

مطالعه انگیزه‌های فعالیت بدنی جامعه دانشگاهی ایران

رسول فرجی^۱، حجت اله لطیفی^۲، منیژه منصور صادقی^۳

۱. استادیار دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

۲. عضو هیئت علمی دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

۳. مربی دانشگاه گیلان

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۳/۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۱۲/۱۳

چکیده

شناخت انگیزه‌های ورزش و فعالیت بدنی در افراد و گروه‌های مختلف به برنامه‌ریزان کمک خواهد کرد تا تدابیر لازم برای رفع موانع و ایجاد انگیزه، جهت انجام این گونه فعالیت‌ها را اتخاذ نمایند. بنابراین، هدف این پژوهش نیز مطالعه انگیزه‌های فعالیت بدنی در جامعه دانشگاهی ایران به منظور توسعه ورزش همگانی دانشگاه‌ها و ارائه الگوی مناسب بود. این پژوهش توصیفی بوده و نمونه‌ای متشکل از اعضای هیئت علمی، کارکنان و دانشجویان دانشگاه‌های سراسری ایران ($n=779$) به پرسشنامه محقق ساخته انگیزه‌های فعالیت بدنی پاسخ دادند. داده‌های حاصل از پرسشنامه ۳۰ گویه‌ای انگیزه‌های فعالیت بدنی دانشگاهیان، تحلیل عاملی اکتشافی شده و ۲۹ گویه با داشتن بار عاملی مناسب در پنج عامل پیشرفت و موفقیت، فواید فیزیولوژیک، تعامل اجتماعی، علاقه به فعالیت بدنی و بهداشت و سلامتی طبقه بندی شدند. در تحلیل عاملی تأییدی داده‌ها، عامل پیشرفت و موفقیت بیشترین ارتباط را با انگیزه‌های فعالیت بدنی دانشگاهیان داشت (0.92 بار عاملی). تعامل اجتماعی نیز با داشتن کمترین بار عاملی (0.68) در رده آخر قرار گرفت. به نظر می‌رسد آشنایی مسئولان ورزش دانشگاه‌ها با عوامل انگیزشی شناسایی شده در این پژوهش و نیز به‌کارگیری راهکارهای ارائه شده بتواند زمینه مناسبی جهت ایجاد انگیزه فعالیت‌های بدنی و مشارکت ورزشی دانشگاهیان ایران را فراهم کرده و نیز موجب جهت دهی بهتر منابع مالی در این بخش شود.

واژگان کلیدی: انگیزه، جامعه دانشگاهی، فعالیت بدنی، ورزش همگانی

Email: r.faraji@yahoo.com

*نویسنده مسئول :

مقدمه

یافته‌های علمی نشان می‌دهد فعالیت بدنی و ورزش آثار مثبتی بر سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی افراد در تمامی دوره‌های زندگی دارد و ابزاری کارآمد در ارتقای کیفیت زندگی اقشار مختلف مردم است (۱). علی‌رغم وجود چنین یافته‌هایی، فقط درصد کمی از جامعه دانشگاهی کشور از برنامه‌های ورزشی دانشگاه‌ها استقبال کرده و فعالیت بدنی دارند (۲). فعالیت بدنی و شرکت در برنامه‌های ورزش همگانی دانشگاه‌ها نیز می‌تواند سهم بسزایی در ارتقای سطح سلامت عمومی جامعه دانشگاهی داشته و شناخت عوامل موثر در توسعه ورزش همگانی دانشگاه می‌تواند سبب شود برنامه ریزان با آگاهی از آنها و با اتخاذ تدابیر و برنامه‌ریزی‌های مناسب به رفع موانع پرداخته و انگیزه‌های لازم برای مشارکت ورزشی را ایجاد نمایند (۳). در همین راستا، نوربخش و همکاران (۱۳۸۹) نیز معتقدند که شناخت ابعاد انگیزشی مؤثر بر رفتار ورزشی افراد گامی مفید و ابتدایی برای شرکت مؤثر افراد در فعالیت‌های ورزشی است (۴). بنابراین، به نظر می‌رسد مطالعه انگیزه‌های فعالیت بدنی دانشجویان، کارکنان و اساتید دانشگاه‌ها می‌تواند ضمن ارائه اطلاعات مفید در خصوص مسائل انگیزشی آنها در پرداختن به ورزش، به دست اندرکاران ورزش دانشگاه‌ها در تدوین هر چه بهتر برنامه‌های ورزشی و رفع موانع موجود کمک نماید.

محققان عقیده دارند، برای تحلیل مشارکت ورزشی اقشار مختلف در هر جامعه، بررسی سه عامل ویژگی‌ها و عقاید، اهداف و انگیزه‌های افراد، محیط و رفتار فردی و گروهی ضروری است. از بین این سه عامل، شناخت انگیزه‌ها، از اجزای ضروری و پیش‌نیاز فعالیت ورزشی و یکی از محورهای اساسی در توجیه رفتار افراد برای شرکت در فعالیت‌های مختلف است که میزان تلاش یا استقامت و تعهد فرد را در رسیدن به اهداف نشان می‌دهد (۵). به طور کلی، انگیزش فرایند روی آوری به فعالیتی خاص و ادامه آن است. این فرایند فرد را بر انگیزخته و رفتار او را جهت می‌دهد، تمایلات و سوق دهنده‌های درونی و محرک‌های بیرونی را در بر می‌گیرد و نقشی قدرتمند در مشارکت افراد در فعالیت جسمانی دارد (۶). انگیزه‌ها کلید انجام هر گونه فعالیت به شمار می‌روند و می‌توانند رفتارهای افراد را تحریک، تقویت و هدایت کنند یا باعث کنترل و توقف آن شوند (۷). انگیزه‌ها در همه فعالیت‌های انسانی به چشم می‌خورند ولی میزان و نوع آن بسته به شرایط متفاوت است. عموم روانشناسان ورزش بر این عقیده‌اند که تنها یک عامل یا انگیزه سبب بروز رفتار نیست و در امر مشارکت ورزشی، انگیزه‌های مختلف نظیر تعامل اجتماعی، لذت و نشاط، پیشگیری و درمان، کاهش فشارهای روانی، کنترل وزن، روابط شغلی و زندگی، سلامتی و آمادگی جسمانی و غیره باعث گرایش به ورزش می‌شود (۸).

1. Motivation

انگیزش از دو منبع انگیزه درونی و بیرونی سرچشمه می‌گیرد که هر دو منبع در ورزش دارای اهمیت هستند و برای بهبود عملکرد توسط روان‌شناسان ورزشی به کار گرفته می‌شوند (۶). عقیده بر این است که در ورزش‌های رقابتی (قهرمانی و حرفه‌ای)، افراد بیشتر بر روی منابع انگیزش بیرونی تمرکز دارند؛ در حالی که در فعالیت‌های تفریحی، افراد بیشتر روی انگیزه‌های درونی (سرگرمی، علاقه‌مندی و توسعه مهارت) متمرکز هستند (۹). انگیزه‌های افراد برای شرکت در فعالیت بدنی بسیار متنوع است. برخی از عوامل انگیزشی از قبیل عوامل اجتماعی، محیطی و فرهنگی می‌توانند در تمایل یک فرد برای شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی اثرگذار باشد (۱۰). تحقیقات دیگری نیز عواملی همچون تناسب اندام (۱۱،۱۲،۱۳)، حفظ سلامتی (۱۱،۱۴)، کسب نشاط و لذت (۱۳،۱۵،۱۶) و بودن در کنار دوستان و تعامل اجتماعی (۱۰،۱۲،۱۴) را به عنوان انگیزه‌های مشارکت افراد در فعالیت‌های بدنی معرفی کرده‌اند.

هرچند تحقیقات نسبتاً زیادی در ارتباط با جنبه‌های مختلف فعالیت بدنی و ورزش همگانی و به خصوص موانع و انگیزه‌های مشارکت در فعالیت‌های بدنی انجام شده است، اما عقیده بر این است که همچنان تحقیقات بیشتری در زمینه مقایسه‌ی انگیزه‌های مشارکت ورزشی میان گروه‌های جمعیت شناختی مختلف مورد نیاز است (۴)؛ زیرا ممکن است افراد در گروه‌های مختلف انگیزه‌های متفاوتی برای شرکت در فعالیت‌های جسمانی داشته باشند و چنین مقایسه‌هایی در طراحی مداخلات برای افزایش کمی و کیفی فعالیت ورزشی افراد حائز اهمیت است (۴). همچنین ماهیت جوامع مورد مطالعه در برخی تحقیقات گذشته بسیار متفاوت بوده و به نظر می‌رسد تعمیم نتایج آن‌ها به سایر جوامع امکان‌پذیر نباشد. به عنوان مثال، نتایج پژوهش‌هایی همچون مظفری و همکاران (۱۳۸۹)، نوربخش و همکاران (۱۳۸۹)، عطارزاده و سهرابی (۱۳۸۶) و مهرابی و همکاران (۱۳۹۲) که بر روی افراد و گروه‌های خارج از محیط‌های دانشگاهی انجام شده است (۱،۴،۱۷،۱۸)، قابل تعمیم به جوامع دانشگاهی نخواهد بود. از سوی دیگر، بیشتر مطالعات انجام شده در دانشگاه‌ها نیز آن جامعیت لازم و کافی را نداشته و با توجه به اینکه بیشتر آن‌ها تنها در یک دانشگاه انجام شده است (۶،۷،۱۰) و نتایج آن‌ها نیز تنها قابل تعمیم به همان دانشگاه است. اما در تحقیق حاضر، با توجه به انتخاب نمونه بزرگ از دانشگاه‌های سراسر کشور، نتایج معتبرتری نسبت به تحقیقات گذشته در اختیار قرار می‌دهد که می‌تواند زمینه ساز تصمیمات مدیریتی دست‌اندرکاران ورزش دانشگاهی ایران باشد.

مروری بر تحقیقات انجام شده در زمینه ورزش و فعالیت بدنی در دانشگاه‌های ایران نشان می‌دهد، اغلب مطالعات این حوزه دلایل مشارکت یا عدم مشارکت دانشجویان را بررسی کرده (۶،۱۵) و مطالعات مربوط به انگیزه‌های گرایش اعضای هیئت علمی و کارکنان دانشگاه‌ها به فعالیت بدنی و ورزش محدود و اندک است. از آنجا که توسعه ورزش همگانی در دانشگاه مستلزم بررسی نظرات هر

سه گروه از جامعه دانشگاهی (دانشجویان، اساتید و کارکنان) است، بنابراین برای توسعه فعالیت بدنی و ورزش همگانی در دانشگاه‌ها مستلزم بررسی انگیزه‌های مشارکت ورزشی در هر سه گروه است. در همین راستا، در مطالعه حاضر انگیزه‌های مشارکت ورزشی در هر سه گروه اساتید، دانشجویان و کارکنان دانشگاه‌های ایران، با انتخاب نمونه نسبتاً بزرگ از دانشگاه‌های سراسر ایران، مورد بررسی قرار گرفته و براساس آنها راهکارهایی برای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌ها ارائه شده است. قابل ذکر است که شناسایی انگیزه‌های فعالیت بدنی و بومی سازی آن‌ها، می‌تواند به دست اندرکاران ورزش دانشگاهی ایران کمک نماید تا با اتخاذ راهکارهای مناسب، موجبات مشارکت حداکثری مخاطبان در فعالیت‌های بدنی و برنامه‌های ورزش همگانی دانشگاه را فراهم نمایند.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر توصیفی-تحلیلی بوده که به صورت پیمایش میدانی انجام شده است. تمامی اعضای هیئت علمی، کارکنان و دانشجویان دانشگاه‌های سراسری ایران به عنوان جامعه آماری در نظر گرفته شده و از میان آن‌ها ۲۳۳ نفر عضو هیئت علمی، ۲۲۴ نفر کارمند و ۳۲۲ نفر دانشجو برای شرکت در این پژوهش به صورت تصادفی انتخاب شدند. برای نمونه‌گیری واحدهای دانشگاهی نیز از تقسیم‌بندی مناطق پنج‌گانه اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری استفاده شد و از هر منطقه دو یا سه دانشگاه به صورت تصادفی انتخاب شدند.

در مرحله اول پژوهش، با مطالعه منابع علمی مرتبط و نیز انجام چند مصاحبه بدون ساختار با برخی از دانشجویان، کارکنان و اعضای هیئت علمی دانشگاه‌های در دسترس، ۵۲ انگیزه برای پرسشنامه انگیزه فعالیت بدنی (مقیاس پنج ارزشی لیکرت از ۱=خیلی کم تا ۵=خیلی زیاد) شناسایی شده و روایی صوری و محتوایی آن‌ها مورد تأیید کارشناسان (چهار نفر از اساتید مدیریت ورزش با سابقه‌ی مدیریت در حوزه تربیت بدنی دانشگاه‌ها، شش نفر از جامعه مورد مطالعه و سه نفر از محققان حوزه ورزش همگانی) قرار گرفت. پس از بررسی نظرات به دست آمده و اعمال آن در پرسشنامه، در نهایت تعداد گویه‌ها به عدد ۳۰ کاهش یافته و برای پاسخگویی در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت. پایایی نهایی در یک مطالعه راهنما، توسط یک گروه ۳۰ نفری (دانشجویان، کارکنان و اساتید) و با استفاده از ضریب همبستگی آلفای کرونباخ برابر با $\alpha=0/936$ به دست آمد.

در مرحله بعدی پژوهش، پرسشنامه‌ها در بین شرکت کنندگان توزیع شده و داده‌های حاصل از آن‌ها با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی (تحلیل مؤلفه‌های اصلی) جهت تعیین مهم‌ترین عامل‌های انگیزاننده و دسته‌بندی گویه‌ها با توجه به بار عاملی آنها تحلیل شدند. پیش فرض‌های مربوط به استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی نیز با استفاده از آزمون‌های کفایت حجم نمونه کایزر، میر،

الکین^۱ (KMO) و آزمون کرویت بارتلت^۲ بررسی شد. همچنین، از تحلیل عاملی تأییدی (مدل معادلات ساختاری) برای ارائه الگو استفاده شد. نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ برای تحلیل عاملی اکتشافی و از نرم‌افزار لیزرل نسخه ۸/۵۲ برای تحلیل معادلات ساختاری مورد استفاده قرار گرفت. از آزمون غیرپارامتریک فریدمن نیز جهت رتبه‌بندی عامل‌های شناسایی شده استفاده شد.

نتایج

برای دستیابی به اهداف پژوهش در مرحله اول از تحلیل عاملی اکتشافی برای دسته‌بندی انگیزه‌های شناسایی شده استفاده شد. نتایج آزمون بارتلت مندرج در جدول ۱ نشان داد استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی برای پرسشنامه انگیزه مناسب بوده و عامل‌های ساخته شده از اعتبار لازم برخوردارند. نتایج آزمون KMO نیز نشان داد که تعداد نمونه‌ها برای تحلیل عاملی کفایت داشته است. در پژوهش حاضر حداقل بار عاملی مورد قبول برای هر گویه ۰/۳۵ تعیین شد.

جدول ۱. نتایج آزمون KMO و بارتلت در تحلیل عاملی اکتشافی پرسشنامه انگیزه

| بارتلت | KMO |
|-----------|---------------|
| ۱۱۷۴۳/۰۶۹ | خی دو |
| ۴۳۵ | درجه آزادی |
| ۰/۰۰۱ | سطح معنی‌داری |
| | ۰/۹۳۵ |

از ۳۰ گویه پرسشنامه انگیزه، یک گویه به دلیل کسب بار عاملی کمتر از بار مینا از فرایند تحلیل خارج شده و ۲۹ گویه باقی‌مانده طبق داده‌های مندرج در جدول ۲، در پنج عامل پیشرفت و موفقیت، فواید فیزیولوژیک، تعامل اجتماعی، علاقه به فعالیت بدنی و در نهایت بهداشت و سلامتی طبقه‌بندی شدند. میزان ثبات درونی یا پایایی گویه‌های هر عامل با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۶۵ برای عامل پیشرفت و موفقیت، ۰/۸۳۲ برای عامل فواید فیزیولوژیک، ۰/۸۱۷ برای عامل تعامل اجتماعی، ۰/۸۳۸ برای عامل علاقه، ۰/۸۲۲ برای عامل بهداشت و سلامتی و ۰/۹۳۶ برای کل پرسشنامه به دست آمد.

1. Kaiser – Meyer – Olkin
2. Bartlett's test of sphericity

جدول ۲. گویه‌های پرسشنامه انگیزه‌های فعالیت بدنی و شرکت در برنامه‌های ورزش همگانی دانشگاه

| عنوان عامل | میزان واریانس تبیین شده | شماره گویه در پرسشنامه | اولویت گویه در عامل | گویه‌ها | انحراف استاندارد \pm میانگین | بار عاملی |
|---------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------|---|--------------------------------|-----------|
| پیشرفت و موفقیت درصد | ۱۳/۵۱ | ۲۱ | ۱ | کسب احساس بهتر نسبت به خود | ۳/۸۷±۰/۹۵ | ۰/۵۹۶ |
| | | ۲۴ | ۲ | بهبود مهارت های حرکتی و ورزشی | ۳/۷۶±۱/۰۰ | ۰/۵۹۶ |
| | | ۲۲ | ۳ | بهبود خودبنداره و عزت نفس | ۳/۷۶±۱/۰۳ | ۰/۷۳۳ |
| | | ۲۳ | ۴ | بالا بردن کارایی و پیشرفت در امور شغلی | ۳/۵۷±۱/۰۸ | ۰/۷۱۹ |
| | | ۱۹ | ۵ | فراگیری یک فعالیت یا ورزش جدید | ۳/۴۲±۱/۱۴ | ۰/۳۹۸ |
| | | ۲۰ | ۶ | داشتن هدف در زندگی (ورزش به عنوان یکی از اهداف زندگی) | ۳/۴۱±۱/۱۹ | ۰/۶۴۸ |
| فوائد فیزیولوژیک درصد | ۱۲/۲۸ | ۵ | ۱ | کسب نشاط و احساس رضایت | ۴/۲۰±۰/۸۵ | ۰/۶۹۹ |
| | | ۲ | ۲ | بهبود حالت‌های خلقی و کسب آرامش (کنترل عصبانیت، | ۳/۹۵±۰/۹۳ | ۰/۷۵۱ |
| | | ۶ | ۳ | کاهش استرس و افسردگی | ۳/۹۳±۰/۹۷ | ۰/۶۵۷ |
| | | ۱ | ۴ | کسب تناسب اندام و بهبود ظاهر بدنی | ۳/۹۰±۰/۹۷ | ۰/۶۲۳ |
| | | ۴ | ۵ | کنترل وزن | ۳/۸۹±۱/۰۴ | ۰/۵۴۰ |
| | | ۳ | ۶ | انجام دادن فعالیت‌های روزانه با خستگی کمتر | ۳/۵۲±۰/۹۷ | ۰/۶۴۶ |
| | | ۷ | ۷ | افزایش انرژی | ۳/۳۶±۰/۹۱ | ۰/۵۴۰ |
| تعامل اجتماعی درصد | ۱۱/۶۱ | ۱۰ | ۱ | گذراندن اوقات فراغت با دوستان و همکاران و بودن در جمع و | ۳/۵۴±۱/۰۴ | ۰/۶۳۴ |
| | | ۸ | ۲ | ملاقات و آشنایی با افراد جدید | ۳/۱۹±۱/۱۵ | ۰/۶۴۸ |
| | | ۹ | ۳ | توصیه و تشویق دوستان، اطرافیان و خانواده | ۳/۱۷±۱/۱۱ | ۰/۶۷۹ |
| | | ۱۸ | ۴ | نشان دادن ارزش‌ها و توانایی‌های خود به دیگران | ۳/۱۶±۱/۲۸ | ۰/۶۶۲ |
| | | ۱۱ | ۵ | پذیرفته شدن از جانب سایرین | ۳/۰۲±۱/۱۵ | ۰/۷۴۶ |
| علاقه به فعالیت بدنی درصد | ۱۱/۰۹ | ۲۶ | ۱ | لذت بردن و تفریح کردن | ۴/۰۴±۰/۸۵ | ۰/۶۲۵ |
| | | ۱۷ | ۲ | افزایش آمادگی جسمانی | ۳/۹۷±۰/۹۷ | ۰/۴۲۶ |
| | | ۳۰ | ۳ | گذراندن اوقات فراغت با یک فعالیت ورزشی | ۳/۷۵±۱/۰۰ | ۰/۷۵۳ |
| | | ۲۹ | ۴ | علاقه به حرکت و فعالیت بدنی | ۳/۷۴±۰/۹۷ | ۰/۵۳۰ |
| | | ۲۵ | ۵ | داشتن احساس ناخوشایند در صورت عدم فعالیت بدنی | ۳/۵۱±۱/۰۹ | ۰/۴۷۴ |
| | | ۲۷ | ۶ | احساس قدرت کردن | ۳/۴۹±۱/۱۳ | ۰/۴۵۵ |
| | | ۲۸ | ۷ | علاقه به تلاش و فشار بدنی زیاد | ۳/۳۰±۱/۱۱ | ۰/۵۳۰ |
| بهداشت و سلامتی درصد | ۹/۹۱ | ۱۵ | ۱ | حفظ و توسعه سلامتی | ۴/۰۴±۰/۹۲ | ۰/۶۵۹ |
| | | ۱۶ | ۲ | کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌ها (مثل جلوگیری از حمله قلبی، | ۳/۹۹±۱/۰۱ | ۰/۷۱۷ |
| | | ۱۴ | ۳ | بهبود سلامت روانی | ۳/۸۴±۱/۰۴ | ۰/۶۵۶ |
| | | ۱۲ | ۴ | داشتن عمری طولانی تر | ۳/۶۹±۱/۱۲ | ۰/۶۱۴ |

بر اساس اطلاعات جدول ۲، در عامل پیشرفت و موفقیت گویه «کسب احساس بهتر نسبت به خود» مهم‌ترین انگیزه افراد برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی بود ($3/87 \pm 0/95$). همچنین گویه‌ی «ورزش به عنوان یکی از اهداف زندگی» نیز در اولویت آخر پاسخ دهندگان در این عامل قرار گرفت ($3/41 \pm 1/19$). در عامل فوائد فیزیولوژیک، «کسب نشاط و احساس رضایت» در اولویت بالایی قرار گرفت ($4/20 \pm 0/85$). «انجام فعالیت‌های روزانه با خستگی کمتر» و نیز «افزایش انرژی» نیز در اولویت‌های آخر پاسخ دهندگان در عامل فواید فیزیولوژیک بودند. اولویت گویه‌های عامل تعامل اجتماعی از دیدگاه پاسخ دهندگان نشان داد که «گذراندن اوقات فراغت با دوستان و همکاران و بودن در جمع و گروه» در بالاترین اولویت این عامل قرار دارد ($3/54 \pm 1/04$). «نشان دادن ارزش‌ها و توانایی‌های خود به دیگران» و «پذیرفته شدن از جانب سایرین» نیز در اولویت آخر این عامل قرار گرفته و به عنوان کم‌اهمیت‌ترین انگیزه‌های فعالیت بدنی در این عامل شناخته شدند.

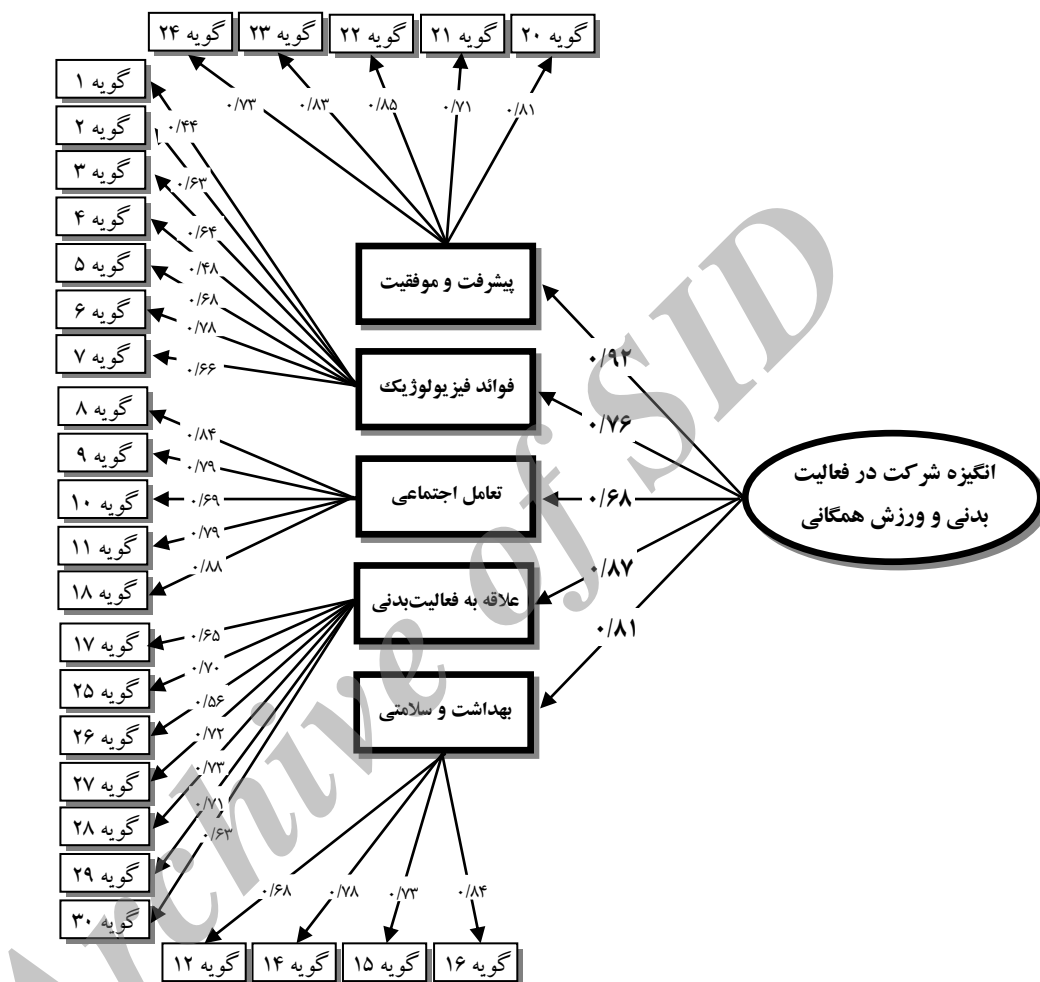
در عامل علاقه به فعالیت بدنی، «لذت بردن و تفریح کردن» در اولویت اول ($4/04 \pm 0/85$) و گویه‌های «احساس قدرت کردن» و نیز «علاقه به تلاش و فشار بدنی زیاد» در اولویت‌های آخر قرار گرفتند. اولویت گویه‌های عامل بهداشت و سلامتی نیز نشان داد که «حفظ و توسعه سلامتی» ($4/04 \pm 0/92$) و «کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌ها» ($3/99 \pm 1/01$) بالاترین اولویت را دارند و در مقابل گویه‌ی «داشتن عمری طولانی» در اولویت آخر این عامل قرار گرفت. در جدول ۳ نیز نتایج آزمون فریدمن جهت رتبه بندی عامل‌های انگیزه از دیدگاه سه گروه شرکت کننده در پژوهش ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون رتبه بندی فریدمن برای اولویت بندی عامل های انگیزه

| گروه | عامل | M±SD | mean rank | تعداد | خی دو | df | sig |
|-----------|----------------------|-------------|-----------|-------|---------|----|-------|
| اساتید | فواید فیزیولوژیک | ۳/۹۲۱±۰/۶۲۹ | ۳/۵۴ | ۲۳۳ | ۲۰/۸۸۳۳ | ۴ | ۰/۰۰۱ |
| | بهداشت و سلامتی | ۳/۹۱۴±۰/۷۰۲ | ۳/۵۱ | | | | |
| | علاقه به فعالیت بدنی | ۳/۷۵۳±۰/۶۳۰ | ۳/۱۵ | | | | |
| | پیشرفت و موفقیت | ۳/۶۴۲±۰/۸۳۹ | ۲/۹۴ | | | | |
| | تعامل اجتماعی | ۳/۲۲۹±۰/۸۴۱ | ۱/۷۸ | | | | |
| کارکنان | بهداشت و سلامتی | ۳/۹۷۸±۰/۸۶۷ | ۳/۸۵ | ۲۲۴ | ۱۷۳/۲۵۵ | ۴ | ۰/۰۰۱ |
| | فواید فیزیولوژیک | ۳/۸۸۲±۰/۷۰۲ | ۳/۴۴ | | | | |
| | پیشرفت و موفقیت | ۳/۶۲۲±۰/۸۰۵ | ۲/۸۳ | | | | |
| | علاقه به فعالیت بدنی | ۳/۶۱۵±۰/۷۶۲ | ۲/۸۱ | | | | |
| | تعامل اجتماعی | ۳/۱۹۵±۰/۹۳۱ | ۲/۰۶ | | | | |
| دانشجویان | فواید فیزیولوژیک | ۳/۸۹۴±۰/۶۹۲ | ۳/۴۶ | ۳۲۲ | ۱۷۲/۳۰۷ | ۴ | ۰/۰۰۱ |
| | بهداشت و سلامتی | ۳/۸۱۷±۰/۸۸۹ | ۳/۴۱ | | | | |
| | علاقه به فعالیت بدنی | ۳/۶۹۹±۰/۷۷۲ | ۳/۰۹ | | | | |
| | پیشرفت و موفقیت | ۳/۶۴۳±۰/۸۴۰ | ۲/۹۶ | | | | |
| | تعامل اجتماعی | ۳/۲۳۶±۰/۸۶۴ | ۲/۰۷ | | | | |

بر اساس داده‌های مندرج در جدول ۳، از دیدگاه اعضای هیئت علمی عامل فواید فیزیولوژیک (۳/۹۲۱±۰/۶۲۹) در اولویت اول و عامل تعامل اجتماعی (۳/۲۲۹±۰/۸۴۱) در اولویت آخر انگیزه فعالیت بدنی و شرکت در برنامه‌های ورزش همگانی قرار گرفت. از دیدگاه کارکنان عامل بهداشت و سلامتی (۳/۹۷۸±۰/۸۶۷) در اولویت اول و عامل تعامل اجتماعی (۳/۱۹۵±۰/۹۳۱) در اولویت آخر بود. همچنین، از دیدگاه دانشجویان عامل فواید فیزیولوژیک (۳/۸۹۴±۰/۶۹۲) در اولویت اول و عامل تعامل اجتماعی (۳/۲۳۶±۰/۸۶۴) در اولویت آخر قرار گرفت.

پس از تحلیل عاملی اکتشافی و شناسایی عامل‌های مربوط به انگیزه فعالیت بدنی، از روش مدلسازی معادلات ساختاری برای تحلیل عاملی تأییدی به صورت مرتبه اول و دوم و در نهایت ارائه الگو استفاده شد (شکل ۱).



| χ^2 | df | χ^2/df | P-value | RMSEA | NFI | NNFI | GFI | AGFI |
|----------|-----|-------------|---------|-------|------|------|------|------|
| ۱۲۲۰/۴۳ | ۳۴۵ | ۳/۵۴ | ۰/۰۰۱ | ۰/۰۷۸ | ۰/۹۲ | ۰/۹۵ | ۰/۹۴ | ۰/۹۱ |

شکل ۱. الگوی انگیزه‌های شرکت در فعالیت بدنی و برنامه‌های ورزش همگانی دانشگاه

در تحلیل عاملی مرتبه اول، از همه گوینه‌های پرسشنامه انگیزه برای پیش‌بینی و تبیین پنج عامل مربوط به انگیزه فعالیت بدنی و ورزش (پیشرفت و موفقیت، فواید فیزیولوژیک، تعامل اجتماعی، علاقه به فعالیت بدنی و در نهایت بهداشت و سلامتی) تحت عنوان سازه‌های مکنون مرتبه اول استفاده شد.

در تحلیل عاملی تأییدی مرتبه دوم، همین پنج عامل اصلی، عامل مکنون مرتبه دوم، تحت عنوان انگیزه شرکت در فعالیت بدنی و ورزش همگانی را پیش‌بینی و تبیین کردند (شکل ۱). نتایج مربوط به تحلیل عاملی مرتبه دوم نشان داد که عامل پیشرفت و موفقیت با بار عاملی ۰/۹۲ بیشترین تأثیر را در تبیین انگیزه مشارکت در فعالیت بدنی و ورزش همگانی دارد. عامل‌های علاقه به فعالیت بدنی، بهداشت و سلامتی، فواید فیزیولوژیک و تعامل اجتماعی نیز به ترتیب با بارهای عاملی ۰/۸۷، ۰/۸۱، ۰/۷۶ و ۰/۶۸ در رده‌های بعدی بودند (شکل ۱). بر اساس شاخص‌های برازش مندرج در شکل ۱، الگوی ارائه شده مورد تأیید قرار گرفت.

بحث و نتیجه‌گیری

افراد با انگیزه‌های متفاوتی به فعالیت بدنی می‌پردازند. نوع و میزان اهمیت هر یک از عوامل انگیزشی می‌تواند از فردی به فرد دیگر یا از جامعه‌ای به جامعه دیگر متفاوت باشد اما آنچه که مسلم است این است که ادراک و نگرش افراد به موانع و مزایای مشارکت در فعالیت بدنی عاملی اثرگذار بر تصمیم‌گیری‌های آنان برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی منظم است؛ بنابراین، ارزیابی ادراک و نگرش افراد به فعالیت‌های بدنی و ورزش، جایگاه ویژه‌ای را در پژوهش‌های کاربردی به خود اختصاص داده است (۱). در همین راستا، در پژوهش حاضر انگیزه دانشجویان، اساتید و کارکنان دانشگاه‌های دولتی ایران برای شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزش همگانی در پنج عامل پیشرفت و موفقیت، فواید فیزیولوژیک، تعامل اجتماعی، علاقه به فعالیت بدنی و بهداشت و سلامتی شناسایی شد.

اولین عامل شناسایی شده در فرایند تحلیل عاملی اکتشافی، عامل پیشرفت و موفقیت بود که نشان‌دهنده تمایل افراد برای استفاده از مزایای حاصل از فعالیت بدنی جهت ارتقای زندگی فردی خود و بهبود اعتماد به نفس و مهارت‌های جسمانی است و با عامل موفقیت/مقام در مطالعه صفانیا و نیک-بخش (۱۳۸۸)، عامل پیشرفت فردی در مطالعه گرابز و کارتر^۱ (۲۰۰۲)، عامل رقابت در مطالعه دیلانگ^۲ (۲۰۰۶) و عامل بهبود زندگی در مطالعه لوول و همکاران^۳ (۲۰۱۰) متناسب است (۱۰، ۱۴، ۱۹، ۲۰). در تحلیل عاملی تأییدی نیز مشخص شد که عامل پیشرفت و موفقیت نسبت به سایر ابعاد انگیزه دارای بالاترین بار عاملی است (۰/۹۲) و به میزان بسیار زیادی تبیین‌کننده انگیزه فعالیت بدنی در جامعه دانشگاهی می‌باشد. در همین زمینه، بخشنده (۱۳۸۷) معتقد است یکی از فواید مشارکت در فعالیت‌های بدنی تأثیر مثبت آن بر اشتیاق تخصصی و حرفه‌ای و یا همان انگیزه پیشرفت و رقابت است که در محیط‌های ورزشی بیشتر به چشم می‌خورد و مشارکت افراد در فعالیت‌های بدنی

-
1. Grubbs & Carter
 2. DeLang
 3. Lovell et al

باعث می‌شود تا این انگیزه‌ها در افراد رشد بیشتری یافته و از محیط‌های ورزشی به محیط‌های غیرورزشی مانند محیط کار نیز انتقال یابد (۲۱). در مطالعه گودرزی و اسدی (۱۳۷۹) نیز اساتید و اعضای هیئت علمی دانشگاه تهران، تأثیر ورزش بر راندمان کاری خود را بسیار زیاد اعلام کردند و عقیده داشتند فعالیت بدنی باعث افزایش رضایت شغلی، بالا رفتن قدرت ابتکار و خلاقیت، برقراری ارتباط مطلوب با همکاران و دانشجویان می‌شود (۱). رضانی‌نژاد، رحمانی‌نیا و تقوی (۱۳۸۸) نیز بهبود روابط شغلی و زندگی را به عنوان یکی از انگیزه‌های مهم افراد برای شرکت در فعالیت بدنی معرفی کرده بودند که هم راستا با یافته‌های پژوهش حاضر است (۵).

گروه‌های عامل دوم در تحلیل عاملی اکتشافی، عامل فواید فیزیولوژیک نامیده شد که با عامل عملکرد جسمانی در مطالعه گرابز و کارتر (۲۰۰۲) و فواید روانی در مطالعه لوول و همکاران (۲۰۱۰) تناسب دارد (۱۴، ۱۹). در اولویت‌بندی ابعاد انگیزه مشارکت در فعالیت بدنی از دیدگاه اساتید و دانشجویان (جدول ۳)، این عامل در اولویت اول قرار گرفت. یعنی این گروه از شرکت‌کنندگان پژوهش معتقد بودند که این عامل نسبت به سایر عامل‌های انگیزه فعالیت بدنی، در آنان انگیزه بسیار زیادی برای پرداختن به فعالیت‌های بدنی ایجاد می‌کند. این یافته با نتایج مطالعه گرابز و کارتر (۲۰۰۲) هم‌خوانی دارد (۱۹). با توجه به بالا بودن استرس و فشارهای روانی در زندگی شهری و فشارهای اقتصادی و اجتماعی موجود و تأثیر مثبت فعالیت بدنی بر سلامت ذهنی و بهداشت روانی، یکی از شیوه‌هایی که افراد می‌توانند با استفاده از آن بر فشارهای جسمی، روحی، روانی و اجتماعی غلبه کنند، مشارکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی است. نبی‌پور (۱۳۸۷) نیز معتقد است که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی - تفریحی، باعث بوجود آمدن یک سیستم متعادل روانی می‌شود که در شرایط اجتماعی کنونی یعنی افزایش پیچیدگی روابط اجتماعی و اختلال در ارضای نیازها و در نتیجه انواع نگرانی‌ها، مشکلات روانی و مشکلات و معضلات اجتماعی، یکی از بهترین راه‌حل‌ها برای حفظ تعادل روانی است (۲۲). بنابراین، می‌توان انتظار داشت اغلب اساتید، کارکنان و دانشجویان برای رهایی از فشارهای روانی و استرس به جای روی آوردن به رفتارهای ناهنجار اجتماعی، به فعالیت بدنی و ورزش روی آورند.

در عامل فواید فیزیولوژیک، مشخص شدن انگیزه «کسب نشاط و احساس رضایت» به عنوان یکی از مهم‌ترین انگیزاننده‌ها برای مشارکت افراد در فعالیت بدنی با مطالعات زیادی هم‌خوانی دارد. عطارزاده و سهرابی (۱۳۸۶)، حیدری چروده (۱۳۸۸)، مظفری و همکاران (۱۳۸۹) و عزیز و همکاران (۱۳۹۰) از جمله محققانی هستند که کسب نشاط و رضایت را جزو مهم‌ترین انگیزه‌های فعالیت بدنی در گروه‌های مختلف معرفی کرده‌اند (۱۷، ۱۵، ۱۳، ۱). همچنین، از دیدگاه پاسخ‌دهندگان «کسب تناسب اندام و بهبود ظاهر بدنی» و «کنترل وزن» اولویت نسبتاً بالایی داشته و این امر نشان‌دهنده اهمیت این انگیزه‌ها از دیدگاه پاسخ‌دهندگان است که با نتایج مطالعات بسیاری از محققان هم‌خوانی

دارد. گرابز و کارتر (۲۰۰۲)، کلیپاتریک و همکاران^۱ (۲۰۰۵)، آلدنر و همکاران^۲ (۲۰۰۶)، گودرزی و اسدی (۱۳۷۹)، حیدری چروده (۱۳۸۸)، معتمدین و همکاران (۱۳۸۸) و عزیزی و همکاران (۱۳۹۰) از جمله محققانی بودند که کسب تناسب اندام، بهبود ظاهر بدنی و کنترل وزن را به عنوان مهم‌ترین انگیزاننده‌های فعالیت بدنی در جوامع و گروه‌های مختلف معرفی کرده بودند (۱۲،۱۳،۱۵،۱۹،۲۳،۲۴،۲۵).

گویه‌های تشکیل‌دهنده عامل سوم عامل تعامل اجتماعی نام گرفت که نشان‌دهنده تمایل افراد برای ارتقا و بهبود روابط اجتماعی و میزان تأثیرپذیری افراد از تعاملات اجتماعی خود برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی است. بنابراین، با عامل دوستی در مطالعه صفانیا و نیک‌بخش (۱۳۸۸)، عامل حمایت اجتماعی در مطالعه پول^۳ (۲۰۰۴)، عامل تعامل اجتماعی در مطالعه رضانی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۸)، آلدنر و همکاران (۲۰۰۶) و لوول و همکاران (۲۰۱۰) و عامل اجتماعی در مطالعه دیلانگ (۲۰۰۶) متناسب است (۵،۱۰،۱۴،۲۴،۲۶). در تحلیل عاملی تأییدی این عامل نسبت به سایر ابعاد انگیزه کمترین بار عاملی (۰/۶۸) را داشته و از دیدگاه شرکت‌کنندگان نیز، انگیزه تعامل اجتماعی در اولویت‌بندی ابعاد انگیزه مشارکت در فعالیت بدنی، در اولویت آخر قرار گرفت. این یافته با نتایج رضانی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۸)، دیلانگ (۲۰۰۶) و لوول و همکاران (۲۰۱۰) که این عامل را به عنوان اولویت آخر در انگیزه‌های فعالیت بدنی معرفی کردند، در یک راستا قرار دارد (۵،۱۴،۲۰). در مقابل، زانفت و همکاران^۴ (۱۹۹۹)، و آلدنر و همکاران (۲۰۰۶) در مطالعات خود اولویت بالایی برای این عامل گزارش کردند (۲۴،۲۷). اولویت نسبتاً پائین این عامل را شاید بتوان به تعاملات اجتماعی گسترده‌ای نسبت داد که در محیط‌های دانشگاهی وجود دارد و نیاز قشر دانشگاهی را نسبت به ارضای نیازهای اجتماعی از طریق ورزش و فعالیت‌های بدنی نسبت به سایر انگیزه‌های شناسایی شده در این تحقیق کم‌رنگ کرده است. همچنین، اولویت پائین عامل تعامل اجتماعی در بین عوامل انگیزاننده فعالیت بدنی شاید بدین علت باشد که مشارکت و تشویق دوستان بیشتر از این که برای انجام فعالیت بدنی و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی نقش انگیزانندگی داشته باشد، نقش تسهیل‌کنندگی دارد. یعنی مشارکت افراد تابعی از مشارکت یا عدم مشارکت دوستان و خانواده آنهاست که در همین راستا کشر و احسانی (۱۳۸۶) نیز بر نقش تسهیل‌کنندگی دوستان و خانواده تأکید کرده‌اند (۲۸).

فعالیت بدنی یکی از مهم‌ترین راه‌هایی است که افراد می‌توانند از طریق آن تعاملات اجتماعی مثبت خود را گسترش دهند و مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت نمایند (۲۹) و بر همین اساس

-
1. Kilpatric et al
 2. Allender et al
 3. Powell
 4. Zunft et al

بالاتر بودن بار عاملی «ملاقات و آشنایی با افراد جدید» و اولویت بالای آن در این عامل قابل توجه خواهد بود. توموسیمه^۱ (۲۰۰۴) و صفانیا و نیک‌بخش (۱۳۸۸) نیز در تحقیقات خود بر جنبه‌های انگیزشی خانواده و دوستان برای مشارکت در فعالیت بدنی تأکید کرده‌اند که هم راستا با پژوهش حاضر است (۱۰،۳۰).

چهارمین عامل مؤثر بر انگیزه مشارکت ورزشی شرکت کنندگان پژوهش عامل «علاقه به فعالیت بدنی» بود که نشان‌دهنده تمایل افراد برای شرکت در فعالیت بدنی به دلیل علاقه به آن یا لذت بردن از این گونه فعالیت‌هاست که با عامل تفریح در مطالعه صفانیا و نیک‌بخش (۱۳۸۸)، عامل علاقه و تفریح در مطالعه دیلانگ (۲۰۰۶) و عامل لذت و نشاط در مطالعه رضانی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۸) تناسب دارد (۵،۱۰،۲۰). در علاقه به فعالیت بدنی، گویهی «لذت بردن و تفریح کردن» اولویت بالایی نسبت به سایر انگیزاننده‌ها داشت که با یافته‌های زانفت و همکاران (۱۹۹۹)، گرابز و کارتر (۲۰۰۲)، آلندر و همکاران (۲۰۰۶)، لرنر و همکاران (۲۰۰۹)، رضانی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۸)، و عزیزی و همکاران (۱۳۹۰) هم‌خوانی دارد (۵،۱۵،۱۶،۱۹،۲۴،۲۷). عطارزاده و سهرابی (۱۳۸۶) و مظفری و همکاران (۱۳۸۹) نیز بر این نکته تأکید کرده‌اند که کسب نشاط و لذت مهمترین انگیزه برای ورزش کردن می‌باشد (۱،۱۷). بنابراین، با توجه به فرح‌بخش و نشاط‌آور بودن ورزش و نیز تأکید محققان بر بالا بودن تمایل افراد برای مشارکت در فعالیت ورزشی برای ایجاد احساس شادی و سرزندگی، بالا بودن اولویت این گویه توجیه‌پذیر است.

اغلب گویه‌های تشکیل‌دهنده عامل پنجم بر مسائل مرتبط با سلامتی و بهداشت جسمی و روانی تأکید داشت و به همین جهت عامل «بهداشت و سلامتی» نام‌گذاری شد. این عامل، نشان‌دهنده تمایل افراد برای بهره بردن از مزایای حاصل از فعالیت بدنی جهت پیشگیری از بیماری‌ها و نیز حفظ سلامت جسمی و روانی است؛ بنابراین، با عوامل مرتبط با سلامتی در مطالعه کلیپاتریک و همکاران (۲۰۰۵)، عامل حفظ سلامتی در مطالعه لوول و همکاران (۲۰۱۰)، عامل پیشگیری و درمان بیماری‌ها در مطالعه رضانی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۸) و عامل کسب سلامت جسمانی و روانی در مطالعه معتمدین و همکاران (۱۳۸۸) متناسب است (۵،۱۴،۲۳،۲۵). شرکت‌کنندگان پژوهش معتقد بودند که این عامل نسبت به سایر عامل‌های انگیزه، در آنان انگیزه زیادی برای پرداختن به فعالیت‌های بدنی ایجاد می‌کند. این یافته با نتایج مطالعه گودرزی و اسدی (۱۳۷۹)، معتمدین و همکاران (۱۳۸۸) و لوول و همکاران (۲۰۱۰) که این عامل به عنوان اولویت اول تا سوم شناخته شد (۱۲،۱۴،۲۵)، هم‌خوانی دارد، اما همین عامل در مطالعه رضانی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۸) و کلیپاتریک و همکاران (۲۰۰۵) اولویت پائین‌تری در ایجاد انگیزه فعالیت بدنی داشت (۵،۲۳).

1. Tumusiime

مطالعات متعددی بر تأثیر فعالیت بدنی در حفظ و بهبود تندرستی و کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌ها تأکید کرده‌اند (۲۱،۳۰). افزایش آگاهی‌های افراد نسبت به فواید و مزایای ورزش و فعالیت بدنی در کاهش ریسک فاکتورهای مربوط به بیماری‌ها، توسعه سلامتی و بهبود کارایی بدن و از طرف دیگر شیوع ابتلاء به بیماری‌های ناشی از بی‌حرکی و کاهش سن ابتلاء به بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌های ناشی از سبک زندگی نامناسب و تغذیه نادرست باعث می‌شود تا افراد به جنبه‌های سلامتی و بهداشتی فعالیت بدنی و ورزش توجه بیشتری کنند و بخش مهمی از انگیزه‌های آنان را فواید مرتبط با سلامتی و تندرستی تشکیل دهد.

بررسی اولویت‌های پنج‌گانه انگیزه، از دیدگاه اساتید، کارکنان و دانشجویان، اولویت این عامل‌ها در اساتید و دانشجویان کاملاً با یکدیگر انطباق داشت و نظرات آنها درباره اهمیت هر یک از عوامل انگیزشی مشابه یکدیگر بود. نزدیک بودن نظرات اساتید و دانشجویان به یکدیگر احتمالاً به علت تبادل نظر و تعامل و ارتباطات بیشتر این افراد به واسطه رابطه استاد-شاگردی باشد که باعث می‌شود هر دو گروه از دیدگاه و نظرات یکدیگر تأثیرپذیر باشند یا حداقل دیدگاه‌ها و نظرات نزدیک به یکدیگر داشته باشند. شاید بتوان وجود تفاوت در نحوه و میزان اهمیت هر یک از عوامل یا گویه‌های انگیزه فعالیت بدنی را به تفاوت‌های فرهنگی، محدودیت‌های اجتماعی و علایق و سلیقه‌های متفاوت افراد نسبت داد، اما بهتر است هرگونه برنامه‌ریزی برای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌ها باید مبتنی بر علایق و سلیقه‌های گروه‌های مختلف و همچنین با توجه به تفاوت‌های اجتماعی- فرهنگی موجود انجام شود. در نهایت، با توجه به نقش و اهمیت هر یک از عوامل انگیزشی شناسایی شده در این پژوهش، پیشنهاد کاربردی پژوهش را می‌توان به شرح زیر خلاصه نمود:

- از آنجا که در این پژوهش فواید فیزیولوژیک و بهداشتی و سلامتی به عنوان مهم‌ترین ابعاد انگیزش مشارکت ورزشی شناخته شد، پیشنهاد می‌شود ادارات تربیت بدنی و امور فوق برنامه دانشگاه‌ها بیش از پیش اقدام به انتشار بولتن، تیزر و تراکت‌های تبلیغاتی در جهت اطلاع‌رسانی درباره تأثیر ورزش بر سلامت جسم و روان و تشویق اساتید، کارکنان و دانشجویان برای حضور در اماکن ورزشی دانشگاه نمایند. در این راستا می‌توان با کمک مرکز انفورماتیک دانشگاه‌ها اقدام به ارسال نامه‌های الکترونیک و اطلاع‌رسانی در زمینه مزایای ورزش به تمامی اعضای دانشگاه نمود.

- در این پژوهش کسب نشاط و احساس رضایت به عنوان یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های افراد برای شرکت در فعالیت‌های بدنی شناخته شد، بنابراین با ایجاد محیطی بانشاط، محرک و پرهیجان می‌توان اساتید، کارکنان و دانشجویان را به حضور در اماکن ورزشی دانشگاه و انجام فعالیت بدنی ترغیب کرد. در این راستا به نظر می‌رسد، استفاده از موسیقی در اماکن و فضاهای ورزشی دانشگاه، توجه به اصول طراحی دکور و از استفاده از رنگ‌های نشاط‌آور و انگیزاننده در رنگ‌آمیزی اماکن ورزشی، تزئین و

چیدمان وسائل و تجهیزات ورزشی می‌تواند موجبات حضور بیشتر جامعه دانشگاهی در اماکن ورزشی دانشگاه را فراهم نماید.

- چون در این پژوهش لذت بردن و تفریح کردن به عنوان یکی از انگیزاننده‌های مهم فعالیت بدنی شناخته شد، پیشنهاد می‌شود با برنامه‌ریزی و تدراک رقابت‌های ورزشی و مسابقات گروهی و تفریحی در ساعات فوق برنامه، زمینه لذت بیشتر استفاده کنندگان از فعالیت بدنی و فضاهای ورزشی دانشگاه فراهم شود.

- به نظر می‌رسد موانع فعالیت بدنی در دانشگاه‌ها همچون موانع سازمانی و مدیریتی، محیطی، روان‌شناختی، درون فردی و غیره به عنوان موانع ایجاد انگیزه در دانشگاهیان جهت انجام فعالیت‌های بدنی و نیز مشارکت در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی و ورزش همگانی دانشگاه نیز مطرح باشند (۳۱). در همین زمینه عدم وجود مشاوره پزشکی در زمینه فعالیت بدنی در دانشگاه می‌تواند به عنوان یکی از موانع مهم مشارکت اساتید، دانشجویان و کارکنان در این گونه فعالیت‌ها مطرح شود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود زمینه حضور متخصصان فیزیولوژی ورزش و یا حداقل پزشکان عمومی در ادارات تربیت بدنی دانشگاه‌ها ایجاد شود تا افراد بتوانند در صورت نیاز به راهنمایی و مشاوره در زمینه نوع و شدت فعالیت‌های بدنی مناسب به آنان مراجعه نمایند. همچنین می‌توان زمینه حضور متخصصین فیزیولوژی ورزش در مراکز مشاوره دانشگاه‌ها را فراهم کرد تا با راهنمایی و مشاوره دانشجویان، کارکنان و اعضای هیئت علمی در خصوص مسائل مرتبط با ورزش و فعالیت بدنی تا حدود زیادی انگیزه مشارکت ورزشی در این افراد را ایجاد نمایند.

- عدم اطلاع‌رسانی مناسب درباره برنامه‌های ورزشی دانشگاه نیز یکی از مهم‌ترین عوامل بازدارنده مشارکت در فعالیت‌های ورزشی است (۳۱). بنابراین، به نظر می‌رسد ادارات تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه‌ها برای افزایش مشارکت اساتید، کارکنان و دانشجویان باید توجه ویژه‌ای به اطلاع‌رسانی صحیح و به موقع از فعالیت‌ها و برنامه‌های ورزشی و فوق برنامه داشته باشند. بدین منظور می‌توانند از تراکت، فلایر و بروشورهای تبلیغاتی و اطلاع‌رسانی استفاده کنند یا حتی از رسانه‌های محلی، سیستم‌های ارسال پیام کوتاه و یا ارسال نامه الکترونیک برای تمامی اعضای دانشگاه استفاده کنند.

منابع

۱. مظفری، سید امیراحمد؛ کلاته آهنی، کامیار؛ شجیع، امیررضا؛ هادوی، فریده. توصیف نگرش و گرایش مردم به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در جمهوری اسلامی ایران. فصلنامه المپیک؛ ۱۳۸۹؛ ۱(۴۹): ۸۱-۶۹.

۲. گودرزی، مهدی؛ فراهانی، ابوالفضل؛ گودرزی، محمود. طراحی و تدوین راهبرد توسعه دانشجویی اداره کل تربیت بدنی دانشگاه پیام نور. پژوهش در ورزش دانشگاهی؛ ۱۳۹۲، شماره ۵، ۱۳۴-۱۱۷.
۳. مهدی‌زاده، رحیمه؛ اندام، رضا. راهکارهای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌های ایران. مطالعات مدیریت ورزشی؛ ۱۳۹۳؛ ۲۲: ۳۸-۱۵.
۴. نوربخش، مهوش؛ فرخی، احمد؛ خاکپور، سعیده؛ فراهانی، همایون. مقایسه انگیزه شرکت زنان و مردان سالمند شهر تهران در فعالیت بدنی، رشد یادگیری حرکت؛ ۱۳۸۹؛ ۵: ۴۹-۶۹.
۵. رضائی‌نژاد، رحیم؛ رحمانی‌نیا، فرهاد؛ تقوی تکیار، سید امید. بررسی انگیزه‌های شرکت‌کنندگان در ورزش‌های همگانی در فضاهای روباز. مدیریت ورزشی؛ ۱۳۸۸؛ ۲: ۱۹-۵.
۶. امامی، صدیقه سادات؛ حیدری نژاد، صدیقه؛ شفیع نیا، پروانه. تحلیل عوامل انگیزشی مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی دانشگاه. پژوهش در ورزش دانشگاهی؛ ۱۳۹۲؛ ۵: ۶۵-۸۰.
۷. قدرت‌نما، اکبر؛ حیدری‌نژاد، صدیقه؛ داودی، ایران؛ رایگان، ایوب. رابطه وضعیت اقتصادی-اجتماعی (SES) با میزان فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. مجموعه مقالات ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران. آذر ماه ۱۳۹۰. تهران.
۸. رضائی خلیل آبادی، غلامرضا. بررسی انگیزه‌های افراد شرکت کننده در ورزش همگانی شهر تهران، ۱۳۷۳، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران.
9. Gill, D. L; Psychological dynamics of sport and exercise. Journal of Human Kinetics. 2000, 2: 112-118.
۱۰. صفانیا، علی محمد؛ نیک‌بخش، رضا. بررسی انگیزه‌های مشارکت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی در فعالیت‌های جسمانی. فصلنامه تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی؛ ۱۳۸۸؛ ۲(۸): ۱۲-۵.
11. El-Gilany, A. H; Badawi, K; El-Khawaga, G; Awadalla, N. Physical activity profile of students in Mansoura University, Egypt. Eastern Mediterranean Health Journal; 2011. 17(8): 694-702.
۱۲. گودرزی، محمود؛ اسدی، حسن. تحلیل میزان و نوع فعالیت‌های فراغتی و ورزشی استادان دانشگاه تهران. نشریه حرکت؛ ۱۳۷۹؛ ۴: ۳۶-۲۱.
۱۳. حیدری چروده، مجید. نیازسنجی شهروندان تهرانی به ورزش همگانی: به تفکیک سن، جنس، منطقه، فضا و زمان. دفتر مطالعات فرهنگی و اجتماعی شهرداری تهران؛ ۱۳۸۸.
14. Lovell, P. G., El Ansari, W., & Parker, J. K. Perceived Exercise Benefits and Barriers of Non-Exercising Female University Students in the United Kingdom, International Journal of Environmental Research and Public Health; 2010. 7: 784-798.
۱۵. عزیزی، بیستون؛ جلالی فراهانی، مجید؛ خبیری، محمد. بررسی نگرش دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه تهران به ورزش همگانی. مدیریت ورزشی؛ ۱۳۹۰؛ ۸(۸): ۹۱-۷۵.
16. Lerner, J; Burns, C; DeRoiste, A. Correlates of Physical Activity among College Students. Recreational sports journals; 2009. 35(2): 95-106.

۱۷. عطارزاده حسینی، سیدرضا؛ سهرابی، مهدی. توصیف نگرش و گرایش مردم شهر مشهد به فعالیت‌های حرکتی و ورزش. فصلنامه المپیک؛ ۱۳۸۶؛ ۱(۳۷): ۳۷-۴۷.
۱۸. مهربابی، قاسم؛ عیدی، حسین؛ مهنانی، هدی. شناسایی و اولویت بندی انگیزه‌های تماشاگران و ورزشکاران کشتی چوخه. مطالعات روان‌شناسی ورزشی؛ ۱۳۹۲؛ ۵: ۱۱۴-۱۰۱.
19. Grubbs, L; & Carter, J. The relationship of perceived benefits and barriers to reported exercises behaviour in college undergraduates. *Family and Community Health*; 2002. 25: 76-85.
20. DeLang, L. L. College Student's Motivation for Physical Activity. Unpublished doctoral dissertation of Doctor of Philosophy (PhD). Faculty of Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College; 2006.
۲۱. بخشنده، محمد. ارتباط شرکت در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت و کیفیت زندگی در افراد فعال میانسال. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شمال؛ ۱۳۸۷.
۲۲. نبی‌پور، مجتبی. بررسی میزان مشارکت دانشجویان دانشگاه‌های غیرانتفاعی استان مازندران در فعالیت‌های ورزشی-تفریحی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شمال؛ ۱۳۸۷.
23. Kilpatric, M; Hebert, E; Bartholomew, J. College students motivation for physical activity: Differentiation men's and women's motives for sport participation & exercise. *Journal of American College of Health*; 2005. 54(2): 87-94.
24. Allender, S; Cowburn, G; Foster, C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*; 2006. 21(6): 826-835.
۲۵. معتمدین، مختار؛ مددی، بهمن؛ عسکریان، فریبا. توصیف عوامل گرایش یا عدم گرایش شهروندان تبریزی به ورزش همگانی. پژوهش در علوم ورزشی؛ ۱۳۸۸؛ ۲۳: ۹۸-۷۵.
26. Powell, A. Psychosocial Correlates of Physical Activity in university students. *San Diego State University (SDSU) McNair Journal*; 2004. 6(2): 35-44.
27. Zunft et al. Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in European Union. *Public Health Nutrition*; 1999. 2: 153-160.
۲۸. کشکر، سارا؛ احسانی، محمد. بررسی اهمیت عوامل بازدارنده‌ی زنان تهران از مشارکت در ورزش تفریحی با توجه به متغیر خصوصیات فردی. مطالعات زنان؛ ۱۳۸۶؛ ۲: ۱۳۴-۱۱۳.
29. Biddle, S. J. H; Fox, K. R; Boutcher, S. H. Physical activity and psychological well-being. *Research Quarterly for Exercise and Sport*; 2007. 71: 114-120.
30. Tumusiime, D. K. Perceived benefits of barrier and helpful cues to physical activity among tertiary institution students in Rwanda. Unpublished Thesis of Master of Science degree in Physiotherapy. University of Western Cape; 2004.
۳۱. مهدی‌زاده، رحیمه؛ اندام، رضا؛ روزبهانی، شهناز. موانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌ها. پژوهش در ورزش‌های دانشگاهی؛ ۱۳۹۲؛ ۳: ۱۲۶-۱۰۹.

Survey of the physical activity motives among Iranian academic community

Rasoul Faraji¹, Hojjatollah Latifi², Manigeh Manour Sadeghi³

1. Assistant Professor, Azarbaijan Shahid Madani University

2. Faculty Member, K.N.Toosi University of Technology

3. Lecturer, University of Guilan

Received date: 04/03/2015

Accepted date: 26/05/2015

Abstract

Recognizing sport and physical activity motives among different groups and communities will help planners to assume necessary measures in order to remove the barriers and motivate people doing physical activities. Hence, the purpose of this survey was to investigate the physical activity motives among Iranian academic community in order to develop sport for all at the universities and present a proper model. This survey was descriptive and a sample consisting of the university academics, staff and students across Iranian national universities (n=779) answered a questionnaire developed by the researcher on physical activity motives. Collected data by the 30-items physical activity motives questionnaire analyzed using the exploratory factor analysis (EFA) and 29 items with appropriate factor loading were classified in five factors namely progress & achievement, physiological advantages, social interactions, interest to physical activity, and health & wellness. Conducting confirmatory factor analysis (CFA), progress & achievement had most relationship with physical activity motives (loading=0.92). Social interactions having least loading (0.68) stood at the last order. It seems that, familiarity of the universities' sports officials with the motivational factors recognized in this study, could prepare the way for the utilization of the proper measures in order to motivate Iranian academic community to do physical activities and their sport participation and also cause the proper redirecting financial resources in this area.

Keywords: Motive, Academic community, Physical activity, Sport for all.

***(Corresponding Author)**

Email: r.faraji@yahoo.com