

رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی - تابستان ۱۳۹۸
دوره ۱۱، شماره ۲، ص: ۱۵۱ - ۱۳۵
تاریخ دریافت: ۹۵ / ۰۹ / ۰۴
تاریخ پذیرش: ۹۶ / ۰۵ / ۳۰

ارتباط انگیزه کسب سلامتی و نشاط و لذت با میزان پایبندی بانوان شرکت کننده در ورزش های همگانی

ملیحه موسوی^۱ - محمد خبیری^{۲*} - حسن غرایاق زندی^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران،
ایران ۲. دانشیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران ۳. استادیار دانشکده تربیت
بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، مطالعه ارتباط انگیزه کسب سلامتی و نشاط و لذت با میزان پایبندی بانوان شرکت کننده در ورزش های همگانی (شهر کرج) بود. روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی و پیمایشی بوده و کلیه بانوان (N=۶۵۰) شرکت کننده در ورزش های همگانی شهر کرج در سال ۱۳۹۵، جامعه آماری این تحقیق را تشکیل دادند، که از بین آنها ۲۴۳ نفر با توجه به جدول مورگان به عنوان نمونه، مورد مطالعه قرار گرفتند. برای گردآوری داده ها پس از تعیین روایی و پایایی، از پرسشنامه بین المللی انگیزه مشارکت ورزشی هونگ یونگ لین (۲۰۱۰) و پرسشنامه تعهد ورزشی اسکانلان (۱۹۹۳) استفاده شد. نتایج نشان داد که بین انگیزه نشاط و لذت با ضریب همبستگی (R=۰/۳۷۶) به عنوان اولویت اول و انگیزه کسب سلامتی با ضریب همبستگی (R=۰/۲۱۶) به عنوان اولویت دوم با پایبندی ارتباط مثبت و معناداری داشتند. بنابراین با توجه به یافته های پژوهش مبنی بر تأثیر ورزش های همگانی بر نشاط و لذت و سلامتی جسمانی و روانی به خصوص بر روی زنان به عنوان یکی از ارکان سلامت جامعه، به مسئولان توصیه می شود برای توسعه ورزش همگانی به اولویت های نشاط و لذت توجه بیشتری کنند و امکانات ورزشی بیشتری را در اختیار آنان جهت این مقوله ها قرار دهند.

واژه های کلیدی

انگیزه، پایبندی، سلامتی، نشاط و لذت، ورزش همگانی.

مقدمه

امروزه پیشرفت علوم و فناوری‌ها سبب شده است تا انسان‌ها با اتکای به تکنولوژی نوین، رفتارهای جدیدی را کسب کنند. هر گونه تغییر جدید می‌تواند تأثیرات متفاوتی را در کلیه ابعاد زندگی فردی، اجتماعی، اقتصادی و ... انسان بگذارد. اما از میان این عوامل آنهایی که در سلامتی انسان تأثیرگذارند، از نقش ویژه‌ای برخوردارند؛ به‌گونه‌ای که سلامتی موهبت و ودیعه‌ای الهی است و هر صاحب خردی به تأثیرات متقابل جسم و روح بر یکدیگر اذعان می‌کند. (۱). سلامتی مفهومی است که به‌سختی می‌توان آن را در قالب لغات بیان کرد؛ چراکه از شهودی‌ترین مفاهیم قابل درک توسط افراد به‌حساب می‌آید. از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی، سلامتی حالت بهزیستی کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است و صرفاً بیمار نبودن نیست (۲). این تعریف کلاسیک از سلامتی، با توجه به اینکه عناصر ضروری سلامت را تعیین می‌کند، اهمیت ویژه‌ای دارد. به‌مظور درک کامل معنی سلامت، دانستن هر یک از ابعاد سلامت از اهمیت بسزایی برخوردار است. گوداستات، سیمپسون و لوانگر (۱۹۸۷) ابعاد سلامتی را سلامت جسمانی (فقدان بیماری و ناتوانی و عملکرد مناسب جسمی و فیزیولوژیک)، سلامت روانی (شامل عواطف و منبعی برای قابلیت‌های عقلانی و درک ذهنی) و سلامت اجتماعی (توانایی تعامل مؤثر با افراد دیگر و محیط اجتماعی، رضایت‌مندی از روابط بین‌فردی و ایفای نقش) توصیف کردند (۳). براساس مطالب بیان‌شده یکی از راه‌های کسب سلامتی و کنترل جسم، ورزش است. به‌گونه‌ای که آثار ورزش در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها و انحرافات و پر کردن اوقات فراغت، بر کسی پوشیده نیست (۱). تحقیقات ثابت کرده است ورزش علاوه بر سلامتی، سبب می‌شود افراد خُلُقشان بهبود پیدا کند و از زندگی بیشتر لذت ببرند (۴،۵). با توجه به اهمیت و نقش تحرک و فعالیت در زندگی روزمره و سلامت افراد جامعه، باید فرصت و محیطی را فراهم ساخت که در آن افراد بتوانند بر ورزش و فعالیت تمرکز کنند. همچنین خدماتی را ارائه داد که آنها بتوانند ساعاتی را به دور از مسائل اجتماعی و خانوادگی، با علاقه و تمایل وافر به ورزش و فعالیت‌های بدنی بپردازند (۶). ورزش این پدیده سازمان‌یافته اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم، طی این دوران ابعاد اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی به خود گرفته و از جنبه‌های گوناگونی قابل بررسی است. از مهم‌ترین جنبه‌های آن همگانی بودن و به تعبیری ورزش‌های همگانی است. امروزه ورزش همگانی از آنجا که موجب افزایش امید به زندگی از طریق ارتقای سلامت افراد جامعه می‌شود، از زیر شاخص‌های توسعه انسانی در

1. Goddess, Simpson & Lovanger

جوامع قلمداد می شود. همچنین به واسطه افزایش سلامت و نشاط در جامعه سبب کاهش هزینه های درمانی و بهداشتی می شود. ورزش همگانی از جمله رشته های پرطرفداری است که در کلیه مکان های تفریحی - ورزشی مانند پارک ها، ورزشگاه ها، ایستگاه های ورزشی، سواحل دریا، رودخانه ها و غیره می تواند به صورت انفرادی و گروهی توسط مربیان کارآموده و مجرب انجام گیرد (۷). در تعریف دیگری از اسلامی و همکاران (۱۳۹۲) ورزش همگانی شامل فعالیت هایی است که دارای ماهیتی تفریحی، آزادانه و انتخابی بوده و این امر سبب شکل گیری اثرات مختلف آن مانند سلامت جسمی و روانی، لذت بخشی و بانشاط بودن می گردد (۸). در واقع هدف اصلی آن، سلامتی برای همه است، و هدف کسانی که به ورزش همگانی می پردازند، به دست آوردن سلامتی و نشاط برای خود و دیگران است. همچنین گفته شده ورزش همگانی با هدف افزایش مشارکت تمام گروه های اجتماعی و فراهم کردن تکثرگرایی ورزش، تقویت ورزش همگانی، ورزش رقابتی، تفریحات سالم و ورزش تفریحی پایه گذاری شده است (۹). با وجود این، رویکردهای مورد استفاده در ورزش همگانی برای انگیزاندن مشارکت در ورزش و فعالیت های بدنی اغلب ناکارآمدند (۱۰). با وجود فواید تمرین منظم و تغذیه سالم اغلب افراد در شروع و حفظ تغییرات رفتاری مثبت مشکل دارند (۱۱)، به طوری که مؤثرترین مداخلات برای افزایش فعالیت، موفقیت هایی را در کمک به افراد برای شروع فعالیت نشان داده اند. با این حال، اثربخشی کمی در کمک به افراد برای حفظ و استمرار فعالیت در طول زمان داشته اند (۱۲). استمرار فعالیت و پیروی از برنامه منظم ورزشی موضوعی است که از آن به عنوان پایبندی به ورزش یاد می شود (۱۳). در واقع تعهد (پایبندی) ورزشی یک حالت روان شناختی است که تمایل و تصمیم فرد را برای تداوم مشارکت در ورزش نشان می دهد (۱۴-۱۹). طبق گفته واینبرگ و گولد (۲۰۰۳) شروع یک برنامه ورزشی آسان تر از پایبندی به آن است و ۵۰ درصد از افرادی که در برنامه های ورزشی شرکت می کنند، طی شش ماه اول آن را کنار می گذارند (۲۰). این آمار به افراد بدون مشکلات قلبی - عروقی اشاره دارد. در این خصوص گفته شده تعداد زیادی از افراد دوست دارند تا به فواید ورزش دست یابند، ولی نمی توانند برای انجام آن، به صورت طولانی مدت باقی بمانند. به بیان ساده تر، استمرار ورزشی، این افراد را از ورزش فراری می دهد. ناتوانی برای دستیابی به یک برنامه ورزشی، یکی از مسائل پیچیده در روان شناسی ورزش است (۱۲). اما سؤالی که در اینجا مطرح می شود این است که چرا افراد از برنامه های ورزشی حذف می شوند؟

برای پاسخ به این پرسش بیان پیش‌بینی‌کننده‌های (مثبت و منفی) استمرار به ورزش ضروری به‌نظر می‌رسد. پیش‌بینی‌کننده‌های استمرار (مثبت) به ورزش شامل مجاورت جغرافیایی به ناحیه ورزشی، پشتیبانی ورزش، ورزش در گروه‌های کوچک در مقایسه با گروه‌های بزرگ، فاکتور اجتماعی-اقتصادی سطح بالا و کانون کنترل درونی؛ و پیش‌بینی‌کننده‌های منفی استمرار به ورزش شامل فقدان زمان، عدم دسترسی، انتخاب ورزش ضعیف، جراحت و آسیب اولیه، شخصیت نوع A و درون‌گرا بودن هستند (۲۱). با وجود این، انگیزه نیز از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های استمرار به ورزش است. انگیزه به بیان ساده عبارت است از جهت و شدت تلاش فرد (۲۲) که در تمامی فعالیت‌های انسانی به چشم می‌خورد، ولی میزان و نوع آن با توجه به شرایط، متفاوت است. همچنین افراد با توجه به منبع انگیزش متفاوت‌اند. دامنه انگیزه‌ها می‌توانند از رفتارهای فیزیولوژیک تا انگیزه‌ها برای رفتارهای کاملاً ارادی مانند رانندگی را شامل شوند. این انگیزه‌ها، مستقل از نوع و کیفیت، برای تداوم رفتارهای اجتماعی بسیار بااهمیت‌اند، به‌طوری‌که با تضعیف یا تخریب آنها، اهداف رفتاری افراد با چالش‌های جدی روبه‌رو می‌شود (۲۳). یکی از انواع این انگیزه‌ها، به فعالیت‌های بدنی و ورزش مربوط می‌شود که خود از مهم‌ترین مباحث حیطه روان‌شناسی ورزش، با اصل شرکت کردن یا نکردن در ورزش، با انتخاب نوع ورزش و میزان تلاش و تداوم برای پیشرفت در آن سروکار دارد (۲۴). انگیزه‌ها می‌توانند با هدف کاهش وزن، تناسب‌اندام یا عواملی مانند موفقیت، رهایی انرژی، جو گروهی و دوست‌یابی. از طرف دیگر، ممکن است افراد با هدف تفریح و تعامل‌های اجتماعی، رشد و توسعه مهارت و سایر عوامل مرتبط، به فعالیت ورزشی بپردازند (۲۳). بنابراین، انگیزه مشارکت ورزشی نیز به تفاوت‌های فردی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌پردازد (۴۲). با این حال ایجاد انگیزه در اقشار مختلف مردم برای انجام فعالیت‌های ورزشی امکانات وسیعی را می‌طلبد و در صورتی که این علاقه در بین جامعه ایجاد شود، بسیاری از ناهنجاری‌های اجتماعی از بین خواهد رفت (۵۲). اما باید توجه کرد مسئله ورزش زنان و نحوه مشارکت آنان در ورزش‌های تفریحی مسئله پیچیده‌ای است (۲۶) که عوامل زیادی در آن و به میزان پایداری به آن دخالت دارند. مطالعات تجربی نشان داده است که تفاوت‌های جنسیتی در کاهش انگیزه در فعالیت‌های ورزشی مؤثر است. زنان به‌عنوان نیمی از افراد جامعه، با توجه به مسئولیت‌هایی که به لحاظ جنسیت بر دوش آنهاست، موانع بیشتری را برای مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت به‌ویژه ورزش احساس می‌کنند (۲۷). همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که لذت بردن از ورزش، متغیر مؤثری برای مشارکت افراد در فعالیت‌های ورزشی است. اسکاتلان و همکاران (۲۰۰۳) در خصوص منابع ایجادکننده لذت در بین افرادی که رشته‌های ورزشی مانند والیبال،

بیس بال، شنا و اسکیت در گروه های سنی مختلف مشغول به فعالیت بودند، لذت بردن را از عوامل مهم مشارکت در ورزش معرفی کردند (۲۸). سوسا و همکاران (۲۰۰۷) در مطالعه ای بر روی بازیکنان فوتبال لذت را قوی ترین پیش بینی کننده ی تعهد ورزشی (۲۹) و پارسامهر (۱۳۹۰) در مطالعه ای بر روی ۱۶۳ نفر از دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه یزد، لذت و سرمایه گذاری را قوی ترین پیش بین ها در تعهد ورزشی بیان کردند (۳۰). همچنین رضانی نژاد و همکاران (۱۳۸۸) در بررسی شرکت کنندگان در ورزش های همگانی در فضاهای روباز، انگیزه کسب سلامتی و آمادگی جسمانی، لذت و نشاط، بهبود در روابط شغلی و زندگی، تعامل اجتماعی و دیگر دلایل شخصی را در اولویت قرار دادند (۲۸). دهستانی و همکاران (۱۳۹۰) در مطالعه ای در خصوص انگیزه های مشارکت در ورزش های تفریحی و همگانی شهر تهران، نشان دادند بهبود سلامتی و افزایش مقاومت در برابر بیماری ها، مهم ترین انگیزه حضور افراد در ورزش همگانی و تفریحی است (۳۱). کلت^۱ و همکاران (۲۰۱۲)، در مطالعه انگیزه مشارکت افراد مسن در استرالیا، روی ۸۱۵ آزمودنی (۳۹۹ مرد و ۴۱۶ زن) ۵۵ تا ۹۳ سال که به طور مستمر فعالیت داشتند، به این نتیجه رسیدند که بیشترین انگیزه شرکت افراد حفظ سلامتی، دوست داشتن فعالیت، بهبود آمادگی جسمانی و تحرک مفصلی بود و تفاوت معناداری در تمرینات براساس جنس، سن، تحصیلات و شغل دیده شد (۲۳). باید توجه کرد در ایران با وجود پژوهش هایی در زمینه انگیزه های مشارکت افراد در فعالیت های ورزشی، کمتر بر روی عوامل مؤثر بر تداوم و پایبندی به مشارکت در فعالیت های ورزشی تأکید شده است. در حالی که موضوع تداوم مشارکت در فعالیت های ورزشی همانند شروع آن از اهمیت بسزایی برخوردار است، زیرا افراد برای دستیابی به مزایای کامل تندرستی باید به صورت منظم و مستمر تمرینات ورزشی را ادامه دهند (۳۳). همچنین نگاهی گذرا به زندگی مردم ایران بیانگر این موضوع است که میزان فعالیت در میان ایرانیان به ویژه زنان و کودکان بسیار اندک است و نیاز حرکتی آنان برآورده نمی شود (۳۴). فعالیت منظم و عادات غذایی خوب می تواند سلامت زنان را ارتقا دهد و از بسیاری بیماری ها و حالاتی که علت عمده مرگ و میر و ناتوانی زنان است، پیشگیری کند. همچنین، فعالیت خوداتکایی و اطمینان به خود را که معیارهای مبنایی در سلامت روح است، افزایش می دهد (۳۵).

با توجه به پایین بودن جایگاه زنان در ورزش در وضعیت برابری سایر شرایط از جایگاه مردان، قابل تأمل بودن شاخص مشارکت زنان به عنوان عاملی قابل تأمل در اندازه گیری توسعه یک کشور که خود

1. Kolt

نشان‌دهنده اهمیت موضوع است و براساس نقش ورزش در سالم‌سازی، ایجاد نشاط و لذت در زندگی افراد، در پژوهش حاضر تلاش شده است ارتباط بین انگیزه کسب سلامتی و نشاط و لذت به‌عنوان انگیزاننده‌های درونی با میزان پایبندی بانوان شرکت‌کننده در ورزش‌های همگانی شهر کرج بررسی شود.

روش‌شناسی تحقیق

با توجه به ماهیت پژوهش حاضر، روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی و پیمایشی بود. از آنجا که ورزش همگانی یا ورزش برای همه، به افراد خاصی تعلق ندارد، از این‌رو محدوده سنی خاصی برای شرکت‌کنندگان در نظر گرفته نشد و براساس قلمرو زمانی و مکانی پژوهش حاضر، جامعه آماری را کلیه بانوان شرکت‌کننده در ورزش همگانی شهر کرج تشکیل می‌دادند که تعداد آنها (N=۶۵۰) نفر برآورد شد. مطابق جدول ۱، افراد مورد مطالعه از نظر دامنه سنی، ۱۶/۵ درصد ۲۰ سال و کمتر از آن، ۳۲/۹ درصد ۳۰-۲۱ سال، ۳۲/۱ درصد ۴۰-۳۱ سال، ۱۱/۹ درصد ۵۰-۴۱ سال و ۶/۶ درصد آنان بالای ۵۰ سال بودند و محل تجمع آنها فقط در ایستگاه‌های ۲۰ گانه کرج بود.

جدول ۱. توزیع فراوانی سن پاسخ‌دهندگان

سن	فراوانی	درصد	درصد تجمعی
۲۰ سال و کمتر	۴۰	۱۶/۵	۱۶/۵
۲۱ تا ۳۰ سال	۸۰	۳۲/۹	۴۹/۴
۳۱ تا ۴۰ سال	۷۸	۳۲/۱	۸۱/۵
۴۱ تا ۵۰ سال	۲۹	۱۱/۹	۹۳/۴
بیشتر از ۵۰ سال	۱۶	۶/۶	۱۰۰
کل	۲۴۳	۱۰۰	

ابزار سنجش، پرسشنامه انگیزه مشارکت ورزشی هونگ یونگ لین^۱ (۲۰۱۰) جهت سنجش انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی و نشاط و لذت و پرسشنامه تعهد ورزشی اسکانلان و همکاران (۱۹۹۳) جهت سنجش میزان پایبندی ورزشی بود. پاسخ‌ها براساس مقیاس پنج‌ارزشی لیکرت (کاملاً موافق=۵،

1. Hong Yong Lin

موافق = ۴، بی نظر = ۳، مخالف = ۲ و کاملاً مخالف = ۱) تنظیم شده بود. شایان ذکر است که محقق با در نظر گرفتن احتمال وجود پرسشنامه های خطا از ۲۶۰ پرسشنامه استفاده کرد و در نهایت از ۲۶۰ پرسشنامه تعداد ۲۴۳ پرسشنامه (براساس جدول مورگان) به کار رفت. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه هونگ توسط اسلامی و همکاران (۱۳۹۲)، و روایی پرسشنامه اسکانلان توسط میرحسینی و همکاران (۱۳۹۱) بررسی شد (۳۶). برای تعیین پایایی، مطالعه مقدماتی روی ۲۵ نفر از نمونه ها انجام گرفت که حاکی از ثبات ابزار اندازه گیری بود و برای توصیف داده ها از آمار توصیفی و برای تحلیل استنباطی داده ها از آزمون آلفای کرونباخ و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. همچنین در انجام آزمون های مذکور از نرم افزار SPSS-۲۲ استفاده شد.

یافته های تحقیق

یکی از پیش فرض های استفاده از روش های آماری، نرمال بودن داده های حاصل از جمع آوری پرسشنامه هاست که بی توجهی به آن می تواند به نتیجه گیری نادرست منجر شود. در این پژوهش با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف و با توجه به قضیه حد مرکزی فرض نرمال بودن نمونه ها تأیید و فرض صفر رد شد و سپس با استفاده از معادلات ساختاری ارتباط بین متغیر ملاک و متغیرهای پیش بین بررسی شد. براساس آمار توصیفی، نتایج بررسی مشخصات فردی بانوان نشان داد که از کل نمونه آماری بیشترین تعداد (۳۲/۹ درصد) در گروه سنی ۲۱ تا ۳۰ سال قرار داشتند. ۵۷/۶ درصد متأهل و ۴۷/۷ درصد دارای مدرک دیپلم و زیر دیپلم بودند. همچنین ۶۳/۴ درصد آنان شاغل نبودند و براساس نتایج حاصل از آمار توصیفی بیشتر افراد پاسخ دهنده دارای مشاغل آزاد (۳۰/۵ درصد) بوده و ۸۳/۱ درصد آنان در طول هفته فعالیت داشته اند و بیشترین فعالیتشان پیاده روی (۲۸/۳۰ درصد) بود.

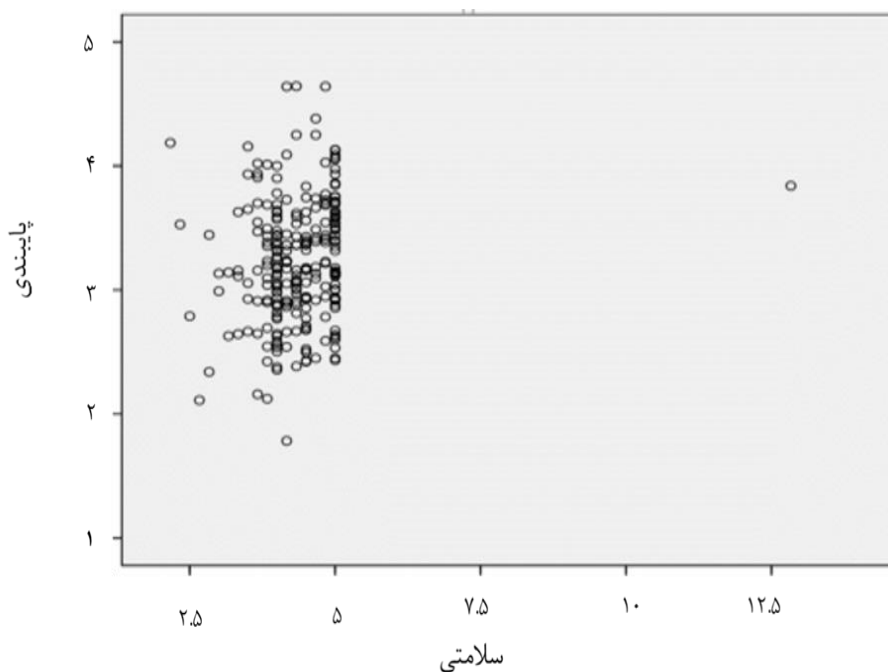
نتایج ضریب همبستگی پیرسون (جدول ۲) نشان داد که بین دو متغیر انگیزه کسب سلامتی و پایبندی به ورزش ارتباط وجود دارد. مقدار ضریب همبستگی (۰/۲۱۶) مثبت نشان دهنده وجود رابطه مستقیم بین متغیرها و مقدار $0/05 < Sig = 0/001$ گویای معناداری روابط در سطح خطای ۵ درصد است. بنابراین مشاهده شد که بین انگیزه کسب سلامتی و پایبندی به ورزش های همگانی بانوان شهر کرج ارتباط وجود دارد. همچنین از بین عوامل پایبندی به ورزش، تعهد و لذت، مشغولیات جایگزین و سرمایه گذاری شخصی با انگیزه کسب سلامتی رابطه داشتند. نمودار ۱، پراکنش متغیر وابسته پایبندی به

ورزش و متغیر مستقل انگیزه کسب سلامتی را نشان می‌دهد. نقاط در این نمودار در اطراف یک خط راست با شیب مثبت پراکنده‌اند و این مطلب گویای وجود رابطه خطی مستقیم بین این دو متغیر است.

جدول ۲. آزمون همبستگی بین انگیزه کسب سلامتی و پایبندی به ورزش‌های همگانی

متغیر مستقل	متغیرهای وابسته	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معناداری
انگیزه کسب سلامتی	پایبندی به ورزش	۲۴۳	۰/۲۱۶	۰/۰۰۱
	تعهد و لذت	۲۴۳	۰/۲۷۶	۰/۰۰۱
	فشار اجتماعی	۲۴۳	-۰/۰۲۷	۰/۶۸۰
	مشغولیات جایگزین	۲۴۳	۰/۴۹۰	۰/۰۰۱
	فرصت‌های مشارکت	۲۴۳	-۰/۰۶۹	۰/۲۸۶
	سرمایه‌گذاری شخصی	۲۴۳	۰/۲۴۵	۰/۰۰۱

* در سطح $P \leq 0/05$ معنادار است.



نمودار ۱. پراکنش متغیر وابسته پایبندی به ورزش و متغیر مستقل انگیزه کسب سلامتی

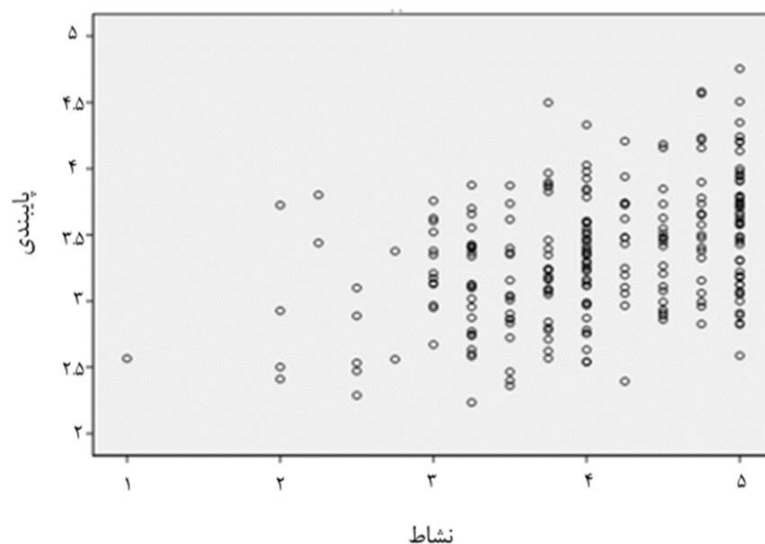
ارتباط انگیزه کسب سلامتی و نشاط و لذت با میزان پایبندی بانوان شرکت کننده در ورزش های همگانی ۱۴۳

همچنین براساس نتایج ضریب همبستگی پیرسون (جدول ۳) مشاهده شد، بین دو متغیر انگیزه نشاط و لذت و پایبندی به ورزش ارتباط وجود دارد. مقدار ضریب همبستگی (۰/۳۷۶) مثبت نشان دهنده وجود رابطه مستقیم بین متغیرها و مقدار $0/05 < Sig = 0/000 <$ بوده که گویای معناداری روابط در سطح خطای ۵ درصد است. بنابراین مشاهده شد که بین انگیزه نشاط و لذت و پایبندی به ورزش های همگانی بانوان شهر کرج ارتباط وجود دارد. همچنین از بین عوامل پایبندی به ورزش، تعهد و لذت، مشغولیات جایگزین، فرصت های مشارکت و سرمایه گذاری شخصی با انگیزه نشاط و لذت رابطه داشتند.

جدول ۳. آزمون همبستگی بین انگیزه نشاط و لذت و پایبندی به ورزش های همگانی

متغیر مستقل	متغیرهای وابسته	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
انگیزه نشاط و لذت	پایبندی به ورزش	۲۴۳	۰/۳۷۶	۰/۰۰۱
	تعهد و لذت	۲۴۳	۰/۴۳۰	۰/۰۰۱
	فشار اجتماعی	۲۴۳	۰/۰۷۳	۰/۲۶۱
	مشغولیات جایگزین	۲۴۳	۰/۰۷۳	۰/۰۰۱
	فرصت های مشارکت	۲۴۳	۰/۵۳۱	۰/۰۰۱
	سرمایه گذاری شخصی	۲۴۳	۰/۰۰۵	۰/۹۳۳

نمودار ۲، پراکنش متغیر وابسته پایبندی به ورزش و متغیر مستقل انگیزه نشاط و لذت را نشان می دهد. همان طور که ملاحظه می شود نقاط در این نمودار در اطراف یک خط راست با شیب مثبت پراکنده اند و این مطلب گویای وجود رابطه خطی مستقیم بین این دو متغیر است.



نمودار ۲. پراکنش متغیر وابسته پایبندی به ورزش و متغیر مستقل انگیزه نشاط و لذت

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر، مطالعه ارتباط انگیزه کسب سلامتی و نشاط و لذت با میزان پایبندی بانوان شرکت کننده در ورزش‌های همگانی در شهر کرج بود. با توجه به جدول ۲، ضریب همبستگی بین دو متغیر انگیزه کسب سلامتی و پایبندی به ورزش‌های همگانی مثبت و بزرگ‌تر از $0/05$ است، بنابراین با احتمال ۹۵ درصد و با تأیید فرض یک می‌توان گفت بین دو متغیر مذکور ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین از بین عوامل پایبندی به ورزش، تعهد و لذت، مشغولیات جایگزین و سرمایه‌گذاری شخصی با انگیزه کسب سلامتی رابطه داشتند. نمودار ۱، پراکنش متغیر وابسته پایبندی به ورزش و متغیر مستقل انگیزه کسب سلامتی گویای رابطه خطی مستقیم بین این دو متغیر بود. در تأیید یافته فمذکور، می‌توان به نتایج تحقیقات رضانی خلیل‌آبادی (۱۳۷۳) و جعفری (۱۳۸۰) در شهر تهران اشاره کرد که هر دو نشان دادند بیشترین انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی در میان زنان تهران اهمیت سلامت جسمی و روانی و تناسب‌اندام بود (۳۸، ۳۷). همچنین کوزه‌چیان (۱۳۸۰) بهبود سلامتی فیزیکی را به‌عنوان یکی از دلایل مشارکت افراد در ورزش‌های تفریحی، عنوان کرد (۲۵). در همین زمینه صدارتی (۱۳۸۵)، رضانی‌نژاد (۱۳۸۸)، دهستانی (۱۳۹۰) و اسلامی (۱۳۹۲) در تحقیقاتشان، انگیزه کسب سلامتی (بهبود

سلامت و مقاومت در برابر بیماری ها) را مهم ترین انگیزه افراد در شرکت های ورزشی قلمداد کردند (۳۹، ۳۱، ۸) و نیز در پژوهشی با عنوان «بررسی انگیزه های شرکت کنندگان در ورزش های همگانی در فضاهای روباز» که توسط رضائی نژاد و همکاران (۲۰۱۰) انجام گرفت، سلامت جسمی و روانی خوب و بهبود آمادگی جسمانی به عنوان مهم ترین گرایش مردم به ورزش اعلام شد، که خود مؤید یکی از نتایج پژوهش حاضر، یعنی ارتباط انگیزه مشارکت در ورزش های همگانی در جهت کسب سلامتی است (۲۸). به علاوه شارپ شایر^۱ (۱۹۷۷)، مؤسسه ساساکاوا^۲ (۲۰۰۶) (۱۶)، دسی^۳ و همکاران (۲۰۰۸)، تربیت بدنی هنگ کنگ (۲۰۰۹) و کلت و همکاران (۲۰۱۲)، در تحقیقاتی، کسب سلامتی را انگیزه اصلی افراد برای شرکت های ورزشی اعلام کردند که با نتایج تحقیق حاضر همخوانی داشت (۴۵، ۳۲، ۲۹، ۱۶). بر این اساس نتایج تحقیقات حاضر تا حدودی بیان کننده آگاهی بیشتر افراد از فواید ورزش و نقش آن بر سلامتی بوده و همین مسئله یکی از دلایل روی آوری آنان به ورزش های مختلف از جمله ورزش های همگانی شده است.

مطابق جدول ۳، ضریب همبستگی بین دو متغیر انگیزه کسب نشاط و لذت و پایبندی به ورزش های همگانی مثبت و بزرگ تر از ۰/۰۵ بوده، بنابراین با احتمال ۹۵ درصد و با تأیید فرض یک می توان گفت بین دو متغیر مذکور ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین از بین عوامل پایبندی به ورزش، تعهد و لذت، مشغولیات جایگزین و سرمایه گذاری شخصی با انگیزه نشاط و لذت رابطه داشتند. نمودار ۲، پراکنش متغیر وابسته پایبندی به ورزش و متغیر مستقل انگیزه نشاط و لذت گویای رابطه خطی مستقیم بین این دو متغیر بود.

وجود ارتباط معنادار بین انگیزه نشاط و لذت و پایبندی به ورزش های همگانی از دیگر نتایج پژوهش حاضر بود. در واقع عدم نشاط و لذت از جمله عواملی است که به احتمال زیاد یکی از موانع تعهد و پایبندی ورزشی می شود و چنانچه رشته های مختلف تحت نظر هیأت ورزش های همگانی از ویژگی لذت پذیری دور باشند، این ارتباط به وجود نخواهد آمد. در این زمینه نوایی نژاد (۱۳۷۶) و مظفری (۱۳۸۱) در تحقیقات خود، بیشترین انگیزه گرایش به فعالیت های ورزشی را شادابی بیان کردند (۴۱، ۲۲). همچنین مرتضایی و اندام (۱۳۹۳) در پژوهشی اولین اولویت مشارکت زنان در ورزش های تفریحی - آبی را کسب لذت و آرامش (۴۲)، سهرابی و همکاران (۱۳۹۲) در بررسی نگرش مردم شهرهای استان خراسان رضوی

1. Sharp Shire
2. Sasakawa
3. Dacey

به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی، عقب ماندن از کارهای روزانه را مهم‌ترین علت شرکت نکردن و کسب نشاط را مهم‌ترین انگیزه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی اعلام کردند (۴۳). داشتن سرگرمی و تجربه لذت‌بخش از مهم‌ترین انگیزه‌های دانشجویان در گرایش به ورزش در تحقیق میرصفائیان و همکاران (۲۰۱۳) بیان شد (۴۴). علاوه بر این، استادلایس^۱ (۲۰۰۱)، ویس^۲ و همکاران (۲۰۰۱)، بیدل^۳ و همکاران (۲۰۰۵) و هوگز^۴ و همکاران (۲۰۰۶)، در تحقیقات خود نشان دادند اولین انگیزه افراد برای مشارکت ورزشی، انگیزه لذت، نشاط و شادابی است (۲۶، ۱۹). در همین زمینه، تحقیق پارسامهر (۱۳۹۰) بر روی دانشجویان دانشکده تربیت بدنی یزد (۳۰)، تحقیق حسینی و همکاران (۱۳۹۲) بر روی بانوان شرکت کننده در ورزش‌های همگانی (۳۳)، تحقیق محمدی و یوسفی (۲۰۱۵) در بررسی تعهدات ورزشی ورزشکاران زن (۱۷) و تحقیق هوگز و همکاران (۲۰۰۶) در خصوص ارتباط مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی و طول عمر، همگی نشان‌دهنده رابطه مثبت و معنادار بین لذت و سرگرمی با تعهد است، به گونه‌ای که با افزایش لذت، تعهد و پایبندی به ورزش افزایش می‌یابد (۲۶). همچنین اسماعیلی و همکاران (۲۰۱۳) در توضیح اینکه شرکت در فعالیت ورزشی منظم از بروز اختلالات روانی پیشگیری می‌کند، در تحقیقی عوامل انگیزشی ورزشی نوجوانان دختر و پسر را بررسی کردند و نشان دادند برای اینکه نوجوانان فعالیت ورزشی‌شان را آغاز کنند یا ادامه دهند، باید به انگیزه‌های آنان در فعالیت‌های ورزشی توجه کرد. با توجه به نتایج به دست آمده، دختران به دلیل بی‌انگیزگی در معرض اختلالات روانی‌اند و باید با ایجاد محیطی مفرح و لذت‌بخش آنها را به انجام فعالیت ورزشی ترغیب کرد (۴۵).

اسکانلان و همکاران (۲۰۰۹) در تحقیقی بر روی نوجوانان زن عنوان کردند که لذت با انگیزه درونی و بیرونی ارتباط مثبت و معناداری دارد و این ارتباط در نهایت پایبندی به ورزش نوجوانان را به دنبال دارد (۴۶). به علاوه لی یو^۵ و همکاران (۲۰۱۱) انگیزه‌های درونی و بیرونی مثل لذت بردن از ورزش و جلب توجه را عوامل مهم پرداختن به ورزش عنوان کردند (۲۳). اما نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیقی در انگلستان، که دلایل شرکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزش همگانی را به ترتیب اولویت شامل بهبود وضعیت فکری و ذهنی، کاهش استرس و فشار روانی، کسب شادی و اعتماد به نفس بیان کردند، همخوانی

-
1. Astadly
 2. Weiss
 3. Biddle
 4. Hughes
 5. Le u

نداشت (۴۷). همچنین با نتایج تحقیق کاندریک^۱ و همکاران (۲۰۱۳) که انگیزه مشارکت ورزشی و فعالیت دانش آموزان سه کشور را بررسی کردند و نتایج تحقیق هیلی کورن، دیوید بایر و دانیل چک^۲ (۲۰۱۵) در خصوص مطالعه انگیزه های ذاتی زنان کالج برای فعالیت بدنی، همخوان نبود (۴۸). براساس یافته های پژوهش حاضر و تحقیقات انجام گرفته قبلی به نظر می رسد بیشتر افراد تا حدود زیادی از فواید ورزش و نقش آن بر سلامتی آگاهی دارند و در راستای کسب سلامتی و مبارزه با عوامل خطرزای تندرستی، به ورزش های مختلف از جمله ورزش های همگانی روی آورده و مهم ترین انگیزه خود را در مشارکت های ورزشی، بهبود و حفظ سلامتی اعلام کرده اند. همچنین اکثریت قریب به اتفاق به تأثیر فعالیت های فیزیکی روزانه و منظم بر میزان کاهش اضطراب و افسردگی آگاهند؛ به صورتی که کاهش اضطراب و افسردگی، نشاط و شادابی را به ارمغان می آورد و بر کیفیت زندگی افراد به خصوص زنان جامعه تأثیرات مثبت و سازنده ای برجای می گذارد، و این موضوع علتی بر گرایش افراد به ورزش و فعالیت بدنی است و در نتیجه بسیاری از بیماری های ناشی از افسردگی را که سلامت جامعه را به خطر می اندازد، از بین می رود.

با این حال، یکی از محدودیت های این پژوهش، این است که پژوهش حاضر تنها در شهرستان کرج انجام گرفته است، از این رو براساس تفاوت های فرهنگی موجود در شهرهای مختلف کشور، انجام پژوهش هایی مشابه در سایر مناطق نیز می تواند حائز اهمیت باشد. همچنین، با توجه به انگیزه بالای زنان برای مشارکت در فعالیت های ورزشی در حالت پایین بودن جایگاه آنان در ورزش در وضعیت برابری سایر شرایط از جایگاه مردان، قابل تأمل بودن شاخص مشارکت زنان به عنوان عاملی مهم در اندازه گیری توسعه یک کشور که خود نشان دهنده اهمیت موضوع است و براساس نقش ورزش در سالم سازی، ایجاد نشاط و لذت در زندگی افراد، به نظر می رسد، به وجود آوردن بستر مناسب مانند فراهم کردن امکانات و تجهیزات، برطرف کردن محدودیت های پیش روی آنها (مسائل فرهنگی و اجتماعی) و برآورده کردن نیازهای اجتماعی و بودن با دوستان، هر یک می توانند مشارکت به ورزش را در میان زنان فزونی بخشند. از این رو به مسئولان سازمان ها و مراکز مربوط به ورزش های همگانی پیشنهاد می شود به ورزش های همگانی همانند ورزش های قهرمانی توجه کنند و امکانات ورزشی بیشتری را در سطح شهر در اختیار زنان قرار دهند، و جوی لذت بخش و دوستانه را در محیط های ورزشی ایجاد کنند.

1. Kondric
2. Cronon, Haley, Biber, David & and Czech, Daniel

منابع و مأخذ

1. Bye, Mojtaba. (2008). "Comparison of Mashhad Men and Women Participation Motivation", MSc thesis, Physical Education and Sport Sciences, p: 4 in persian.
2. last . John M. (1997). "Epidemiology Culture", Nasserian translation, Kiomars, University of Tehran Institute of Publication and Publication. 1988: 90-89 in persian.
3. Saffari, Mohsen Shojaizadeh, Davood. (2008). "Principles and Principles of Health Education and Health Promotion", Tehran, Samat Publications in persian.
4. Argyle, Michael. (2007). "Psychology of Happiness", translation by Gohari, Massoud; Neshat Doost, Hamid Taher; Palahang, Hassan; Isfahan: Isfahan University Jihad Publications, pp: 73-71 in persian.
5. Panahi, Ahmad. (2010). "The Elements of Joy and Happiness in Wives", Eighteenth Century Knowledge. No. 147, pp: 15-38.
6. Rostami, Gohar; Azimzadeh, Hamid Reza, Seyed Morteza. (2014). "Designing Participants' Satisfaction Model in Tehran Parks Health Stations", Two Quarterly Journal of Sport Management and Development, Volume 3, Number 2 (7 consecutive), pp. 56-42 in persian.
7. Majd Ara, Ali. (2012). "Exercise for All", Ava Zohar Publications, First Edition in persian.
8. Eslami, Ayoub ؛ Mahmoudi, Ahmad ؛ Khabiri, Mohammad ؛ Najafian Razavi, Seyyed Mahdi. (2013). "The Role of the Socio-Economic Status of Citizens' Participation in Public-Recreational Sports", Applied Research in Sport Management, Volume 2, Number 7, pp. 89-89 in persian.
9. Ghareh, Mohammad Ali (2004). "Assessing the Status of Iranian Public Sports and Comparing It with Selected Countries of the World", PhD Thesis. Tehran University of Teacher Education in persian
10. Asefi, Ahmad Ali; Khabiri, Mohammad; Asadi Dastjerdi, Hassan; Goodarzi, Mahmoud. (2013). "Investigating Organizational Factors Influencing the Institution of Public Sports in Iran", Journal of Sport Management and Motor Behavior, Tenth Year, No. 20, pp. 76-63 in persian.
11. Boyst, J. P. (2009). "An examination of sport commitment in collegiate athletes". Unpublished Master of Science Thesis, Virginia, USA: The University of North Carolina at Greensboro, p: 87.
12. Jackson, E. (2000). "Investigation of leisure constraints", Journal of Leisure Research, 38, Pp: 129-139.
13. Kondric, M., Sindik, J., Furjan-Mandic, G., & Schiefler, B. (2013). "Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries", Journal of sports science & medicine, 12(1), 10.
14. Fathi, H., (2011). "The relationship between leadership behaviors of coaches and athletic commitment Iranian judo players in the Premier League", MS Thesis, University of Guilan, p: 102.
15. Le Unes, A. (2008), "Sport Psychology (4 thendn)". New York: Taylor & Francis/ Psych Press.

16. Dacey, M., Baltzell, A., & Zaichkowsky, L. (2008). "Older adults' intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity", *American journal of health behavior*, 32(6), 570-582.
17. Mohammadi Biabri, S; Yousef, B. (2015), "Female Athletes' sport commitments in Men's and Women's Sports", *International Journal of Sport Studies*. Vol., 5 (1), 62-68.
18. Scanlan, T. K., Russell, D. G., Beals, K. P. & Scanlan, L. A. (2003). "Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): n. a Direct Test and Expansion of the Sport Commitment Model with Elite Amateu Sportsmen". *Journal of sport and exercise psychology*. 25, PP: 360-376.
19. Biddle, S., Coalter, F., O'Donovan, T., Mbeth, J., Neville, M., & Whitehead, (2005). "Increasing demand for sport and physical activity by girls", (sport Scotland Research Report no. 100) Edinburgh, Scotland Caledonia, 47-91.
20. Weinberg, R. S. and D. Gould (2003). "Foundation of Sport and exercise Psychology", *Human Kinetics*.
21. Lavallee, D., Jones, M., & Williams, J. (2008). "Key Studies Sport and exercise psychology". Mc Graw- Hill.
22. Nabi nejad, Sh. (1996). "Study of the educational status of athletes participating in the 4th Olympiad of female students of secondary education (middle and high school) all over the country", Ministry of Education, Research Department of Physical Education in persian.
23. Piri, Mojgan; Ahar, Saeed; Mahmoudi, Ahmad. (2013). "Comparison of Gender Differences in Athletic Students' Motivation for Athletic Participation", *Journal of Research*, Volume 8, Number 29, pp: 123-109 in persian.
24. Fouladian, Javad; Sohrabi, Mehdi; Attarzadeh Hosseini, Reza; Farsi, Alireza. (2010). "The Relationship between Sport Participation Motivation and Athletic Student Bias". *Olympic Quarterly Journal*, No. 4, pp. 29-40 in persian.
25. K, Hashem. (2002). "Evaluation of Tehran University Students' Participation in Sport and Recreation Activities", M.Sc. University of Tehran in persian.
26. Hughes, A, M., Keane, S., Lyons, D., Quinn, S., & MacPhail, A. (2006). "Lifelong Involvement in Sport and Physical Activity: The LISPA Model": The Irish Sports Council.
27. Jackson, Rogers. Palmer, Richard. (2002). "Guide to Sport Management", Translated by Kh. Sajjadi, n. Sarvestani, p. Tehran: International Olympic Press. PS: 105-105 in persian.
28. Ramezani nejad, R., Rahmaninia, F., & Taghavi, S. A. (2010). "Study of socioeconomic status and motives of participants in sport for all", *Sport management*, 1(2), 5-19.
29. Shire. S. J., (1997). "Family variable and children physical activity influence of social-economic status", *Journal of Sport Education and Abingdon / England* 2: 95- 116.
30. Parsamehr, kind. (2011). "Investigating Motivations Related to Continuous Participation in Sport Activities among Physical Education Students (Case Study: Physical Education Students of Yazd University)", *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, Seventh Year, Number 13, pp: 106-93 in persian
31. Dehestani, Mojtaba-Mahmoudi, Ahmad-Hoominian, Davood-Khanzadeh, Mustafa. (2012). "Investigating and Prioritizing the Motives for Tehran's Participation in Recreational and Public Sports", *Proceedings of the National Conference on Sports Leisure* in persian.

32. Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., & Leetongin, G., et al. (2012). "The pandemic of physical inactivity: Global action for public health", *The Lancet*, Vol. 380, Pp: 294-305.
33. Hosseini, Elaheh Bahr al-Loom, Hassan Alie, Maryam. (2013). "The Relationship between Participation Motivations, Fun, and Commitment of Women Participating in Sport Activities", *Applied Research in Sport Management*, Volume 2, Number 3, pp. 47-37 in persian.
34. Irani, Soosan. (2012). "Descriptive Study of Space, Facilities and Socio-Economic Status of Women Referred to Tehran State Sports Facilities in the Field of Physical Fitness", MSc Thesis, Islamic Azad University, Tehran Branch in persian.
35. Ehsani, Muhammad. Officiating, Maryam. (2003). "Investigating the Factors Inhibiting Participation of Student Girl Sport Activities in Islamic Azad University of Khorasgan Branch", *Olympic Journal*, Eleventh Year, No. 4 (3), (24 successive), pp. 39-29 in Persian.
36. Mir Hosseini, M., Hadavi, F and Mozaffari, A.A (2011), "valid and reliable model of sport commitment among student athletes", *Journal of Sport Management*, 15: 121-105.
37. Ramazani Khalil Abadi, Gholamreza. (1994). "Investigating the Motives of People Participating in Public Sports in Tehran", MSc Thesis in Persian.
38. Jafari, Maryam (2001). "Investigating the Cultural Factors of Women's Tendency to Sport in Tehran", M.Sc. Thesis, Islamic Azad University, Tehran.
39. Maryam, Sedarati. (2009). "Investigating Women's Access to Sport Products and Services Across the Country", Research Project, Al-Zahra University Research Deputy in Persian.
40. .Community Sports Committee of the Sports Commission (2009). "Consultancy Study on Sport for all Participation Patterns of Hong Kong People in Physical Activities", *The Chinese University of Hong Kong, Department of Sports Science and Physical Education*, p: 32.
41. Mozaffari, Ahmed. (2002). "Understanding People's Attitude and Attitude toward Physical Education and Sport", Research Project, Faculty of Physical Education, Tehran University of Teacher Education IN PERSIAN.
42. Morteza, Leila; organs, Reza. (2013). "Validity and Reliability of the Inventory of Women's Involvement in Water Amusement Inventory", *Applied Research in Management*, Volume 2, Number 8, Spring 2014, pp: 11-22 in Persian .
43. Sohrabi, Mehdi; Attarzadeh Hosseini, Seyed Reza Fouladian, Javad. (2013). "Cognitive, Emotional and Behavioral Attitudes of Khorasan Razavi People toward Motor and Sport Activities", *Journal of Motor Behavior (Research in Sport Sciences)*, Volume 5, Number 12, pp: 11-97.
44. Mir safian, H., Mohammadi nejad, A., Homaei, R., & Hédi, C. (2013). "Motivations of Iranian University Students for Participation in Sporting Activities", *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 59(1), 42-48 in Persian.
45. Esmaili, Milad; Soheili, Saeed; Hojati, Ali; Reza Soltani, Najmeh. (2013). "Comparison of Adolescent Boys and Adolescents' Motivational Factors According to Self-Governance Theory", *Tabriz University of Medical Sciences Congress in Persian*.

46. Scanlan, T. K, Russell, D.G., Magyar, T. M., and Scanlan, L.A. (2009). "Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): III. An Examination of the External Validity across Gender, and the Expansion and Clarification of the Sport Commitment Model", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 685-705.
47. Ghodrat nama, Akbar; Heydari Nejad, Sedighe. (2012) "The Relationship between Exercise Participation Motivation and Physical Activity Using University Students of Shahid Chamran University of Ahvaz", *Sport Sport Management*, No. 18, pp. 202-189 in Persian.
- Cronon, H; Biber, D; and Czech, D (2015), "Understanding college females' intrinsic motives for physical activity: A qualitative comparison between athletes and non- athletes", *The Journal of SPORT: Vol. 4: Iss. 2, Article 4*. Available at: <http://digitalcommons.kent.edu/sport/vol4/iss2>.