

توصیف نگرش و گرایش مردم شهر مشهد به فعالیتهای حرکتی و ورزشی

❖ دکتر سیدرضا عطارزاده حسینی؛ استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد*

❖ دکتر مهدی سهرابی؛ استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

چکیده:

هدف این تحقیق عبارت است از توصیف نگرش و گرایش مردم شهر مشهد به فعالیتهای حرکتی و ورزشی. بدین منظور، پرسشنامه‌ای با ۳۶ عبارت نگرشی در قالب ۶ بُعد یا مؤلفه، ۱۲ عبارت گرایشی، و ۹ پرسش ویژگی فردی تهیه و بین ۱۰۴۹ مرد و زن بالای ۱۶ سال شهر مشهد به روش مستقیم توزیع شد. ۹۷۶ نفر (۹۳ درصد) آن را تکمیل و سپس جمع‌آوری شدند. پس از تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها، نتایج زیر به دست آمد: در این تحقیق، ۳۲ درصد افراد در فعالیتهای حرکتی و ورزشی شرکت نمی‌کردند. کسب نشاط و شادابی از مهم‌ترین علل و انگیزه‌های شرکت کردن، و عقب‌ماندن از کارهای روزانه از مهم‌ترین علل شرکت نکردن در فعالیتهای حرکتی و ورزشی بود. بیشترین افراد به ترتیب اولویت به فعالیتهای آمادگی جسمانی، پیاده‌روی و فوتبال می‌پرداختند. بین نگرش به فعالیتهای حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگیهای مختلف سن، تأهل و تجرد، تعداد اعضای خانواده، نوع شغل، گرایش و عدم گرایش به فعالیتهای حرکتی و ورزشی تفاوت معناداری وجود داشت ($p < 0.05$). در صورتی که بین نگرش به فعالیتهای حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگیهای مختلف جنسیت، سطح تحصیلات، درآمد ماهانه، هزینه خانوار، هزینه ماهانه ورزشی، تعداد جلسات تمرین در هفته، مدت زمان تمرین در هر جلسه، رفاه و ایمنی مکان ورزشی، و سابقه ورزشی تفاوت معناداری وجود نداشت ($p > 0.05$). بین گرایش به فعالیتهای حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگیهای مختلف جنسیت، سن، وضعیت تأهل، تعداد اعضای خانواده و میزان هزینه ماهانه ورزش رابطه معناداری وجود داشت ($p < 0.05$). در حالی که، بین گرایش به انجام فعالیتهای حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگیهای مختلف سطح تحصیلات، نوع شغل، میزان درآمد و هزینه ماهانه کل خانواده رابطه معناداری وجود نداشت ($p > 0.05$).

واژگان کلیدی: نگرش، گرایش، فعالیتهای حرکتی و ورزشی

* E-mail: Attarzadeh @ ferdowsi.um.ac.ir

مقدمه

فعالیتهای حرکتی و ورزشی خواستگاه رفتار آگاهانه در جهت نیل به اهداف بهزیستی و تندرستی است و اهمیت زیادی دارد. سیر تکامل نگرش سنجی

نظر به اینکه نگرش بر رفتار اثر می‌گذارد و با رفتار رابطه علت و معلولی دارد، مطالعه نگرش به

نتایج آن با نتایج این تحقیق دستاوردهای بسیار ارزشمندی در پی داشته باشد. مظفری با انجام تحقیق توصیف نگرش و گرایش مردم به فعالیتهای حرکتی و ورزش در جمهوری اسلامی ایران به نتایج زیر دست یافت: ۳۶ درصد افراد در فعالیتهای حرکتی و ورزشی شرکت نمی کنند. کسب نشاط و شادابی و تقویت جسم و جان از مهم ترین علل و انگیزه های شرکت در فعالیتهای حرکتی و ورزشی و در مقابل، عقب ماندن از کارهای روزانه، در دسترس نبودن اماکن ورزشی، عادت نداشتن و تنبلی و بی حوصلگی از مهم ترین علل شرکت نکردن افراد در فعالیتهای حرکتی و ورزشی بود. پیاده روی، فوتبال و آمادگی جسمانی از فعالیتهایی بود که بیشتر افراد به آنها می پرداختند. منزل و سالن سرپوشیده دو مکانی بودند که بیشتر افراد در آنها به فعالیتهای حرکتی و ورزشی می پرداختند (۵).

مظفری و صفانیا (۱۳۸۱) با انجام تحقیق درباره نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاههای آزاد به نتایج زیر دست یافت: میانگین مدت زمان فعالیت حرکتی و ورزشی دانشجویان در هفته ۱۸۸ دقیقه بود. رشته های ورزشی مورد علاقه دختران شنا، والیبال، بدنسازی، سوارکاری، و بسکتبال و رشته های مورد علاقه پسران فوتبال، شنا، بدنسازی، ورزشهای رزمی، والیبال، و دو بود. کسب نشاط، حفظ تندرستی و احساس قدرت و تناسب اندام از مهم ترین انگیزه های شرکت کردن در فعالیتهای حرکتی و ورزشی و در مقابل مشغله تحصیلی و کاری، نبود وسایل و امکانات، اولویت داشتن مسائل دیگر، عادت نداشتن، تنبلی و بی حوصلگی از

در حیطه فعالیتهای حرکتی و ورزشی با توسعه روان شناسی و جامعه شناسی ورزشی گره خورده است. در سالهای اخیر گرایش به نگرش سنجی در حیطه فعالیتهای حرکتی و ورزشی قوت گرفته است، به طوری که کنیون^۱ برای اولین بار در اواخر دهه ۱۹۶۸ مقیاسی را برای نگرش سنجی در حیطه فعالیتهای حرکتی و ورزشی^۲ ساخت و آن را با علامت اختصاری ATPA معرفی کرد. به طور کلی این مقیاس شامل ۶ بُعد یا مؤلفه است: ۱. فعالیت حرکتی تجربه اجتماعی، ۲. فعالیتهای حرکتی عاملی برای تندرستی و آمادگی، ۳. فعالیت حرکتی توأم با هیجان و خطر، ۴. فعالیت حرکتی تجربه قابل تحسین و زیبا، ۵. فعالیت حرکتی عامل آرام بخش، ۶. فعالیت حرکتی تجربه دشوار و طاقت فرسا. پس از این مقیاس، انواعی از مقیاسهای نگرش سنجی برای گروه های مختلف جامعه تهیه شد (۱).

پاترسون و دیگران (۱۹۹۰)، کاواناف (۱۹۹۵)، و هیز (۱۹۹۷) با استفاده از پرسشنامه نگرش به فعالیتهای جسمانی ویژه دانش آموزان، نگرش دانش آموزان دختر و پسر را به تربیت بدنی و ورزش بررسی کردند (۱۰، ۱۲، ۱۶). مارتیندل (۱۹۹۰)، دایر (۱۹۹۲)، تولسون (۱۹۹۴)، مود و فین کن برگ (۱۹۹۴) با استفاده از پرسشنامه ATPA نگرش دانشجویان را درباره انگیزه مشارکت آنان در فعالیتهای حرکتی و ورزشی مطالعه کردند (۱۱، ۱۴، ۱۵، ۱۷). آرمز (۱۹۹۰) در تحقیقی با استفاده از پرسشنامه مزبور نگرش زوجهای ورزشی و غیرورزشی را به فعالیتهای حرکتی و ورزشی بررسی کرد (۹).

با مرور تحقیقات داخل کشور، تنها تحقیق ملی در رابطه مستقیم با عنوان این تحقیق را مظفری در سال ۱۳۸۱ انجام داده است که انتظار می رود مقایسه

1. Kenyon

2. Attitude Toward Physical Activity (ATPA)

جدول ۱. داده‌های مربوط به عبارت گرایشی: به کدام نوع فعالیت حرکتی و ورزشی می‌پردازید؟

نوع ورزش	مردان		زنان		کل	
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
بدون پاسخ	۵	۱,۲	۱,۹	۵	۱,۵	۱۰
فوتبال	۹۰	۲۲,۳	۳,۰	۸	۱۴,۷	۹۸
والیبال	۳۶	۸,۹	۹,۹	۲۶	۹,۳	۶۲
بسکتبال	۲۱	۵,۲	۸,۷	۲۳	۶,۶	۴۴
شنا	۳۱	۷,۷	۱۶	۴۲	۱۱	۷۳
هندبال	۰	۰	۰,۸	۲	۰,۳	۲
آمادگی جسمانی	۶۶	۱۶,۴	۱۶,۷	۴۴	۱۶,۵	۱۱۰
بدمیتون	۵	۱,۲	۱,۵	۴	۱,۴	۹
کوهنوردی	۲۱	۵,۲	۲,۷	۷	۴,۲	۲۸
پیاده‌روی	۵۱	۱۲,۷	۱۹,۸	۵۲	۱۵,۵	۱۰۳
دویدن	۱۵	۳,۷	۱,۱	۳	۲,۷	۱۸
دوچرخه‌سواری	۸	۲,۰	۰	۰	۱,۲	۸
ورزش صبحگاهی	۲۲	۵,۵	۱۰,۳	۲۷	۷,۴	۴۹
ژیمناستیک	۳	۰,۷	۰	۰	۰,۵	۳
تنیس	۳	۰,۷	۰,۴	۱	۰,۶	۴
ورزشهای رزمی	۱۶	۴,۰	۴,۹	۱۳	۴,۴	۲۹
تنیس روی میز	۰	۰	۰	۰	۰	۰
جز آن	۱۰	۲,۵	۲,۳	۶	۲,۴	۱۶
جمع کل	۴۰۳	۱۰۰	۲۶۳	۱۰۰	۶۶۶	۱۰۰

پسران فوتبال، شنا، و آمادگی جسمانی بود. کسب نشاط، حفظ تندرستی و احساس قدرت و تناسب اندام از مهم‌ترین انگیزه‌های مشارکت داشتن و مشغله تحصیلی، نبود وسایل و امکانات، تنبلی، و بی‌حوصلگی از مهم‌ترین علل عدم مشارکت در فعالیتهای حرکتی و ورزشی بود. بین جنسیت، رشته تحصیلی، وضعیت سکونت، بومی بودن، درآمد و میزان تحصیلات والدین با میزان اوقات فراغت و

مهم‌ترین علل شرکت نکردن در فعالیتهای حرکتی و ورزشی بود (۶).

زارعی (۱۳۸۰) با انجام تحقیق درباره نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاههای علوم پزشکی کشور به نتایج زیر دست یافت: میانگین مدت زمان فعالیت حرکتی و ورزشی دانشجویان در هفته ۲۷۲ دقیقه بود. رشته‌های ورزشی مورد علاقه دختران شنا، پیاده‌روی و کوهنوردی و در مورد

گرفت: با افزایش سن، از فعالیتهای حرکتی و ورزش آزمودنیها کاسته می شود. از طرفی بین سطح تحصیلات و فعالیت ورزشی بانوان رابطه معناداری وجود دارد، به طوری که با افزایش سطح تحصیلات، فعالیت ورزشی آزمودنیها افزایش می یابد. تنها ۲۴ درصد ورزشکاران زن شاغل و بقیه فاقد شغل بودند. افراد شاغل به شرکت در فعالیتهای حرکتی و ورزشی گرایش کمتری داشتند. آزمودنیهای مجرد در مقایسه با متأهلان به شرکت در فعالیتهای حرکتی و ورزش گرایش بیشتری داشتند (۲).

واعظ موسوی (۱۳۷۵) به منظور آگاهی از سطح انگیزختگی سپاهیان نسبت به ورزش و دانستن نظرات آنان، تحقیقی را انجام داده است و نتایج این تحقیق نشان داد: ۸۴ درصد آزمودنیها ورزش را به منظور حفظ سلامتی انجام می دادند. دو عامل مهم تشویق و فراهم بودن امکانات آزمودنیها را به ورزش کردن راغب می نماید. مهم ترین علل ترک ورزش یا نپرداختن به ورزش به ترتیب، نبود امکانات و تسهیلات ورزشی، کمبود وقت، محدودیت جسمی مثل جانبازی یا معلولیت بوده است (۸).

میزان پرداختن دانشجویان به ورزش رابطه معناداری مشاهده شد (۴).

رمضانی خلیل آباد (۱۳۷۵) در تحقیقی با عنوان «بررسی انگیزه های افراد شرکت کننده در ورزشهای همگانی شهر تهران» چنین نتیجه گرفت که ۸۸ درصد آزمودنیها، انگیزه شرکت در ورزشهای همگانی را کسب نشاط و احساس لذت؛ ۸۷ درصد ایجاد مصونیت از ابتلا به بیماریها؛ ۵۰ درصد خصیصه فرح بخش بودن و عدم وجود خطر در این گونه ورزشها؛ و ۵۸ درصد برخوردار بودن از عواطف اجتماعی و ارضای نیاز تعلق به گروه را انگیزه های دیگر بیان کرده اند (۳).

نیک نژاد (۱۳۷۸) در تحقیقی با عنوان «جایگاه ورزش در طبقات مختلف اجتماعی» به این نتایج دست یافت: کارمندان و دانش آموزان بیشترین افراد شرکت کننده در فعالیتهای ورزشی بودند و آمادگی جسمانی پرتعدادترین فعالیتی بود که زنان در آن شرکت داشتند (۷).

دستغیب (۱۳۷۸) در تحقیقی با عنوان «موانع اجتماعی - فرهنگی توسعه ورزش بانوان» نتیجه

جدول ۲. داده های مربوط به عبارت گرایشی: چه عاملی به شما کمک کرد تا ورزش کنید؟

عامل	مردان		زنان		کل	
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
بدون پاسخ	۶،۵	۲۳	۸،۷	۴۹	۷،۴	۴۹
پخش برنامه تلویزیونی	۳۶،۵	۱۱۶	۴۴،۱	۲۶۳	۳۹،۵	۲۶۳
پخش برنامه رادیویی	۲،۷	۱۳	۴،۹	۲۴	۳،۶	۲۴
الگو گرفتن از اعضای خانواده	۱۵،۹	۵۰	۱۹	۱۱۴	۱۷،۱	۱۱۴
مطالعه کتابهای علمی - ورزشی	۱۳،۲	۲۳	۸،۷	۷۶	۱۱،۴	۷۶
مشاهده پوسترهای ورزشی	۳،۷	۳	۱،۱	۱۸	۲،۷	۱۸
جز آن	۲۱،۶	۳۵	۱۳،۳	۱۲۲	۱۸،۳	۱۲۲
جمع کل	۱۰۰	۲۶۳	۱۰۰	۶۶۶	۱۰۰	۶۶۶

روش‌شناسی

روش این تحقیق از نوع زمینه‌یابی (توصیفی-اکتسابی) است. جامعه آماری را تمامی مردان و زنان ۱۶ سال به بالای جامعه شهری مشهد تشکیل می‌دهد که براساس آخرین سرشماری در سال ۱۳۷۵، ۱۰۴۹۰۰۰ نفر گزارش شده است. یک در هزار از آنها، یعنی ۱۰۴۹ نفر، نمونه آماری انتخاب شدند.

ابزار تحقیق و پایایی آن

در این تحقیق از پرسشنامه‌ای شبیه مقیاس ATPA کنیون استفاده شد. این پرسشنامه با استفاده از نگرش‌سنجی فعالیت‌های حرکتی و ورزشی سال ۱۳۷۸ دکتر امیراحمد مظفری طراحی شد. پرسشنامه اولیه شامل ۶۰ عبارت نگرشی است که همانند پرسشنامه کنیون در قالب ۶ بُعد یا مؤلفه، نگرش مردان و زنان بالای ۱۶ سال را به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی می‌سنجد (۵، ۱۳). ضریب پایایی یا ثبات درونی پرسشنامه تجدیدنظر شده با استفاده از روش آماری آلفای کرونباخ ۰/۷۸ محاسبه شد (۵، ۱۳).

محقق پس از کسب اجازه و دریافت پرسشنامه تجدیدنظر شده با مشورت تنی چند از پژوهشگران تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، علوم اجتماعی و روان‌شناسی به سبب طولانی بودن پرسشنامه که ممکن بود بر دقت پاسخگویی تأثیر منفی بگذارد، به حذف، اصلاح، ویرایش مجدد، ساده‌نویسی برخی عبارتهای نگرشی، و تهیه مقیاس کوتاه‌شده اقدام کرد. برای این منظور، نخست پرسشنامه اولیه (فرم بلند، ۶۰ عبارت نگرشی) را ۷۰ آزمودنی که به طور تصادفی از مناطق مختلف شهر انتخاب شده بودند تکمیل کردند. سپس با استفاده از روش آماری تحلیل عاملی، عبارتهای نگرشی دارای ضریب همبستگی پایین حذف و فرم پرسشنامه کوتاه شده با

۳۶ عبارت نگرشی در قالب ۶ بُعد یا مؤلفه تدوین گردید. در پایان، با استفاده از روش آماری کرونباخ ضریب پایایی پرسشنامه کوتاه‌شده ۰/۸۴ محاسبه شد. پس از تهیه و تدوین پرسشنامه، نخستین گام در گردآوری اطلاعات تعیین چگونگی توزیع و جمع‌آوری آن بود. از آنجا که تراکم جامعه شهری زیاد و نیز منطقه جغرافیایی محدود بود، از روش توزیع مستقیم استفاده و پرسشنامه‌ها به صورت مستقیم تحویل پاسخ‌دهندگان شد و پس از تکمیل از آنان اعاده شد. علی‌رغم اینکه توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها به صورت مستقیم مستلزم صرف وقت و هزینه زیادی است، خوشبختانه نسبت پاسخ‌دهی به پرسشنامه‌ها، مشارکت ۹۳ درصدی پاسخ‌دهندگان را به همراه داشت.

روشهای آماری

پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌های تکمیل شده، مجموعه داده‌های مربوط به ویژگی‌های فردی، عبارات نگرشی و گرایش و زیربخشهای آن به طور جداگانه طبقه‌بندی و به منظور انجام عملیات آماری در محیط SPSS ثبت شد. سپس با استفاده از شیوه‌های آمار توصیفی (شاخصهای گرایش مرکزی و پراکنندگی، مرتبه‌ها و نقطه‌های درصدی) آمار استنباطی (کروسکال والیس و آزمون فرضیه‌ها) داده‌ها تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

مردان با ۵۸ درصد و زنان با ۴۲ درصد بیشترین و کمترین حجم نمونه آماری تحقیق را تشکیل دادند. بیشترین و کمترین درصد افراد به ترتیب متعلق به طبقه سنی ۲۰-۲۵ سال و بالای ۶۵ سال بود. ۵۵/۹ درصد افراد متأهل و ۴۴/۱ درصد مجرد بودند.

جدول ۳. داده‌های عبارت گرایشی: علت شرکت نکردن در فعالیتهای حرکتی و ورزشی

علت	مردان		زنان		کل	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
بدون پاسخ	۱۱	۶٫۷	۹	۶٫۱	۲۰	۶٫۵
بی‌علاقگی	۲۲	۱۳٫۵	۲۰	۱۳٫۶	۴۲	۱۳٫۵
مشکلات مالی	۱۷	۱۰٫۴	۹	۶٫۱	۲۶	۸٫۴
اجازه نداشتن از خانواده	۱	۰٫۶	۷	۴٫۸	۸	۲٫۶
عقب‌ماندن از کارهای روزانه	۴۰	۲۴٫۵	۳۴	۲۳٫۱	۷۴	۲۳٫۹
عادت نداشتن	۱۵	۹٫۲	۲۵	۱۷	۴۰	۱۲٫۹
ترس از آسیب دیدن	۲	۱٫۲	۳	۲	۵	۱٫۶
منع پزشکی	۵	۳٫۱	۳	۲	۸	۲٫۶
در دسترس نبودن اماکن ورزشی	۱۱	۶٫۷	۶	۴٫۱	۱۷	۵٫۵
تنبلی و بی‌حوصلگی	۲۲	۱۳٫۵	۱۷	۱۱٫۶	۳۹	۱۲٫۶
خجالتی بودن	۰	۰	۲	۱٫۴	۲	۰٫۶
آشنا نبودن با ورزش	۲	۱٫۲	۵	۳٫۴	۷	۲٫۳
ترجیح دادن تماشای تلویزیون و فیلم ورزشی به ورزش کردن	۲	۱٫۲	۰	۰	۲	۰٫۶
جز آن	۱۳	۸	۷	۴٫۸	۲۰	۶٫۵
جمع کل	۱۶۳	۱۰۰	۱۴۷	۱۰۰	۳۱۰	۱۰۰

سوم از مهم‌ترین علل و انگیزه‌های شرکت در فعالیتهای حرکتی و ورزشی بود. بیشترین درصد افراد در طی هفته بیش از ۳ نوبت و به ترتیب اولویت به فعالیتهای آمادگی جسمانی، پیاده‌روی و فوتبال می‌پرداختند (جدول ۱).

بیشترین درصد افراد طی هر جلسه تمرین ۶۰ دقیقه وقت صرف می‌کردند و بیشتر آنها در سالن سرپوشیده به فعالیتهای حرکتی و ورزشی می‌پرداختند. ۶۶٫۲ درصد افراد بیان داشتند مکان ورزشی آنها از نظر رفاه و ایمنی مناسب است. در مقابل، ۳۰٫۵ درصد گفتند مکان ورزشی آنها از نظر رفاه و ایمنی مناسب نبوده است. ۳۹٫۴ درصد افراد که در منزل ورزش می‌کردند بیان داشتند در

بیشترین و کمترین درصد افراد به ترتیب به طبقه با تعداد خانوار ۵ نفر و بیش از ۱۰ نفر تعلق داشت. بیشترین و کمترین درصد آنها از نظر سطح تحصیلات متعلق به طبقه تحصیلی دیپلم و حوزوی، و از نظر شغل متعلق به طبقه شغلی آزاد و کشاورز بود. بیشترین درصد افراد درآمد ماهانه بیش از ۳۰۰ هزار تومان و هزینه ماهانه بیش از ۳۰۰ هزار تومان داشتند. بیشترین درصد افراد هزینه ماهانه ورزشی شان کمتر از ۵۰۰ تومان و نیز هزینه ماهانه ورزش ۵۰٫۴ درصد از افراد بیش از ۲۰۰۰ تومان بود. ۳۱٫۸ درصد از افراد در فعالیتهای حرکتی و ورزشی شرکت نمی‌کردند. کسب نشاط و شادابی در اولویت اول و دوم و پیشگیری از بیماریها در اولویت

جدول ۴. تفاوت بین نگرش کلی نسبت به فعالیتهای حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگیهای مختلف

ویژگیها	مجدور کای	درجه آزادی	مقادیر P
جنسیت	۰,۲۳۲	۱	۰,۶۳۰
سن	۳۶,۰۲	۱۰	*۰,۰۰۰
وضعیت تأهل	۴,۰۳	۱	*۰,۰۴۵
تعداد خانوار	۲۳,۵۶	۹	*۰,۰۰۵
تحصیلات	۱۳,۸۸	۷	۰,۰۵۳
شغل	۲۷,۲۰	۱۰	*۰,۰۰۲
درآمد ماهانه	۹,۹۶	۵	۰,۰۷۶
هزینه خانوار	۲,۳۴	۵	۰,۸۰۰
هزینه ماهانه ورزش	۱۹,۰۳	۱۱	۰,۰۶۱
گرایش به ورزش	۲۱,۷۹	۱	*۰,۰۰۰
جلسات تمرین در هفته	۱,۹۲	۳	۰,۵۸۹
مدت تمرین	۳,۶۴	۴	۰,۴۵۶
رفاه و ایمنی محل	۱,۰۸	۱	۰,۲۹۸
مداومت در فعالیت	۱۰,۳۱	۶	۰,۱۱۲

* سطح معناداری ($p \leq 0,05$)

فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگیهای مختلف سن، تأهل و مجرد، تعداد اعضای خانواده، نوع شغل، گرایش و عدم گرایش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی تفاوت معناداری وجود داشت ($p < 0,05$). در صورتی که، بین نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگیهای مختلف جنسیت، سطح تحصیلات، درآمد ماهانه، هزینه خانوار، هزینه ماهانه ورزشی، تعداد جلسات تمرین در هفته، مدت زمان تمرین در هر جلسه، رفاه و ایمنی مکان ورزش، و سابقه ورزشی تفاوت معناداری وجود نداشت ($p > 0,05$).

بر اساس نتایج جدول ۵، بین گرایش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگیهای مختلف جنسیت، سن، وضعیت تأهل، تعداد اعضای خانواده، و میزان هزینه ماهانه ورزش رابطه معناداری وجود

منزل به انجام نرمش‌های ساده می‌پردازند. راه رفتن و طناب‌زدن از فعالیتهایی بود که در اولویتهای بعدی قرار داشت. بر اساس نتایج جدول ۲، ۳۹,۵ درصد افراد بیان داشتند پخش برنامه‌های تلویزیون از عوامل کمکی و مؤثر در مشارکت آنها به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بوده است. در این تحقیق ۵۱,۲ درصد افراد بیان داشتند کمتر از ۵ سال است که به طور مداوم به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی می‌پردازند.

بر اساس نتایج جدول ۳، مهم‌ترین علل شرکت نکردن در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی به ترتیب عبارت بود از عقب ماندن از کارهای روزانه (۲۳,۹ درصد)، بی‌علاقگی (۱۳,۵ درصد)، عادت نداشتن (۱۲,۹ درصد)، و تنبلی و بی‌حوصلگی (۱۲,۶ درصد).

بر اساس نتایج جدول ۴، بین نگرش کلی به

داشت ($p < 0,05$). در حالی که، بین گرایش به انجام فعالیتهای حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگیهای مختلف سطح تحصیلات، نوع شغل، میزان درآمد، و هزینه ماهانه کل خانواده رابطه معناداری مشاهده نشد ($p > 0,05$).

بحث و نتیجه گیری

اصولاً انگیزه کسب نشاط و شادابی یکی از معیارهای سلامت روانی انسانها محسوب می شود. از طرفی، نقش فعالیتهای حرکتی و ورزشی در ایجاد شادابی و سلامت روانی بر اساس گزارشهای محققان مشهود است، به طوری که به اعتقاد کوپر اسمیت ورزشکاران از پایداری هیجانی و اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، به خود و زندگی تصورات مثبتی دارند، و عوامل شخصیتی آنان نیز به نحو بارزی رشد یافته است. در این تحقیق کسب نشاط و شادابی از مهم ترین علل و انگیزه های شرکت در فعالیتهای حرکتی و ورزشی بوده است که با نتایج مظفری، زارعی، و رضانی خلیل آباد همخوانی داشت. در این تحقیق ۳۲ درصد افراد بیان داشتند در فعالیتهای حرکتی و ورزشی مشارکت ندارند، حال آنکه در تحقیق مظفری این رقم ۳۶ درصد اعلام شده بود. با مقایسه نتایج تحقیقات انجام شده به نظر می رسد طی ۴ سال گذشته (۱۳۸۱-۱۳۸۵) ۴ درصد گرایش افراد به فعالیتهای حرکتی و ورزشی رشد یافته است.

به نظر می رسد نیازسنجی، علاقه سنجی و برنامه ریزی متناسب با ضرورتها، تمایلات و امکانات عوامل مؤثری در ترغیب مردم به انجام فعالیتهای حرکتی و ورزشی باشند. در عین حال، با مقایسه نتایج این تحقیق با نتایج تحقیق مظفری، علاوه بر رشد سالانه ۱ درصد، گرایش افراد به فعالیتهای حرکتی و ورزشی، و افزایش جلسات تمرین در

هفته نشان دهنده سمت گیری بهتر جامعه به انجام فعالیتهای حرکتی و ورزشی و استفاده بهینه از فواید آن است، چرا که تمرین منظم اساس نیل به آمادگی و حفظ آن است. به همین لحاظ، جای خوشبختی است که امروزه رشد آگاهی مردم به رعایت اصول تمرین را شاهدیم.

بر اساس نتایج تحقیق، از آنجا که ۳۹,۵ درصد افراد از طریق رسانه تلویزیون به انجام فعالیتهای حرکتی و ورزشی ترغیب شده بودند، نقش سیما به عنوان رسانه ملی و فراگیر در آگاهی دادن به جامعه و تشویق آحاد مردم به منظور جلب و علاقه مند ساختن آنها و تقویت گرایش به فعالیتهای ورزشی و به طور اخص تعمیم و گسترش ورزش همگانی مطرح می گردد. به طور کلی، بر اساس نتایج این تحقیق ۳۲,۵ درصد مردان در سالن سرپوشیده و ۳۵ درصد زنان در منزل به فعالیتهای حرکتی و ورزشی می پرداختند.

با مقایسه این یافته با نتایج تحقیق مظفری، طی ۴ سال گذشته (۱۳۸۱-۱۳۸۵) یک تغییر رویکرد از انجام فعالیت در منزل به سالن سرپوشیده اتفاق افتاده است که جای بحث دارد. محدود بودن منازل و نبود امکانات، افزایش اماکن ورزشی دایر، کیفی بودن فعالیت در سالن سرپوشیده در مقایسه با منزل، ضرورت مدیریت تمرین توسط مربیان متخصص، نگاه به ورزش به عنوان فعالیتی تخصصی و ... از جمله مواردی است که به ذهن متبادر می شود و لازم است این نکات مورد توجه برنامه ریزان شهری قرارگیرد تا پیش بینی بموقع برای احداث اماکن ورزشی مناسب صورت پذیرد.

مطابق با نتایج تحقیق مظفری، بین نگرش به فعالیتهای حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگیهای مختلف جنسیت، سطح تحصیلات، و درآمد ماهانه

جدول ۵. تفاوت بین گرایش به فعالیتهای حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگیهای مختلف

ویژگیها	مجذور کای	درجه آزادی	مقادیر P
جنسیت	۵/۴۶۰	۱	*۰/۰۱۹
سن	۳۳/۸۰	۱۰	*۰/۰۰۰
وضعیت تأهل	۱۳/۵۵	۱	*۰/۰۰۰
تعداد خانوار	۱۹/۱۳	۹	*۰/۰۳۹
تحصیلات	۶/۶۶	۷	۰/۴۵۶
شغل	۱۹/۰۶	۱۰	۰/۰۶۰
درآمد ماهانه	۸/۷۳	۵	۰/۱۸۹
هزینه خانوار	۴/۱۸	۵	۰/۶۵۲
هزینه ماهانه ورزش	۱۱۶/۹۱	۱۱	*۰/۰۰۰

* سطح معناداری ($p \leq 0.05$)

علل شرکت نکردن افراد در فعالیتهای حرکتی و ورزشی محسوب می‌شود.

از آنجا که بیشترین و کمترین درصد حجم نمونه آماری این تحقیق به ترتیب متعلق به طبقه سنی ۲۰-۲۵ سال و بالای ۶۵ سال بود، طبقه سنی ۵۵-۶۰ سال با ۷۹/۳ درصد در مقایسه با سایرین به انجام فعالیتهای حرکتی و ورزشی گرایش بیشتری داشتند. افراد مجرد در مقایسه با افراد متأهل، خانوارهای با تعداد ۵، ۶، ۸ نفر در مقایسه با سایر خانوارها به ترتیب گرایش بیشتری به انجام فعالیتهای حرکتی و ورزشی داشتند.

برخلاف نتایج تحقیق زارعی و دستغیب، بین سطح تحصیلات افراد و گرایش به انجام فعالیتهای حرکتی و ورزشی تفاوت معناداری وجود نداشت؛ با این وجود، افراد با تحصیلات دکتری و کارشناسی در مقایسه با سایرین گرایش بیشتری به انجام فعالیتهای حرکتی و ورزشی داشتند. در حالی که بین نوع شغل افراد و گرایش به انجام فعالیتهای حرکتی و

تفاوت معناداری وجود نداشت. در حالی که در مخالفت با نتایج تحقیق مظفری، بین نگرش به فعالیتهای حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگیهای مختلف هزینه خانوار، هزینه ماهانه ورزشی، تعداد جلسات تمرین در هفته، مدت زمان تمرین در هر جلسه، رفاه و ایمنی مکان ورزش، و سابقه ورزشی تفاوت معناداری وجود نداشت. بین نگرش به فعالیتهای حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگیهای مختلف سن، تأهل و مجرد، تعداد اعضای خانواده، نوع شغل، گرایش و عدم گرایش به فعالیتهای حرکتی و ورزشی تفاوت معناداری وجود داشت. این یافته‌ها با نتایج تحقیق مظفری همخوانی داشت.

در حالی که مردان در مقایسه با زنان به انجام فعالیتهای حرکتی و ورزشی گرایش بیشتری داشتند، مطابق نتایج تحقیق مظفری بیشتر افراد اعم از زنان و مردان به ترتیب به فعالیتهای آمادگی جسمانی، پیاده‌روی و فوتبال می‌پرداختند. مطابق تحقیق مظفری، عقب‌ماندن از کارهای روزانه از مهم‌ترین

گذشته (۱۳۸۱-۱۳۸۵) همسو و هماهنگ با افزایش ۳ تا ۶ برابری میزان درآمد و هزینه کل خانواده، میزان هزینه‌ای که کل اعضای خانواده در هر ماه صرف ورزش می‌کنند ۴ برابر افزایش یافته است. هم‌چنین، نسبت هزینه ورزش خانوار به درآمد خانوار ۱ تا ۱٫۲ درصد در ماه بوده است که رقم بسیار ناچیزی است، به طوری که همین مقدار ناچیز هم به سبب گرانی زندگی قابل تأمین نیست. به عبارت دیگر، هزینه ورزش در سبد خانوار جایی ندارد و شاید بخش خصوصی به همین علت است که راغب به وارد شدن و سرمایه‌گذاری در ورزش نیست. در این خصوص کمک و مساعدت بیشتر دولت احساس می‌شود.

ورزشی تفاوت معناداری وجود نداشت. به ترتیب، دانش‌آموزان، دانشجویان، پزشکان، و دانشجویان در مقایسه با سایرین گرایش بیشتری به انجام فعالیتهای حرکتی و ورزشی داشتند.

در تحقیق نیک‌نژاد بیشترین شرکت‌کنندگان در فعالیتهای حرکتی کارمندان و دانش‌آموزان بودند. با آنکه میزان درآمد و هزینه ماهانه خانواده‌ها برابر بود، افراد با درآمد ماهانه ۲۵۰ تا ۳۰۰ هزار تومان در مقایسه با سایرین به انجام فعالیتهای حرکتی و ورزشی گرایش بیشتری داشتند. براساس نتایج این تحقیق هزینه ماهانه ورزش ۵۰٫۴ درصد کل افراد بیش از ۲۰۰۰ تومان بود. به نظر می‌رسد طی ۴ سال

منابع

۱. بوم‌گارتز، جکسون، ۱۳۷۶. سنجش و اندازه‌گیری در تربیت‌بدنی (جلد دوم). ترجمه حسین سپاسی، پریش نوربخش، چاپ اول، انتشارات سمت.
۲. دستغیب. فاطمه، ۱۳۷۸. «موانع اجتماعی- فرهنگی توسعه ورزش بانوان». پایان‌نامه کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی، دانشگاه آزاد تهران مرکز.
۳. رضائی‌خلیل‌آباد، غلامرضا، ۱۳۷۵. «بررسی انگیزه‌های افراد شرکت‌کننده در ورزشهای همگانی شهر تهران». پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، دانشگاه تربیت معلم تهران.
۴. زارعی، علی، ۱۳۸۰. «نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور»، رساله دکتری مدیریت ورزشی و برنامه‌ریزی، دانشگاه آزاد.
۵. مظفری، سیدامیراحمد، ۱۳۸۱. «توصیف نگرش و گرایش مردم نسبت به فعالیتهای حرکتی و ورزشی در جمهوری اسلامی ایران»، طرح تحقیقاتی ملی.
۶. مظفری، سیدامیراحمد، علی محمد صفانی، ۱۳۸۱. «نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور». نشریه علمی- پژوهشی المپیک، ۲۱ (۲ و ۱)، ۱۲۶-۱۱۷.
۷. نیک‌نژاد، مهناز، ۱۳۷۸. «جایگاه ورزش در طبقات مختلف اجتماعی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی، دانشگاه آزاد تهران مرکز.
۸. واعظ‌موسوی، سیدمحمد کاظم، ۱۳۷۵. «نگرش پاسداران انقلاب اسلامی نسبت به آمادگی جسمانی و ورزش»، دانشگاه امام حسین علیه السلام.
9. Arms, D. (1990). "Attitude toward Physical Activity and Body Image between Exercising and Nonexercising Spouses". Completed Research. Vol 32. AAHPERD.
10. Cavanaugh, C.A.M (1995). "Student Attitudes towards Physical Activities in Physical Education (Skill and Fitness for Life Course)". Sport Discus. 3.1975 -12/97.
11. Dwyer, J.J (1992). "Internal Structure of Participation Motivation Questionnaire". Journal of Psychology Reports. Vol, 70(1). 288-290.
12. Hayes, R. (1997). "Comparion of Attitude toward Physical Activity between Mexican-American and Caucasian". Americans. Sport Discus. 1979-12/97.
13. Kenyon, G.S. (1968). "Six Scales for Assessing Attitude toward Physical Activity". Research Quarterly. 39: 566 - 574.
14. Martindale, E., Devlin & A.A. Vyse (1990). "Participation in College Sport. Motivational Differences". Perceptual and Motor Skills. Vol, 71(3):1139-1150.
15. Mood, F.M, M.E. Finkenberg (1994). "Participation in the Wellness Course and Attitude toward Physical Education". Perceptual and Motor Skills. Vol, 79(2):767-770.
16. Patterson, Patricia, & Faucella Nell (1990). "Attitude toward Physical Activity of Fourth and Fifth Grade Boys and Girls". Research Quarterly for Exercise and Sport. Vol. 61, NO. 4:415-418.
17. Tolson, Cherrette (1994). "Inventories and Norms for Children Attitudes toward Physical Activity". Research Quarterly for Exercise Science.