

توصیف نگرش و گرایش مردم به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در جمهوری اسلامی ایران

❖ دکتر امیر احمد مظفری؛ معادل استاد دانشگاه تربیت معلم تهران*
❖ ❖ کامیار کلاته آهنی؛ کارشناس ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران
❖ ❖ ❖ امیررضا شجیع؛ دانشجوی دکتری دانشگاه تربیت مدرس تهران
❖ ❖ ❖ دکتر فریده هادی؛ استادیار دانشگاه تربیت معلم تهران

چکیده: هدف از انجام این پژوهش عبارت است از توصیف نگرش و گرایش مردم به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در جمهوری اسلامی ایران. به همین منظور پرسشنامه محقق‌ساخته‌ای دارای سه بخش نگرش (۶۰ سؤال)، گرایش (۱۱ سؤال)، و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی در اختیار ۱۳۱۵۳ نفر قرار گرفت. از این تعداد ۱۲۷۴۵ نفر (۶۶۱۵ نفر مرد و ۶۱۳۰ نفر زن) پرسشنامه مذکور را تکمیل کردند و عودت دادند. در طراحی بخش نگرشی پرسشنامه از اطلاعات مربوط به ابزار نگرش به فعالیت بدنی کنیون (۱۹۶۸) استفاده شد. اعتبار صوری و محتوایی ابزار را جمعی از متخصصان تأیید کردند. پایایی آن را نیز بعد از استفاده از روش‌های تحلیل عاملی و انجام مطالعات مقدماتی با آلفای ۰/۸۷ محاسبه شد. در تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از آزمون‌های من ویتنی و کروسکال-والیس در سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد ۳۴/۵ درصد آزمودنی‌ها هیچ فعالیت حرکتی نداشتند. از نظر آزمودنی‌ها، به ترتیب اولویت، عواملی چون کسب نشاط و شادابی، تقویت جسم و روان، کسب اعتماد به نفس، و داشتن رفتار و اخلاق نیکو مهم‌ترین علل و انگیزه‌های مشارکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بودند. ضمن اینکه بین نگرش کلی آزمودنی‌های زن و مرد به فعالیت‌های حرکتی و ورزش تفاوت معناداری مشاهده نشد ($P=0/13$, $\eta^2=1/48$). به طور کلی، نتایج این پژوهش حاکی از تفاوت بودن نگرش اقشار مختلف مردم به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی به تفکیک جنسیت، شغل، و مدرک تحصیلی است.

واژگان کلیدی: فعالیت حرکتی، مردم ایران، ورزش

* E.mail: mozafari@saba.ut.ac.ir

اقشار مختلف خود مواجه‌اند. این امر در حالی است که فعالیت بدنی منظم یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های اثرگذار بر سبک زندگی سالم محسوب می‌شود (۱۵). یافته‌های اخیر نشان می‌دهند فعالیت بدنی آثار مثبت و معناداری بر سلامت جسمانی، روانی،

مقدمه

از دیرباز داشتن فعالیت بدنی منظم در اقشار مختلف مردم آرمان متعالی جوامع بوده است (۸). علی‌رغم تأیید و وجود چنین یافته‌ای، هنوز بسیاری از جوامع با نبود یا کمبود فعالیت بدنی در

بر مبنای تحقیقات انجام شده همواره میان نیازها، انگیزه‌ها، نگرش‌ها، و رفتارهای عملی افراد در جامعه ارتباط وجود دارد. بر همین اساس است که داشتن نگرش مثبت یا منفی اقشار مختلف جامعه به فعالیتهای حرکتی و ورزش، به دو پیامد مطلوب و نامطلوب در پیوستار سلامت جامعه منجر می‌گردد. از یک طرف داشتن نگرش مثبت افراد به فعالیتهای حرکتی و ورزش باعث ایجاد پایگاهی قوی در پذیرش، گرایش، و حفظ آن به عنوان بخش قابل توجهی از سبک زندگی می‌گردد. از طرف دیگر، داشتن نگرش منفی افراد جامعه، هر گونه راهبرد و برنامه‌ریزی را در جهت توسعه مشارکت ورزشی با مشکل مواجه خواهد ساخت. از این رو، شناخت نیازها، نگرش‌ها و گرایش‌های مردم در حیطه تربیت بدنی، ورزش، و تفریحات سالم به مسئولان، مدیران، و برنامه‌ریزان تربیت بدنی و ورزش در تمامی نهادهای ورزشی کشور کمک می‌کند برنامه‌ریزی‌ها و تصمیم‌گیری‌هایی منطقی و اثربخش داشته باشند و از برنامه‌ریزی‌های غیر عملی، بی‌اثر، و تحمیل برنامه‌های غیر منطقی و غیر قابل اجرا اجتناب کنند.

کنیون (۱۹۶۸) جزء اولین پژوهشگرانی است که با در نظر گرفتن نقایص و محدودیت‌های مربوط به نگرش‌سنجی در حیطه روان‌شناسی اجتماعی، به طراحی و توسعه ابزاری مناسب در تعیین نگرش در حوزه تربیت بدنی و ورزش اقدام کرد (۱۶). ابزار وی که به اختصار ATPA نام دارد، نگرش افراد به فعالیتهای حرکتی را در شش خرده‌مقیاس زیر ارزیابی می‌کند: ۱. فعالیتهای حرکتی برای رشد اجتماعی، ۲. تندرستی و

اجتماعی افراد در تمامی دوره‌های زندگی دارد و ابزاری کارآمد در ارتقای کیفیت زندگی اقشار مختلف مردم است (۱۵). آنچه مسلم است ادراک و نگرش افراد به موانع و مزایای مشارکت در فعالیت بدنی عاملی اثرگذار بر تصمیم‌گیری‌های آنان در مشارکت در فعالیت منظم و سلامت‌محور است. لذا، ارزیابی ادراک و نگرش افراد به فعالیتهای حرکتی، جایگاه ویژه‌ای را در پژوهش‌های کاربردی به خود اختصاص داده است (۱۲).

آثار متقابل حضور در فعالیتهای حرکتی و ورزشی بر نگرش افراد، متفاوت بودن این نگرش‌ها با توجه به ویژگی‌های متفاوت فردی، همسان نبودن نیازها، تفاوت در میزان بهره‌مندی از تأثیرات حرکت و فعالیتهای ورزشی، و به طور کلی در هم آمیختگی زندگی فردی و اجتماعی عواملی‌اند که بیش از پیش اهمیت پرداختن به مقوله نگرش را یادآور می‌شوند و بر تأثیرات اجتماعی و انکارناپذیر فعالیتهای حرکتی و ورزشی صحنه می‌گذارند (۲، ۱۷، ۲۳، ۲۶).

نگرش که علت مطالعه گسترده آن در سال‌های اخیر، توانایی شناخته شده‌اش در تأثیرگذاری بر رفتار است، شاخص پیشگویی رفتار محسوب می‌شود، به طوری که آلپورت نگرش را نوعی آمادگی ذهنی و عصبی سازمان‌یافته با تجربه تعریف می‌کند که بر واکنش به تمامی موضوعات و موقعیتهای وابسته به نگرش تأثیری پویا و مستقیم بر جای می‌گذارد (۵). این در حالی است که نگرش افراد به فعالیت بدنی، ریشه در طبقه و انتظارات اجتماعی افراد دارد (۲۰) و دستیابی به نگرش افراد بهترین راه تشخیص رفتار مشارکتی افراد در فعالیتهای حرکتی است (۲۹).

1. Attitudes toward physical activity (ATPA)

دلیل خود را برای عدم مشارکت در فعالیت‌های حرکتی و جسمانی نداشتن وقت (۴۳ درصد) ذکر کردند. این در حالی است که ۶۴ درصد آنان اظهار داشتند در صورت پیدا کردن وقت، علاقه‌مند به حضور در فعالیت‌های جسمانی و در نهایت ارتقای مشارکت تمرینی خودند (۱۴).

کاونوا (۱۹۹۵) نگرش دو گروه از دانش‌آموزان را که در کلاس‌های آمادگی جسمانی و تربیت بدنی شرکت می‌کردند با استفاده از پرسشنامه ATPA بررسی کرد. نتایج نشان داد بین پنج حیطه از حیطه‌های نگرشی این پرسشنامه رابطه معناداری مشاهده شد. فقط در حیطه «رشد اجتماعی» رابطه معناداری مشاهده نشد. همچنین، بر پایه نتایج وی بین نگرش کلی و جنسیت رابطه معناداری مشاهده نشد (۱۱).

کانان و همکاران (۲۰۰۴) نگرش ۸۶۷ دانش‌آموز دختر و پسر دبیرستانی را به تربیت بدنی بررسی کردند و دریافته‌اند نگرش افراد ورزشکار از غیر ورزشکار به طور معناداری بهتر است. بین نگرش دختران و پسران به تربیت بدنی نیز تفاوت معناداری وجود داشت. البته پسران نگرش مطلوب‌تری داشتند (۱۰).

گرایس و کارتر (۲۰۰۲) نیز در پژوهش خود ۱۴۷ دانشجو را بررسی کردند و دریافته‌اند میان گرایش به فعالیت منظم با عملکرد جسمانی و ظاهر افراد ارتباط معناداری وجود دارد. دانشجویان دختر به طور قابل ملاحظه‌ای علاقه‌مند به حفظ وضعیت ایده‌آل و شکل ظاهری خود هستند (۱۳).

سالیس (۲۰۰۲)، و تراست و همکاران (۲۰۰۲) در تحقیقات مشابهی دریافته‌اند پسران جوان در

آمادگی جسمانی، ۳. فعالیت‌های حرکتی توأم با هیجان و خطر، ۴. عامل تحسین زیبایی حرکت، ۵. عامل آرام‌بخشی و رهایی از فشارها، و ۶. تجربه‌ای دشوار و توأم با ریاضت. استفاده قابل ملاحظه محققان از این ابزار به منظور تعیین نگرش گروه‌ها و اقشار مختلف اجتماعی، همچنین تلاش‌های بسیار برای تعیین روایی و پایایی و حتی توسعه آن، زمینه توجه هر چه بیشتر پژوهشگران به مقوله نگرش و اهمیت آن را در تمامی اقشار جامعه به ویژه نوجوانان و جوانان فراهم کرد. ابزار نگرش نوجوانان به فعالیت‌های حرکتی (CATPA)^۱ را سیمون و اسمول (۱۹۷۴) ابداع کردند که نوع تجدیدنظر شده ابزار کنیون است برای نوجوانان (۲۵). تحقیقات متعددی با استفاده از ابزار کنیون انجام گرفت و دلایل کافی در تأیید پایایی آن وجود دارد.

گسترده‌گی متون پژوهشی درباره نگرش و گرایش افراد به فعالیت‌های حرکتی و ورزش، اهمیت روزافزون موضوع مورد نظر را نشان می‌دهد. نکته مهم تأکید قابل ملاحظه پژوهشگران بر نگرش نوجوانان و جوانان است. به زعم اکثر آنان، دوره‌های سنی جوانی و نوجوانی دوره‌هایی‌اند که نگرش‌ها رشد می‌کنند و علاوه بر شکل‌گیری، زمینه برای تغییر مساعد آن‌ها فراهم است (۲۷).

هارت (۱۹۹۳) در پژوهشی ملی در آمریکا، نگرش ۱۱۰۸ فرد غیرفعال و ۱۰۰۶ فرد فعال بالای ۱۸ سال را به فعالیت‌های حرکتی و جسمانی بررسی و مقایسه کرد. نتایج پژوهش وی نشان داد ۵۱ درصد افراد فعال وضعیت آمادگی و سلامتی خود را مطلوب ارزیابی کردند. این میزان در افراد غیر فعال ۲۱ درصد تعیین شد. افراد غیر فعال مهم‌ترین

1. Children attitudes toward physical activity (CATPA)

مهارت‌های اجتماعی خود می‌دانند. به زعم دانشجویان، مهم‌ترین موانع فراروی آنان در مشارکت ورزشی، عواملی چون کمبود تسهیلات ورزشی، کمبود منابع مالی، فقدان وقت، و علاقه شخصی است (۳).

صمدی و همکاران (۱۳۸۵) نیز در پژوهشی دیگر، سطح آگاهی، نگرش، و عملکرد کارکنان یکی از دانشگاه‌های ایران را به فعالیت جسمانی تعیین کردند. نتایج پژوهش آنان نشان داد ۶۰٫۹ درصد افراد از فعالیت جسمانی آگاهی متوسطی داشتند. مهم‌ترین موانع فقدان مشارکت ورزشی از نظر کارکنان، کمبود وقت، عدم وجود تسهیلات لازم در محل کار و زندگی، و ناکافی بودن تسهیلات در دسترس بودند (۲۳).

کامرادین و فازی (۲۰۰۷) نگرش ۸۰ دانشجو را به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بررسی کردند. نتایج تحقیق آنان نشان داد لذت بردن از تمرین و کاهش استرس و فشار اصلی‌ترین دلایل مشارکت دانشجویان دختر و پسر در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی محسوب می‌شوند. همچنین، نداشتن وقت برای دختران و اولویت داشتن کارهای دیگر برای پسران، مهم‌ترین موانع فراروی مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های حرکتی بود. بر پایه نتایج تحقیق آنان، پرهزینه بودن ورزش، نبود تشویق خانواده، و در نهایت وقت‌گیر بودن مشارکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزش سایر موانع مشارکتی افراد در فعالیت‌های حرکتی بودند (۱۵).

به طور کلی، هدف از انجام این پژوهش عبارت بود از توصیف نگرش و گرایش مردم به فعالیت‌های حرکتی و ورزش در جمهوری اسلامی ایران. این تحقیق به این سؤال پاسخ می‌دهد که آیا تفاوتی میان نگرش و گرایش مردم ایران به تفکیک

مقایسه با دختران فعالیت‌های حرکتی بیشتری داشتند. گرایش به فعالیت در هر دو جنس با افزایش سن کاهش می‌یابد (۲۲، ۲۸).

در پژوهشی که عطارزاده و سهرابی (۱۳۸۶) انجام دادند، ۹۷۶ مرد و زن بالای ۱۶ سال شهر مشهد با استفاده از ابزار تجدید نظر شده ATPA بررسی شدند. آن‌ها دریافتند در زمان اجرای پژوهش، ۳۲ درصد افراد در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی شرکت نمی‌کردند. همچنین، نتایج پژوهش آنان نشان داد کسب نشاط و شادابی مهم‌ترین علل مشارکت و عقب ماندن از کارهای روزانه و مهم‌ترین مانع عدم مشارکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی محسوب می‌شود. آنان همچنین بین نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های مختلف سن، تأهل / مجرد، تعداد اعضای خانواده، نوع شغل، گرایش، و عدم گرایش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی تفاوت معنادار مشاهده کردند. این در حالی است که میان 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 مشاهده نشد (۶).

صفانیا و همکاران (۱۳۸۵) در پژوهشی نگرش و میزان مشارکت ۴۹۰ دانشجو را در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی بررسی کردند. بر پایه نتایج تحقیق آنان، بیش از ۷۵ درصد آزمودنی‌ها مشارکت منظم در ورزش‌های تفریحی را موجب سلامتی، آمادگی جسمانی، بهبود سطح مهارت‌های ورزشی و در نهایت باعث افزایش سطح

یافته‌ها

۸۳۵۷ نفر (۶۳٫۵٪) اظهار داشتند در فعالیت‌های حرکتی و ورزش شرکت می‌کنند. ۴۵۳۹ نفر (۳۴٫۵٪) نیز به این سؤال پاسخ منفی دادند. از نظر سنی، بیشترین تعداد آزمودنی‌ها، چه مرد و چه زن، از طبقه سنی ۱۶-۲۰ سال (۴۴٫۸٪ مرد و ۵۵٫۲٪ زن) بودند. بیشترین تعداد آزمودنی‌ها چه در گروه مردان و چه زنان مدرک تحصیلی دیپلم (۴۸٫۳٪ مرد و ۵۱٫۷٪ زن) و کمترین تعداد در هر دو گروه دارندگان مدرک حوزوی بودند. همان‌طور که در جدول ۱ می‌بینید، اکثر آزمودنی‌ها در گروه مردان، شغل آزاد (۷۹٫۲٪) داشتند. در گروه زنان گزینه مربوط به سایر مشاغل (۸۵٪) مشخص شد.

از نظر آزمودنی‌ها، به ترتیب اولویت، عواملی چون کسب نشاط و شادابی، تقویت جسم و روان، کسب اعتماد به نفس، و داشتن رفتار و اخلاق نیکو مهم‌ترین علل و انگیزه‌های مشارکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی محسوب می‌شدند. پیاده‌روی (۱۵٫۶٪)، فوتبال (۱۵٫۵٪)، آمادگی جسمانی (۱۱٫۸٪)، ورزش صبحگاهی (۱۱٫۴٪)، شنا (۱۰٪)، و والیبال (۱۰٪) به ترتیب ورزش‌هایی بودند که آزمودنی‌ها در آن‌ها شرکت داشتند (جدول ۲). از نظر آزمودنی‌ها (جدول ۳)، دلایلی چون عقب ماندن از کارهای روزانه (۱۲٫۱٪)، در دسترس نبودن اماکن ورزشی (۹٫۵٪)، عادت نداشتن (۶٫۸٪)، تنبلی و بی‌حوصلگی (۶٫۷٪)، و مشکلات مالی (۶٪) مهم‌ترین علل عدم مشارکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در زمان اجرای تحقیق بودند. اکثر آزمودنی‌ها (۲۰٫۵٪) یک نوبت در هفته در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی شرکت می‌کردند. اکثر آنان (۱۷٪) کمتر از ۳۰ دقیقه در هر جلسه به

سن، جنسیت، مشاغل، و درجات تحصیلی گوناگون وجود دارد؟ بی‌شک پاسخ به این سؤال گامی مؤثر در حل معضلات مربوط به کم‌تحرکی مردم ایران است و زمینه را برای طرح‌ریزی برنامه‌های عملیاتی مبتنی بر نیازها، نگرش‌ها، و گرایش‌های واقعی افراد جامعه فراهم می‌سازد.

روش‌شناسی

در انجام این پژوهش که از نوع تحقیقات توصیفی است از پرسشنامه محقق‌ساخته‌ای دارای سه بخش نگرش (۶۰ سؤال)، گرایش (۱۱ سؤال)، و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی استفاده شد. به منظور طراحی بخش نگرشی پرسشنامه از اطلاعات مربوط به ابزار نگرش به فعالیت بدنی ساخته کنیون (۱۹۶۸) استفاده شد. این بخش، نگرش به فعالیت بدنی را در شش حیطه زیر بررسی می‌کند: در رشد اجتماعی، برای تندرستی و آمادگی جسمانی، فعالیت‌های حرکتی توأم با هیجان و خطر، عامل تحسین و زیبایی حرکت، عامل آرامش‌بخش، و رهایی از فشارها و تجربه‌ای دشوار و توأم با ریاضت. اعتبار صوری و محتوایی ابزار را جمعی از متخصصان و پایایی آن نیز بعد از استفاده از روش‌های تحلیل عاملی و انجام مطالعات مقدماتی با آلفای ۰٫۸۷ محاسبه شد. ۱۳۱۵۳ پرسشنامه در تمامی استان‌ها و شهرستان‌های کشور میان زنان و مردانی که به‌طور تصادفی انتخاب شده بودند توزیع شد. ۱۲۷۴۵ نفر (۶۶۱۵ مرد و ۶۱۳۰ زن) این پرسشنامه را تکمیل کردند و عودت دادند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از دوروش آمار توصیفی و استنباطی (آزمون‌های من ویتنی و کروسکال - والیس) در سطح معناداری ۰٫۰۵ استفاده شد.

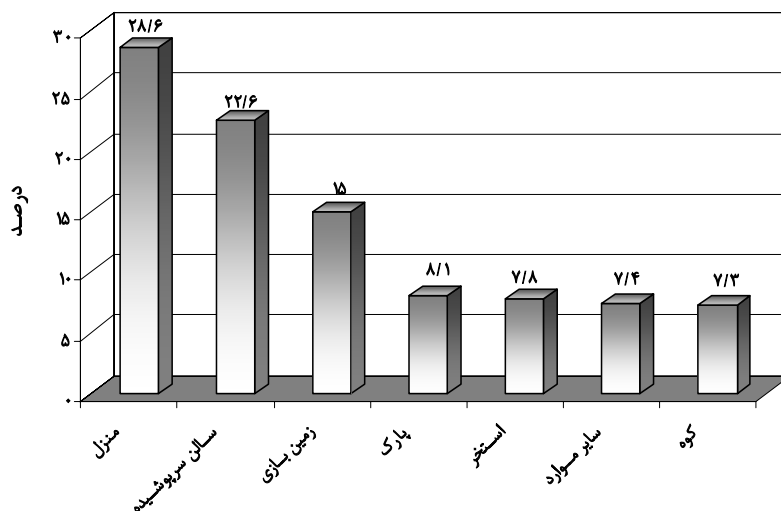
فعالیت حرکتی و ورزشی انجام می‌دادند به انجام نرمش‌های ساده اکتفا می‌کردند (۳۲/۴٪). راه رفتن و طناب زدن از جمله فعالیت‌های رایج دیگر در منزل بود. همان‌طور که در جدول ۵ می‌بینید، ۳۰٪ آزمودنی‌ها اظهار داشته‌اند بخش برنامه‌های ورزشی از تلویزیون، الگو گرفتن از خانواده و مطالعه کتب ورزشی، مهم‌ترین عوامل کمک‌کننده به آنان در مشارکت در فعالیت‌های حرکتی بوده‌اند.

ورزش می‌پرداختند. اکثر آزمودنی‌ها (۲۸/۶٪) در منزل، ۲۲/۶٪ درصد در سالن‌های سرپوشیده، و ۱۵٪ نیز در زمین‌های بازی به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی می‌پرداختند (شکل ۱).

نتایج پژوهش نشان داد ۷۱٪ آزمودنی‌ها از ایمنی مکان‌هایی که به فعالیت‌های ورزشی می‌پرداختند رضایت داشتند. این در حالی است که ۲۹٪ افراد از وضعیت ایمنی مکان‌های ورزشی رضایت نداشتند. اکثر آزمودنی‌هایی که در منزل

جدول ۱. توزیع فراوانی و درصد فراوانی وضعیت اشتغال آزمودنی‌ها به تفکیک جنسیت و نوع اشتغال

شغل اصلی	مردان		زنان		کل	
	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
دانش آموز	۱۰۸۰	۱۶/۳	۱۲۹۶	۲۱/۱	۲۳۷۶	۱۸/۶
دانشجو	۸۲۶	۱۲/۵	۷۴۷	۱۲/۲	۱۵۷۳	۱۲/۳
فرهنگی	۶۵۷	۹/۹	۶۵۹	۱۰/۸	۱۳۱۶	۱۰/۳
دانشگاهی	۱۹۹	۳	۱۲۸	۰/۵	۳۲۷	۲/۶
پزشک	۸۰	۱/۲	۶۱	۱	۱۴۱	۱/۱
کارمند	۱۲۷۳	۱۹/۲	۵۵۰	۹	۱۸۲۳	۱۴/۳
بازنشسته	۱۸۸	۲/۸	۷۹	۱/۳	۲۶۷	۲/۱
آزاد	۱۴۹۷	۲۲/۶	۳۹۳	۶/۴	۱۸۹۰	۱۴/۸
کشاورز	۹۸	۱/۵	۱۵	۲	۱۱۳	۰/۹
کارگر	۳۰۳	۴/۶	۵۹	۱	۳۶۲	۲/۸
سایر مشاغل	۳۳۱	۵	۱۸۸۲	۳۰/۷	۲۲۱۳	۱۷/۴
کل	۶۶۱۵	۵۱/۹	۶۱۳۰	۴۸/۱	۱۲۷۴۵	۱۰۰



شکل ۱. توزیع درصد مشارکت آزمودنی‌ها در مکان‌هایی که ورزش می‌کنند

جدول ۳. مهم‌ترین علل عدم مشارکت آزمودنی‌ها در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی

درصد	فراوانی	علل
۱۹/۷۳	۱۵۹۵	عقب ماندن از کارهای روزانه
۱۵/۳۷	۱۲۴۳	در دسترس نبودن اماکن ورزشی
۱۱/۰۳	۸۹۲	عادت نداشتن
۱۰/۹	۸۸۱	تنبلی و بی‌حوصلگی
۹/۸۳	۷۹۵	مشکلات مالی
۸/۳۶	۶۷۶	بی‌علاقگی
۴/۰۴	۳۵۶	عدم آشنایی با مهارت‌های ورزشی
۳/۸۷	۳۱۳	ترجیح دادن تماشای تلویزیون
۳/۷۱	۳۰۰	سایر موارد
۳/۵۵	۲۸۷	به دستور پزشک
۳/۲۱	۲۶۰	عدم اجازه خانواده
۳/۰۸	۲۴۹	ترس از آسیب دیدن
۲/۹۲	۲۳۵	خجالتی بودن

جدول ۲. توصیف فراوانی و درصد فراوانی میزان گرایش آزمودنی‌ها به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی

درصد	فراوانی	گرایش
۱۳/۲۷	۲۰۵۱	پیاده‌روی
۱۳/۱۷	۲۰۳۶	فوتبال
۱۰/۰۶	۱۵۵۶	آمدگی جسمانی
۹/۶۸	۱۴۹۷	ورزش صبحگاهی
۸/۵۰	۱۳۱۵	شنا
۸/۴۸	۱۳۱۱	والیبال
۶/۴۵	۹۹۷	دویدن
۶/۲۸	۹۷۱	کوه نوردی
۴/۳۲	۶۶۸	بسکتبال
۴/۰۸	۶۱۹	ورزش‌های رزمی
۳/۴۲	۵۲۹	دوچرخه سواری
۳/۳۶	۵۲۰	تنیس روی میز
۲/۶۰	۴۰۳	سایر ورزش‌ها
۲/۳۸	۳۶۹	بدمینتون
۱/۵۵	۲۴۰	ژیمناستیک
۱/۲۱	۱۸۷	هندبال
۱/۱۹	۱۸۴	تنیس

جدول ۴. مهم‌ترین عوامل کمک‌کننده به آزمودنی‌ها به منظور مشارکت در فعالیت‌های حرکتی

درصد	فراوانی	موارد
۳۰	۳۹۵۱	پخش برنامه از تلویزیون
۲۵/۵	۳۳۵۳	هیچکدام
۱۴/۲	۱۹۹۴	الگو گرفتن از اعضاء خانواده
۱۱/۸	۱۵۴۸	مطالعه کتب علمی ورزشی
۹/۸	۱۲۸۸	سایر موارد
۴/۷	۶۲۰	پخش برنامه از رادیو
۴/۱	۵۹۸	مشاهده پوستره‌های ورزشی

فرضیه دوم: بین نگرش آزمودنی‌ها به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی به تفکیک گروه‌های سنی مختلف تفاوت معناداری وجود دارد ($P < ۰,۰۵$). بر مبنای این فرضیه، نتایج آزمون کروسکال والیس نشان داد بین نگرش آزمودنی‌ها در گروه‌های سنی مختلف به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی چه در نگرش کلی و چه در حیطه‌های شش‌گانه تفاوت معناداری وجود دارد ($P < ۰,۰۵$).

فرضیه سوم: بین نگرش آزمودنی‌ها به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی به تفکیک مدرک تحصیلی و مشاغل گوناگون تفاوت معنادار وجود دارد ($P < ۰,۰۵$). با توجه به این فرضیه، باز هم نتایج آزمون کروسکال والیس نشان داد بین نگرش آزمودنی‌ها به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی به تفکیک مدرک تحصیلی و مشاغل گوناگون، چه در نگرش کلی و چه در حیطه‌های شش‌گانه، تفاوت معناداری وجود دارد ($P < ۰,۰۵$). جدول ۶ نتایج مربوط به مقایسه نگرش افراد بر اساس وضعیت تحصیلی را نشان می‌دهد.

فرضیه اول: بین نگرش آزمودنی‌ها به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی به تفکیک جنسیت تفاوت معنادار وجود دارد ($P < ۰,۰۵$). نتایج آزمون من ویتنی نشان داد بین نگرش کلی آزمودنی‌های زن و مرد به فعالیت‌های حرکتی و ورزش تفاوت معناداری وجود ندارد ($P = ۰,۱۳$ ، $Z = -۱,۴۸$). این در حالی است که بین نگرش افراد در حیطه‌های رشد اجتماعی، تندرستی و آمادگی، تحسین زیبایی حرکت، آرام‌بخشی، و تجربه دشوار تفاوت معنادار مشاهده شد ($P < ۰,۰۵$). جدول ۵ نتایج مربوط به آزمون فرضیه ۱ را نشان می‌دهد.

جدول ۵. آماره‌های مربوط به مقایسه نگرش زنان و مردان به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی

حیطه آماره	رشد اجتماعی	تندرستی و آمادگی	توأم با خطر	تحسین زیبایی	آرام‌بخشی	تجربه دشوار	نمره کل
Z	-۲,۶۴	-۶,۵۳	-۱,۲۶	-۵,۵۳	-۲,۴۴	-۴,۲۹	-۱,۴۸
P	۰,۰۰۸	۰,۰۰۱	۰,۲۰	۰,۰۰۱	۰,۰۱۵	۰,۰۰۱	۰,۱۳

جدول ۶. آماره‌های مربوط به مقایسه نگرش افراد بر اساس وضعیت تحصیلی

حیطه آماره	رشد اجتماعی	تندرستی و آمادگی	توأم با خطر	تحسین زیبایی	آرام‌بخشی	تجربه دشوار	نمره کل
X ^۲	۳۹,۴۱	۱۰۴,۴۱	۱۰۲,۳	۲۴,۶۹	۲۲,۸۰	۱۴۷,۸۵	۷۶,۷۶
P	۰,۰۰۱	۰,۰۰۱	۰,۰۰۱	۰,۰۰۱	۰,۰۰۲	۰,۰۰۱	۰,۰۰۱

جامعه در حال رشد ایران است.

در رابطه با تعیین اولویت‌های علل و انگیزه شرکت آزمودنی‌ها در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی، به ترتیب عواملی چون کسب نشاط و شادابی، تقویت جسم و روان، کسب اعتماد به نفس، و داشتن رفتار و اخلاق نیکو مهم‌ترین علل مشارکت ورزشی تعیین شدند که کمابیش با نتایج تحقیقات تری (۱۹۹۶)، واعظ موسوی (۱۳۷۵)، عطارزاده و سهرابی (۱۳۸۶)، و کاماردین و فازی (۲۰۰۷) همخوانی دارند (۶، ۷، ۱۵، ۲۶). این در حالی است که اکثر آزمودنی‌ها از قشر کم‌درآمد جامعه بودند و به نظر می‌رسد گرفتار مسائل و مشکلات زندگی خود باشند. با این حال ملاحظه می‌شود باور آن‌ها بر این محوریت قرار گرفته که از طریق شرکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی می‌توان نشاط، شادابی، و قوای جسمی و روانی لازم را کسب کرد. این امر نشان‌دهنده رشد آگاهی مردم به تأثیرات فعالیت‌های حرکتی و ورزشی است. قرار گرفتن عواملی چون کسب اعتماد به نفس و رفتار و اخلاق نیکو اولویت‌های بعدی گرایش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی محسوب می‌شوند که اعتقاد مردم به اساسی‌ترین ارزش‌های نهفته در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی را علی‌رغم حاکم شدن ورزش قهرمانی بر ورزش همگانی و کم رنگ شدن ارزش‌های رفتاری و اخلاقی محیط‌های رقابتی ورزش نشان می‌دهد.

بر پایه نتایج تحقیق، عقب ماندن از کارهای روزانه، در دسترس نبودن اماکن ورزشی، عادت نداشتن، تنبلی و بی‌حوصلگی، و مشکلات مالی از جمله موانع ذکر شده برای عدم مشارکت آزمودنی‌ها در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی است. در حالی که قانون اساسی حق استفاده مردم از امکانات

فرضیه چهارم: بین نگرش آزمودنی‌ها به فعالیت‌های حرکتی و ورزش به تفکیک سطوح درآمد تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0.05$). بر مبنای این فرضیه، نتایج آزمون کروسکال والیس نشان داد بین نگرش آزمودنی‌ها با درآمدهای متفاوت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی، در نگرش کلی و تنها در حیطه‌های رشد اجتماعی، و آرام‌بخشی تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0.05$).

فرضیه پنجم: بین نگرش آزمودنی‌ها به فعالیت‌های حرکتی و ورزش به تفکیک سطح هزینه‌های زندگی تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0.05$). نتایج آزمون کروسکال والیس نشان داد بین نگرش آزمودنی‌ها با هزینه‌های زندگی متفاوت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در نگرش کلی و حیطه‌های تندرستی، حرکات توأم با خطر، تحسین زیبایی حرکت، و تجربه دشوار تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0.05$).

بحث و نتیجه‌گیری

آنچه مسلم است، بحث پیرامون تمامی ابعاد مورد نظر در این پژوهش به دلیل وسعت قابل توجه آن، در چارچوب این مقاله نمی‌گنجد. این در حالی است که تمامی یافته‌های پژوهش از اهمیت خاصی برخوردارند و هر کدام توجه‌کننده بخشی از علل عدم گرایش افراد به ورزش و فعالیت‌های حرکتی است. بخشی دیگر نیز زمینه را برای توسعه و مشارکت هر چه بیشتر افراد و بهبود نگرش فراهم می‌سازند. چالشی اساسی زمانی است که ۴۵۳۹ نفر (۳۵٪) از نمونه‌های تحت بررسی در زمان اجرای تحقیق هیچ نوع فعالیت حرکتی و ورزشی نداشتند. این امر مؤید بسیاری از عوارض و مشکلات اجتماعی ناشی از کمبود یا نبود فعالیت بدنی در

ورزش ایران که پیش از این با ساختاری مردانه شناخته می‌شد، همچنین عواملی چون وجود فرصت‌های بیشتر برای فعالیت آقایان، انتظارات متفاوت جامعه، مناسبات قومی و فرهنگی، و جز آن اشاره کرد.

بر پایه نتایج تحقیق، تفاوت معناداری در نگرش کلی و شش‌گانه آزمودنی‌ها به تفکیک طبقات سنی وجود دارد. این در حالی است که جوانان در مقایسه با سایر آزمودنی‌ها نگرش ضعیف‌تری دارند. از دلایل این امر کمتر شرکت کردن این افراد در فعالیت‌های حرکتی است. همچنین، دلایلی چون بی‌علاقگی، تنبلی، و فقر مادی نیز در این باره مطرح‌اند. نکته مهم در این باره به صدا درآمدن زنگ خطر برای مدیران و برنامه‌ریزان کشور است. جامعه‌ای که نسل فردای آن با فقر حرکتی و نگرشی ضعیف به ورزش و فعالیت‌های حرکتی روبه‌روست جامعه‌ای خواهد بود با مشکلاتی اساسی. بی‌شک این چالش‌ها را به نسل‌های آتی نیز منتقل خواهد کرد. این یافته‌ها با نتایج تحقیق مرازک (۱۹۸۲) ناهمخوان بود، ولی با نتایج تحقیقات اشلیتشرل (۱۹۸۲)، پاترسون (۱۹۹۰)، و عطارزاده و سهرابی (۱۳۸۶) همخوانی داشت (۶، ۱۹، ۲۱، ۲۴).

با توجه به آنچه از نتایج پژوهش استنباط می‌گردد، هر چه سطح تحصیلات و درجه مدرک تحصیلی افراد بالاتر باشد، نگرش آنان به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی نیز درجه مطلوب‌تری خواهد داشت. آنچه مسلم است، هر چه میزان دانش و آگاهی افراد جامعه ارتقا یابد، نگرش آنان به مقوله‌های اجتماعی، از جمله تربیت بدنی و ورزش نیز بهتر و قوی‌تر خواهد شد. بر همین اساس، انتظار بر این است که مشغولیت‌های

و تأسیسات ورزشی را به طور رایگان تعیین کرده است، یک سوم نمونه آماری بزرگ این پژوهش که اکثر آن‌ها را افراد ۱۶ تا ۲۰ ساله تشکیل می‌دهند، به دلیل فقر و مشکلات مالی نمی‌توانند از اماکن و تأسیسات ورزشی کشور استفاده کنند. به راستی چرا امکانات ورزشی کشور به طور عادلانه در اختیار اقشار مختلف جامعه گذاشته نمی‌شود؟ و چه راهکارهایی برای رفع این مشکل وجود دارد؟ پاسخ به این سؤال نیازمند تحقیقات بیشتر در این زمینه است. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات کاماردین و فازی (۲۰۰۷)، عطارزاده و سهرابی (۱۳۸۶)، صفانیا و همکاران (۱۳۸۵)، و صمدی و همکاران (۱۳۸۵) همخوانی دارد (۳، ۴، ۶، ۱۵). اکثر آزمودنی‌ها یک نوبت در هفته و کمتر از ۳۰ دقیقه به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی می‌پردازند. حدود ۳۰٪ آزمودنی‌ها با راه رفتن در منزل، نیازهای حرکتی خود را تأمین می‌کنند. نتایج تحقیقات متعدد نشان می‌دهند یک نوبت فعالیت در هفته و آن هم با صرف زمان کمتر از ۳۰ دقیقه تضمینی برای سلامتی و شادابی و نشاط افراد نیست. بنابراین، چندان تعجب‌آور نیست که هر ساله شاهد افزایش مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی، سکته‌های قلبی و مغزی، و یا سایر بیماری‌هایی هستیم که علل عمده آن‌ها کم‌تحركی و فقر حرکتی است. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات آرمز (۱۹۹۰)، دستغیب (۱۳۷۸)، و واعظ موسوی (۱۳۷۵) همخوانی دارند (۱، ۷، ۹).

بر پایه نتایج تحقیق، وجود تفاوت معنادار میان نگرش زنان و مردان در پنج حیطه نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی، نشان از کارکرد عوامل پیچیده و متفاوت اجتماعی است که از این میان می‌توان به شکاف‌های جنسیتی حاکم بر

مسئولان، معلمان، و مربیان برنامه‌های آموزشی خود را چنان تنظیم کنند که تمامی شرکت‌کنندگان با حیطه‌های مختلف آشنایی کافی پیدا کنند و در طولانی‌مدت نگرش مثبتی در تمامی حیطه‌ها کسب نمایند. همچنین، پیشنهاد می‌گردد طرح عملیاتی جامع و ستاد برنامه‌ریزی مشتری با حضور تمامی نهادهای دولتی و غیردولتی پیش‌بینی گردد تا آگاهی لازم به تأثیرات مثبت فعالیت‌های حرکتی و ورزش به مردم داده شود و زمینه برای ترغیب و تشویق آنان به حضور مستمر در این گونه فعالیت‌ها فراهم گردد. نکته دیگر اینکه اکثر آزمودنی‌های جوان، دانش‌آموز، و دانشجوی این پژوهش در مقایسه با سایر طبقات سنی، چه در نگرشی کلی و چه در اکثر حیطه‌های نگرشی نگرش ضعیفی داشتند. لذا، پیشنهاد می‌شود به رشد نگرشی آنان در برنامه‌های آموزشی تربیت‌بدنی و ورزش توجه ویژه اعمال شود و شرایط رشد نگرش این گونه افراد که آینده‌سازان این مرز و بوم اند فراهم گردد.

کاری مدیران و افراد تحصیل کرده، عذر و بهانه‌ای برای کنار گذاشتن فعالیت‌های حرکتی و جسمانی نیست.

بین نگرش آزمودنی‌های دارای مشاغل مختلف، چه در نگرش کلی و چه در هر یک از حیطه‌های شش‌گانه به فعالیت‌های حرکتی و ورزش تفاوت معناداری وجود داشت. ضمناً نگرش دانش‌آموزان به طور معناداری ضعیف‌تر از دانشجویان، بازنشسته‌ها، مشاغل آزاد، و سایر مشاغل بود. نگرش دانشجویان، ضعیف‌تر از افراد فرهنگی و کارمندان بود. همچنین، نگرش افراد فرهنگی به طور معناداری قوی‌تر از افراد دانشگاهی، کارمندان، دارندگان مشاغل آزاد، کارگران، و سایر مشاغل بود. آنچه مسلم است، سن، تجربه، و نوع مشاغلی که افراد در آن ارتباطات مستمر دارند در ایجاد نگرش قوی و مثبت مؤثر است.

چند بعدی بودن مقوله مشارکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزش، دلیل مطالعه نگرش افراد به آن‌ها در حیطه‌های گوناگون است. لذا، پیشنهاد می‌شود در تمامی آموزش‌های مستقیم و غیرمستقیم،

منابع

۱. دستغیب، فاطمه، ۱۳۷۸، موانع اجتماعی- فرهنگی توسعه ورزش بانوان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته جامعه‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز.
۲. رضائی‌نژاد، رحیم، ۱۳۷۶، «شخصیت و ورزش». فصلنامه المپیک. سال پنجم. شماره ۱ و ۲. ص ۶۷-۷۳.
۳. صفانی، محمدعلی؛ بهرام قدیمی؛ محمدتقی مداح؛ طاهره صفانی، ۱۳۸۵، «بررسی میزان مشارکت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی»، چکیده مقالات اولین کنگره بین‌المللی رویکردهای نوین تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، تهران.
۴. صمدی، محمد؛ هرمز سنایی‌نسب؛ عبدالرضا دلاوری؛ رضا توکلی؛ و محمد مهدی تقی‌زاده، ۱۳۸۵، «بررسی سطح آگاهی، نگرش و عملکرد کارکنان دانشگاه علوم پزشکی بقیه ا... (عج) نسبت به فعالیت جسمانی»، چکیده مقالات اولین کنگره بین‌المللی رویکردهای نوین تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، تهران.
۵. عطارزاده حسینی، سیدرضا، ۱۳۸۳، «تبیین نگرش و گرایش مردم شهر مشهد به فعالیت‌های حرکتی و ورزش»، طرح پژوهشی سازمان تربیت بدنی اداره کل تربیت‌بدنی استان خراسان رضوی.
۶. عطارزاده حسینی، سیدرضا؛ و مهدی سهرابی، ۱۳۸۶، «توصیف نگرش و گرایش مردم شهر مشهد به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی»، فصلنامه المپیک، سال پانزدهم، شماره ۱ (پیاپی ۳۷)، زمستان.
۷. واعظ موسوی، سیدمحمد کاظم، ۱۳۷۵، «نگرش پاسداران انقلاب اسلامی نسبت به آمادگی جسمانی و ورزش»، طرح پژوهشی دانشگاه امام حسین (ع).
8. Arent, S.M.; D.M. Landers; & J.L. Etnier (2000). "The effects of exercise on mood in older adults: A meta-analytic review". *Journal of Ageing and Physical Activity*, 8, 407-430.
9. Arms, S.D. (1990). "Attitudes toward physical activity and body image between exercising and non exercising spouses", *Completed Research, AAHPRD, Vol 32*.
10. Canan, K.; & D. Giyasettin (2004). "An examination of high school students' attitudes toward physical education with regard to sex and sport participation", *Perceptual and Motor Skills, Jun, Vol. 98, Iss. 3; pp. 754*.
11. 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*.
12. Deflandre, A.; P.R. Antonini & J. Corant (2004). "Perceived benefits and barriers to physical activity among children, adolescents and adults", *International Journal of Psychology, 35, 23-36*.
13. Grubbs, L.; & J. Carter (2002). "The relationship of perceived benefits and barriers to reported exercise behavior in college undergraduates", *Family and Community Health, 25 (2), 76-84*.
14. Hart, P.D. (1993). American attitudes toward physical activity & fitness, A national survey, President's council on physical fitness & sports in collaboration with the sporting goods manufacturers association, October.
15. Kamarudin, K.; & M.S. Fauzee (2007). "Attitudes toward Physical Activities among College Students", *Pakistan Journal of Psychological Research; summer; 22, 1/2; Academic Research Library pp. 43*.
16. Kenyon, G.S. (1968). "Six scales for assessing attitude toward physical Activity", *Research Quarterly, 39,566-574*.
17. Matthys, Jill M., & D.L. Christopher (1998). "The effect of different activity modes on attitudes towards physical activity", *AHPERD Journal, Volume 31: no2*.
18. Mockenhaupt, R.E. (2002). "Active for life: Addressing physical activity for midlife and older adults". *Healthy Weight Journal, 16(5), 76-78*.
19. Mrozek, J.; Brauer H. Schuessler (1982). "JN: Spor Unterricht, 37(3): 93-94. Refs:13.

20. Nauslar, J.O. (1992). Psychosocial factors influencing adolescents' intent to exercise, A dissertation presented for the degree of doctor of education, University of Nebraska, August.
21. Patterson, Patricia; & Nell Faucella (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.
22. Sallis, J.F. (2002). "Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies [electronic version]", Medicine & Science in Exercise & Sport, 32 (9), 1598-1600.
23. Saunders, J.; & W.K. Mummery (1990). "Determinants of physical activity intention in the elderly: Role of lifetime physical activity", 5th IOC World Congress on Sport Sciences, Australia.
24. Schlichthaele, E. (1982). "Changes in attitude towards physical activity of children and adolescents in their leisure time over the past five year". Sportunterricht, 31(6), 213-218.
25. Simon, J.A. & F.L. Smoll (1974). "An instrument for assessing children's attitudes toward physical activity". Research Quarterly, 45, 407-415.
26. Terry, J. (1996). "Changing habits by changing attitudes". Journal of health, physical education, Recreation, and dance. 48 (13).
27. Tolson, & Cherrette (1994). "Inventories and norms for children attitudes toward physical activity", Research Quarterly for Exercise Science.
28. Trost, S.G.; R.P. Russesll; J.F. Sallis; P.S. Freedson, et al. (2002). "Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth", Medicine & Science in Exercise & Sport [electronic version], 34 (2), 350-355.
29. Zakarian, J.M.; M.F. Hovell; C.R. Hofstetter; J.F. Sallis; & K.J. Keating (1994). "Correlates of vigorous exercise in a predominantly low SES and minority high school population", Preventive Medicine, 23 (3), 314-321.