان ج. (۱۳۸۶). "بررسی انگیزه مشارکت ورزشی ورزشکاران زن و رابطه آن با ادراک موفقیت ورزشی" پنجمین همایش علمی دانشجویی تربیت بدنی و علوم ورزش، دانشگاه مازندران، صص ۵۷-۵۶.
۱۰. پارسامهر م، زارع شاه آبادی ا. (۱۳۸۷). "بررسی نقش فوائد ادراک شده بر مشارکت بانوان جوان در فعالیت های بدنی (مطالعه موردی: بانوان شهر یزد)"، فصلنامه المپیک، سال ۱۶، شماره ۱، (پیاپی ۴۱)، بهار ۸۷.
۱۱. پی رابینز ا، ۱۳۷۴، "مدیریت رفتار سازمانی (رفتار فردی)"، جلد اول، ترجمه پارسائیان، علی، چاپ اول، انتشارات وزارت امور خارجه، تهران، صص ۳۳۲-۳۱۱.
۱۲. تند نویس ف. (۱۳۸۰). "جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایرانی" نشریه حرکت، شماره ۱۲، صص ۱۰۴-۸۷.

۱۳. جابری ا. و سلیمی م. و خزائی پول ج. (۱۳۹۲). " بررسی تأثیر انگیزش درونی و بیرونی بر تسهیم دانش کارکنان در سازمان‌های ورزشی (مطالعه موردی کارمندان ادارات تربیت بدنی استان اصفهان)" نشریه مدیریت ورزشی، شماره ۱۴، صص: ۵۷-۵۵.
۱۴. جعفری، م. (۱۳۸۰). " بررسی عوامل فرهنگی گرایش زنان به ورزش در تهران"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی تهران.
۱۵. جوادی پور م. و سمیع‌نیا م. (۱۳۹۲). " ورزش همگانی در ایران و تدوین چشم انداز، استراتژی و برنامه‌های آینده" پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، شماره ۴، صص ۳۰-۲۱.
۱۶. حسینی گل‌اله. (۱۳۸۷). زن، تبعیض جنسی و ورزش. ماهنامه آموزشی تحلیلی و خبری ورزش خانواده. ۱۳۸۷؛ ۱۷: ۳۵-۳۴.
۱۷. حیدری‌چروده م. (۱۳۸۹). "نیاز سنجی شهروندان تهرانی به ورزش همگانی به تفکیک سن، جنس، منطقه، فضا و زمان"، صص ۲۸۶-۱۱۸، تهران، ورزش همگانی و شهروندان تهرانی، چاپ اول، انتشارات جامعه و فرهنگ، تهران.
۱۸. خبیری م. (۱۳۸۷). " روان شناسی ورزشی راهنمای مربیان"، چاپ سوم، تهران، انتشارات بامداد کتاب، صص ۶۵-۴۸.
۱۹. خدادادی، محمدرسول، محرم‌زاده، مهرداد، قربان‌زاده، بهروز. (۱۳۸۷). "بررسی سلامت روانی و فاکتورهای آمادگی جسمانی دبیران مقاطع متوسطه شهرستان مرنده"، خلاصه مقالات اولین همایش تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی، آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی، دی ماه ۸۷.
۲۰. خرمی خرم‌آبادی، غلامرضا، (۱۳۸۸). " بررسی موانع و عوامل مؤثر بر مشارکت دانشجویان دانشگاه‌های منتخب مشهد در برنامه‌های ورزش همگانی". پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور. صص ۲۰-۱.
۲۱. دوفرانس، ژاک، (۱۳۸۵)، "جامعه شناسی ورزش"، ترجمه عبدالحسین نیک‌گوهر، تهران، انتشارات توتیا
۲۲. رضانی‌نژاد ر. رحمانی‌نیا ف. و تقوی تکیار ا. ۱۳۸۸ " بررسی انگیزه‌های شرکت کنندگان در ورزش‌های همگانی در فضاهای روباز" نشریه مدیریت ورزشی، شماره ۲ صص: ۱۹-۵.
۲۳. رضانی‌نژاد، رحیم؛ محبی، حمید؛ دمیرچی، ارسلان. (۱۳۸۸). " مقایسه دیدگاه‌ها و انگیزه‌های دانشجویان ورزشکار ایرانی و غیر ایرانی درباره فعالیت‌های بدنی و ورزشی". نشریه مدیریت ورزشی، شماره ۳، صص ۱۸۱-۱۶۶.
۲۴. روزبهانی، م. (۱۳۷۹)؛ "مقایسه برخی از ویژگی‌های زنان شرکت کننده در ورزش‌های همگانی (باشگاه‌ها، کوهپایه‌ها و پارک‌ها)"، به راهنمایی دکتر فریدون تندنویس، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی تهران.

۲۵. سعیدی، ع. ا.، ۱۳۹۰، "بررسی عوامل تأثیرگذار بر میزان گرایش شهروندان به مشارکت در ورزش همگانی"، صص ۱۲۲-۱۴. ورزش همگانی و شهروندان تهرانی، چاپ اول، انتشارات جامعه و فرهنگ، تهران.
۲۶. سلامی، فاطمه؛ نوروزیان، منیژه؛ میرفتاح، فاطمه. (۱۳۸۳). "توصیف موانع شرکت بانوان در فعالیت های ورزشی". طرح پژوهشی پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
۲۷. سیدعامری، محمدحسین؛ محمدآلق، قربان‌بردی. (۱۳۹۱). "تبیین راهکارهای جذب و افزایش مشارکت شهروندان در برنامه های ورزش همگانی و تفریحی (مطالعه موردی ارومیه)"، پژوهش مدیریت ورزشی و علوم حرکتی. سال دوم، شماره ۴، پاییز و زمستان ۱۳۹۱. صص ۳۴-۲۳.
۲۸. شعبانی ع. و غفوری ف. و هنری ح، ۱۳۹۰ "بررسی چالش های ورزش همگانی در ایران" نشریه پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۱۰، صص ۲۶-۱۳.
۲۹. شیخ‌الاسلامی، زهرا. (۱۳۷۶). "مطالعه توصیفی عوامل موثر در شرکت بانوان در کلاس های ورزش در آب". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
۳۰. صالحی، لیلی، تقدیسی، محمدحسین، قاسمی، همایون و شکروش، بهجت. (۱۳۸۹). "بررسی عوامل تسهیل کننده و بازدارنده انجام فعالیت های فیزیکی در سالمندان شهر تهران". مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران، دوره ۶، شماره ۲، ص ۱۷.
۳۱. صدارتی، مریم. (۱۳۸۵). "بررسی میزان دسترسی زنان به تولیدات و خدمات ورزشی در سراسر کشور". نوشته چاپ نشده، معاونت پژوهشی دانشگاه الزهراء، دانشگاه الزهراء، تهران.
۳۲. صفانی، علی محمد. (۱۳۸۰)، "نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان منطقه ۱ دانشگاه های آزاد اسلامی با تأکید بر فعالیت های ورزشی"، مجموعه مقالات همایش اوقات فراغت و تفریحات سالم جوانان، ۲۰-۱۹ اردیبهشت.
۳۳. عامریون ا. (۱۳۸۵). "آشنایی با تئوری های انگیزش" فصلنامه آموزشی دانشکده بهداشت، شماره ۲۱، صص ۴-۱.
۳۴. علوی ا. (۱۳۸۱). "روانشناسی مدیریت و رفتار سازمان"، چاپ پنجم، مرکز آموزش مدیریت دولتی. تهران.
۳۵. عریضی ف، و وحیدا ف، و پارسا مهر م. (۱۳۸۵). "بررسی تأثیر حمایت اجتماعی بر مشارکت زنان در فعالیت های ورزشی (مطالعه موردی: استان مازندران)" فصلنامه المپیک، شماره ۱، صص ۸۶-۷۷.
۳۶. غفوری، فرزاد. (۱۳۸۶). "مطالعه انواع ورزش های همگانی و تفریحات مطلوب جامعه و ارائه مدل برای برنامه ریزی های آینده". طرح پژوهشی. پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی.
۳۷. فولادیان، جواد؛ سهرابی، مهدی؛ عطارزاده حسینی، رضا؛ فارسی، علیرضا. (۱۳۸۸). "ارتباط انگیزه مشارکت ورزشی با سوگیری ورزشی دانشجویان ورزشکار". فصلنامه المپیک، شماره ۴، صص ۴۰-۲۹.

۳۸. قاسمی و. (۱۳۹۲). "مدل‌سازی معادلات ساختاری در پژوهش‌های اجتماعی با کاربرد AMOS" . چاپ دوم، انتشارات جامعه‌شناسان، تهران، صص ۹ .
۳۹. قدرت‌نما، حیدری‌نژاد ص. (۱۳۹۰). "شناسایی انگیزه‌های دانشجویان شرکت‌کننده در فعالیت‌های تفریحی-ورزشی"، همایش ملی تفریحات ورزشی شهرداری تهران.
۴۰. قدرت‌نما ا. و حیدری‌نژاد ص. (۱۳۹۲). " رابطه انگیزه مشارکت ورزشی با میزان فعالیت‌بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز" نشریه مطالعات مدیریت ورزشی، شماره ۱۸، صص ۲۰۲-۱۸۹.
۴۱. قدیمی، ب. (۱۳۹۰). "فرا تحلیل مطالعات ورزش در حوزه ورزش همگانی"، ورزش همگانی و شهروندان تهرانی، چاپ اول، انتشارات جامعه و فرهنگ، تهران. صص ۲۸۶-۲۲۰.
۴۲. قهرمانی، جعفر. محرم زاده، مهرداد. سعیدی، شیدا. (۱۳۹۲). "بررسی عوامل بازدارنده مؤثر بر میزان مشارکت معلمان زن مقاطع سه گانه تحصیلی در فعالیت‌های ورزشی شهر مرند" پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، سال دوم، شماره ۲ (۶ پیاپی)، صص ۵۷-۶۶.
۴۳. قره محمد علی، توکلی محمد حسن، محمدی جعفر، عرب نرمی زهرا. (۱۳۸۸). "مقایسه عوامل انگیزشی مشارکت منظم دانشجویان در فعالیت‌های بدنی (به تفکیک جنسیت و خودکارآمدی)". پژوهش در علوم ورزشی، صص ۱۶۲-۱۵۱.
۴۴. کاشف، م.م. (۱۳۹۰). "مدیریت اوقات فراغت و تفریحات سالم"، چاپ اول، انتشارات مبتکران و پیشروان، تهران، صص ۶۰-۵۱.
۴۵. کشکر، سارا؛ احسانی، محمد. (۱۳۸۶). "بررسی اهمیت عوامل بازدارنده زنان تهران از مشارکت در ورزش تفریحی با توجه به متغیر خصوصیات فردی". مطالعات زنان. سال ۵. شماره ۲. صص ۱۳۴-۱۱۳.
۴۶. کلانتری ن. (۱۳۸۸). پایان نامه ارشد " بررسی رابطه بین سرمایه اجتماعی و رضایت شغلی دبیرستان متوسطه شهرستان مراغه"، دانشکده علوم انسانی و تربیتی علوم اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز.
۴۷. کوزه چیان، هاشم. (۱۳۷۹). " اهمیت و ضرورت فعالیت‌های ورزشی برای دختران جوان" زیور ورزش، ماهنامه اداره کل تربیت بدنی دختران، شماره ۳، اردیبهشت ۱۳۷۹.
۴۸. گودرزی، م. (۱۳۹۰). "مدیریت رفتار سازمانی در ورزش"، چاپ اول، انتشارات دانشگاه تهران، تهران، صص ۳۴۸-۳۱۱.
۴۹. مجد آرا، ع. (۱۳۹۱). "ورزش برای همه"، چاپ اول، انتشارات آوای ظهور، تهران، صص ۲۶۰-۳۹.
۵۰. محرم زاده م. (۱۳۸۳). "تئوری مدیریت (مبانی و نظریه‌ها برای برنامه‌ریزی تربیت‌بدنی)"، چاپ اول، انتشارات جهاد دانشگاهی ارومیه، ارومیه، صص ۱۹۲-۱۶۶.
۵۱. مرتضایی، لیلا. (۱۳۹۱). "بررسی انگیزه‌های مشارکت زنان در ورزش‌های تفریحی آبی". مطالعه موردی: زنان استان خراسان رضوی.

۵۲. مرکز تحقیقات، مطالعات، و سنجش برنامه صدا و سیما. (۱۳۷۵). "نظر خواهی از زنان تهران در مورد ورزش بانوان" طرح پژوهشی، مرکز تحقیقات، مطالعات، و سنجش برنامه صدا و سیما، صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، تهران.
۵۳. مسدد ع. ا. (۱۳۸۰). "روان شناسی ورزشی از تئوری تا عمل"، چاپ اول، انتشارات اطلاعات تهران، صص ۲۳۶-۱۸۹.
۵۴. مشکاتی، زهره، والیانی، محبوبه. (۱۳۸۳). "بررسی نقش برخی عوامل در مشارکت دانشجویان دختر در کلاس درس تربیت ۲ (پینگ پنگ)". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، خوراسگان، اصفهان.
۵۵. معتمدین م. و مددی ب. و عسکریان ف. (۱۳۸۸). "توصیف عوامل گرایش یا عدم گرایش شهروندان تبریزی به ورزش همگانی" نشریه پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۲۳، صص ۹۷-۶۸.
۵۶. منظمی م. و علم ش. و شتاب بوشهری ن. (۱۳۹۰). "تعیین عوامل مؤثر بر توسعه تربیت بدنی و ورزش بانوان جمهوری اسلامی ایران" نشریه مدیریت ورزشی، شماره ۱۰، صص ۱۶۸-۱۵۱.
۵۷. موتمنی، علیرضا؛ همتی، امین؛ مرادی، هادی. (۱۳۹۱). "شناسایی و الویت بندی موانع پیش روی بانوان در انجام فعالیت های ورزشی". مطالعات مدیریت ورزشی. شماره ۲۴، صص ۱۳۰-۱۱۱.
۵۸. موسوی، سیدجعفر؛ اسلامی مرزنگلاته، محمدمهدی؛ خوش فر، غلامرضا. (۱۳۹۳). "بررسی رابطه اعتماد اجتماعی و مشارکت ورزشی زنان در جامعه شهری ایران، مطالعه موردی شهر گرگان" فصل-نامه علمی-پژوهشی دانشگاه گلستان، مجله آمایش جغرافیایی فضا، ۴(۱۱)، صص ۶۲-۴۲.
۵۹. مؤمنی م. (۱۳۸۶)، "تحلیل آماری با استفاده از spss"، چاپ اول، انتشارات کتاب نو، تهران، صص ۲۳-۶۴.
۶۰. میرزاخانی، ناهید. (۱۳۸۷)، "وضعیت مشارکت ورزشی بانوان معلم شهرستان شازند"، پایان نامه کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
۶۱. میرغفوری ح، صیادی تورانلو ح و میر فخرالدینی ح. (۱۳۸۷). "بررسی و تحلیل مسائل و مشکلات مؤثر بر مشارکت زنان در فعالیت های ورزشی" نشریه مدیریت ورزشی، شماره ۱: صص ۱۰۰-۸۳.
۶۲. نادریان جهرمی م. و هاشمی ه. (۱۳۸۸). "مشارکت در ورزش های تفریحی (انگیزه ها و پیش فرض ها در جنبه های تفریحی ورزش)" نشریه پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۲۲، صص ۵۳-۳۹.
۶۳. نصیری، مریم. (۱۳۸۶). توصیف علل عدم مشارکت ورزشی دختر دانشگاه بوعلی سینای همدان در فعالیت های حرکتی و ورزشی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تربیت معلم تهران؛ ۱۳۸۶.
۶۴. نوروزیان منیژه. (۱۳۸۸). "میزان پردازش ورزش در بانوان و علل عدم شرکت بانوان در فعالیت های ورزشی". طرح پژوهشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تربیت معلم تهران.

۶۵. هاشمی، هاجر. (۱۳۸۵). "بررسی نقش برخی از عوامل در مشارکت دانشجویان دختر در کلاس درس تربیت بدنی ۲ (پینگ پنگ)". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، خوراسگان، اصفهان.

66. Afsanepurak A. & Norouzi Seyed Hossini R. & Kalateh Seyfari M. & Fathi H, 2012 " Analysis of Motivition for Participation in Sport for All" Journal of Applied and Basic Sciences, Vol 3, pp: 790-795.
67. Alexandris, K., Carrol, B. (1997). Demographic differences in the Perception of Constraints on Recreational Sport Participation: results from a study in Greece, Leisure Science, Routledge, part of Taylor & Francis Group, 6(2): 107- 125.
68. Asihel, S. G. (2005). Perceptions of Constraints to Recreational Sports Participation: A Case study of the University OF the Western Cape (UWC) Undergraduate Female Student. Thesis of master degree of SRES in the Faculty of Community and Health Science. Department of sport, Recreation and Exercise Science (UWC).
69. Bastos, A S, & Gonzalez و R and Marquez, S. (2006). Motives for participation in physical activity by Brazilian adults. Journal of Perceptual and Motor Skills, Vol 102: 358-367.
70. 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.
71. Boothby, John, Malcolm F. Tungatt, and Alan R. Townsend. 1981. "Ceasing Participation in Sports Activity: Reported Reasons and Their implications." *Journal of Leisure Research* 13(1):1-14.
72. Carroll, B., & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. Journal of Leisure Research, 29(3), 279-299.
73. Chen w. 1998 " Chinese and American college student' motives for participation in physical activies" department of Physical Education, Temple University, Philadelphia, PA19122, USA. PP: 32-723.
74. 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).
75. Coakley, J(2007) sport in society: Issues and controversies, Boston, Mass, McGraw Hill.
76. Coalter, F.(2002). Sport and Community Development: A Manual, (Research Report no. 86)
77. Coe, D. P; Pivarnick, J. M; Womack, C. J; Reeves, M. J; Malina, R. M. (2006). Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children. Official Journal of the American College of Sport Medicine. 45 (6). 1515- 1519.
78. Crawford, D.W. and Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences, 9, 119-127.

79. Crawford, D., Jackson, E., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
80. Dacey, M; Baltzell, A; Zaichkowsky, L. (2008). Older adults' intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. *Journal of Health Behavior*, 32(6): 570-582.
81. Ehsani, Mohammad, Ken Hardman, and Bob Carroll. 1996. "A Comparative Study of Leisure Constraint Factors on the Sporting Activity of English and Iranian Students." Paper presented at the Annual Comparative Study Conference, September 1996, Tokyo, Japan.
82. Elkins, D. J.(2004), Levels of perceived constraint : a comparative analysis of negotiation strategies in campus recreational sports. *Physical Education and Recreation Indiana University*. For the degree Doctor of Philosophy.pp.1-144.
83. Emine caghar et al (2009), Recreational exercise motives of adolescents and young adults, *Journal of human kinetics* volum zz, 2009.
84. Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
85. Funk, D. C., Alexandris, K., Ping,Y. (2009). To go or stay home and watch: Exploring the balance between motives and perceived constraints For major events: A case study of the 2008 Beijing Olympic Games. *International Journal of Tourism Research*, 11, 41-53.
86. Goa, Z. Xiang, P. Lee, A. M. & Harrison, L: Self-efficacy and outcome expectancy in beginning weight training class: their relations to student's behavioral intention and actual behavior. *Research quarterly for exercise and sport*. 2008; Vol)79(.No)1(. :92-100.
87. Golditz, G.A.; C. Cannuscio & A. Frazier (1997)." Physical activity and reduced risk of colon cancer: Implications for prevention". *Cancer co uses and control*, 8, 649- 667
88. Goodale, Thomas L., and Peter A.Witt. 1989. "Recreation Non- Participation and Barriers to Leisure." Pp. 421–449 in *Understanding Leisure and Recreation: Mapping the Past, Charting the Future*, edited by Edgar L. Jackson and Thomas L. Burton. State College, PA, USA: Venture Publishing, Inc.
89. Hassandra, M; Goudas, M; Stiliani, C. (2003). Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education:a qualitative approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 4: 211–223.
90. Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (1994). The meanings of physical recreation for women. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 3(2), 22-38.
91. Henderson, Karla A., Deboah Stalnaker, and Glenda Taylor. 1988. "The Relationship between Barriers to Recreation and Gender-Role Personality Traits for Women." *Journal of Leisure Research* 20(1):69–80.
92. Hubbard, J., & Mannell, R. (2001). Testing competing models of leisure constraint and negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure sciences*, 23, 145-163.

93. Jackson, E.L.(2005), Constraints to Leisure ,Venture publishing, Inc.pp.3-15.
94. Jackson, E. L. (1997). In the eye of the beholder: A comment on Samdahl & Jekubovich (1997), "A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings." *Journal of Leisure Research*, 29, 1-11, 458-468.
95. Jackson, E. L. (2005a). Leisure constraints research: Overview of a developing theme in leisure studies. In E. L. Jackson (ed.), *Constraints to leisure* (pp. 3 -19). State College, PA: Venture Jackson, E.L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints. Results from alternative analyses. *Journal o f Leisure Research*, 25, 129-149.
96. Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal o f Leisure Research*, 25(2), 129-149.
97. Jackson, E.L (2000) . will research on leisure constraints still be relevant in the twenty – first century? *Journal of leisure Research* 32,62 – 68.
98. Jackson, E/ Crawford, D/ Godbey, G/1993/ Negotiation of leisure constraints/*Leisure Sciences*/15/1-12.
99. Jackson, E. L., & Rucks, V. C.(1995). Negotiation of constraints by junior-high and high-school students: An exploratory study. *Journal of Leisure Research*, 27, 85-105.
- 100.Jackson, E. L., & Rucks, V.C.(1995). Reasons for ceasing participation and barriers to participation: Further examination of constrained leisure as an internally homogenous concept. *Leisure sciences*, 15, 217-230
- 101.Jackson, E. L., & Scott, D. (1999). Constraints to leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century* (pp. 299-321). State College, PA: Venture.
- 102.Jafari Siavashani, F; Ghadimi, B; Behaeen, B; Same, H (2010). Study of student motivation for doing physical activities (Health-Related factors against physical appearance related factors). *World Applied Sciences Journal*, Vol. 10, No 2: 322-326.
- 103.Kay, T., & Jackson, G. (1991). Leisure despite constraint: The impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 301-313.
- 104.Kilpatric, M; Hebert, E; Bartholomew, J. (2005). College Students Motivation for Physical activity: Differentiation men's and Women's motives for sport Participation & exersice. *Journal of American College of Health*. 54(2). 87-94.
- 105.Lauren T(2010), The relationship between participation in physical activity and work ethic in college students.
- 106.Lee, S., & Scott, D. (2009). The process of celebrity fan's constraint negotiation. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 137-155.
- 107.Liu, W; Wei, B; Li, Y. (2011). Perceived competence, motivation, and physical activity participation among college students. The Preliminary Program for 2011 AAHPERD National Convention and Exposition.
- 108.Loucks-Atkinson, A. & Mannell, R. C. (2007). Role of self-efficacy in the constraints negotiation process: The case of individuals with fibromyalgia syndrome.*Leisure Sciences*, 29, 19-36.

109. Lukwu M. & Guzman Lujan F. (2011) " Sport commitment and adherence: A social- cognitive" *Journal of Sport Science*, Vol 5, pp 1883-3137.
110. Maddux, J. E. (1993). Social cognitive models of health and exercise behavior: An introduction and review of conceptual issues. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 116-140.
111. Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture.
112. Mannell, R. C., & Loucks-Atkinson, A. (2005). Why don't people do what's "good" for them? Cross-fertilization among the psychologies of nonparticipation in leisure, health, and 131 exercise behaviors. In E. L. Jackson (ed.), *Constraints to leisure* (pp. 221-232). State College, PA: Venture.
113. Meyers L. S., Gamst G and Guarino A. J. (2012) "**Applied multivariate research** (design and interpretation)" (H. Pashashryfy, S. Reza-Khani, Hasan Abadi, Reza, B. Izanloo & M. Habibi Trans, Trans).
114. Nikolaos, C, et al (2007), sport for all programs of elderly women, Vol 3, number 2.
115. Nishida, T: Relations of participation motives with number of golf round and will to continue playing golf. *Psychological reports*. 2007; Vol (101). No (2): 525-526.
116. Palm, Jurgen, Sport for All and it's projection to the year (2000). <http://www.tafisa.net/content/index.php?option=content&task=view&id=5>
117. Pfeiffer, R; Pate, K; Sirard, J. (2007). Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. *Journal of Adolescent Health*. Vol.3: 696–703.
118. Samdahel, M., & Jekubovich, N. J. (1997). A critique of leisure constraint: comparative analyses and understandings. *Journal of Leisure Research*, 29, 430 – 452.
119. Scott, D. (1991). The problematic nature of participation in contract bridge: A qualitative study of group-related constraints. *Leisure Sciences*, 13, 321-336.
120. Searle, M.S., & Jackson, E.L. (1985). Recreation non-participation and barriers to participation: Considerations for the management of recreation delivery systems. *Journal of Park and Recreation Administration*, 3, 23-36.
121. Segar, M; Donna, S; Nolen, S. (2006). Go Figure? Body-Shape motives are associated with decreased physical activity participation among middle women. *Journal of Sex Roles*, Vol 54, No 3/4: 175-187.
122. Shang, M.M.(2008), Relationships among psychological well-being leisure negotiation, and leisure participation *Physical Education, and Recreation Indiana University*. for the degree Doctor of Philosophy. PP.105.
123. Shaw, S. M., Bonen, A., & McCabe, J. F. (1991). Do more constraints mean less leisure? Examining the relationship between constraints and participation. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 286-300.

124. Sirard J.R. & Pfeiffer K.A. & Pate R.R. 2006 " Motivational factors associated with sport program participation in middle school students" *Journal Of Adolescent Health*. Vol 6. PP: 696- 703.
125. Sivan, A(2003), "Has Leisure got anything to do with learning? An exploratory study of the lifestyles of young people in hong in hong kong universities" *leisure studies*, 22, pp.129-146.
126. Son, J. S., Kerstetter, D. L., & Mowen, A. J. (2008). Testing alternative leisure constraint models: An extension of Hubbard and Mannell's Study. *Leisure Sciences*, 30, 198-216.
127. Sport Scotland. (2008) 25 benefits for girls and women taking part in sport and physical activity. Edinburgh, SportsScotland. Available: http://www.angelinacoalition.org/parents/25Benefits_of_sports.pdf.
128. Stockdale, Janet E. 1989. "Concepts and Measures of Leisure Participation and Preferences."
129. Stuntz, M; Weiss, R; Cherly p. (2010). Motivating children and adolescents to sustain a physically active lifestyle. *Journal of Lifestyle Medicine*, vol 4, No. 5: 433-444.
130. Tergerson, J. L; King, K. A. (2002). Do cues, benefits, and barriers to physical activity differ between male and female adolescents? *Journal of school Health*. 72. 374- 381.
131. Thomas, C. L., & Peterson, T. A. (1993). Becoming and outdoors-woman. *Women in Natural Resources*, 15(3), 16-21.
132. Tumusiime, D. K. (2004). Perceived benefits of, barrier and helpful cues to physical activity among tertiary institution students in Rwanda. Thesis of master of science degree in physiotherapy. University of Western Cape.
133. Wicker, P & Breuer, C and Pawolowski, T. (2009). Promoting Sport for All to Age-specific Target Groups: the Impact of Sport Infrastructure. *European Sport Management Quarterly*, Vol 9, No 2: 103-118.
134. Wilhelm Stanis, S, Schneider, I, & Russell, K. (2009). Leisure time physical activity of park visitors: Retesting constraint models in adoption and maintenance stages. *Leisure Sciences*, 31, 287- 304.
135. Young, S. J., Ross, C. M., & Barcelona, R. J. (2003). Perceived constraints by college students to participation in campus recreational sports programs. *Recreational Sports Journal*, 27 (2), 47-62.

پوستها

پیوست‌ها

پیوست (الف)

با سلام

پرسشنامه پیوست به منظور جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز جهت بررسی «مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی: نقش موانع، استراتژی‌های حل موانع، و انگیزش» تهیه و تدوین گردیده است. بی‌شک پاسخگویی دقیق و صادقانه شما به سوالات مطرح شده، می‌تواند ما را در رسیدن به اهداف پژوهش یاری رساند و نتایج دقیق‌تری را به ورزش کشور تقدیم کند.

پیشاپیش از همکاری صمیمانه شما کمال سپاس و تشکر را دارم

با احترام

قبادی دانشجوی کارشناسی ارشد- مدیریت ورزشی دانشگاه شاهرود

ویژگی‌های فردی:

۱. سن:
۲. وضعیت تأهل: الف- مجرد ب- متأهل
۳. میزان تحصیلات: الف- دیپلم و زیر دیپلم ب- فوق دیپلم ج- لیسانس د- فوق لیسانس و بالاتر
۴. شغل:

پرسشنامه میزان مشارکت ورزشی

تعداد جلسات تمرین در هفته:

- الف- یک بار در هفته ب- دو بار در هفته ج- سه بار در هفته د- چهار بار در هفته
- مدت زمان فعالیت در هر جلسه:

پرسشنامه موانع مشارکت ورزشی

لطفاً با علامت ضربدر (×) مشخص نمایید تا چه اندازه هر یک از موارد زیر مانع از مشارکت شما در فعالیتهای ورزشی می‌شود.

بسیار زیاد	زیاد	متوسط	کم	بسیار کم	گویه‌ها
					۱. خجالتی بودن.
					۲. نداشتن یار ورزشی مناسب و هم سطح.
					۳. عدم احساس راحتی در فضاهای ورزشی.
					۴. نگرش منفی دوستانم نسبت به فعالیتهای ورزشی.
					۵. مشکلات جسمانی، بیماری و منع پزشکی.
					۶. نداشتن لباس یا تجهیزات مناسب.
					۷. عدم احساس راحتی با حضور افراد با سنین خیلی بالا و پایین در باشگاهها.
					۸. نداشتن تیپ بدنی و ظاهر مناسب.
					۹. زیاد بودن هزینه لباس، تجهیزات و شهریه.
					۱۰. عدم شناخت از توانایی‌های خود.
					۱۱. ترس از آسیب‌های ورزشی.
					۱۲. نداشتن انرژی کافی.
					۱۳. عدم همراهی اعضای خانواده به دلیل مشغله زیاد.
					۱۴. نامناسب بودن امکانات و تجهیزات ورزشی.
					۱۵. شلوغ بودن باشگاه.
					۱۶. نگرش منفی اعضای خانواده به ورزش.
					۱۷. عدم همراهی آشنایان و دوستان به دلایل مختلف.
					۱۸. کمبود وقت و مشغله کاری زیاد به دلیل تعهدات خانوادگی و اجتماعی.
					۱۹. عدم آگاهی از امکانات ورزشی در دسترس.
					۲۰. نداشتن مهارت کافی.

پرسشنامه استراتژی‌های حل موانع

لطفاً با علامت ضربدر (x) مشخص نمایید تا چه اندازه هر یک از راهکارهای زیر را برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به کار می‌برید.

بسیار زیاد	زیاد	متوسط	کم	بسیار کم	گویه‌ها
					۱. سعی می‌کنم مهارت‌های ورزشی مورد نیازم را یاد بگیرم.
					۲. برنامه ورزش‌ام را با دوستانم هماهنگ می‌کنم.
					۳. با وجود آسیب، باز هم فعالیت ورزشی مفید را انجام می‌دهم.
					۴. غرورم را زیر پا می‌گذارم و تمام تلاشم را برای کسب مهارت به کار می‌گیرم.
					۵. من یاد گرفته‌ام با وسایل و امکاناتی که در اختیار دارم زندگی کنم
					۶. آسیب‌ها یا مشکلات جسمی‌ام را درمان می‌کنم.
					۷. با لباس یا تجهیزاتی که دارم برای یادگیری مهارت آماده می‌شوم.
					۸. مهارت‌های مورد نیازم را به تنهایی تمرین می‌کنم.
					۹. سعی می‌کنم با کسانی که فعالیت ورزشی انجام می‌دهند دوست شوم.
					۱۰. سعی می‌کنم مهارت‌هایم را بهبود ببخشم.
					۱۱. انجام فعالیت‌های ورزشی برای من در اولویت قرار دارد.
					۱۲. سعی می‌کنم با افرادی آشنا شوم که علائق مشابهی داریم.
					۱۳. سعی می‌کنم کارهایم را سر و سامان دهم.
					۱۴. سعی می‌کنم برای کارهای پیش‌رو برنامه‌ریزی کنم.
					۱۵. زمان جداگانه‌ای برای فعالیت‌های ورزشی در نظر می‌گیرم.
					۱۶. با افراد هم‌سن‌ام در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنم.
					۱۷. سعی می‌کنم فعالیت‌های ورزشی را در کنار دیگر کارهایم انجام دهم.
					۱۸. برای ورزش کردن لباس یا تجهیزات امانت می‌گیرم.
					۱۹. برخی اوقات کارم را به زمان دیگری موکول کرده و به فعالیت ورزشی می‌پردازم
					۲۰. اغلب ورزشی را انتخاب می‌کنم که با دیگر فعالیت‌هایم تداخل نداشته باشد.
					۲۱. مدت زمان جلسات ورزشی را کم می‌کنم.

					۲۲. زمانی را برای ورزش کردن انتخاب می‌کنم که باشگاه خلوت است.
					۲۳. برای هزینه‌های شرکت در ورزش سعی می‌کنم پولم را تقسیم‌بندی کنم.
					۲۴. زودتر بیدار می‌شوم با دیرتر می‌خوابم تا زمانی را برای انجام فعالیت‌های ورزشی بدست بیاورم
					۲۵. پولم را برای انجام فعالیت‌های ورزشی پس‌انداز می‌کنم.
					۲۶. اگر به مهارت نیاز داشته باشم از دیگران کمک می‌گیرم
					۲۷. بیشتر فعالیت‌های ورزشی را در باشگاه‌های نزدیک خانه انجام می‌دهم.

پرسشنامه انگیزه ورزشی

بسیار زیاد	زیاد	متوسط	کم	بسیار کم	گویه‌ها
					۱. برای لذت و تفریح در فعالیت ورزشی شرکت می‌کنم.
					۲. برای کسب سلامتی در ورزش شرکت می‌کنم.
					۳. برای کنترل وزن در فعالیت ورزشی شرکت می‌کنم.
					۴. برای برقراری روابط در فعالیت ورزشی شرکت می‌کنم.

Abstract

The development of technology in modern life, changing the life style and results in movement poverty and increased risk of diseases. The Studies have shown that sport and especially recreational sport, as a means of bracing can help solve this problem. Since women's participation in sport activities is one of the important ways to providing mental and physical health, investigation of constraints, negotiation strategies for overcoming barriers, and motivation is important to increase participation. The aim of this study was to investigate the role of constraints, negotiation strategies, and motivation in sport participation of women. The study was descriptive- correlational and statistical population included all women (N=2201) that do aerobics in shahrood city. Using Morgan table 327 person selected by random cluster and available sampling method. After distributing and collecting the correct questionnaires, the number of sample was 292 person. In order to collect data, questionnaires of demographic characteristics, constraints and (Mannel & Hubbard, 2001), negotiation strategies constraints (Mannel & Hubbard, 2001), as well as motivation questionnaire (Mannel & Hubbard, 2001), and add two questions from the questionnaire Hong Yong Lin (2010) to cover all the incentives were used. Face and content validity of the questionnaires by 10 experts and professors of sport management determined. in order to determine the reliability of the questionnaires a pilot study was conducted on a group of 30 person of female athletes, Cronbach's alpha test results (constraints, $\alpha=0/94$), (negotiation strategies, $\alpha=0/86$) and (motivation, $\alpha=0/70$) showed that the scales had acceptable reliability. The results of structural equation modeling showed that constraints have significant and negative effect on sports participation. Also, negotiation strategies on sport participation and motivation on negotiation strategies have significant and positive effect. As well as the motivation has indirect effect on participation of women in sport activities (through variable of negotiation strategies constraints). Finally, all indicators show the model's fit.

Keywords: sport participation, constraints, negotiation strategy constraints, motivation.



Shahrood University of Technology

Faculty Of Physical Education and sport sciences

MSc Thesis in sport Management

The role of constraints, negotiation strategies and motivation on shahrood
women's sport participation

By: Maryam GHobadi Basir

Supervisor:

Dr.Syed Reza Hosseini Nia

Adivser:

Hasan Bahrololum

September 2016