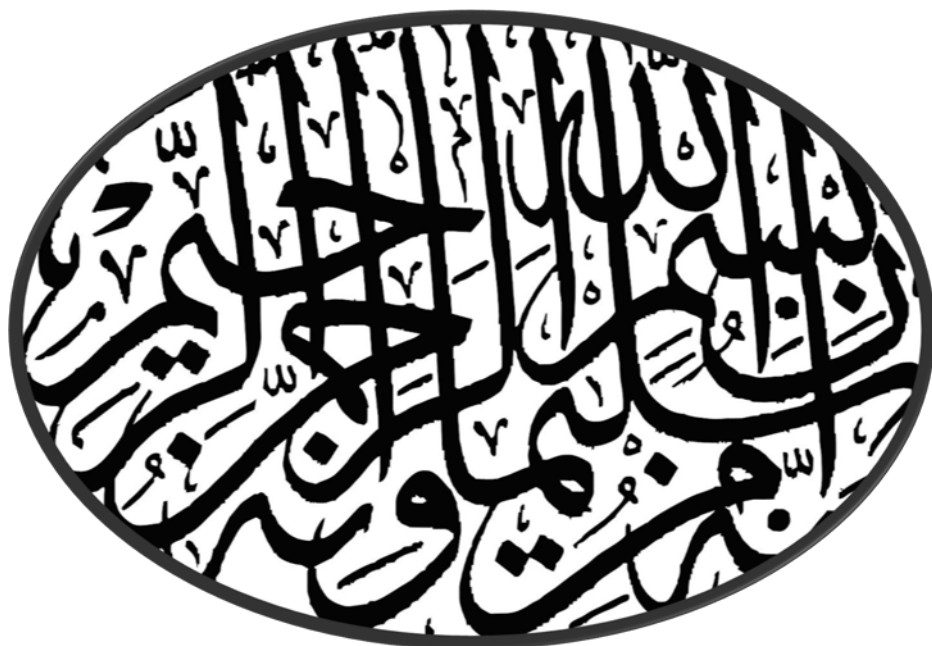






دانشکده تربیت بدنی

پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت رویدادها ورزشی

بررسی عوامل موثر بر مشارکت ورزشی مردان بدنساز شهر یاسوج بر مبنای مدل هوبارد و

مانل

نگارنده: امین الله پیل مال

استاد راهنما

دکتر سید رضا حسینی نیا

بهمن ۱۳۹۶

شماره: ۲۶/۲۴۴۲
تاریخ: ۹/۱۱/۹۲

بسمه تعالی



مدیریت تحصیلات تکمیلی

فرم شماره (۳) صورتجلسه نهایی دفاع از پایان نامه دوره کارشناسی ارشد

با نام و یاد خداوند متعال، ارزیابی جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد خانم / آقای امین اله پیل
مال..... با شماره دانشجویی.....۹۴۰۴۴۴۴..... رشته..... تربیت بدنی و
علوم ورزشی..... گرایش..... مدیریت رویدادهای ورزشی..... تحت
عنوان:

بررسی عوامل موثر بر مشارکت ورزشی مردان بدنساز شهر یاسوج بر مبنای مدل هوپارد و مانل
که در تاریخ.....۱۳۹۶/۱۱/۰۳..... با حضور هیأت محترم داوران در دانشگاه صنعتی شاهرود
برگزار گردید به شرح ذیل اعلام می گردد:

☒ قبول (با درجه:.....) ☐ مردود			
نوع تحقیق: ☐ نظری ☐ عملی			
عضو هیأت داوران	نام و نام خانوادگی	مرتبه علمی	امضاء
۱- استاد راهنمای اول	سیدرضا حسینی	استادیار	
۲- استاد راهنمای دوم			
۳- استاد مشاور			
۴- نماینده تحصیلات تکمیلی	عادل دینی	استادیار	
۵- استاد ممتحن اول	حسن محمدی	دانشیار	
۶- استاد ممتحن دوم	محمدی افرین	استادیار	

نام و نام خانوادگی رئیس دانشکده:
تاریخ و امضاء و مهر دانشکده:

تصريح: در صورتی که کسی مردود شود حداکثر یکبار دیگر (در مدت مجاز تحصیل) می تواند از پایان نامه خود دفاع نماید
(دفاع مجدد نباید زودتر از ۴ ماه برگزار شود).

تقدیم

به حضرت ولی عصر (عج).

و روح پاک پدرم که عالمانه به من آموخت
تا چگونه در عرصه زندگی، استادگی را
تجربه نمایم.

و مقدس ترین واژه ها در لغت نامه دلم،
مادر مهربانم که زندگی را مدیون مهر و
عطوفت آن می دانم.

و همسرم که نشانه لطف الهی در زندگی من
است.

و برادران و خواهران که همراهان همیشگی و
پشتوانه زندگی من بودند.

سپاس خدای را که مغنوران، در ستودن او بمانند و شاعرندگان، شمردن نعمت های او ندانند و کوشندگان، حق او را گزاردن نتوانند. و سلام و دورد بر محمد و خاندان پاک او، طاهران معصوم، هم آنان که وجودمان وامدار وجودشان است؛ و نفرین پیوسته بر دشمنان ایشان تا روز رستاخیز...

بدون شک جایگاه و منزلت معلم، اجل از آن است که در مقام قدردانی از زحمات بی شائبه ی او، با زبان قاصر و دست ناتوان، چیزی بنگاریم.

اما از آنجایی که تجلیل از معلم، سپاس از انسانی است که هدف و غایت آفرینش را تامین می کند و سلامت امانت هایی را که به دستش سپرده اند، تضمین؛ بر حسب وظیفه و از باب " من لم یشکر المنعم من المخلوقین لم یشکر الله عزّ و جلّ: "

از پدر و مادر عزیزم... این دو معلم بزرگوام... که همواره بر کوتاهی و درشتی من، قلم عفو کشیده و کریمانه از کنار غفلت هایم گذشته اند و در تمام عرصه های زندگی یار و یآوری بی چشم داشت برای من بوده اند، از همسر مهربان و صبورم که در تمام عرصه های زندگی یار و یآوری برای من بود و همچنین از برادرانم که پشتوانه ی همیشگی من بودند.

از استاد با کمالات و شایسته؛ جناب آقای دکتر سید رضا حسینی نیا که در کمال سعه صدر، با حسن خلق و فروتنی، از هیچ کمکی در این عرصه بر من دریغ نمودند و زحمت راهنمایی این رساله را بر عهده گرفتند؛

از استاد صبور و با تقوا، جناب آقای دکتر بحرالعلوم و از استاد فرزانه و دلسوز؛ جناب آقای دکتر باقری که زحمت داوری این رساله را متقبل شدند؛ کمال تشکر و قدردانی را دارم.

باشد که این خردترین، بخشی از زحمات آنان را سپاس گوید.

از دوست خوم جناب آقای موسی قوام صفت کمال تشکر را دارم.

و نهایتاً سپاس خود را از کلیه کسانی که به هر نحوی در حین تحصیل پژوهش بنده را یاری نموده اند و متحمل زحمت بودند، ابراز می دارم.

تعهد نامه

اینجانب امین الله پیل مال دانشجوی دوره کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشکده بررسی عوامل موثر بر مشارکت ورزشی مردان بدنساز شهر یاسوج بر مبنای مدل هوبارد و مانل تحت راهنمایی دکتر سید رضا حسینی نیا متعهد می شوم:

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

تاریخ

امضاء دانشجو

مالکیت نتایج و حق نشر

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

چکیده

توسعه و پیشرفت تکنولوژی در زندگی امروزی، موجب تغییر در شیوه زندگی شده که از جمله نتایج آن فقر حرکتی و افزایش خطر ابتلاء به بیماری‌هاست. مطالعات نشان داده است که ورزش و بویژه ورزش همگانی - تفریحی به عنوان وسیله‌ای فرحبخش می‌تواند به حل این مشکل کمک کند. از آنجایی که مشارکت مردان در فعالیتهای ورزشی یکی از راه‌های مهم تأمین سلامت روانی و جسمانی آنهاست، بررسی موانع، استراتژی‌های حل موانع و انگیزش به عنوان عواملی تأثیرگذار بر استراتژی‌ها در افزایش مشارکت اهمیت فراوانی دارد. هدف از این پژوهش بررسی عوامل موثر بر مشارکت ورزشی مردان بدنساز شهر یاسوج بر مبنای مدل هوبارد و مانل می‌باشد. این پژوهش به روش توصیفی - همبستگی انجام شد و جامعه آماری آن را کلیه مردان فعال در رشته بدنسازی شهرستان یاسوج ($N=650$) تشکیل دادند. با استفاده از جدول مورگان ۲۴۲ نفر به روش خوشه‌ای در دسترس در شهرستان یاسوج انتخاب، و بعد از توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها با حذف ۲۲ پرسشنامه به علت مخدوش بودن تعداد نمونه‌ها ۲۲۰ نفر شد. برای گردآوری داده‌ها، از پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، پرسشنامه موانع، استراتژی‌های حل موانع و انگیزه هوبارد و مانل (۲۰۰۱) به‌علاوه‌ی دو سؤال از پرسشنامه انگیزه‌ی هونگ یونگ لین (۲۰۱۰) استفاده گردید. برای تعیین روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه‌ها از نظرات ۱۰ تن از صاحب نظران و اساتید مدیریت ورزشی کمک گرفته شد. سپس به منظور تعیین پایایی پرسشنامه‌ها یک مطالعه مقدماتی بر روی یک گروه ۳۰ نفری از ورزشکاران مرد انجام شد، نتایج آزمون آلفای کرونباخ نشان داد که پرسشنامه‌ها از پایایی قابل قبولی برخوردارند. نتایج آزمون مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که انگیزه بر استراتژی‌های حل موانع اثر مثبت و معناداری ($0/36$) دارد و همچنین موانع بر استراتژی‌های حل موانع اثر منفی و معناداری ($-0/21$) دارد، ولی موانع، استراتژی‌های حل موانع و انگیزش بر مشارکت ورزشی تأثیر معناداری را نشان ندادند.

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

فصل اول: طرح پژوهش

- ۱-۱ مقدمه ۱
- ۲-۱ بیان مسئله ۵
- ۳-۱ اهمیت و ضرورت پژوهش ۱۱
- ۴-۱ اهداف پژوهش ۱۳
 - ۱-۴-۱ هدف کلی ۱۳
 - ۲-۴-۱ اهداف اختصاصی ۱۳
 - ۵-۱ فرضیه‌های پژوهش ۱۳
 - ۶-۱ پیش فرض‌های پژوهش ۱۴
 - ۷-۱ محدوده‌های پژوهش ۱۴
 - ۱-۷-۱ محدودیت‌هایی که در اختیار محقق بوده است ۱۴
 - ۲-۷-۱ محدودیت‌هایی که در اختیار محقق نبوده است ۱۴
 - ۸-۱ تعریف واژه‌ها و اصطلاحات پژوهش ۱۴
 - ۱-۸-۱ تعریف مفهومی و عملیاتی ۱۴

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق

- ۱-۲ مقدمه ۱۸
- ۲-۲ مبانی نظری تحقیق ۱۸
- ۱-۲-۲ ورزش ۱۸

- ۲-۲-۲ تعاریف رقابتی از ورزش..... ۱۸
- ۳-۲-۲ تعریف پیامدی از ورزش..... ۱۹
- ۴-۲-۲ تعریف ماهیتی ورزش..... ۱۹
- ۵-۲-۲ انواع فعالیت‌های ورزشی..... ۱۹
- ۱-۵-۲-۲ ورزش‌های تفریحی..... ۲۰
- ۲-۵-۲-۲ ورزش‌های رقابتی..... ۲۰
- ۳-۵-۲-۲ ورزش‌های همگانی..... ۲۰
- ۱-۳-۵-۲-۲ ورزش آموزشی..... ۲۱
- ۲-۳-۵-۲-۲ ورزش غیررسمی..... ۲۲
- ۳-۳-۵-۲-۲ ورزش درون بخشی..... ۲۲
- ۴-۳-۵-۲-۲ ورزش برون بخشی..... ۲۲
- ۵-۳-۵-۲-۲ ورزش باشگاهی..... ۲۳
- ۶-۲-۲ تعاریف پیامدی ورزش همگانی..... ۲۳
- ۷-۲-۲ تعاریف ماهیتی ورزش همگانی..... ۲۳
- ۸-۲-۲ مشارکت ورزشی..... ۲۴
- ۹-۲-۲ مزایای مشارکت در فعالیت بدنی..... ۲۶
- ۱۰-۲-۲ موانع مشارکت در فعالیت بدنی..... ۲۷

- ۲۷.....۱۱-۲-۲ مدل سلسله مراتبی عوامل بازدارنده‌ی اوقات فراغتی
- ۲۸۱۲-۲-۲ عوامل بازدارنده
- ۲۸.....۱-۱۲-۲-۲ عوامل بازدارنده‌ی فردی
- ۲۹.....۲-۱۲-۲-۲ عوامل بازدارنده‌ی بین فردی
- ۲۹.....۳-۱۲-۲-۲ عوامل بازدارنده‌ی ساختاری
- ۲۹.....۱۳-۲-۲ استراتژی‌های حل موانع
- ۳۱.....۱۴-۲-۲ مدل راه‌های مقابله با محدودیت‌های فراغتی
- ۳۱.....۱-۱۴-۲-۲ مدل مستقل
- ۳۲.....۲-۱۴-۲-۲ مدل مقابله بافر
- ۳۳.....۳-۱۴-۲-۲ مدل کاهش - اثرات - محدودیت
- ۳۴.....۴-۱۴-۲-۲ مدل کاهش محدودیت درک شده
- ۳۵.....۱۵-۲-۲ انگیزش
- ۳۷.....۱-۱۵-۲-۲ انگیزه‌ی درونی
- ۳۷.....۲-۱۵-۲-۲ انگیزه‌ی بیرونی
- ۳۸.....۱۶-۲-۲ نگرش و شیوه‌های روانشناسی نسبت به انگیزش
- ۳۸.....۱۷-۲-۲ نظریه انگیزش
- ۳۹.....۱-۱۷-۲-۲ نظریه‌های محتوایی

۳۹.....	۲-۲-۱۷-۱-۱ نظریه‌های سلسه مراتب نیازها
۴۰.....	۲-۲-۱۷-۱-۲ نظریه E.R.G آلدرفر
۴۰.....	۲-۲-۱۷-۱-۳ نظریه انگیزش موفقیت
۴۰.....	۲-۲-۱۷-۱-۴ تئوری دو عاملی انگیزش هرزبرگ
۴۱.....	۲-۲-۱۷-۲ نظریه‌های فرآیندی
۴۱.....	۲-۲-۱۷-۱-۲ نظریه انتظار و احتمال
۴۱.....	۲-۲-۱۷-۲-۲ تئوری اسناد
۴۲.....	۲-۲-۱۷-۳-۲ تئوری عمل منطقی (TRA)
۴۳.....	۲-۳ پیشینه پژوهش
۴۳.....	۲-۳-۱ تحقیقات انجام گرفته در داخل کشور
۴۹.....	۲-۳-۲ تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۶۰.....	۲-۴ جمع بندی

فصل سوم: روش شناسی پژوهش

۶۴.....	۳-۱ مقدمه
۶۴.....	۳-۲ روش پژوهش
۶۴.....	۳-۳ جامعه و نمونه آماری
۶۵.....	۳-۴ متغیرهای پژوهش
۶۵.....	۳-۵ ابزار پژوهش

۶-۳	روایی و پایایی	۶۶
۷-۳	ویژگی پرسشنامه‌های تحقیق	۶۸
۱-۷-۳	روایی سازه	۶۸
۲-۷-۳	روایی سازه پرسشنامه موانع مشارکت ورزشی	۶۹
۳-۷-۳	روایی سازه پرسشنامه استراتژی حل موانع	۷۲
۴-۷-۳	روایی سازه پرسشنامه انگیزه	۷۴
۸-۳	چگونگی جمع‌آوری داده‌ها	۷۵
۹-۳	روش‌های آماری پژوهش	۷۶
۱-۹-۳	آمار توصیفی	۷۶
۲-۹-۳	آمار استنباطی	۷۶

فصل چهارم: یافته‌های پژوهش

۱-۴	مقدمه	۷۸
۲-۴	یافته‌های توصیفی	۷۸
۱-۲-۴	توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها	۷۸
۲-۲-۴	توزیع سن آزمودنی‌ها	۷۸
۳-۲-۴	توزیع آزمودنی‌ها بر حسب مدرک تحصیلی	۷۹
۴-۲-۴	توزیع آزمودنی‌ها بر حسب وضعیت تأهل	۷۹
۵-۲-۴	توزیع آزمودنی‌ها بر حسب شغل	۸۰

- ۶-۲-۴ تعداد جلسات تمرین ۸۰
- ۷-۲-۴ یافته‌های توصیفی مربوط به میزان ساعات فعالیت بدنی در روز ۸۱
- ۳-۴ آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ۸۲
- ۱-۳-۴ موانع ۸۲
- ۲-۳-۴ استراتژی‌های حل موانع ۸۲
- ۳-۳-۴ انگیزش ۸۳
- ۴-۴ یافته‌های استنباطی ۸۳
- ۵-۴ فرض نرمال بودن تک متغیره و چند متغیره داده‌ها ۸۳
- ۶-۴ بررسی همخطی چندگانه متغیرهای تحقیق ۸۵
- ۷-۴ ماتریس همبستگی متغیرهای تحقیق ۸۶
- ۸-۴ مدلسازی معادلات ساختاری ۸۹
- ۱-۸-۴ بررسی اثرات مستقیم و غیرمستقیم در مدل تحقیق ۹۰
- ۲-۸-۴ بررسی اثرات کل در مدل تحقیق ۹۲
- ۹-۴ آزمون فرضیات پژوهش ۹۴
- ۱-۹-۴ فرضیه اول ۹۴
- ۲-۹-۴ فرضیه دوم ۹۴
- ۳-۹-۴ فرضیه سوم ۹۴

۴-۹-۴ فرضیه چهارم ۹۵

۴-۹-۵ فرضیه پنجم ۹۵

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۵-۱ مقدمه ۹۸

۵-۲ خلاصه تحقیق ۹۸

۵-۳ بحث و نتیجه گیری ۱۰۰

۵-۴ پیشنهادات تحقیق ۱۰۴

۵-۴-۱ پیشنهادات کاربردی ۱۰۴

۵-۴-۲ پیشنهادات پژوهشی: ۱۰۴

منابع و مأخذ: ۱۰۵

پوستها ۱۰۵

فهرست جداول

- جدول ۱-۳ آزمون ارزیابی پایایی متغیرهای پژوهش ----- ۶۷
- جدول ۲-۳ آزمون ارزیابی پایایی متغیرهای پژوهش ----- ۶۸
- جدول ۳-۳ پارامترهای الگوی اندازه‌گیری موانع مشارکت ورزشی در تحلیل عاملی تأییدی ----- ۷۰
- جدول ۴-۳ شاخص‌های نیکویی برازش الگوی اندازه‌گیری موانع مشارکت ورزشی ----- ۷۱
- جدول ۵-۳ پارامترهای الگوی اندازه‌گیری استراتژی حل موانع در تحلیل عاملی تأییدی ----- ۷۲
- جدول ۶-۳ شاخص‌های نیکویی برازش الگوی اندازه‌گیری استراتژی حل موانع ----- ۷۳
- جدول ۷-۳ پارامترهای الگوی اندازه‌گیری انگیزه در تحلیل عاملی تأییدی ----- ۷۴
- جدول ۸-۳ شاخص‌های نیکویی برازش الگوی اندازه‌گیری انگیزه ----- ۷۵
- جدول ۱-۴: توزیع فراوانی و درصد آزمودنی‌ها بر حسب سن ----- ۷۸
- جدول ۲-۴: توزیع فراوانی و درصد آزمودنی‌ها بر اساس مدرک تحصیلی ----- ۷۹
- جدول ۳-۴: توزیع فراوانی و درصد آزمودنی‌ها بر اساس وضعیت تأهل ----- ۸۰
- جدول ۴-۴: توزیع فراوانی و درصد آزمودنی‌ها بر اساس شغل ----- ۸۰
- جدول ۵-۴: توزیع فراوانی و درصد آزمودنی‌ها بر حسب میزان فعالیت بدنی در هفته ----- ۸۱
- جدول ۶-۴: توزیع فراوانی و درصد آزمودنی‌ها بر حسب ساعات فعالیت بدنی در روز ----- ۸۲
- جدول (۷-۴)، آمار توصیفی مربوط به متغیر موانع مشارکت در فعالیت‌های ورزشی ----- ۸۲
- جدول ۸-۴ آمار توصیفی مربوط به استراتژی حل موانع ----- ۸۳
- جدول ۹-۴، آمار توصیفی مربوط به انگیزش ورزشی ----- ۸۳
- جدول (۱۰-۴) نتایج آزمون حد مرکزی جهت تعیین نرمال بودن داده‌ها ----- ۸۵
- جدول (۱۱-۴) شاخص‌های هم خطی چندگانه در متغیرهای پیشینی کننده موانع مشارکت ورزشی ----- ۸۶
- جدول ۱۲-۴ ماتریس همبستگی متغیرهای تحقیق ----- ۸۸

جدول (۴-۱۳)، برآورد ضرایب رگرسیونی در مدل تحقیق ----- ۹۱

جدول (۴-۱۴) ضرایب استاندارد شده اثرات مستقیم، اثرات غیرمستقیم مدل تحقیق ----- ۹۱

جدول (۴-۱۵) ضرایب استاندارد شده اثرات کل مدل تحقیق ----- ۹۲

جدول (۴-۱۶) شاخص‌های نیکویی برازش برای مدل تحقیق ----- ۹۲

فهرست اشکال

- شکل ۱-۲ مدل مستقل ۳۱
- شکل ۲-۲ مدل مقابله بافر ۳۲
- شکل ۳-۲ مدل کاهش - اثرات - محدودیت (هوبارد و مانل ۲۰۰۱، ص. ۱۴۸) ۳۳
- شکل ۴-۲ مدل کاهش محدودیت درک شده ۳۴
- شکل (۵-۲): فرآیند اصلی انگیزش (رابینز) ۳۶
- شکل (۷-۲) تئوری عمل (جابری و همکاران، ۱۳۹۲) ۴۲
- شکل (۸-۲) مدل مفهومی پژوهش ۶۲
- شکل ۱-۴ مدل تأثیر موانع، استراتژی‌های حل موانع و انگیزش بر مشارکت ورزشی ۹۰

فصل اول

طرح پژوهش

تربیت‌بدنی یک پدیده اجتماعی است و ابزاری مؤثر برای پرورش جسم و ارتقاء فرهنگی، تربیت و اخلاق است و می‌تواند زمینه ساز هویت ملی باشد، پس به این خاطر جایگاه تربیت‌بدنی و ورزش در بند سوم از اصل پنجم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران مطرح گردیده است. این اصل، دولت را به فراهم آوردن موقعیتی که همه افراد و در تمامی سطوح بتوانند از تربیت‌بدنی رایگان برخوردار باشند موظف نموده است. باید توجه داشت که جامعه زمانی قادر خواهد بود راه ترقی را طی کند و به پیشرفت و سربلندی برسد که متشکل از افرادی سالم، فعال و کارآمد باشد. برای این که کلیه افراد جامعه بتوانند بدنی سالم داشته باشند و با افزایش سن دچار فقر حرکتی، کم تحرکی و از کار افتادگی نشوند، نیاز است در مراحل مختلف زندگی بطور مؤثر و مطلوب از آمادگی جسمانی در حد اولیه برخوردار باشند (صفری، ۱۳۸۰).

ورزش یکی از فعالیتهای مهم انسانی است که در دوران جدید به دلیل گستردگی و فراگیری به یک نهاد اجتماعی تبدیل شده است (کوکلی^۱، ۲۰۰۷) و انجام آن، یکی از ضرورت‌های زندگی محسوب می‌شود (کولتر^۲، ۲۰۰۲). زندگی با فشارهای روانی، استرس و خستگی ناشی از کار همراه است، در چنین شرایطی متخصصان علوم رفتاری در سازمان‌ها و ادارات، تفریحات ورزشی را به عنوان وسیله‌ای مؤثر و مطلوب برای تأمین تفریح سالم و شادابی و نشاط ذکر می‌کنند تا علاوه بر بالا بردن توان کاری، برای رشد و توسعه جنبه‌های اخلاقی، روانی و اجتماعی افراد نیز مؤثر واقع شود (اسکولار^۳، ۲۰۰۴). پژوهش هیرن و رکو^۴ (۲۰۰۱) پیشنهاد می‌کند که مشارکت ورزشی اثرات مثبتی روی ورزشکاران دارد و به نظر می‌رسد رقابت داشتن، این مزایا را افزایش می‌دهد.

^۱.Coakley

^۲.Cialter

^۳.Scolar

^۴.Heeren & Reque

تصویر مثبتی که فرد از هویت و ارزش و استعداد خود دارد می‌تواند برای آسایش و رفاه مهم باشد. آسایش به تجارب مثبت کاری و فراغتی مربوط است. شرکت در چنین فعالیت‌هایی باعث بهبود سلامتی و رضایت‌مندی از زندگی می‌شود (لارن، ۲۰۱۰). سایجنت و گنزالز^۱ (۱۹۹۷)، در تحقیق خود اظهار داشتند که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی باعث ترویج ویژگی پیشرفت در جوانان می‌شود که می‌تواند آنها را به سمت شیوه زندگی سالم‌تر هدایت کند. مشارکت در فعالیت‌های بدنی فرصت‌هایی را برای شرکت‌کنندگان فراهم می‌کند تا مهارت‌های رهبری را یاد بگیرند. مزیت دیگر فعالیت‌بدنی رشد و توسعه روانی است. تحقیقات نشان داده‌اند که به طور کلی ورزش و تمرین احساس بهتری در مردم ایجاد می‌کند (بک‌هوز و همکاران^۲، ۲۰۰۷).

شناسایی موانعی که بر سر راه مشارکت ورزشی مردان وجود دارد، می‌تواند کمک شایانی به رفع آنها و ارائه راهکارهای مؤثر برای افزایش مشارکت در فعالیت‌های ورزشی نماید. پژوهش‌گران عوامل بازدارنده متعددی را شناسایی کرده و راه‌های کنترل و رفع این موانع را نیز ارائه داده‌اند. اگرچه موانع ممکن است به روش‌های مختلف، مشارکت و لذت را در اوقات فراغت محدود کند، این موانع غیر قابل عبور نیستند (جکسون و راکس^۳، ۱۹۹۵)؛ بلکه تصور می‌شود محدودیت‌ها بطور بالقوه از طریق استراتژی‌های جدید قابل حل هستند (هوبارد و مانل، ۲۰۰۱). استراتژی‌های مقابله به طور عمده به یک سری اقدامات اشاره دارند که افراد برای کنترل و کاهش اثرات محدودیت‌ها در مشارکت فراغتی به کار می‌برند (جکسون، ۲۰۰۵؛ مانل و کلیبر^۴، ۱۹۹۷). برخی مطالعات از جمله کی و جکسون، ۱۹۹۱؛ اسکات، ۱۹۹۱؛ شاو، بونن و مک کاب^۵، ۱۹۹۱ اظهار کردند که لزوماً محدودیت‌ها، مانع مشارکت فراغتی نیستند، بر طبق برخی دیگر از مطالعات (کی و جکسون، ۱۹۹۱؛ اسکات، ۱۹۹۱؛ شاو، بونن و مک کاب، ۱۹۹۱) ارتباط بین محدودیت و مشارکت پیچیده است؛ زیرا بسیاری از مردم به طور مداوم در فعالیت‌های فراغتی

^۱ Siegent & Gonzalez

^۲ . Manlell and Calibre

^۳ .Jackson & Rucks

^۴ . Manlell and Calibre

^۵ . Shaw, Bowen and McCabe

شرکت می‌کنند تا استراتژی‌های ابتکاری برای کاهش و غلبه بر محدودیت‌ها را جستجو و به کار گیرند، به عبارت دیگر، افراد با پشتکار و استفاده از استراتژی‌های گوناگون سعی می‌کنند محدودیت‌ها را از میان بردارند تا عدم مشارکت را کاهش دهند (جکسون و همکاران^۱، ۱۹۹۱). به طور کلی، مفهوم مقابله به عنوان روش‌ها و تکنیک‌های مختلف جهت کاهش اثرات محدودیت‌ها تصور می‌شود. یکی از عواملی که باعث افزایش و استمرار مشارکت افراد جامعه در ورزش‌های همگانی و تفریحی می‌شود، انگیزش آنان است. انگیزش به بیان ساده عبارت است از جهت و شدت تلاش فرد. انگیزه مشارکت ورزشی به تفاوت‌های فردی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌پردازد، زیرا بسته به تفاوت‌های فردی و رشته‌های مختلف ورزشی، نوع انگیزش افراد در دستیابی به اهداف (اهداف ورزشی) اهمیت دارد (فولادیان و همکاران، ۱۳۸۸). بررسی نتایج تحقیقات مختلف در ایران نشان داده است که افراد با انگیزه‌های متفاوتی مانند کسب نشاط، احساس لذت، پیشگیری از بیماری، شادابی، تناسب بدنی و حفظ سلامتی در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند (رمضان‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۸). در عصر حاضر در جامعه ایران همانند گذشته نقش و حضور مردان بویژه جوانان در فعالیت‌های اجتماعی بیشتر از زنان است حضور آنان در کارخانجات و حتی بعضی کارها که قبلاً آنها را زنان در خانه انجام می‌دادند از جمله حضور نانوايي‌ها، در آشپزخانه‌ها و ... به مردان سپرده شده است. اما با وجود نقش اصلی مردان در عرصه‌های اجتماعی، مشارکت و حضور آنان در فعالیت‌های ورزشی محدود است. با توجه به نقش محوری ورزش در سلامت این قشر به عنوان چرخاننده چرخه اقتصادی و اجتماعی جامعه این موضوع باید بررسی و زمینه‌های حضور پررنگ‌تر آنان در عرصه‌های ورزشی فراهم شود. بنابراین ضرورت دارد موانع و مشکلات موجود بر سر راه مردان جهت شرکت در فعالیت‌های ورزشی بررسی شود و همچنین راهکارهای (استراتژی‌ها) مورد استفاده ورزشکاران این قشر برای مقابله با این موانع و تأثیر انگیزه بر

^۱ . Jackson et al

میزان استفاده از این راهکارها مورد مطالعه قرار گیرد تا گامی هر چند کوچک در ارتقای سطح مشارکت ورزشی مردان برداشته شود.

۱-۲ بیان مسئله

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که تفریحات ورزشی منظم کمک می‌کند تا استرس، اضطراب، افسردگی و تنهایی و بی‌حوصلگی که دستاورد زندگی جدید است، کاهش یابد (کراوفورد^۱، ۱۹۹۱)، میزان افسردگی در کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه تقریباً دو برابر شده است همچنین مشارکت منظم و برنامه‌ریزی شده باعث می‌شود ویژگی‌های مهمی هم چون عزت نفس، اعتماد، اطمینان و مناسبات اجتماعی بهبود یافته و وضعیت روانی افراد برای انجام کار و وظیفه ارتقا یابد (کراوفورد^۲، ۱۹۹۱).

مشکل گشا (۱۳۸۵) اظهار داشته است که انگیزش یکی از عواملی است که باعث افزایش و استمرار مشارکت افراد جامعه در ورزش‌های همگانی و تفریحی می‌شود.

در هشتمین کنگره ورزش همگانی^۳ (۲۰۰۰) که در شهر کبک کانادا برگزار شد، بر نیاز فوری به ارائه یک طرح جامع در مورد تغییر شیوه زندگی به سمت گنجاندن ورزش در برنامه زندگی برای تأمین نیازهای حرکتی و آمادگی جسمانی تأکید شد (کاوس^۴، ۲۰۰۲). بررسی‌ها نشان می‌دهد شیوه زندگی بی‌تحرك، از مهم‌ترین علل مرگ و میر، بیماری و ناتوانی در جهان شمرده شده است. تحقیقات سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۲، ۸۵-۶۰ درصد از جمعیت جهان را دارای زندگی بی‌تحرك گزارش کرده است (روبرت^۵، ۲۰۰۴ به نقل از قبادی بصیری). عدم تحرك کافی، باعث افزایش چاقی و بیماری‌های قلبی عروقی و در نتیجه افزایش هزینه‌های درمانی می‌شود که این موضوع مسئولین را به عکس‌العمل

¹.Crawford

².Crawford

³.sport for all

⁴. Kaws

⁵. RABERT

واداشته است. یافته های اخیر بال و کرگر^۱ (۲۰۰۳) نیز موید همین امر و گویای اضافه وزن داشتن بیش از ۳۰ درصد از افراد در جوامع صنعتی است (کانادین^۲، ۲۰۰۴).

شناسایی موانعی که بر سر راه مشارکت ورزشی وجود دارد می تواند کمک شایانی به رفع آنها و ارائه راهکارهای موثری در زمینه بالا بردن مشارکت در فعالیت های ورزشی نماید. پژوهشگران عوامل بازدارنده متعددی را شناسایی کرده و راه های کنترل و مهار کردن این موانع را نیز ارائه داده اند. در تبیین این مسأله که چرا مشارکت مردان در ورزش محدود است، موانع متعددی مورد بررسی قرار گرفته اند. بر طبق اظهارات جکسون (۱۹۹۷) موانع، عواملی هستند که توسط محققان در نظر گرفته می شود، یا توسط افراد به عنوان محدودیت برای انجام فعالیت های فراغتی و مانع مشارکت و لذت اوقات فراغت درک یا تجربه می شود. کرافورد، جکسون و گادبی (۱۹۹۱) مدل هرمی موانع اوقات فراغت را به منظور مطالعه موانع مشارکت ورزشی پیشنهاد کردند. مدل پیشنهاد شده برای اولین بار موانع را با توجه به اهمیت آنها در فرآیند تصمیم گیری فرد، به سه دسته محدودیت درون فردی،^۳ محدودیت بین فردی^۴ و محدودیت ساختاری^۵ تقسیم بندی نمود. موانع درون فردی به صفات و خصوصیات بازدارنده روانی اشاره دارد که از تجارب منفی فردی ریشه می گیرد از قبیل خجالت کشیدن، ناتوانی و انرژی نداشتن، ناراحتی از نوع پوشش. موانع بین فردی به عدم تعامل مثبت بین افراد و ناتوانی برای یافتن یار و تعلق گروهی مربوط می شود موانع بین فردی از قبیل وجود یک همراه، تفاوت کارهای افرادی که با هم در فراغت مشارکت دارند. موانع ساختاری نیز به معنای فراهم نبودن امکانات مادی برای انجام ورزش است و موانع ساختاری از قبیل دوری راه، نداشتن امکانات، متعهد بودن و نداشتن وقت، ضمن آنکه نتایج نشان می دهد نه علاقه و نه عدم آگاهی هیچ یک مانع مشارکت افراد مورد مطالعه نبوده اند، بلکه ساختارهای اجتماعی و محدودیت های فرهنگی از مهم ترین عوامل عدم مشارکت اشاره شده است (مانل

^۱ . Wing and Carver

^۲ .Canadian

^۳ . Intarpersonal Constraints

^۴ . Intarpersonal Constraints

^۵ . structural Constraints

و هوبارد^۱، ۲۰۰۱). در این مدل موانع درون فردی مهم‌ترین و موانع ساختاری کم اهمیت‌ترین موانع در فرآیند تصمیم‌گیری برای مشارکت هستند (جکسون، کرافورد و گادی، ۱۹۹۳). هم‌چنین در همین زمینه هوبارد و مانل^۲ (۲۰۰۱) درباره کارمندان تمام وقت تحقیقی انجام دادند تا موانع مشارکت را در بین آنها بیابند. در این تحقیق موانع به سه دسته تقسیم شدند: تأثیر عوامل جمعیت شناختی بر موانع مشارکت در ورزش‌های تفریحی توسط آمپوفو^۳ (۲۰۰۳) نشان داد مردان بیش از زنان با مانع مواجه اند، گروه سنی بالای ۴۶ سال نسبت به سایر گروه‌های سنی، کمتر در تفریحات ورزشی شرکت می‌کنند، متأهلان نسبت به افراد مجرد با مانع بیشتری رو به رو هستند، افراد دارای تحصیلات کمتر موانع بیشتری نسبت به افراد با تحصیلات بالاتر داشته اند و افراد دارای شغل آزاد یا بیکار نسبت به شاغلان با موانع بیش‌تری مواجه اند (آمپوفو^۳، ۲۰۰۳). کوهن و همکاران^۴ (۲۰۰۶) نیز در تحقیقی روی دانش‌آموزان، بعد مسافت خانه تا مدرسه را از عوامل کاهش مشارکت ورزشی آنان عنوان کرده اند (کوهن و همکاران ، ۲۰۰۶). هرچند محدودیت‌ها ممکن است مشارکت و لذت بردن از اوقات فراغت را به روش‌های مختلف محدود کنند، اما محدودیت‌ها به عنوان موانع غیر قابل عبور نیستند (جکسون و راکس^۵، ۱۹۹۷)؛ بلکه تصور می‌شود محدودیت‌ها به صورت بالقوه از طریق استراتژی‌های جدید قابل حل هستند (هوبارد و مانل، ۲۰۰۱). استراتژی‌های مقابله، تغییراتی در رفتار و شناخت هستند که به افراد در غلبه بر محدودیت‌ها کمک می‌کنند (جکسون و راکس، ۱۹۹۵). فرض بنیادین مقابله براساس تئوری شناختی-اجتماعی می باشد، بر طبق این تئوری افراد به جای اینکه به صورت غیرفعال شرایط نامساعد را بپذیرند، بطور فعال شرایط موقعیتی یا محیطی موثر بر رفتارشان را انتخاب می‌کنند یا تغییر می‌دهند (ماداکس^۶، ۱۹۹۳ به نقل از بصیری). به عبارت دیگر فرضیه اصلی مقابله بیشتر بر سازگاری تأکید دارد تا بر رقابت،

¹. Mannel

². Hubbard & Mannel

³. Ampofo

⁴. Cohen et al

⁵. Jackson-Racks

⁶. Maddux

و افراد را به عنوان کسانی که شکل دهنده فعالند به جای اینکه واکنش دهنده‌ی غیر فعال باشند در نظر می‌گیرد (مانل، کوکاس و اتکینسن^۱). ۲۰۰۵ به نقل از قبادی).

امروزه در پژوهش‌های اوقات فراغت، تئوری راه‌های مقابله با محدودیت‌ها بر روی مطالعات مختلفی تمرکز داشته است. غلبه بر محدودیت‌ها، به ایجاد درک روشنی از اینکه چرا مردم محدود هستند و چطور بر این موانع غلبه می‌کنند کمک می‌کند. بر طبق اظهارات جکسون، کرافورد و گادبی (۱۹۹۹)، تئوری مقابله حالتی است که در آن شخصی که در هر فعالیت اوقات فراغتی شرکت می‌کند ممکن است به صورت موفق‌تری با محدودیت‌های مختلف مقابله کند، این استراتژی‌های مقابله می‌توانند در توضیح افزایش مشارکت مفید باشند و برعکس، اگر هیچ مقابله موفق‌تری وجود نداشته باشد می‌تواند نشان دهنده عدم مشارکت باشد.

عموماً استراتژی مقابله به دو بعد مختلف رفتاری و شناختی طبقه‌بندی می‌شود (جکسون و همکاران، ۱۹۹۳؛ لی و اسکات^۲، ۲۰۰۹ به نقل از همان) استراتژی مقابله شناختی قصد دارد ناهماهنگی شناختی افراد یا وضعیت نگران‌کننده شناختی با تغییر در شناخت یا رفتار را به حداقل برساند (فستینگر^۳، ۱۹۵۷). برای مثال وقتی افراد مشارکت‌شان را در ماهی‌گیری آخر هفته به وسیله نادیده گرفتن محدودیت نظیر تعهدات خانوادگی برای انجام وظایف، افزایش می‌دهند نشان دهنده این است که آنها بر موانع فائق آمده‌اند و یا بر اساس گفته‌های جکسون و راکس (۱۹۹۷) استراتژی شناختی شامل تغییرات روانی و یا رفتاری افراد برای به حداقل رساندن اختلافات بین رفتارها و نگرش‌هایشان می‌باشد. از سوی دیگر استراتژی مقابله رفتاری به دو جنبه فراغتی و غیرفراغتی تقسیم می‌شود (جکسون و راکس، ۱۹۹۷). بعضی از افراد نیازهای فراغتی‌شان را از طریق اصلاح جنبه‌های غیرفراغتی زندگی‌شان تنظیم می‌کنند. زمان‌بندی مجدد کار و کاهش دیگر هزینه‌ها، نمونه‌هایی از استراتژی مقابله رفتاری غیرفراغتی

¹ .Mannell-Cokas and atckynsn

² . Lee & Scott

³ . Festinger

هستند. استراتژی رفتاری مرتبط با جنبه فراغتی، شامل تغییرات مستقیم الگوهای فراغتی افراد مانند کاهش میزان مشارکت، انتخاب باشگاه‌های ارزان جایگزین و تغییر در زمان‌بندی مشارکت می‌باشد. جکسون و راکس (۱۹۹۷) همچنین اشاره کردند که انتخاب استراتژی مقابله تا حد زیادی وابسته به نوع محدودیتی است که افراد درک می‌کنند. استراتژی‌های مقابله به چهار دسته تقسیم شدند (۱) مدیریت زمان (شامل مسئولیت‌پذیری، زمان‌بندی کارها، زود بیدار شدن و دیر خوابیدن) (۲) فراگیری مهارت (شامل یادگیری مهارت جدید، مغرور نبودن برای انجام بهتر کارها، سوال کردن برای یادگرفتن) (۳) همکاری‌های بین فردی (یافتن افرادی با علائق مشابه و شرکت در فعالیت‌هایی با افراد هم‌جنس) (۴) اقتصادی (شامل یافتن افرادی به منظور همکاری و بودجه‌بندی) تقسیم شدند (هوبارد و مانل، ۲۰۰۱). محققان عواملی را بررسی کردند که در استفاده از استراتژی‌های مقابله و شناسایی شماری از عوامل کمک‌کننده هستند، برای مثال آنها فهمیدند که وقتی افراد انگیزه بالایی برای مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت دارند، به احتمال بیشتری با موانع مقابله می‌کنند (فانک، الکساندریس و پین^۱، ۲۰۰۹؛ هوبارد و مانل، ۲۰۰۱؛ لوکاس، اتکینسون و مانل^۲، ۲۰۰۷؛ سان، موون و کرستتر^۳، ۲۰۰۸؛ ویلهلم استینس، اسپندر و راسل^۴، ۲۰۰۹). انگیزه‌ها باعث غلبه بر موانعی می‌شوند که بر توانایی فرد در استفاده از استراتژی مقابله تأثیر دارد (جکسون و همکاران، ۱۹۹۳).

هوبارد و مانل (۲۰۰۱) به این نتیجه رسیدند اگر چه انگیزه تأثیر مثبتی روی استفاده از استراتژی‌های مقابله دارد، اما قدرت و شدت تلاشی که برای مقابله به کار می‌رود بستگی به اثرات منفی محدودیت و انگیزه مشارکت دارد. کارول و الکساندریس^۵ (۱۹۹۷) به نقل از قبادی بصیری) به این نتیجه رسیدند که انگیزه، رابطه مثبت و محدودیت، رابطه منفی با مشارکت در فعالیت ورزشی دارد. آنها اظهار کردند که

^۱ Funk, Alexandris & Ping

^۲ Loucks, Atkinson & Mowen

^۳ Son, Kerstetter & Mowen

^۴ Wilhelm stanis, Schneider & Russell

^۵ Carroll & Alexandris

افراد با انگیزه بالا به احتمال کمتر سطوح بالای محدودیت‌ها را تجربه می‌کنند و به احتمال بیشتری در ورزش شرکت می‌کنند. احتمالاً مشارکت نه تنها ناشی از فرآیند بین محدودیت‌ها و انگیزه است بلکه شامل راه‌های مقابله نیز می‌شود (هوبارد و مانل، ۲۰۰۱، صفحه ۱۴۷). همچنین هوبارد و مانل (۲۰۰۱) انگیزه برای مشارکت در اوقات فراغت و نقش مقابله را در فرآیند راه‌های مقابله با محدودیت آزمایش کردند، آنها به این نتیجه رسیدند که انگیزه تأثیر مستقیمی بر روی راه‌های مقابله جهت مشارکت دارد یعنی افرادی که انگیزه بالایی برای مشارکت دارند، بیشتر از استراتژی‌های حل موانع استفاده می‌کنند، و برای شروع، حفظ و افزایش سطح مشارکت‌شان بیشتر موفق هستند (صفحه ۱۵۹). بنابراین استراتژی مقابله بین انگیزش و مشارکت نقش واسطه‌ای دارد. یعنی استراتژی مقابله بر مشارکت و عدم مشارکت تأثیر دارد ولی این تأثیر مستقیم نمی‌باشد بلکه به واسطه یک عامل دیگری می‌باشد.

با توجه به اینکه در جامعه ایران مردان بیش‌ترین نیروی کار کشور را تشکیل می‌دهند و باید از نیروی بدنی و سلامت روحی و روانی بالایی برخوردار باشند و از آن جایی که ورزش نقش اساسی در سلامت روحی و جسمی مردان دارد باید در این خصوص توجه ویژه‌ای بشود تا آنها بتوانند به فعالیت‌های ورزشی و اوقات فراغت خود بپردازند. با وجود موانع و مشکلاتی که بر سر راه مردان برای انجام فعالیت بدنی از قبیل نان‌آوری، انجام کارهای روزمره زندگی شخصی و کارهای اصلی جامعه، رسیدگی به امور بیرون از خانه و مسائل فرهنگی و ... وجود دارد؛ همچنین با توجه به محدود بودن پژوهش‌ها در خصوص استراتژی‌های حل موانع و نیز تأثیر انگیزش به عنوان عامل افزایش دهنده مشارکت، این تحقیق بر آن است تا موانع مشارکت ورزشی آقایان و استراتژی‌های مقابله‌ای را که برای غلبه بر این موانع به کار می‌گیرند مورد بررسی قرار دهد و مشخص نماید چه راهی برای اینکه موانع پیش‌روی برداشته شود بیشتر به کار گرفته می‌شود؟

۳-۱ اهمیت و ضرورت پژوهش

مشارکت در فعالیتهای ورزشی منافعی آشکار از جمله منافع جسمانی، روانشناختی و اجتماعی برای اعضای جامعه به ارمغان می‌آورد. منافع جسمانی حاصل از مشارکت در فعالیتهای ورزشی به عنوان یک اصل مهم و پذیرفته شده در بین اکثریت افراد جامعه و وسیله‌ای برای جلوگیری از بیماری و افزایش سطح سلامت عمومی است. شواهد و یافته‌های زیادی دال بر افزایش سطح سلامت از طریق مشارکت مداوم و پیوسته در فعالیتهای ورزشی وجود دارد (موسوی و همکاران، ۱۳۹۳). بدون تردید امروزه ورزش به پدیده جهانی تبدیل گردیده است. در سال‌های آغازین قرن بیستم ورزش به عنوان یک هنر و البته برای ایجاد جامعه سالم مورد توجه بوده است (انورالخولی، ۱۳۸۹). افزایش روی آوری و حضور بیشتر مردم به سوی ورزش به دلیل آگاهی و بهره‌مندی از اثرات مفید آن همچون اثرات مثبت جسمی، روحی و روانی، اجتماعی و اقتصادی موجب گردیده تا دولت‌ها در اندیشه برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری در امر ورزش و تفریحات سالم باشند (انورالخولی، ۱۳۹۳). و دلایل متعدد جهت برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری در ورزش و تفریحات سالم وجود دارد: نخست اینکه ورزش بخش مهمی از زندگی اجتماعی بوده که سبب توسعه مهارت‌های رهبری و فرصت بروز خلاقیت‌ها می‌گردد و به دوستی و نزدیکی جامعه کمک می‌کند. دوم اینکه شرکت در فعالیتهای ورزشی باعث افزایش سطح بهداشت عمومی و جلوگیری از بروز بیماری‌ها و نیز درگیر شدن بیشتر آحاد جامعه در یک زندگی پرتحرک می‌شود. پژوهشگران پیش‌بینی می‌کنند که این قرن، نه قرن ورزش‌های رایج بلکه زمان پرداختن به فعالیتهای است که در طبیعت انجام می‌گیرد. فعالیت‌بدنی در قرن حاضر دارای دو ویژگی اصلی داوطلب بودن و لذت بخش بودن است (انورالخولی، ۱۳۹۳).

به اعتقاد فرانکیش و همکاران^۱ (۱۹۹۸)، در حقیقت انگیزه مردم از شرکت در فعالیت ورزشی رسیدن به درجات بالا و دستیابی به شعار المپیک (سریع‌تر، قوی‌تر، بالاتر) نیست، بلکه تندرستی، نشاط و

^۱ . Frankish et al

روابط اجتماعی از علل مهم شرکت در ورزش است. اصفهانی (۱۳۸۵)، معتقد است رسانه‌های گروهی تاثیر زیادی در گرایش مردم به سوی مشارکت ورزشی دارند که نقش تلویزیون از همه بارزتر است. توجه رسانه‌های گروهی به ورزش قهرمانی بیشتر به دلیل جنبه مادی آن است از طرفی مردم تمایل بیشتری به ورزش همگانی دارند. همچنین بر طبق بررسی‌های محققین، رسانه‌ها در حدود ۷۸ درصد در گرایش مردم به ورزش موثر بودند (غفوری، ۱۳۸۲).

امروزه با پیشرفت اطلاعاتی و ارتباطی جهان و جمع شدن دنیا در دهکده‌ای به نام فضای مجازی بنابراین سلامت جسمی و روحی انسان‌ها احساس می‌شود و عدم تحرک جسمانی پسران و مردان، یعنی محروم شدن بخش مهم جامعه از سلامت و بهداشت جسمانی و روانی و شادابی و کارایی لازم، که بی شک لطمه‌های جبران ناپذیری را برای کل جامعه به همراه خواهد داشت. از آن جایی که کشور ایران از کشورهای در حال توسعه می‌باشد و شاید تحت تاثیر مجامع دیگر (کشورهای توسعه یافته) قرار بگیرد و مردم ما پاره‌ای از کارهای خود را به صورت ماشینی انجام می‌دهند که با این کار خطراتی بسیار بزرگی مردان ما به خصوص جوانان را تهدید می‌کند. اما آیا برنامه‌ای از سوی مسئولین در این خصوص که برای افرادی که اکثر کارهای خود را به صورت ماشینی انجام می‌دهند و از ورزش دور هستند و بی تحرک می‌باشند انجام گرفته است؟ که خود نیاز به کار علمی دارد. در جامعه ایران مردان بیش‌ترین نیروی کار کشور را تشکیل می‌دهند و باید در این خصوص توجه ویژه‌ای بشود که به اوقات فراغت خود بپردازند. از مهم‌ترین خطراتی که امروزه جامعه ما را تهدید می‌کند بیماری‌های ناشی از عدم تحرک کافی هست که امروزه مردان بویژه جوانان را که از ورزش دور شدند و به زندگی ماشینی روی آوردند را بیش از پیش با این خطر روبرو هستند. ضروری است تا با شناسایی موانع ورزش و عوامل ایجاد کننده انگیزه و پایبندی ورزشی مردان زمینه حضور بیشتر آنان در ورزش فراهم شود. جامعه‌ای که آینده نیروی انسانی آن خصوصا مردان برای آن مهم است باید برنامه‌ای بلندمدت در این راستا تدوین نماید تا با مشکلاتی مانند بیماری، کاهش کارایی در جامعه روبرو نشود. این کار باید توسط دولت، وزارت ورزش و جوانان برای ورزش همگانی طبق برنامه‌ی مدونی انجام پذیرد تا مشارکت هرچه بیشتر آقایان در ورزش و

فعالیت‌های بدنی فراهم شود. نتایج این تحقیق می‌تواند توسط مدیران و برنامه‌ریزان در سطوح کلان کشور برای ورزش همگانی به ویژه برای مشارکت مردان در ورزش مورد استفاده قرار گیرد.

در کشور ایران با وجود پژوهش‌هایی که در زمینه بررسی دلایل مشارکت و عدم مشارکت در فعالیت‌های ورزشی انجام شده است، اما پژوهشی در رابطه با استراتژی‌های حل موانع از دید آقایان که با وجود موانع در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند صورت نگرفته است. بنابراین در این پژوهش تأثیر موانع بر میزان مشارکت ورزشی آقایان و تأثیر استراتژی‌های حل موانع بر میزان مشارکت و همچنین تأثیر انگیزه افراد بر استفاده از استراتژی‌های حل موانع مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۴-۱ اهداف پژوهش

۴-۱-۱ هدف کلی

هدف کلی تحقیق حاضر عبارت از بررسی عوامل موثر بر مشارکت ورزشی مردان بدنساز شهر یاسوج بر مبنای مدل هوبارد و مانل می‌باشد.

۴-۱-۲ اهداف اختصاصی

- تعیین تأثیر موانع بر مشارکت مردان در فعالیت‌های ورزشی مردان بدنساز شهر یاسوج
- تعیین تأثیر استراتژی‌های حل موانع بر مشارکت مردان در فعالیت‌های ورزشی مردان بدنساز شهر یاسوج

- تعیین تأثیر انگیزه مردان بر استراتژی‌های حل موانع مردان بدنساز شهر یاسوج
- تعیین تأثیر انگیزه بطور مستقیم بر مشارکت در فعالیت‌های ورزشی مردان بدنساز شهر یاسوج
- تعیین تأثیر موانع بر استراتژی‌های حل موانع در فعالیت‌های ورزشی مردان بدنساز شهر یاسوج

۴-۱-۵ فرضیه‌های پژوهش

- موانع بر مشارکت ورزشی مردان بدنساز شهر یاسوج تأثیر معناداری دارد.
- استراتژی‌های حل موانع بر مشارکت ورزشی مردان بدنساز شهر یاسوج تأثیر معناداری دارد.

- انگیزه بر استراتژی‌های حل موانع مردان بدنساز شهر یاسوج تأثیر معناداری دارد.
- انگیزه بر مشارکت ورزشی مردان بدنساز شهر یاسوج تأثیر معناداری دارد.
- موانع بر استراتژی‌های حل موانع مردان بدنساز شهر یاسوج تأثیر معناداری دارد.

۶-۱ پیش فرض‌های پژوهش

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

۷-۱ محدوده‌های پژوهش

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

- ۱- فقط باشگاه‌های بدنسازی شهرستان یاسوج در دامنه تحقیق قرار داشتند.
- ۲- دوره زمانی این پژوهش و توزیع پرسشنامه‌ها در شهریور سال ۱۳۹۶ انجام شده است.

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

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

۸-۱ تعریف واژه‌ها و اصطلاحات پژوهش

۱-۸-۱ تعریف مفهومی و عملیاتی

مشارکت ورزشی^۱: منظور از مشارکت، شرکت منظم افراد در فعالیتهای ورزشی می‌باشد. در پژوهش مربوطه منظور از این متغیر، تعداد جلسات تمرین در هفته ضربدر مدت زمان فعالیت در هر جلسه می‌باشد (نویسنده).

موانع^۲: عواملی هستند که توسط محققان در نظر گرفته می‌شود، یا توسط افراد به عنوان محدودیت برای انجام فعالیتهای فراغتی و مانع مشارکت و لذت اوقات فراغت درک یا تجربه می‌شوند (جکسون، ۱۹۹۷). در پژوهش حاضر منظور از موانع محدودیت‌هایی هستند که مانع از مشارکت مردان در فعالیتهای ورزشی و یا موجب ترک این گونه فعالیت‌ها می‌شود که شامل:

محدودیت‌های درون فردی^۳: عواملی هستند که با حالت‌های روانی فرد سرکار دارند و بر ارجحیت و اوقات فراغت او تأثیر می‌گذارند، ولی در رابطه بین ارجحیت و مشارکت دخالت ندارند، مانند استرس، افسردگی، اضطراب، تمایلات مذهبی، سوالات (۱-۳-۴-۵-۷-۸-۱۰-۱۱-۱۲-۱۶-۲۰).

محدودیت‌های بین فردی^۴: این عوامل حاصل کنش‌های بین فردی یا رابطه بین خصوصیات افراد است، (سوالات ۲-۱۳-۱۷).

محدودیت‌های ساختاری^۵: عوامل ساختاری به عنوان عوامل مدخله‌گر بین ارجحیت اوقات فراغت و مشارکت عمل می‌کنند، مانند وضعیت چرخه خانواده، منابع مالی خانواده، فصل، هوا، برنامه زمانی کار، سوالات (۶-۹-۱۴-۱۵-۱۸-۱۹) می‌باشد.

^۱ . Sports participation

^۲ . obstacles

^۳ . Internal restrictions

^۴ . Interpersonal Limitations

^۵ . Structural constraints

استراتژی‌های حل موانع^۱: به طور عمده به یک سری اقدامات اشاره دارد که افراد برای کنترل

و کاهش اثرات محدودیت‌ها در مشارکت فراغتی به کار می‌برند (جکسون، ۲۰۰۵؛ مانل و کلیبر، ۱۹۹۷).

در پژوهش حاضر منظور از استراتژی‌های حل موانع، روش‌ها و راهکارهای هستند که آقایان برای حل

و برطرف کردن موانع و شرکت در فعالیت‌های ورزشی به کار می‌برند که در چهار گروه کسب مهارت

(سوالات ۱-۳-۴-۶-۷-۸-۱۰-۲۶)، هماهنگی بین‌فردی (سوالات ۱۶-۱۲-۹-۲)، مدیریت زمانی

(سوالات ۲۴-۲۳-۲۲-۲۱-۲۰-۱۹-۱۸-۱۷-۱۵-۱۴-۱۳-۱۱) و مدیریت مالی (سوالات ۲۷-۲۵-۲۳-

۱۸-۵) طبقه‌بندی می‌شود.

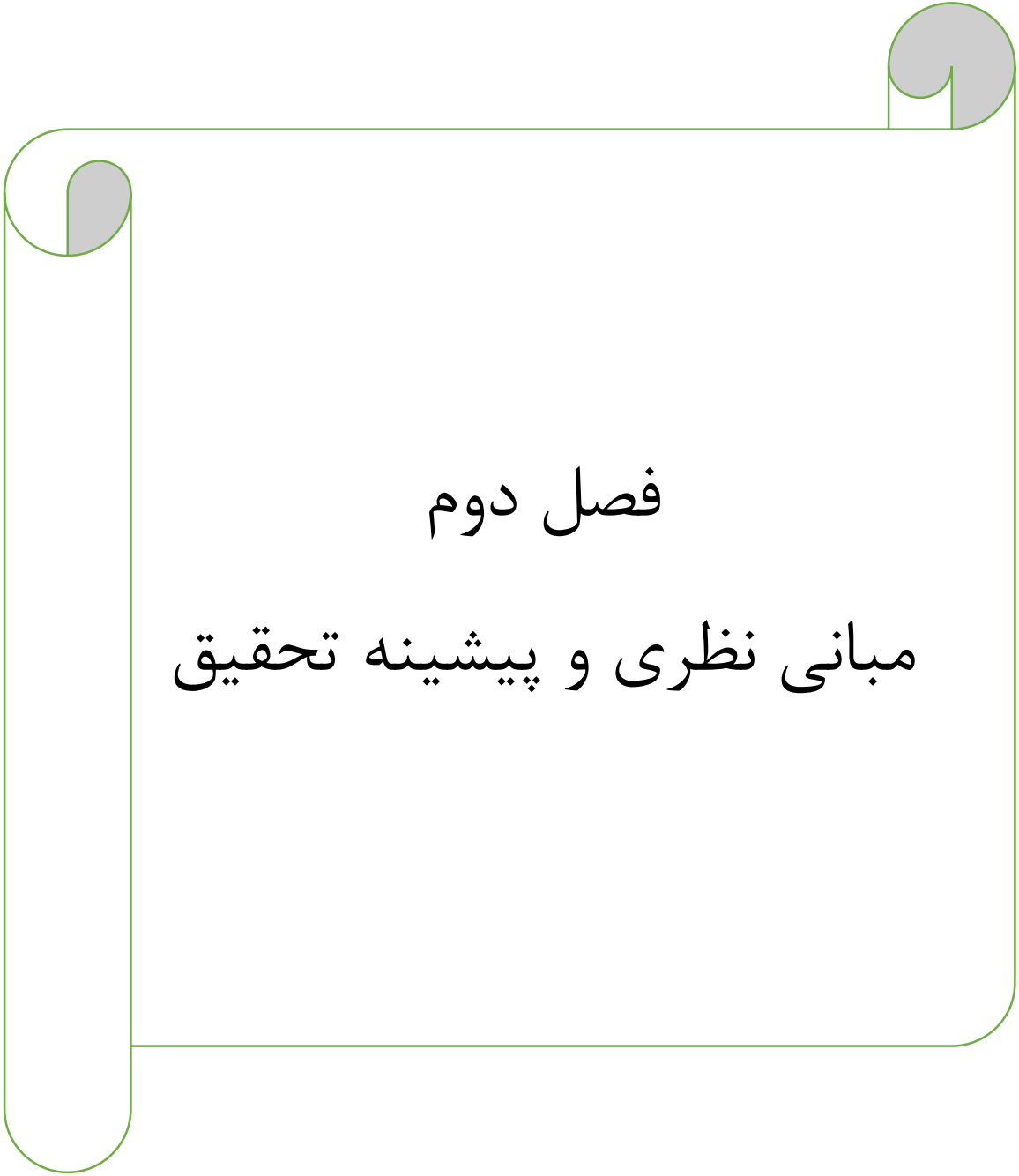
انگیزش^۲: هر عاملی که ارگانیسم را به عمل وادار نماید، انگیزش محسوب می‌شود (مجدآرا، ۱۳۹۱).

در این پژوهش منظور از انگیزه ورزشی عامل یا نیرویی است که باعث شکل‌گیری، آغاز و تداوم

فعالیت‌های ورزشی در ورزشکاران (مردان) می‌شود (سوالات ۴-۳-۲-۱).

^۱ . Barrier Structure Strategies

^۲ . Motivation



فصل دوم

مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۱-۲ مقدمه

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

۲-۲ مبانی نظری تحقیق

۱-۲-۲ ورزش^۱

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

۲-۲-۲ تعاریف رقابتی از ورزش

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

1.sport

2 . Coa;ley

3 . Wonder zvig

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

۲-۲-۳ تعریف پیامدی از ورزش

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

۲-۲-۴ تعریف ماهیتی ورزش

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

۲-۲-۵ انواع فعالیت‌های ورزشی

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

^۱ . Thomas ray mond

^۲ . Dalcroze

۲-۲-۵-۱ ورزش‌های تفریحی

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

۲-۲-۵-۲ ورزش‌های رقابتی

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

۲-۲-۵-۳ ورزش‌های همگانی

ورزش همگانی معادل کلمه انگلیسی ورزش برای همه^۱ و ورزش عمومی^۲ است و معمولاً به فعالیت‌های ورزشی اطلاق می‌شود که جنبه‌ی تفریحی داشته، بدون توجه به نتیجه آن برد- باخت انجام می‌شود (سعیدی، ۱۳۹۰). مفهوم ورزش همگانی که شامل دامنه سنی سه تا بالای هفتاد سال می‌شود، انواع مختلف فعالیت‌های جسمی، اعم از بازی‌های غیرمنظم و خود جوش بومی تا تمرین‌های بدنی منظم را در بر گرفته که شامل ورزش صبحگاهی، فعالیت در پارک‌ها و فضای باز، کوه‌پیمایی یا کلاس‌های آمادگی جسمانی می‌شود و عموماً به ورزش‌های گروهی غیر رقابتی و بدون هزینه و یا ارزان قیمت اطلاق می‌شود (به نقل از سعیدی، ۱۳۹۰). کن هاردمن^۳ (۱۹۹۶) استاد دانشگاه منچستر^۴ انگلستان و عضو شورای ورزش اروپا بیان می‌کند که ورزش همگانی، در واقع شکلی از فعالیت‌های جسمانی است که سلامت

^۱ . Sport For all

^۲ . General Sport

^۳ . Ken hardman

^۴ . The university of Manchester

بدنی را بهبود می‌بخشد و روابط اجتماعی را شکل می‌دهد و منجر به نتایجی^۱ مثبت در تمام سطوح می‌شود (به نقل از سعیدی، ۱۳۹۰). برخی از صاحب‌نظران، ورزش همگانی را ورزش‌هایی می‌دانند که تحت هر شرایطی قابل اجرا بود و نیاز به تاسیسات و امکانات تخصصی ویژه‌ای نداشته و برای سلامتی و گذراندن اوقات فراغت به اجرا درمی‌آیند (جوادی پور و سمیع نیا، ۱۳۹۲). به طور کلی می‌توان گفت فضای ورزش همگانی در راستای غلبه‌دهی اندیشه تعاون، بر اندیشه رقابت و نیز افزایش تمایل به همکاری با فرد ضعیف‌تر یا دارای مهارت کمتر عمل می‌کند و این خود به هر فردی فرصت می‌دهد تا به ورزش بپردازد بدون آن که مورد تمسخر یا انتقاد قرار گیرد (مجدارا، ۱۳۹۱). دانلی^۲ (۱۹۹۱) ماهیت ورزش همگانی را برخورداری از سه اصل عدم تبعیض و نابرابری در ورزش و توزیع عادلانه تجهیزات و امکانات، فرآیند تصمیم‌گیری دو سویه تعاملی از بالا به پایین و از پایین به بالا و برخورداری از حالت متمم و مکملی یا عدم تضاد با سایر ورزش‌های قهرمانی، تربیتی و پرورشی می‌داند (به نقل از جوادی پور و سمیع نیا، ۱۳۹۲). فعالیت‌های ورزشی همگانی می‌توانند بصورت سازمان یافته و یا سازمان نیافته در قالب پنج فعالیت و برنامه جداگانه و مرتبط با هم اجرا شوند که عبارتند از (شعبانی و همکاران، ۱۳۹۰) :

۲-۵-۳-۱ ورزش آموزشی

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

¹ Peter Donnelly

۲-۲-۵-۳ ورزش غیررسمی

شرکت کردن در ورزش‌های خودانگیخته را شامل می‌شود. ورزش غیررسمی رویکردی فردی به ورزش است و این نوع ورزش، بر نیاز شرکت کنندگان برای کسب آمادگی جسمانی و تفریح تأکید دارد و اغلب بدون هدف از پیش تعیین شده و صرفاً برای شرکت در ورزش انجام می‌گیرد. تأکید اصلی ورزش غیر رسمی بر کمترین مدیریت و کنترل است. برنامه‌ریزی در این نوع ورزش و فراهم کردن تسهیلات و خدمات قابل دسترسی براساس امکانات، علاقه‌ها، و منافع فردی است. بازی‌های تفریحی و ورزشی که در محلات یا پارک‌ها انجام می‌شود، شرکت در ایستگاه‌های ورزش همگانی که توسط شهرداری‌ها دایر است و شرکت در همایش‌های عمومی کوه‌پیمایی، پیاده‌روی، دوچرخه سواری و بادبادک‌ها نمونه‌های از ورزش غیر رسمی است (کاشف، ۱۳۹۰؛ سعیدی، ۱۳۹۰).

۲-۲-۵-۳ ورزش درون بخشی

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

۲-۲-۵-۴ ورزش برون بخشی

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

۵-۳-۵-۲-۲ ورزش باشگاهی

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

۶-۲-۲ تعاریف پیامدی ورزش همگانی

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

۷-۲-۲ تعاریف ماهیتی ورزش همگانی

از دیدگاه کیم^۳ (۱۹۹۹) ورزش همگانی فعالیتی است که نیاز به مهارت خاص یا اراده قوی ندارد و هرکس می‌تواند با توجه به علاقه‌مندی و هدف مورد نظرش برای بهتر شدن در آن شرکت کند.

1. Cauvery

2. Palm

3. Kim

سون^۱ (۲۰۰۰) ورزش همگانی را شرکت در ورزشی می‌داند که انسان آن را آزادانه انتخاب کرده باشد (به نقل از حیدری‌چروده، ۱۳۸۹).

تروجر^۲، رئیس کمیسیون ورزش همگانی کمیته بین‌المللی المپیک معتقد است که ورزش همگانی حرکتی است که بتواند در حد ممکن انگیزه ورزش کردن را در تمام مردم و در تمام اوقات زندگی‌شان به وجود آورد. ریچارد مول^۳ (۱۹۹۷) نیز ورزش همگانی را پرداختن به مجموعه‌ای از فعالیت‌های ورزشی ساده، کم هزینه، بدون رسمیت، فرحبخش و با نشاط می‌داند که امکان شرکت در آنها برای همه افراد وجود داشته باشد. ورزش همگانی به فعالیت‌های ورزشی گوناگونی گفته می‌شود که در بیرون از ورزشگاه‌های رسمی که دارای مقررات سخت و دست و پاگیر هستند، و به دور از چشم تماشاگران متعصب، در کمال آزادی و سادگی برگزار می‌شود (به نقل از حیدری‌چروده، ۱۳۸۹).

۲-۲-۸ مشارکت ورزشی

ورزش و فعالیت‌بدنی در بین گروه‌های مختلف معانی متفاوتی دارد. ولی وقتی از نزدیک به مجموعه‌ای از معانی مربوط به تجارب ورزشی افراد نگاه کنیم، خواهیم یافت که بر این مجموعه از معانی رویکردی کارکردی حاکم است. دیلمان و کوپر^۴ مشاهده کردند افراد در صورتی در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند که برای آن‌ها فایده‌ای داشته باشد. آنها متوجه شدند مشارکت^۵ در ورزش بطور گسترده وابسته به انتخاب عقلانی است. بدین معنا که مشارکت در ورزش به وجود فایده مادی و غیرمادی بستگی دارد که افراد مشارکت کننده در فعالیت‌های ورزشی در پی کسب آن‌اند، چنانکه برخی از پژوهش‌ها فواید مهم اجتماعی، روانشناختی، و جسمانی ورزشی را تأیید کرده‌اند. بسیاری از افراد برای رهایی از هرگونه اضطراب، فشارهای محیطی، حفظ سلامت، تفریح و کسب نشاط و شادمانی دست به انجام فعالیت‌های بدنی می‌زنند. با آن که نحوه‌ی نگاه گروه‌های مختلف به ورزش و فعالیت‌بدنی معانی متفاوتی دارد، همه

^۱ . Carl Ssin

^۲ . Walther Troger

^۳ . Richard Moll

^۴ . Deilaman & Coper

^۵ . Partcipation

آنها برداشت‌های مثبتی از آن دارند. فواید آشکار مشارکت در فعالیت بدنی را می‌توان در سه بعد برشمرد، از جمله فواید جسمانی مشارکت در فعالیت‌های بدنی، افزایش سطح سلامت، افزایش آمادگی جسمانی، کاهش وزن، افزایش قدرت بدنی؛ از کارکردهای روانشناختی یا فردی مشارکت در فعالیت‌های بدنی می‌توان از افزایش به‌زیستی روانشناختی، کسب شادی و طراوت، لذت و تفریح؛ و از جمله کارکردهای اجتماعی آن می‌توان گسترش شبکه روابط اجتماعی و کسب پاداش‌های اجتماعی را نام برد. مشارکت منظم در فعالیت‌های بدنی سبب افزایش طول عمر، و جلوگیری از انواع بیماری‌ها می‌شود. همچنین آثار سودمند دیگری بر کل بدن دارد. دیگر فایده سلامت جسمانی ناشی از مشارکت در فعالیت‌های بدنی این است که از چاقی جلوگیری می‌کند. کاهش فعالیت‌های بدنی سبب کاهش مصرف انرژی و در نتیجه سبب چاقی بیشتر خواهد شد. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند بین مشارکت در فعالیت‌های بدنی و سلامت روان‌شناختی افراد رابطه‌ی مثبتی وجود دارد. بررسی‌ها تأثیر مثبت مشارکت در فعالیت‌های بدنی را بر شادابی و طراوت، کسب لذت و هیجان، کاهش افسردگی، افزایش عزت نفس و افزایش خود اثربخشی نشان داده است (پارسامهر، ۱۳۸۷) فواید سلامت جسمانی ناشی از مشارکت در فعالیت‌های بدنی اصل مهمی است که اکثر افراد جامعه برای جلوگیری از بیماری و افزایش سطح سلامت عمومی پذیرفته‌اند. شواهد و یافته‌های زیادی نشان می‌دهند با مشارکت پیوسته و ثابت در فعالیت‌های بدنی وضعیت سلامت افراد بهبود می‌یابد. همچنین، پژوهش‌های زیادی بر تأثیر ورزش و فعالیت‌های بدنی بر سیستم بیولوژیکی بدن تأکید می‌کنند. یافته‌های پژوهشی قانع کننده و با اهمیتی وجود دارند که نشان می‌دهند نقش مثبت مشارکت در فعالیت‌های بدنی و سلامت تندرستی بویژه در جلوگیری از بیماری‌های قلبی، دیابت و برخی از انواع سرطان‌هاست (گولدیتز و همکاران^۱، ۱۹۹۷).

¹ . Goulditz et al

۹-۲-۲ مزایای مشارکت در فعالیت بدنی

فعالیت بدنی شامل فعالیت‌های نظیر تفریح و سرگرمی، اوقات فراغت، فعالیت‌ها و ورزش‌های تیمی است. مشارکت در فعالیت‌های بدنی، درس‌های ارزشمندی را به شرکت‌کنندگان می‌دهد. یکی از مزایای درگیر شدن در فعالیت‌های بدنی، فرصت رشد در مهارت‌های اجتماعی است (سی‌وان^۱، ۲۰۰۳). مهارت‌های اجتماعی با شرکت در این فعالیت‌ها رشد و توسعه پیدا می‌کند. همچنین فرصت‌های را برای ایجاد ارتباطات مثبت با دیگران فراهم می‌کند. تحقیق مرل و گارتنر^۲ (۱۹۹۲) پیشنهاد می‌کند که ورزشکارانی که عضو تیم‌های ورزشی موفق هستند معمولاً ارتباطات مثبتی با اعضای تیم خود دارند. تفریحات و فعالیت‌های ورزشی می‌تواند کار گروهی و از خود گذشتگی را هم آموزش دهند فعالیت‌های بدنی می‌تواند در درک چگونگی مقابله با موفقیت و شکست به جوانان کمک کند. یادگیری (درس گرفتن) از شکست، یک درس ضروری برای جوانان است. افرادی که موفق هستند اغلب ممکن است، شکست را قبل از دستیابی به اهدافشان تجربه کنند. پژوهش هیرن و رکو^۳ (۲۰۰۱) پیشنهاد می‌کند که مشارکت ورزشی اثرات مثبتی روی ورزشکاران دارد و به نظر می‌رسد رقابت داشتن، این مزایا را افزایش می‌دهد. مزایای دیگر مدل اوقات فراغت جوانان را در بر می‌گیرد که مطمئناً در فعالیت‌های افراد بزرگسال تأثیر گذار است. تصویر مثبتی که فرد از هویت و ارزش و استعداد خود دارد می‌تواند برای آسایش رفاه مهم باشد. آسایش با تجارب مثبت، هم در کار و هم در اوقات فراغت مربوط شده است. بزرگسالان مسن نیز از مشارکت در ورزش و فعالیت‌های ورزشی بهره‌مند می‌شوند. شرکت در این چنین فعالیت‌ها باعث بهبود سلامتی و رضایت‌مندی از زندگی می‌شود (لارن، ۲۰۱۰). پژوهش سایجنت و گنزالز^۴ (۱۹۹۷)، پیشنهاد می‌کند که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی باعث ترویج زندگی پیشرفت در جوامع می‌شود که می‌تواند آنها را به سمت شیوه زندگی سالم‌تر هدایت کند. مشارکت در فعالیت‌های بدنی و تیمی

^۱ . Sivan

^۲ . Merrill and Gartner

^۳ . Hieron and Reko

^۴ . Siegent & Gonzalez

فرصت‌های را برای شرکت کنندگان فراهم می‌کند تا مهارت‌های رهبری را یاد بگیرند. مزیت دیگر فعالیت بدنی رشد و توسعه روانی است. تحقیقات نشان داده‌اند که بطور کلی ورزش و تمرین احساس بهتری در مردم ایجاد می‌کند (بک هوز و همکاران^۱، ۲۰۰۷).

۲-۱۰ موانع مشارکت در فعالیت بدنی

پرداختن به این موضوع که چرا افراد در فعالیت بدنی مشارکت نمی‌کنند باعث شناسایی چندین عامل بالقوه شده است. موانع فعالیت بدنی یکی از این عوامل است (توموسیمه^۲، ۲۰۰۴) این موانع افراد را از آغاز فعالیت‌های بدنی جدید باز می‌دارد و یا تعهد یا تمایل به ادامه الگوی فعالیت بدنی حال حاضر آنها را کاهش می‌دهد. محدودیت‌های فراغتی عواملی هستند که مانعی برای فعالیت‌های فراغتی موردنظر هستند یا وسعت مشارکت را به حداقل می‌رساند (کرافرد و گودبی^۳، ۱۹۸۷؛ کرافرد، جکسون و گودبی^۴، ۱۹۹۱).

۲-۱۱ مدل سلسله مراتبی عوامل بازدارنده‌ی اوقات فراغتی

هدف از تحقیق درباره‌ی عوامل بازدارنده‌ی اوقات فراغت، بررسی عواملی است که محققان آنها را معرفی کرده یا افراد آنها را درک می‌کنند. این عوامل موجب می‌شوند که فرد از میان فعالیت‌های مختلف، فعالیت خاصی را برگزیند یا از شرکت در چنین فعالیت‌هایی لذت ببرد یا برعکس موجب جلوگیری از شرکت فرد در این گونه فعالیت‌ها می‌شود (جکسون^۴، ۲۰۰۰). مهمترین رشد مفهومی در بررسی عوامل بازدارنده‌ی اوقات فراغت در دهه ۱۹۸۰ توسط کرافورد و گودبی (۱۹۸۷) با عنوان درک موانع اوقات فراغت خانواده صورت گرفت. آنان به دو مفهوم کلی پی بردند: عوامل بازدارنده (درون فردی، بین فردی و ساختاری) گذشته از اینکه بر افراد شرکت‌کننده و غیرشرکت‌کننده تأثیر دارد انتخاب آنها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. به عبارت دیگر بی‌میلی به شرکت در یک فعالیت یا ناآگاهی از آن فعالیت، ممکن

^۱ . Beckhooose et al

^۲ . Tomcemeh

^۳ . Crossword and Goodbye

^۴ . Jackson

است به عنوان عوامل بازدارنده اهمیت یابد و مورد شرح و توصیف قرار گیرد. عوامل بازدارنده گذشته از تأثیر، بر حق انتخاب و مشارک (عوامل ساختاری)، بر ارجحت به روش‌های معنی‌دار مختلف تأثیر می‌گذارند (عوامل فردی و بین‌فردی) (جکسون، ۲۰۰۵). این صاحب‌نظران معتقدند عوامل بازدارنده، تعیین‌کننده‌ی رفتار اوقات فراغت نیستند، اما بر آن تأثیر دارند. در واقع آنان با ارائه این مطلب برای اولین بار دیدگاه غلبه بر عوامل بازدارنده را مطرح کردند (جکسون و همکاران، ۱۹۹۳). جکسون، کرافورد و گودی (۱۹۹۳) یک مدل سلسله‌مراتبی را ارائه دادند و در آن نشان دادند که عوامل بازدارنده در سلسله‌مراتبی از مراحل تصمیم‌گیر قرار می‌گیرند و فرد این عوامل را در سلسله‌مراتب به ترتیب با اولویت عوامل بازدارنده‌ی فردی و بین‌فردی و ساختاری تجربه می‌کند. الکساندریس و کارول^۱ (۱۹۹۷)، معتقدند مشارکت وابسته به عوامل بازدارنده است، نه اینکه نبود عوامل بازدارنده به معنی مشارکت باشد (اگر چه ممکن است این حالت برای بعضی از افراد صحت داشته باشد)، ولی مانع از آن نمی‌شود (جکسون، کرافورد و گودی؛ ۱۹۹۳).

۲-۲-۱۲ عوامل بازدارنده

۲-۲-۱۲-۱ عوامل بازدارنده‌ی فردی

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

¹. Alexandros and Carroll

۲-۱۲-۲ عوامل بازدارنده‌ی بین فردی

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

۲-۱۲-۳ عوامل بازدارنده‌ی ساختاری

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

۲-۱۳ استراتژی‌های حل موانع

محدودیت‌های فراغتی عموماً به عواملی که توسط افراد درک یا تجربه شده‌اند و شکل اولویت‌های فراغتی و مشارکت در فعالیت‌های مورد نظر را محدود می‌کند، گفته می‌شود (جکسون، ۱۹۹۷). قبل از اوایل سال ۱۹۹۰ به دلیل پژوهش‌های فراوان در حوزه محدودیت‌ها، عمدتاً اعتقاد داشتن که تمایل به شرکت در یک فعالیت مهم‌ترین نقش را در غلبه بر تأثیرات محدودیت‌ها بازی می‌کند (جکسون و اسکات^۱؛ ۱۹۹۹). با این وجود مطالعات مختلف اظهار کردند محدودیت‌ها لزوماً مانع مشارکت در فعالیت‌های فراغتی نمی‌شوند (برای مثال، کی و جکسون، ۱۹۹۱؛ اسکات، ۱۹۹۱؛ شاو، بونن و مک کاب^۲، ۱۹۹۱). چرا که ارتباط خطی ساده بین محدودیت‌ها و مشارکت مشاهده نشده است، به طوری که تعداد زیادی از افراد در فعالیت‌های فراغتی شرکت می‌کنند در حالی که به طور مداوم در جستجوی راهی ابتکاری

^۱ . squat

^۲ . Shaw et al

برای کاهش و غلبه بر اثرات محدودیت‌ها هستند (کی و جکسون؛ ۱۹۹۱). استراتژی مقابله به طور عمده به یک سری اقدامات که افراد برای اجتناب و کاهش اثرات محدودیت‌ها در مشارکت فراغتی به کار می‌برند اشاره می‌کند (جکسون، ۲۰۰۵؛ مانل و کلیبر^۱، ۱۹۹۷). امروزه در پژوهش‌های اوقات فراغت، تئوری راه‌های مقابله با محدودیت روی چندین مطالعه محدودیت تمرکز داشته است. مقابله با محدودیت، تکامل یافته‌ی تئوری محدودیت‌ها است، که باعث درک روشنی از این که چرا مردم محدود هستند و چطور بر این موانع غلبه می‌کنند کمک می‌کند. بر طبق اظهارات جکسون کرافورد و گودبی (۱۹۹۳) تئوری مقابله حالتی است که در آن شخصی که در هر فعالیت اوقات فراغتی شرکت می‌کند ممکن است به صورت موفق با رشته سلسله مراتبی محدودیت‌ها مقابله کند. این استراتژی‌های مقابله می‌تواند در توضیح افزایش مشارکت مفید باشد، و برعکس، اگر هیچ مقابله موفق وجود نداشته باشد می‌تواند نشان دهنده عدم مشارکت باشد.

هوبارد و مانل^۲ (۲۰۰۱)، برای ارزیابی استراتژی مقابله مقیاسی را بر اساس چهار نوع عملیات اصلی مقابله مدیریت زمان، کسب مهارت، استراتژی مالی و هماهنگی بین فردی توسعه دادند. استراتژی مدیریت زمان مستلزم جایگزینی یک فعالیت مورد نظر با یک فعالیت راحت‌تر یا یک فعالیت شدید با زمان کمتر، استراتژی کسب مهارت، شامل درس گرفتن، استراتژی مالی، پس‌انداز کردن پول برای انجام فعالیت‌های مورد نظر و استراتژی بین فردی، سعی در ملاقات افرادی با علائقی مشابه می‌باشد.

^۱ . Manlell and Calibre

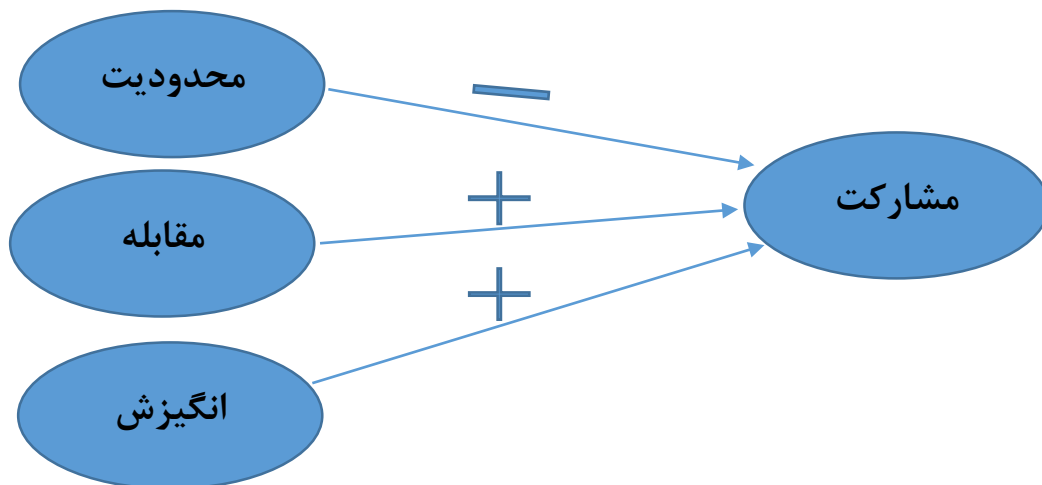
^۲ . Hubbard and manel

۲-۲-۱۴ مدل راه‌های مقابله با محدودیت‌های فراغتی

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

۲-۲-۱۴-۱ مدل مستقل

مدل استقلال نشان می‌دهد که محدودیت‌ها، مذاکره و انگیزه تأثیر مستقل بر مشارکت دارند و هیچ روابط پیشنهادی بین این سه عامل وجود ندارد. تأثیر مقابله و انگیزش بر مشارکت مثبت ولی محدودیت بر آن منفی می‌باشد.



شکل ۲-۱ مدل مستقل

^۱ . Independent model

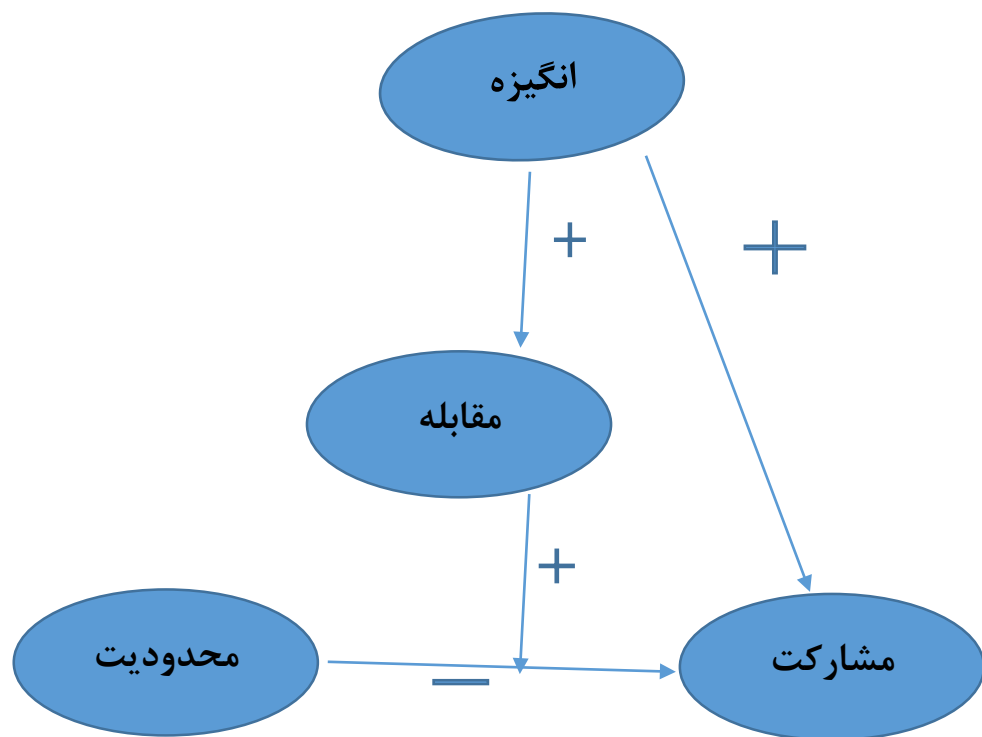
^۲ . Buffer coping model

^۳ . Limit-effect-reduction model

^۴ . Perc-Constraint-Decreasing Model

۲-۲-۱۴ مدل مقابله بافر

در مدل مقابله بافر^۱ آنها اظهار کردند که مقابله تأثیر مثبت و تعدیل کننده‌ای روی اثرات منفی محدودیت‌ها بر مشارکت دارد. علاوه بر تأثیرات مستقیم انگیزه روی مشارکت آن‌ها نشان دادند که انگیزه تأثیر مثبتی روی راه‌های مقابله دارد.

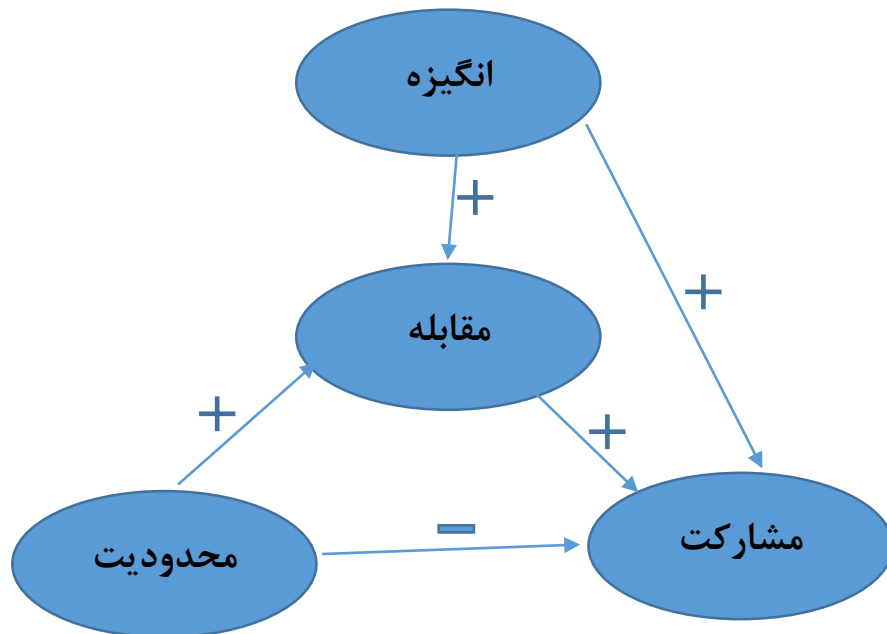


شکل ۲-۲ مدل مقابله بافر

^۱.Buffer

۳-۲-۱۴-۲ مدل کاهش - اثرات - محدودیت^۱

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

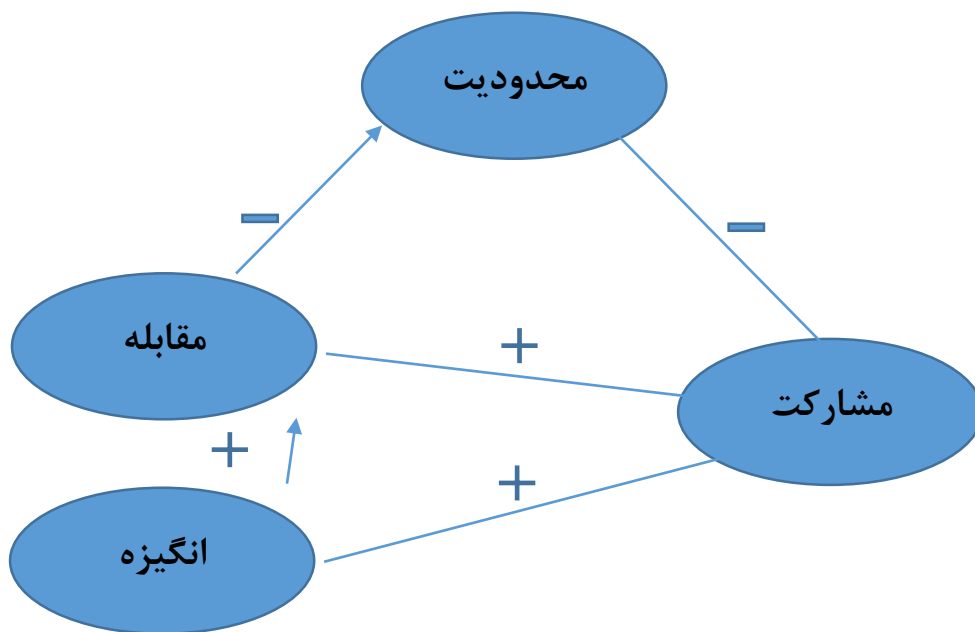


شکل ۳-۲ مدل کاهش - اثرات - محدودیت (هوبارد و مانل ۲۰۰۱، ص. ۱۴۸).

^۱ .Reduced effects limitation model

۲-۲-۴ مدل کاهش محدودیت درک شده^۱

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



شکل ۲-۴ مدل کاهش محدودیت درک شده

^۱ . Perceived- Constraint- Reduction Model

هوبارد و مانل از مدل کاهش محدودیت درک شده حمایت کردند. آنها اظهار کردند که فرآیند مقابله در حضور محدودیت‌ها اتفاق می‌افتد اگر چه محدودیت‌ها به صورت منفی روی مشارکت تأثیر دارند، ولی محدودیت‌ها به صورت مثبتی روی استفاده از استراتژی‌های مقابله تأثیر دارند. در واقع مقداری کاهش در اثرات منفی محدودیت‌ها روی مشارکت از طریق استراتژی‌های مقابله به وجود می‌آید. در حالی که مقایسه چهار نوع از مدل‌ها (مانند مدل استقلال، مدل مقابله بافر، مدل کاهش - اثرات - محدودیت و مدل کاهش محدودیت درک شده)، هوبارد و مانل نشان دادند که مدل کاهش - اثرات - محدودیت مناسب‌ترین مدل در اجماع پیچیده بین مولفه‌های مختلف در فرآیند راه‌های مقابله با محدودیت است (مانند محدودیت، انگیزه، مقابله و مشارکت). طبق مدل، مقابله در مرکز فرآیند قرار دارد زیرا این مفهوم نقش مهمی در میانجی‌گری بین محدودیت‌ها و انگیزه‌ها در تعیین سطوح مشارکت بازی می‌کند. به طور خاص، مقابله یک تعادل ظریفی در دو متغیر برون‌زا (مانند محدودیت و انگیزه) ایجاد می‌کند و در حالی که رابطه منفی بین محدودیت و مشارکت را کاهش می‌دهد، ارتباط مثبت بین انگیزه و مشارکت را شدت می‌بخشد.

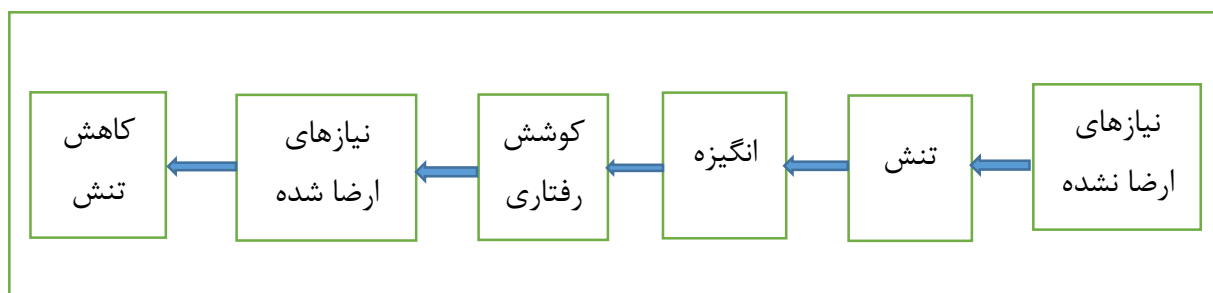
۲-۲-۱۵ انگیزش

از جمله عوامل مهمی که بی‌تردید می‌توان آن را مهم‌ترین عامل درونی یک ورزشکار دانست، عامل انگیزش است. اصطلاح انگیزش از کلمه لاتین *movere* به معنای (*to move*) یا حرکت کردن آمد است (لوکوی و گوزمن لوین^۱، ۲۰۱۱). انگیزه را چرایی رفتار گویند. به عبارت دیگر فرد هیچ رفتاری را که انگیزه‌ای یا نیاز محرک آن نباشد، انجام نمی‌دهد انگیزش انسان اعم از خودآگاهی یا ناخودآگاه، ناشی از نیازهای اوست (مسدد، ۱۳۸۰). بنابراین در تعریف انگیزه می‌توان گفت: انگیزه یا نیاز عبارت است از، حالتی درونی کمبود و یا محرومیتی که انسان را به انجام یک سری فعالیت و می‌دارد (مسدد، ۱۳۸۰). آلدرومن^۲ انگیزش را بهتر از نویسندگان دیگر تعریف کرده است. برحسب تعریف او انگیزش

^۱ . Loko and Gosman Levine

^۲ . Aldermen

آمادگی برای انتخاب کردن و جهت دادن رفتاری است که توسط ارتباط‌هایش با نتایج آن رفتار کنترل می‌شود و پایداری در رفتار را تا سرانجام رسیدن به هدف ادامه می‌دهد (مسدد، ۱۳۸۰). همان‌طوری که در شکل ۱-۲ مشاهده می‌شود، انگیزش یک فرآیند زنجیره‌ای است که با احساس نیاز یا احساس کمبود و محرومیت شروع می‌شود، سپس خواست را به دنبال می‌آورد و موجب تنش و کنش به سوی هدفی می‌شود که محصول آن رفتار، نیل به هدف است. توالی این فرآیند ممکن است منجر به ارضای نیاز شود. بنابراین انگیزه‌ها موجب تشویق و تحریک فرد به انجام یک کار یا رفتار می‌شوند. بدون شک این عام نقش بسزایی در توانایی و عدم‌توانایی، شکوفایی و عدم شکوفایی و در نهایت عملکرد کلی یک ورزشکار دارد (گودرزی، ۱۳۹۰).



شکل (۲-۵): فرآیند اصلی انگیزش (رابینز)^۱

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

^۱ . Pi Robbins

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

۲-۲-۱۵-۱ انگیزه درونی^۱

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

پیامدهای مانند رفتار مشارکتی، رفاه و سازگاری عاطفی عمدتاً با انگیزه درونی در نظر گرفته و تعیین می‌شود (ویلسن^۲، ۲۰۱۲) (مجدآرا، ۱۳۹۱؛ گودرزی، ۱۳۹۰). در ورزش هم افرادی که به دلیل علائق درونی به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند، جزء این دسته از افراد هستند. بازیکنانی که به طور درونی دارای انگیزه هستند ورزش را بخاطر عشق و نفس ورزش انجام می‌دهند. این افراد می‌خواهند در این تکلیف یا وظیفه موفق و مسلط باشند. آنها برای ارضای تمایل و احساس غرور درونی، ورزش می‌کنند. و به طور محض از خود ورزش و بازی لذت برده، احساس سرگرمی می‌کنند و نسبت به آن کنج‌کاو هستند. این تمایل آنها را به سمت بیش‌ترین میزان تلاش و تکاپو، حتی در شرایط فقدان مشوق، تماشاچی و ارزشیابی‌های ورزشی و می‌دارد (مجدآرا، ۱۳۹۱؛ گودرزی، ۱۳۹۰).

۲-۲-۱۵-۲ انگیزه بیرونی^۳

^۱ .Intrinsic motivation

^۲ . Wilson

^۳ . Exterior motivation

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

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

نظریه‌های روانشناسی انگیزش از گذشته و معاصر هر دو دست کم تا اندازه‌ای ریشه در «هدونیزم»^۱ یعنی اعتقاد به اینکه اصل خوبی در خوشی و لذت‌جویی است، دارد. مفهوم «هدونیزم» به دوران فلاسفه قدیم یونان برمی‌گردد. این اصل به طور خلاصه بر آن است که افراد در جستجوی لذت هستند و از درد گریزان. از دید نظری-علمی، مردم به طور معتدل راه‌های رفتار گوناگونی را که در دسترس آنان است ملاحظه می‌کنند و بر پایه‌ی اینکه نتایج مثبت را به بالاترین حد و پیامدهای منفی را به پایین‌ترین درجه برسانند، عمل می‌کنند (محرم‌زاده، ۱۳۸۳). در اواخر قرن نوزدهم، نظریه انگیزش از قلمرو فلسفه به سوی روانشناسی که بیشتر مبتنی بر تجربه است آغاز به حرکت کرد. در این راستا چندین نظریه انگیزش پدید آمد که کوشیدند تا روابط تجربی مشخص میان مجموعه متغیرهایی را که می‌توانند برای پیش‌بینی رفتار، مورد بهره‌گیری واقع شوند تنظیم کنند (محرم‌زاده، ۱۳۸۳).

۲-۲-۱۷ نظریه انگیزش

¹ Hedonism

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

۲-۲-۱۷-۱ نظریه‌های محتوایی

۲-۲-۱۷-۱-۱ نظریه‌های سلسه مراتب نیازها

به عنوان یکی از معروف‌ترین تئوری‌های محتوایی در انگیزش، می‌توان به نظریه سلسه مراتب نیازهای مازلو تکیه کرد (خبیری، ۱۳۸۷). در این تئوری نیازهای آدمی در پنج طبقه جای داده شده اند که به ترتیب عبارتند از: نیازهای جسمانی^۳، نیاز به امنیت^۴، نیاز به محبت^۵، نیاز به حرمت^۶ و نیاز به خودیابی^۷ و کمال (محرم‌زاده ۱۳۸۳). بنا بر نظر مازلو نیازهای که تا اندازه زیادی برآورده نشده‌اند، در افراد ایجاد تنش می‌کنند. که این امر سبب می‌شود تا آنها به گونه‌ای رفتار کنند که تنش کاهش یابد و وضع درونی آنان به حالت تعادل باز گردد. وی استدلال می‌کند که این نیازها از نظر توالی به شکل سلسله مراتب تنظیم یافته‌اند. به این معنی که هرگاه نیازهای رده پایین برآورده شوند فرد در یک زمان در نردبان نیازها یک پله بالاتر می‌رود و کوشش می‌کند نیازهای رده بالاتر را ارضا کند (محرم‌زاده، ۱۳۸۳).

^۱ . Content theories

^۲ . Process theories

^۳ .Physiological need

^۴ . Safely need

^۵ . Love need

^۶ . Estaam need

^۷ . Self actualizatio

۲-۲-۱۷-۱-۲ نظریه^۱ آلدرفر^۲

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

۲-۲-۱۷-۱-۳ نظریه انگیزش^۳ موفقیت

در این تئوری کوشش می‌شود تا انگیزه‌های که باعث می‌شوند که فردی از فرد دیگر بیشتر تلاش کرده و جویای توفیق باشد شناخته شده و این نکته مشخص می‌گردد که آیا می‌توان این انگیزه‌ها را در افرادی که ظاهراً فاقد آن هستند به وجود آورد. اصولاً انگیزه توفیق طلبی محرکی است که اگر در فرد ایجاد شود او را وادار می‌کند تا حداکثر کوشش خود را برای نیل به اهداف مورد نظر به عمل می‌آورد. براساس این تئوری باید به افراد، توانایی‌ها و استعدادهایشان را شناساند و برخلاف این نظر که انگیزه‌های اصلی در کودکی شکل می‌گیرد و نمی‌توان آن‌ها را تغییر داد می‌توان به کمک هدایت و آموزش افراد را توفیق طلب و دوست‌دار موفقیت تربیت نمود (عامریون، ۱۳۸۵).

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

در این تئوری یک سری از عوامل در فعالیت به عنوان انگیزاننده و یک سری دیگر از عوامل تحت عنوان عوامل ابقاء، نگه دارنده یا بهداشت نام گذاری شده‌اند، عوامل ابقا به عواملی اطلاق می‌شود که وجودشان

^۱ . Existence_Relatedness _ Growth

^۲ . Clayton Alderfer

^۳ . motivation for success

^۴ . Frederick herzberg

در فعالیت ضروری است. این عوامل که دارای خاصیت نگه‌دارندگی و ابقا می‌باشد در صورتی که از فعالیت فرد حذف شوند، ایجاد نارضایتی می‌کنند اما وجودشان موجب انگیزش نمی‌باشد، عواملی مانند پاداش و شرایط فیزیکی محیط کار از این زمره‌اند. اما عوامل انگیزاننده عواملی هستند که باعث ترغیب و انگیزش می‌گردند. موفقیت و پیشرفت در فعالیت و احساس رضایت از فعالیت انجام شده نمونه‌هایی از این دسته عوامل می‌باشند. براساس این تئوری مدیر زمانی می‌تواند در ایجاد انگیزه برای کارکنان موفق باشد که به دو گروه از این عوامل توجه داشته باشد (محرم زاده، ۱۳۸۳؛ عامریون، ۱۳۸۵).

۲-۲-۱۷-۲ نظریه‌های فرآیندی

۲-۲-۱۷-۲-۱ نظریه انتظار و احتمال

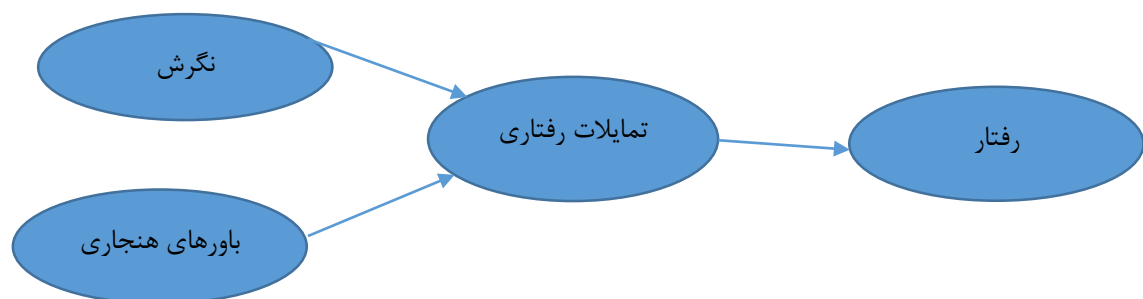
ریشه نظریه انتظار و احتمال، در نظریه‌های ادراکی قرار دارد. بر اساس این نظریه انگیزه فرد برای انجام یک کار خاص، ناشی از میزان انتظار و احتمالی است که او را بر حصول نتایج خاصی مرتبط می‌داند به عبارت ساده، فرد انگیزه کاری را پیدا می‌کند که حداکثر نتیجه برایش متصور باشد. براساس نظریه انتظار، نتایج مثبت‌تر در انجام یک کار وقتی به دست خواهد آمد که مردم به انجام آن کار تمایل بیشتری نشان دهند (جابری و همکاران، ۱۳۹۲). این نظریه شامل سه متغیر یا رابطه می‌شود. اولین مورد بیان می‌کند که نیروی انگیزشی، حاصل ضرب اولویت‌های فرد و میزان انتظار و احتمالی است که بر وقوع نتیجه مورد نظر متصور است. دومین متغیر از نظریه‌های احتمال بیان می‌کند، قصد فرد به انجام کار و رضایت او تحت تأثیر عواملی چون ارزش و مطلوبیت پاداش و نتیجه، تحت تأثیر توان و استعداد فرد در فعالیت، ادراک فرد از نقش خود در فعالیت و احساس منصفانه بودن پاداش و نتیجه، قرار دارد (گودرزی، ۱۳۹۰؛ عامریون، ۱۳۸۵).

۲-۲-۱۷-۲-۲ تئوری اسناد

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

۲-۲-۱۷-۲-۲ تئوری عمل منطقی^۲ (□□□)

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



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

^۱ . Fritz Heider

^۲ . Theory reason action

^۳ . Fishbein and Ajzen

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

۲-۳ پیشینه پژوهش

۲-۳-۱ تحقیقات انجام گرفته در داخل کشور

قبادی بصیر (۱۳۹۵)، در یافته‌های پژوهشی خود نشان دادند که اکثر بانوان شرکت کننده در فعالیتهای ورزشی متأهل، خانه‌دار، دارای مدرک لیسانس و در دامنه سنی ۲۸ تا ۳۷ سال قرار دارند. موانع بر مشارکت ورزشی تأثیر منفی و معنادار ($P < 0.05$) و استراتژی‌های حل موانع بر مشارکت ورزشی تأثیر مثبت و معنادار ($P < 0.05$) وجود دارد همچنین انگیزه براستراتژی‌های حل موانع تأثیر مثبت و معنادار ($P \leq 0.01$) و انگیزش بر مشارکت ورزشی نیز بطور غیرمستقیم و به واسطه متغیر استراتژی‌های حل موانع تأثیر مثبت و معناداری وجود دارد.

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

در تحقیقی که نیکوفر، محمد دوست، قوام صفت (۱۳۹۴)، به منظور بررسی عوامل بازدارنده مشارکت دانشجویان انجام دادند، اطلاعات نشان می‌دهند که مشکلات با میانگین ۱۳/۷۰ بیشترین تأثیر و زمان

با میانگین ۷/۸۱ کمترین تاثیر را به عنوان عوامل بازدارنده دانشجویان برای شرکت در برنامه های ورزشی را دارند. از مهم ترین مشکلاتی که دانشجویان را از شرکت در برنامه های ورزشی بازمی دارد عوامل فردی مثل روحی و جسمی می باشد که یا از لحاظ روانی دچار اختلال است یا از لحاظ جسمی مثل معلولیت، علاوه بر عوامل فردی عوامل بین فردی مثل خانواده، دوستان دور و نزدیک هم می توانند از مهم ترین فاکتورهای باشد که شاید خانواده از ورود آنها به اماکن ورزشی جلوگیری کند و یا ورود به دانشگاه و آشنا شدن با فرهنگ های مختلف و یا بی ارزش شمردن امر ورزش توسط دوستان و همکلاسی ها از عوامل بازدارنده در برنامه های ورزشی می باشد. زمان کمترین نقش را در عوامل بازدارنده دارد چرا که سالن ها و اماکن ورزشی دانشگاه تا آخر شب باز و قابل استفاده هستند و زمان کافی و لازم برای دانشجویان مهیا می باشد و بعد از اتمام کلاس های درسی می توانند در برنامه های ورزشی شرکت کنند. و در بعد مشکلات عوامل بین فردی مثل دوستان و خانواده با میانگین ۳/۹۷ درصد بیشترین تاثیر و فرهنگ ورزش کردن یا قابل ارزش بودن ورزش با میانگین ۳/۰۸ درصد کمترین نقش را در عوامل بازدارنده دانشجویان در برنامه های ورزشی داشت. در بعد اقتصاد پرهزینه بودن تجهیزات ورزشی مورد علاقه دانشجویان با میانگین ۳/۷۵ درصد بیشترین تاثیر و جایزه با میانگین ۲/۸۷ درصد کمترین تاثیر را دارد. و در بعد زمان برنامه ریزی ضعیف برای ورزش کردن با میانگین ۲/۲۹ درصد بیشترین تاثیر و توجه مسئولین به زمان ورزش با میانگین ۱/۷۱ درصد کمترین تاثیر را دارد. در بعد امکان نبود ورزشکار حرفه ای با میانگین ۳/۱۳ درصد بیشترین تأثیر و نبود انجمن های ورزشی با میانگین ۲/۰۳ درصد کمترین تاثیر را دارد

قدرت نما و حیدری نژاد (۱۳۹۲)، در پژوهش خود با عنوان رابطه ی انگیزه مشارکت ورزشی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز نتایج تحقیق نشان دادند در هر دو گروه دختر و پسر، سلامت جسمانی مهم ترین انگیزه برای مشارکت ورزشی بود. لیکن، میزان فعالیت بدنی دختران ۴۶/۵۲ و پسران ۶۸/۱۲ دقیقه در هفته بود. به علاوه بین انگیزه های لذت و شادابی، سلامت جسمانی و

تعامل اجتماعی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار یافت شد. و انگیزه‌های لذت و شادابی و سلامت جسمانی قوی‌ترین پیش‌بینی کننده‌ها برای فعالیت بدنی آزمودنی‌ها بودند.

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

عالم‌زاده (۱۳۹۲) در پژوهشی به بررسی انگیزه و فواید مشارکت در ورزش پرداخت که به این نتیجه رسید فعالیت بدنی برای انسان‌ها در تمام سنین، باعث بهبود کیفیت زندگی به طرق مختلف می‌شود. فواید جسمی تحرک شامل بهبود و افزایش تعادل، قدرت، هماهنگی، انعطاف‌پذیری و تحمل می‌باشد. فعالیت بدنی منجر به بهبود بهداشت روانی، تنظیم حرکتی و عملکرد تشخیص نیز می‌گردد. شیوه زندگی فعال باعث می‌شود افراد دوستان جدیدی پیدا کنند، در شبکه اجتماعی باقی بمانند و با سایر مردم در سنین مختلف تعادل داشته باشند (عالم‌زاده و همکاران، ۱۳۹۲).

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

اسلامی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی تحت عنوان نقش وضعیت اجتماعی-اقتصادی در انگیزه مشارکت شهروندان به ورزش‌های همگانی - تفریحی به این نتیجه رسیدند که وضعیت اجتماعی - اقتصادی با انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی و تفریحی رابطه مثبت و معناداری دارد.

در پژوهش دیگری شیخ، افشاری و قاسمی (۱۳۸۹)، به بررسی عوامل زیست روان اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی زنان سالمند شهر تهران پرداختند نتیجه این تحقیق حاکی از آن بود که ورزشکاران سالمند زن به منظور داشتن توانایی انجام کارها و با دیگران بودن و عوامل دیگر است که به طور منظم ورزش می‌کنند. همچنین ئیم (۲۰۰۵) در مطالعات خود به این نتیجه رسید که فوتبالیست‌ها اهمیت نسبی ساختاری سلسله مراتبی عوامل روانشناختی مؤثر بر عملکرد فوتبالیست‌ها بدین صورت بوده است: بازی فکری، قضاوت آنی، تمرکز، خود مدیریتی، اعتماد از جانب رهبر، خلاقیت، میل به انجام کار، هدفگذاری، اعتماد به خود، روحیه جنگندگی، و تمایل به برنده شدن.

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

پورک^۱ و همکاران (۱۳۹۰)، در مطالعه‌ای تحت عنوان «بررسی انگیزه‌های مشارکت در ورزش همگانی» که بر روی ۳۵۰ نفر انجام دادند، دریافتند که انگیزه مردان برای شرکت در ورزش‌های همگانی بیشتر از زنان بود و انگیزه‌های مشارکت زنان در ورزش‌های همگانی به ترتیب مربوط به انگیزه درونی بود که شامل کار گروهی، رقابت، تناسب اندام، و مصرف کردن انرژی اضافی بود و انگیزه بیرونی سرگرمی و انرژی اجتماع بود.

قدرت‌نما و حیدری‌نژاد (۱۳۹۰)، در تحقیق «شناسایی انگیزه‌های دانشجویان شرکت در فعالیت‌های ورزشی» که تعداد ۳۷۰ دانشجو شامل (۲۵۶ دختر و ۱۱۴ پسر) به روش تصادفی به عنوان نمونه آماری

^۱. Pork

تعیین شدند، به این نتیجه رسیدند که اولین انگیزه دانشجویان دختر و پسر شرکت کننده در فعالیت‌های ورزشی، سلامت جسمانی است. مؤلفه درونی انگیزه‌ی سلامت جسمانی نشان می‌دهد که دانشجویان دختر با انگیزه‌ی کنترل وزن و دانشجویان پسر با انگیزه حفظ سلامتی در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی مشارکت داشتن.

ورزش جوانان عموماً در سنین ۱۶ تا ۳۸ رواج دارد. طی این دوره تغییر عمده‌ای ایجاد می‌شود که مربوط به وضعیت بیولوژیکی است. وضعیت تحول و بالیدگی مهم است، اما تعیین کننده‌ی اجرای موفق فرد نیست. آنها بخشی از یک چارچوب پیچیده صفات زیستی، شناختی، روانی و اجتماعی هستند که اجرا متأثر از این ویژگی‌هاست. صفات بدنی خوب و توانش، غالباً یک امتیاز مقدماتی را برای مشارکت در ورزش و رقابت فراهم می‌کند (گلاهو و آزمون، ۱۳۹۰).

شیخ، افشاری و قاسمی (۱۳۹۰)، به بررسی عوامل زیست روان اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی در مردان سالمند شهر تهران پرداخت نتیجه این تحقیق حاکی از آن بود که ورزشکاران سالمند به منظور داشتن سلامت و عملکرد و عوامل دیگری به طور منظم ورزش می‌کنند.

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

اشقلى (۱۳۸۸)، در تحقیقی بر روی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد ورامین به بررسی علل عدم مشارکت ورزشی دانشجویان پرداخت و به این نتیجه رسید که مهم‌ترین عوامل عدم مشارکت ورزشی آنها به ترتیب عبارتند از، سخت‌گیری استادان و فشرده‌گی درس، نامناسب بودن وقت فعالیت‌ها، فضاها و اماکن ورزشی، نداشتن وقت آزاد، دوری از مکان‌های ورزشی، عدم توجه مسئولین به ورزش، کمبود وسایل و امکانات.

معمدین، مددی و عسکریان (۱۳۸۸)، در مطالعه در زمینه عوامل گرایش یا عدم گرایش شهروندان تبریزی به ورزش همگانی را نشان داد مهم‌ترین عوامل موثر در گرایش به انجام فعالیت همگانی، کسب سلامت جسمانی و روانی، پیش‌گیری از بیماری‌های مختلف و جلوگیری از افزایش وزن و عوامل مهم در عدم گرایش به اینگونه فعالیت‌ها شامل بالا بودن هزینه‌ها و شهریه سنگین باشگاه‌ها، داشتن مشغله زیاد زندگی، کمبود امکانات ورزشی و عدم امکان انجام ورزش زنان در پارک‌ها و اماکن عمومی است.

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

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

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

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

صفائیان (۱۳۸۵) در پژوهشی نگرش و میزبان 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 افزایش سطح مهارتهای اجتماعی خود می‌دانند. به زعم دانشجویان، مهم‌ترین موانع فرا روی آنان در مشارکت ورزشی، عواملی چون کمبود تسهیلات ورزشی، کمبود منابع مالی، فقدان وقت و علاقه شخصی است.

صمدی (۱۳۸۵)، در پژوهشی سطح آگاهی، نگرش و عملکرد کارکنان دانشگاه تهران را به فعالیت جسمانی تعیین کردند. نتایج پژوهش آنان نشان داد ۹/۶۰ 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 لازم در محل کار و زندگی و ناکافی بودن تسهیلات در دسترس بودند.

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

آفرینش خاکی (۱۳۸۴)، در تحقیقی با عنوان بررسی تاثیر عوامل اقتصادی - اجتماعی بر مشارکت ورزشی نشان داد که عوامل اقتصادی، کمبود امکانات، کمبود پایگاههای ورزش صبحگاهی، وضعیت خانوادگی و کمبود بودجه ورزشی به ترتیب از موانع توسعه ورزش همگانی به شمار می‌آیند.

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

سوری و شعبانی (۲۰۱۶) در پژوهشی در استان کرمانشاه دریافتند که بین مؤلفه‌های محدودیت در نقش اجتماعی، درد جسمانی، عملکرد اجتماعی، محدودیت در نقش احساسی و عاطفی، سرزندگی و شادابی، سلامت عمومی و عملکرد جسمانی، فعالیت‌بدنی رابطه معنی داری وجود دارد، اما بین فعالیت بدنی و سلامتی روانی زنان سالمند کرمانشاه رابطه معنی داری مشاهده نشد.

سابیستون و همکاران (۲۰۱۳) در تحقیقی با عنوان تأثیر انگیزش و استراتژی بر مشارکت ورزشی جوانان نشان دادند جوانان استراتژی متفاوتی در شروع فعالیت‌های بدنی دارند و انگیزه جوانان برای مشارکت در ورزش متفاوت است مثلاً جوان برای سرگرمی در ورزش شرکت می‌کند یا بیشتر به دنبال منافع روانی آن می‌باشد.

کانترز و همکاران^۱ (۲۰۱۳) در پژوهشی که بر روی مشارکت ورزشی در مدارس بین ۱۱ تا ۱۴ سال در جنوب شرق ایالت متحده انجام دادند، نتایج را حاکی از آن دانستند که بیشتر دانش آموزان در ورزش‌های مدرسه شرکت می‌کنند اما کودکان قشر کم درآمد و سیاه پوستان را دو گروهی که در معرض خطر بیشتری از عدم فعالیت‌بدنی و نتایج منفی آن قرار دارند دانستند.

هانگ و هامفریس^۲ (۲۰۱۲) در پژوهش خود اظهار می‌دارند افرادی که در شهرهایی با امکانات ورزشی بالا و دسترسی آسان به آن زندگی می‌کنند مشارکت بیشتری در فعالیت‌های بدنی داشته و همچنین رضایت از زندگی بالایی داشتند.

هم چنین پرینس و همکاران^۳ (۲۰۱۲) در پژوهشی بر روی نوجوانان هلندی چنین نتیجه گرفتند که مشارکت ورزشی با در دسترس بودن امکانات ورزشی و پارک‌ها وابستگی بالایی ندارد و بیش‌ترین مشارکت نوجوانان در اوقات فراغت ورزشی را زمانی دانستند که هم امکانات ورزشی و پارک‌ها در دسترس بود و هم سرمایه اجتماعی محله از درجه بالایی برخوردار بود.

^۱ . Kanters et al

^۲ . Huang & Humphreys

^۳ . Prins, Richard G et al

وندن دریش^۱ (۲۰۱۲) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که وضعیت اقتصادی - اجتماعی را به طور مثبت و معناداری وابسته با مشارکت ورزشی و عضویت در باشگاه‌های ورزشی برای هر دو جنس مرد و زن دانستند.

تحقیق لی‌یو و همکاران^۲ (۲۰۱۱)، نشان دادند دانشجویان با پنج مؤلفه انگیزشی کسب لذت، جلب توجه، تناسب اندام، رقابت‌طلبی و تعامل اجتماعی در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند. هم‌چنین هر دو انگیزه‌های درونی و بیرونی مثل لذت بردن از ورزش و جلب توجه، با میزان فعالیت‌بدنی دانشجویان رابطه مثبت دارد.

لویز و گومز^۳ (۲۰۱۰) دلایل عدم مشارکت در فعالیت‌های ورزشی ۱۹۹۱ دانشجوی دانشگاه آلمریا در اسپانیا را موانع خارجی از قبیل زمان و موانع داخلی از قبیل علاقه نداشتن به ورزش و نداشتن انگیزه ذکر کرده‌اند.

دالمن و لیوایز^۴ (۲۰۱۰) در پژوهش خود، بررسی تأثیر وضعیت اجتماعی - اقتصادی بر مشارکت ورزشی دانش‌آموزان به این نتیجه رسیدند که محیط خانواده و پایگاه اقتصادی - اجتماعی خانواده بر نگرش‌های روانی به سوی ورزش‌های گوناگون و توانایی‌های بدنی افراد تأثیر می‌گذارد، بنابراین وضعیت اقتصادی اجتماعی خانواده در شرکت فعالیت‌های بدنی و ورزشی دانش‌آموزان مؤثر است.

تحقیق استونز و ویس^۵ (۲۰۱۰)، حاکی از تأثیر انگیزه‌های احساس شایستگی، درک استقلال، خودمختاری و تقویت روابط با دیگران، بر مشارکت منظم کودکان و نوجوانان در فعالیت ورزشی بود.

¹. Vandendriessche et al

². Liu. Et all

³. Louise and Gomez

⁴. Dollman & Lewis

⁵. Stuntz & Weiss

ویکر^۱ (۲۰۰۹)، در تحقیق خود، تحت عنوان تأثیر زیر ساخت‌های ورزشی در ترویج ورزش همگانی، تأکید دارند صرف نظر از میزان دسترسی افراد به زیر ساخت‌های ورزشی، انگیزه‌ها نیز بر الگوی مشارکت ورزشی آنان تأثیر معنی‌دار دارد.

بخش تربیت‌بدنی و علوم ورزشی هنگ کنگ (۲۰۰۹)، تیم برنامه‌ریزی برای موسسه قلب استرالیا (۲۰۰۰) و کیدن (۱۹۹۶) در تحقیقات خود نشان دادند که نداشتن وقت به خاطر کار یا مطالعه، بالا بودن شهریه، بالا بودن سن (۵۵ سال به بالا)، ترس از آسیب، خستگی و تنبلی از مهم‌ترین دلایل عدم مشارکت ورزشی شهروندان می‌باشند.

امینه و همکاران^۲ (۲۰۰۹)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که انگیزه‌های مرتبط با سلامتی برای زنان نسبت به مردان بسیار مهم‌تر بود و انگیزه‌های مربوط به سلامت، ظاهر و لذت برای بزرگسالان جوان مهم‌تر بود.

تحقیق دیسی و همکاران^۳ (۲۰۰۸)، نشان داد بین سطح فعالیت‌بدنی با انگیزه‌های مردان و زنان شرکت‌کننده در فعالیت ورزشی مثل سلامتی و تناسب اندام، مزایای اجتماعی و هیجانی، کنترل وزن، کنترل استرس و لذت بردن، رابطه معنی‌دار وجود دارد.

دیسی و همکاران^۴ (۲۰۰۸)، کولت و همکاران^۵ (۲۰۰۴) و بردلی و همکاران^۶ (۲۰۰۵)، مهم‌ترین انگیزه شرکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی را سلامتی و آمادگی جسمانی بیان کردند

^۱ . Wicker. Et al

^۲ . Nikolaos et. Al(2007)

^۳ . Dacey . et al

^۴ . Disci et al

^۵ . Colette et al

^۶ . Bradley et al

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

در شناسایی ارتباط بین عوامل انگیزشی موثر بر مشارکت در برنامه ورزشی، گوت و همکاران^۲ (۲۰۰۸) و نیشدا (۲۰۰۷) تأکید دارند بین تمامی متغیرهای انگیزشی دانشجویان و شرکت آنان در فعالیت‌های ورزشی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.

کامارادینوفازی^۳ (۲۰۰۷)، نگرش ۸۰ دانشجو را به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بررسی کردند. نتایج 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 فرا روی 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 (کامارادینوفازی، ۲۰۰۷).

نیکلاس و همکاران^۴ (۲۰۰۷)، مهم‌ترین دلایل مشارکت زنان مسن در برنامه‌های ورزش همگانی را داشتن لحظات خوب، بهبود روحیه و سلامتی و وضعیت جسمی بیان کرد در حالی که کم اهمیت‌ترین دلیل بهبود مهارت‌های ورزشی بیان شد زنان سالمند یونانی به طور مداوم در برنامه‌های ورزش همگانی، تقریباً سه بار در هفته شرکت داشتند. بویژه بیشتر زنان مسن برای بهبود حالت روحی و سلامت خود، داشتن لحظات خوب، بودن در کنار دیگران و استفاده از وقت آزاد خود در ورزش شرکت داشتند.

¹ . Shang

² . Goth

³ . Camaradenophys

⁴ .Nikolaos et al(2007)

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

سیرارد^۲ (۲۰۰۶)، در مطالعه‌ای در خصوص «عوامل انگیزشی مشارکت در فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان مقطع متوسطه» که بر روی ۱۶۹۲ نفر انجام دادند، بیان داشتند که بیش‌ترین عوامل انگیزش برای دختران متفاوت با عوامل انگیزشی پسران بود و آنها شامل اجتماعی شدن، مزایای ناشی از کسب مهارت، رقابت و تناسب اندام بود.

نتایج تحقیق باستوس و همکاران^۳ (۲۰۰۶)، نشان داد مردان، با انگیزه کسب تجارب اجتماعی و زنان، با انگیزه تناسب اندام و کسب سلامتی در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند.

پژوهش‌های انجام شده در مورد تعیین کنندهای انگیزشی به منظور شرکت در فعالیت‌های ورزشی، نشان می‌دهد که میزان مشارکت افراد بر اساس جنسیت، گروه‌های سنی، تحصیلات و وضعیت اجتماعی-اقتصادی متفاوت است (دی اندراد و همکاران، ۲۰۰۶).

کوهن و همکاران^۴ (۲۰۰۶)، در تحقیقی روی دانش‌آموزان بعد مسافت خانه تا مدرسه را از عوامل کاهش مشارکت ورزشی آنان عنوان کرده‌اند. نتایج تحقیقات حاکی از وجود عواملی نظیر نداشتن علاقه و مشکلات فرهنگی اجتماعی با فراوانی عوامل مذکور در دختران نسبت به پسران، کمبود وقت، عادت نداشتن و نبود امکانات و همچنین اهمیت دادن به تکالیف درسی نسبت به ورزش، بی‌حوصلگی، اشتغال در خانه، نبود اماکن مناسب ورزشی، کمبود امکانات در محل زندگی، مشکلات اقتصادی خانواده و مشکلات دوران قاعدگی است. همچنین تاثیر نقش رسانه‌ها در علاقه‌مندی و گرایش به ورزش نیز مهم‌ترین نکته مورد توجه دانش‌جویان دختر عنوان شده است.

^۱ . Peiffer & Pate

^۲ . Sirard S Mackay & et al

^۳ . Bastos. Et al.

^۴ . Cohen et al

سندی و همکاران^۱ (۲۰۰۵)، در بررسی انگیزاننده‌ها و موانع مشارکت فعالیت‌بدنی در زنان میان‌سال چینی نشان دادند که سلامت و آمادگی بدنی، لذت و ظاهر خوب بهترین برانگیزاننده‌های فعالیت‌بدنی بودند (به نقل از مجدآرا، ۱۳۹۱).

آسیهل^۲ (۲۰۰۵)، موانع مشارکت دختران دانشجو را در یکی از دانشگاه‌ها مالزی بررسی کرد. یافته‌های این مطالعه نشان داد اغلب این نمونه‌های این مطالعه در هیچ نوع فعالیت ورزشی شرکت نمی‌کنند در حالی که معتقدند فعالیت ورزشی بسیار مفید است. از نظر این دانشجویان موانع فیزیکی مانند نداشتن وقت، نداشتن مهارت، مشکلات اقتصادی، عدم آگاهی از برنامه‌های ورزشی دانشگاه و موانع مدیریتی مهم‌ترین موانع فعالیت‌بدنی هستند و موانع اجتماعی- فرهنگی در اولویت‌های بعدی اهمیت قرار داشتند. که شامل مخالفت والدین، کلیشه‌های فرهنگی، نگرش دیگران به فعالیت‌بدنی زنان، تصور بدنی ضعیف، ترس از امنیت فردی و ترس از آسیب‌دیدگی بودند.

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

کیلپاتریک، هبرت و بارتولوموف^۴ (۲۰۰۵)، با مقایسه انگیزه‌های دانشجویان دختر و پسر نشان دادند مهم‌ترین انگیزه‌های افراد از مشارکت در فعالیت‌های بدنی حفظ وضعیت ظاهری، بهبود قدرت و استقامت، مدیریت استرس، کنترل وزن و عوامل مرتبط با سلامتی، یعنی حفظ تندرستی، جلوگیری از بیماری است، هم‌چنین مشخص شد دانش‌جویان پسر بیشتر با انگیزه‌های درونی مانند لذت و شادی در

¹ . sandy. Et al

² . Asial

³ . Kilpatrick. Et al

⁴ . Clapatrick, Hubert and Bartolomov

فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند در صورتی که انگیزه دانش‌جویان دختر از شرکت در تمرینات ورزشی اغلب بیرونی (حفظ وضعیت ظاهری، کنترل وزن و کاهش استرس) است.

الیکس و همکاران (۲۰۰۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند، آنچه در دوره جوانی مشارکت ورزشی جوانان به ورزش و فعالیت‌بدنی را تحت تأثیر قرار می‌هند خواست اجتماعی و ویژگی‌های فردی افراد است (الیکس و همکاران، ۲۰۰۴).

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

تحقیق هاسندرا و همکاران^۱ (۲۰۰۳)، بین فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان در خارج از مدرسه با انگیزه آنها رابطه مثبتی نشان داد.

بویت و همکاران (۲۰۰۲)، نشان دادند که وضعیت زیست‌پزشکی، مشارکت قبلی در تمرین، تحصیلات و وضعیت اجتماعی-اقتصادی مهم‌ترین متغیرهای پیش‌بین برای آغاز و پیروی از برنامه تمرینی محسوب می‌شوند.

سیفل^۲ (۲۰۰۲) نیز در تحقیق خود نشان دادند که عواملی مانند مشکلات مالی، امکانات و تسهیلات، نیروی انسانی متخصص و محدودیت‌های مربوط به عضو شدن در تیم‌ها از جمله موانع مشارکت در ورزش می‌باشند. در تحقیق دیگری، کمبود امکانات، کوچک بودن فضاهای ورزشی، و شلوغ بودن آنها، نبود یا کمبود مربیان با تجربه و نیز گرانی حق عضویت از دلایل عدم رضایت شهروندان از وضعیت

^۱ .Hassandra.et al

^۲ . seefeldt

موجود ورزش همگانی در کشور بوده است (کمیته ورزش دانشگاه هنگ کنگ، ۲۰۰۹) (به نقل از سید عمری و قربان بردی، ۱۳۹۱).

ترگرسون و کینگ^۱ (۲۰۰۲)، در مطالعه‌ای فوائد مورد انتظار از فعالیت بدنی را در دانش‌آموزان دبیرستان‌های آمریکا بررسی کردند و نشان دادند تناسب اندام، کاهش وزن و بالا بردن سطح انرژی مهم‌ترین فوائد مورد انتظار دختران و قدرت‌مند شدن، تناسب اندام و رقابت کردن مهم‌ترین فوائد مورد انتظار پسران بودند.

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

کرکیا و همکاران^۲ (۱۹۹۸) انگیزه‌های اجتماعی و پیشرفت را دلیل اصلی شرکت سالمندان در ورزش دانستند.

آنچه در بررسی انگیزه جوانان در مشارکت ورزشی آنها اهمیت دارد فهم اولویت‌ها و فرآیندهای ایجاد انگیزه در جوانان به منظور انجام و تعقیب فعالیت‌های بدنی است (وسی و پتچیکلوف، ۱۹۸۹).

چن^۳ (۱۹۹۸)، با مقایسه انگیزه دانش‌جویان چینی و آمریکایی نشان داد که دانش‌جویان آمریکایی زمان بیشتری برای تمرین و فعالیت بدنی صرف می‌کنند، با اینکه انگیزه دانش‌جویان پسر از دانش‌جویان دختر بیشتر بود، ولی همه آنها با سه هدف کنترل وزن، سلامت روانی و تعامل اجتماعی در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کردند. البته تعامل اجتماعی، اولین انگیزه دانش‌جویان پسر آمریکایی و دانش‌جویان دختر چینی بود، در صورتی که کنترل وزن، اولین انگیزه دانش‌جویان دختر آمریکایی را تشکیل می‌داد.

^۱ . turgerson & King

^۲ . Kirkia

^۳ . chen

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

سمدال و جکوبسون^۲ (۱۹۹۷)، در پژوهش خود عوامل مؤثر بر تجربیات فراغتی روزانه ۸۸ زن و مرد بزرگسال که در شمال غربی اقیانوس آرام از ایالات متحده زندگی می‌کردند بررسی کردند تجزیه و تحلیل داده‌ها منجر به ظهور چهار مورد راه‌های مقابله با محدودیت شد. شامل، اختصاص زمان برای خود، هماهنگی زمان با دیگران و کم کردن فعالیت با محدودیت‌ها مقابله می‌کنند.

تحقیقات کارول و الکساندریس^۳ (۱۹۹۷)، درباره قدرت انگیزه و ارتباط آن با عوامل بازدارنده به این نتیجه رسید که انگیزه قوی‌تر، در از بین بردن موانع تأثیر زیادی دارد. به نظر می‌رسد افرادی که انگیزه‌های ضعیفی داشتند با موانع بیش‌تری روبه‌رو بودند و بنابراین کم‌ترین مشارکت را در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی داشتند. این موضوع به ما کمک می‌کند که تصور کنیم افرادی که انگیزه بالایی برای مشارکت در فعالیت‌ها دارند، کمتر احتمال دارد که تحت تأثیر موانع قرار بگیرند. از سوی دیگر، تکرار مشارکت در فعالیت‌ها انگیزه را افزایش می‌دهد به طوری که فعالیت داشتن می‌تواند به تدریج به سمت نیاز شرکت‌کننده حرکت کند.

در توسعه مفهوم مقابله چند محقق اقدام به شناسایی راهکارهای متنوع برای مقابله با انواع محدودیت کردند. مفهوم مقابله نیز در یک مطالعه کیفی توسط کی و جکسون (۱۹۹۱) بکار برده شد. آنها رابطه بین ویژگی‌های اجتماعی، محدودیت‌های گزارش شده و اثرات محدودیت‌ها روی مشارکت فراغتی را

^۱ . Owerth & satan

^۲ .Sadol and Jacobson

^۳ .Carroll & Alexandris(1997)

بررسی کردند و مجموعه‌ای از استراتژی‌ها را برای محدودیت‌های مالی و تنظیم زمانی شناسایی کردند که شامل کاهش تکرار مشارکت، پس‌انداز کردن پول برای مشارکت، جستجوی ارزان‌ترین فرصت‌ها و کم کردن زمان کار می‌باشد.

کی و جکسون (۱۹۹۱)، در پژوهش خود با عنوان تأثیر محدودیت‌ها بر مشارکت فراغتی به این نتیجه رسید، ۷۲٪ از افراد در مورد مطالعه ($n=336$) احساس کردند عواملی مانع از کارهایی که آنها می‌خواهند به صورت مداوم در زمان اوقات فراغت‌شان انجام دهنده می‌شود. از افراد خواسته شد محدودیت‌هایی که آنها را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهد رتبه‌بندی کنند و دو محدودیت شایع در مشارکت فراغتی را نشان دهند. ۶۰٪ درصد از کسانی که تجربه محدودیت‌های مالی را داشتند عنوان کردند، مشارکت‌شان کاهش پیدا کرده است، و ۱۱٪ درصد پول‌شان را به منظور مشارکت ذخیره کرده بودند، ۸٪ درصد برای پیدا کردن ارزان‌ترین فرصت تلاش کرده بودند، ۴٪ درصد در دیگر مخارج صرفه جویی کرده بودند، و فقط ۱۱٪ درصد گفتند که به هیچ وجه نمی‌توانند مشارکت کنند. در رابطه با محدودیت زمانی، ۷۱٪ درصد عنوان کردند، فراغت‌شان را به روش‌های مختلف کاهش دادند، و ۲۷٪ درصد زمانی را که صرف انجام کارهای خانه می‌کردند را کاهش دادند، ۲٪ درصد زمان کاری‌شان را کاهش دادند. نتایج حاصل از این مطالعه عنوان کرد که پول و زمان تأثیرات زیادی روی مشارکت فراغتی دارد و به طور قطع مفهوم مقابله را نشان داد.

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

از نظر ساساکاوا^۱ انگیزه مردم ژاپن در ورزش همگانی، کسب تندرستی است. اورت و ساتن نیز این انگیزه را در آمریکا شامل آمادگی جسمانی، اجتماعی بودن، هیجان، کسب تجربه از طبیعت و فرار از کارهای روزمره می‌دانند. بیرستید^۲ بیان می‌کند که زنان آلمانی بیشتر از مردان و فقط با انگیزه تناسب اندام در ورزش همگانی شرکت می‌کنند. شارپ شایر^۳ نیز با بررسی انگیزه مردم شهر آبینگدون انگلستان نشان داد که انگیزه کسب سلامتی، شادابی و تناسب اندام، به ترتیب در رتبه اولی الی سوم قرار دارد. درایو و کلت^۴ نیز انگیزه حفظ سلامتی و آمادگی جسمانی را در افراد بزرگسال استرالیا بیشتر از دیگر انگیزه‌ها پیدا کرد. مانت و فلتز^۵ با بررسی انگیزه جوانان شرکت‌کننده در ورزش‌های تفریحی و رقابتی، نشان داد که هر دو گروه توسعه مهارت، آمادگی جسمانی و رقابت به ترتیب در اولویت قرار دارد (به نقل از رضانی‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۸).

۲-۴ جمع بندی

در این فصل در پیشینه تحقیق به بررسی میزان مشارکت، موانع مشارکت، تأثیر انگیزش بر مشارکت پرداخته شد و با مطالعه پیشینه پژوهش مشاهده می‌شود که در ایران پژوهش‌های انجام گرفته در زمینه مشارکت آقایان در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی فقط به دلایل مشارکت و عدم مشارکت و انگیزش پرداخته‌اند و تحقیقی در خصوص استراتژی‌های حل موانع هم‌چنین شروع، حفظ و افزایش مشارکت، مشاهده نشده است. تحقیقات انجام شده در این زمینه از جمله تحقیقات افرادی مانند آفرینش خاکی (۱۳۸۴)، صفائیان و همکاران (۱۳۸۵)، صمدی و همکاران (۱۳۸۵)، اشقلی (۱۳۸۸)، نوروزیان (۱۳۸۸)، خرمی (۱۳۸۸) و قهرمانی و همکاران (۱۳۹۲) به این نتیجه دست یافتند که عواملی از جمله کمبود وسایل و امکانات، کمبود پایگاه‌های ورزشی، کمبود بودجه، کمبود تسهیلات، کمبود وقت آزاد، نامناسب بودن وقت فعالیت‌ها و... از جمله موانع مشارکت در فعالیت‌های ورزشی هستند و هم‌چنین برخی به

^۱ . Owerth et al

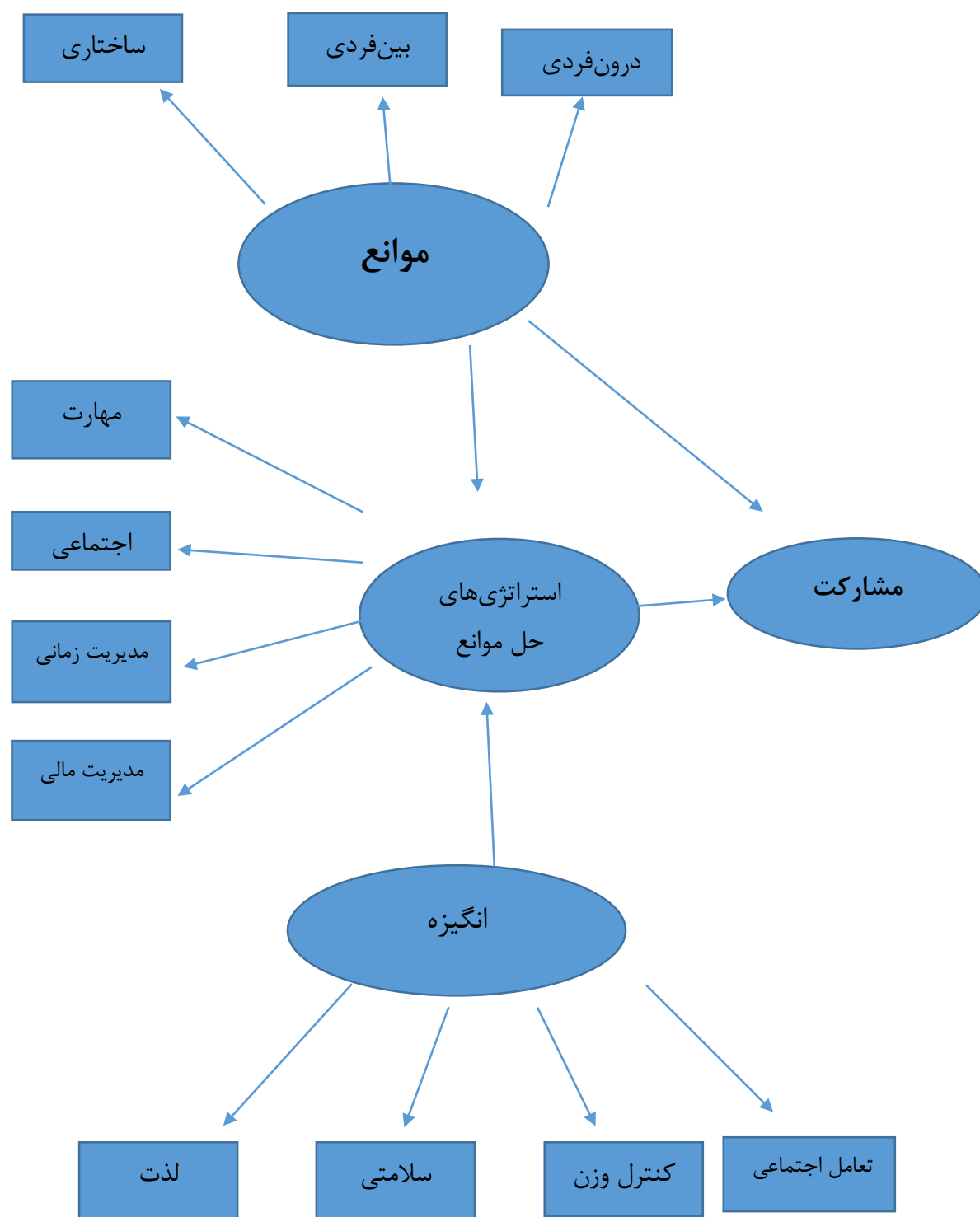
^۲ . Bierstedt(1983)

^۳ . Sharp shire(1977)

^۴ . Dr[ver & Kolt(2004)

^۵ . Maete & Feltz(2001)

بررسی تأثیر انگیزه بر مشارکت پرداخته‌اند از جمله قره و همکاران (۱۳۸۸)، رمضان‌نژاد (۱۳۸۸)، پورک و همکاران (۱۳۹۰)، که به این نتیجه رسیدند که انگیزه‌ها هم درونی و هم بیرونی هستند از جمله انگیزه کسب سلامتی و آمادگی جسمانی، لذت و نشاط، بهبود روابط شغلی، پیش‌گیری و درمان بیماری‌ها، تعامل اجتماعی و دیگر دلایل شخصی. در کشور ایران در مورد استراتژی‌های حل موانع تحقیقی به عمل نیامده در حالی که مردان برای دستیابی به مزایای کامل تندرستی باید استراتژی‌های حل موانع را بشناسند و موانع را از سر راه خود بردارند تا مشارکت در ورزش را به صورت منظم و مستمر ادامه دهند. از طرف دیگر آگاهی از مزایای ورزش و فعالیت‌بدنی، بدون در نظر گرفتن موانع موجود در این راه، و استراتژی موجود برای حل این موانع، و اهمیت تأثیری که انگیزش روی مشارکت بواسطه استراتژی حل موانع دارد، نمی‌تواند مشارکت مردان در ورزش را تضمین کند. بنابراین این پژوهش به دنبال یافتن نقش موانع، استراتژی‌های حل موانع و انگیزش برای مشارکت هر چه بیشتر مردان می‌باشد



شکل (۲-۸) مدل مفهومی پژوهش

فصل سوم

روش شناسی پژوهش

۳-۱ مقدمه

هدف اصلی از انجام این پژوهش، بررسی عوامل موثر بر مشارکت ورزشی مردان بدنساز شهر یاسوج بر مبنای مدل هوبارد و مانل می‌باشد. در این بخش به روش، معرفی جامعه آماری و شیوه انتخاب نمونه‌های پژوهش پرداخته می‌شود. همچنین متغیرهای مورد مطالعه، روش جمع‌آوری داده‌ها، روایی و پایایی پرسشنامه‌ها و روش تجزیه و تحلیل داده‌ها شرح داده می‌شود.

۳-۲ روش پژوهش

روش پژوهش توصیفی است. تحقیق حاضر با توجه به هدف، از نوع کاربردی است. به لحاظ طرح از نوع طرح‌های غیر آزمایشی و به طور دقیق‌تر همبستگی از نوع مدل معادلات ساختاری است؛ زیرا این پژوهش به دنبال سنجش ارتباط میان متغیرها در قالب یک مدل علی است. این پژوهش به شکل میدانی انجام شده است.

۳-۳ جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش را کلیه مردان فعال در رشته بدنسازی شهرستان یاسوج تشکیل دادند که حداقل سه ماه سابقه فعالیت ورزشی در این باشگاه‌ها را داشتند. آمار ورزشکاران مرد (بر اساس مراجعه حضوری به بخش بیمه اداره ورزش و جوانان در سال ۱۳۹۵) ۶۵۰ نفر محاسبه گردید. لذا با توجه به جدول تعیین حجم نمونه مورگان تعداد ۲۴۲ نمونه انتخاب شد که و بعد از توزیع پرسشنامه با حذف ۲۲ پرسشنامه به علت مخدوش بودن، تعداد نمونه به ۲۲۰ نفر کاهش یافت. در پژوهش حاضر تمام باشگاه‌های بدنسازی که دارای مجوز رسمی از اداره ورزش و جوانان شهرستان یاسوج بودند (۱۹ باشگاه) در دامنه پژوهش قرار گرفتند. سپس به منظور توزیع پرسشنامه از نمونه‌گیری دو مرحله‌ای استفاده شد، بدین صورت که در مرحله اول شهر به سه قسمت بالا، مرکز و پایین تقسیم شد. سپس، در هر کدام از مناطق، ۳ باشگاه به صورت تصادفی انتخاب کردیم و پرسشنامه‌ها در بین اعضای آن باشگاه‌ها به صورت در دسترس توزیع شد.

۳-۴ متغیرهای پژوهش

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

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

۳-۵ ابزار پژوهش

ابزار گردآوری این تحقیق شامل پنج پرسشنامه بود. پرسشنامه ویژگی‌های جامعه‌شناختی نظیر سن، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات و شغل را شامل می‌شود. به منظور سنجش میزان مشارکت ورزشی از پرسشنامه فونگ وی‌یی و فرانسسکا^۳ (۲۰۰۲) به نقل از قبادی بصیری) شامل دو سؤال، تعداد جلسات تمرین در هفته و مدت زمان فعالیت در هر جلسه استفاده شده است. موانع مشارکت ورزشی با استفاده از پرسشنامه اصلاح شده‌ی هوبارد و مانل (۲۰۰۱) سنجیده شد. این پرسشنامه شامل ۲۰ گویه در سه خرده مقیاس (محدودیت درون‌فردی، بین‌فردی و ساختاری) می‌باشد. پرسشنامه استراتژی‌های حل موانع نیز توسط هوبارد و مانل (۲۰۰۱) طراحی شده است که شامل ۲۷ گویه، و چهار خرده مقیاس (کسب مهارت، هماهنگی بین‌فردی، مدیریت زمانی و مدیریت مالی) می‌باشد. برای سنجش انگیزه نیز از پرسشنامه انگیزه هوبارد و مانل (۲۰۰۱) شامل دو سؤال درباره سلامتی و لذت استفاده شد که برای پوشش کلیه انگیزه‌ها دو سوال کنترل وزن و تعامل اجتماعی از پرسشنامه هونگ یونگ لین^۴ (۲۰۱۰)

^۱ . Endogenous

^۲ . Exogenous

^۳ . Fong Wei and Fransskaya

^۴ . Hong Yong Ling

به آن اضافه شد که از ابعاد به عنوان سؤال استفاده شد. در این تحقیق جهت امتیازدهی به پرسشنامه‌ها از مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (از بسیار کم ۱) (تا بسیار زیاد ۵) استفاده شد.

۳-۶ روایی^۱ و پایایی^۲

برای تعیین روایی صوری و محتوایی، پرسشنامه‌ها در اختیار ۱۰ تن از صاحب‌نظران و اساتید رشته مدیریت ورزشی قرار گرفت تا نظرات تخصصی خود را در مورد چگونگی نگارش سؤال‌ها، تعداد سوالات، گزینه‌ها و هماهنگی آنها با سوالات، هماهنگی سوالات با اهداف تحقیق، حذف یا اضافه کردن سوالات و سایر موارد اعلام نمایند. در نهایت، پس از توزیع پرسشنامه‌ها با نظر اساتید راهنما و مشاور، نظرات و پیشنهادها جهت اصلاح ادبی ابزار، مورد بررسی قرار گرفت، سؤال «عدم هماهنگی فعالیت‌بدنی با اعتقادات مذهبی من» به دلیل عدم همخوانی با فرهنگ ایرانی حذف شد. سوالات «عدم همراهی آشنایان به دلیل دور بودن مسافت»، «عدم همراهی آشنایان به دلیل نداشتن پول کافی»، «عدم همراهی آشنایان به دلیل نداشتن مهارت کافی»، به علت همراستا بودن با یک‌دیگر ادغام شدند و به صورت عدم همراهی آشنایان و دوستان به دلایل مختلف نوشته شد. دو سؤال بیمار بودن و مشکلات جسمانی، بیماری و منع پزشکی به دلیل شباهت و هم پوشانی و سوالات کمبود وقت و مشغله کاری زیاد نیز به دلیل هم خوانی با هم‌دیگر ادغام گردید. در پرسشنامه استراتژی‌های حل موانع «سوال، من از فعالیت‌های ورزشی درس می‌گیرم» به دلیل نامفهوم بودن و سؤال «با افرادی از جنسیت مشابه در فعالیت‌ها شرکت می‌کنم» به دلیل عدم همخوانی با فرهنگ ایرانی حذف گردید. «سوالات از خانواده‌ام درخواست می‌کنم» در کارهای روزانه به من کمک کنند و در صورتی که نگهداری بچه مانع ورزش شود برای ایجاد زمان آزاد از پرستار بچه استفاده می‌کنم» به دلیل شباهت و هم‌پوشانی، با هم ادغام و به صورت از خانواده درخواست می‌کنم در کارهای روزانه و نگهداری بچه به من کمک کنند "تغییر یافت که این سؤال و سؤال "سعی می‌کنم به بچه‌هایم

^۱ . Reliability

^۲ . Validity

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

به‌منظور تعیین پایایی در بعد انسجام درونی، طی یک مطالعه‌ی مقدماتی و با تکمیل ۳۰ پرسشنامه در سه باشگاه ورزشی به صورت تصادفی در بین مشتریان ضریب پایایی برای پرسشنامه موانع مشارکت ورزشی، استراتژی حل موانع و انگیزه با استفاده از شاخص آلفای کرونباخ و از طریق نرم‌افزار (SPSS)^۲ نسخه ۱۶ محاسبه گردید. همان طور که ملاحظه می‌شود پایایی دو پرسشنامه بالاتر از ۰/۷۰ و در سطح مطلوبی قرار دارد و پایایی پرسشنامه انگیزه احتمالا به دلیل کم بودن تعداد سوالات کمتر از ۰/۷ می باشد.

جدول ۳-۱ آزمون ارزیابی پایایی متغیرهای پژوهش

پرسشنامه	تعداد نمونه	تعداد سؤالات	مقدار آلفای کرونباخ
موانع مشارکت ورزشی	۳۰	۲۰	۰/۸۷
استراتژی حل موانع	۳۰	۲۷	۰/۸۰
انگیزه	۳۰	۴	۰/۶۱

^۱ . Missing
1-Statistical Package for Social Science

جدول ۲-۳ آزمون ارزیابی پایایی متغیرهای پژوهش

پرسشنامه	مؤلفه‌ها	شماره گویه	آلفای کرونباخ
موانع ورزشی	محدودیت درون فردی	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۵-۱۶-۱۷-۱۸-۱۹-۲۰	۰/۸۷
	محدودیت بین فردی	۱	
	محدودیت ساختاری	۲-۱۳-۱۷	
استراتژی‌های حل موانع	کسب مهارت	۲۱-۲۳-۲۴-۲۶-۲۷-۲۸-۳۰-۴۶	۰/۸۰
	هماهنگی بین فردی	۲۲-۲۹-۳۲-۳۶	
	مدیریت زمانی	۳۴-۳۵-۳۷-۳۹-۴۰-۴۱-۴۲-۴۴	
	مدیریت مالی	۳۱-۳۳	
انگیزه مشارکت ورزشی		۲۵-۳۸-۴۳-۴۵-۴۷	۰/۶۱
		۴۸-۴۹-۵۰-۵۱	

۳-۷ ویژگی پرسشنامه‌های تحقیق

۳-۷-۱ روایی سازه

در روایی سازه، بهره‌گیری از روش‌های آماری پیشرفته مورد تأکید است. بهترین شیوه برای تعیین روایی سازه، شیوه‌ی تحلیل عاملی است که توسط اسپیرمن مطرح شده است. این نوع روایی در راستای شناسایی عوامل سازنده‌ی یک سازه به کار برده می‌شود. به این ترتیب که بر اساس همبستگی‌های به دست آمده بین شاخص‌های گوناگون، عوامل سازنده‌ی یک سازه را شناسایی می‌نماید. نرم‌افزار با استفاده از ضرایب همبستگی بین شاخص‌های متفاوت، آن را تحت عنوان یک عامل جایگزین می‌نماید (قاسمی، ۱۳۸۹). با توجه به این که برای پرسشنامه‌ها از قبل عامل تعریف شده بود، از بین شیوه‌های

متفاوت تحلیل عاملی، از شیوه‌ی تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد و عوامل اصلی پرسشنامه‌ها مورد تأیید قرار گرفتند؛ بنابراین می‌توان گفت، عوامل استخراج شده به‌صورت نظری و تجربی با مفروضات ابزار اندازه‌گیری منطبق است.

در ابتدا، تحلیل عاملی صرفاً یک روش اکتشافی بود؛ اما اخیراً این امکان به وجود آمده است که بتوان با استفاده از تحلیل عاملی فرض آزمایی کرد. این روش که توسط یورس کوگ (۱۹۷۳) ابداع شد، تحلیل عاملی تأییدی نامیده می‌شود (کلاین، ۱۳۸۰). در این روش محقق مطالعه‌ی خود را بر مبنای ساختار عاملی از پیش تعیین‌شده دنبال می‌کند و درصدد است تا صحت و سقم ساختار عاملی مجموعه‌ای از متغیرهای مشاهده‌شده را مورد آزمون قرار دهد. این فن به محقق اجازه می‌دهد تا آزمون این فرضیه که بین متغیرهای آشکار و سازه‌های نهفته رابطه وجود دارد را مورد بررسی قرار دهد. بعلاوه می‌توان بر اساس برخی از شاخص‌هایی که ارائه می‌گردد میزان موفقیت برازندگی را نیز سنجید. به‌طور کلی برای ارزیابی مدل‌های تحلیل عاملی چندین مشخصه برازندگی وجود دارد. در اینجا طبق پیشنهاد تامپسون (۲۰۰۴) از شاخص‌های مجذور کای (که در ایموس با برچسب CMIN مشخص می‌شود)، شاخص برازش نرم شده (NFI)، شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI)، نیکویی برازش (GFI) و ریشه خطای میانگین مجزورات تقریب (RMSEA) استفاده‌شده است (میرز و همکاران، ۱۳۹۱).

۳-۷-۲ روایی سازه پرسشنامه موانع مشارکت ورزشی

از تحلیل عاملی تأییدی جهت بررسی اعتبار مقیاس موانع مشارکت ورزشی استفاده شد و در جدول ۳-۳ پارامترهای الگوی اندازه‌گیری این مقیاس مشخص شده‌اند.

جدول ۳-۳ پارامترهای الگوی اندازه‌گیری موانع مشارکت ورزشی در تحلیل عاملی تأییدی

ارتباط بین گویه‌ها با عامل‌ها	برآورد غیراستاندارد	برآورد	خطای	نسبت
(b)	استاندارد (β)	استاندارد	بحرانی	(C.R.)
(S.E.)				
موانع مشارکت	درود فردی	۱/۰۰۰	۰/۹۱	-
موانع مشارکت	بین فردی	۳/۰۴	۰/۹۱	۲/۵۹
موانع مشارکت	ساختاری	۲/۴۷	۰/۹۵	۲/۳۸
درود فردی	سؤال ۱	۱/۰۰۰	۰/۲۱	
درود فردی	سؤال ۳	۳/۴۶	۰/۴۶	۲/۷۵
درود فردی	سؤال ۴	۲/۵۷	۰/۳۵	۲/۵۹
درود فردی	سؤال ۵	۳/۳۰	۰/۴۱	۲/۶۳
درود فردی	سؤال ۷	۴/۱۳	۰/۵۵	۲/۷۸
درود فردی	سؤال ۸	۱/۵۵	۰/۳۳	۲/۵۲
درود فردی	سؤال ۱۰	۲/۵۳	۰/۳۷	۲/۶۳
درود فردی	سؤال ۱۱	۵/۳۷	۰/۶۸	۲/۸۲
درود فردی	سؤال ۱۲	۳/۹۴	۰/۵۲	۲/۷۴
درود فردی	سؤال ۱۶	۳/۳۰	۰/۴۷	۲/۷۳
درود فردی	سؤال ۲۰	۳/۲۱	۰/۴۶	۲/۷۱
بین فردی	سؤال ۲	۱/۰۰۰	۰/۳۹	
بین فردی	سؤال ۱۳	۱/۴۶	۰/۵۸	۴/۵۵
بین فردی	سؤال ۱۷	۱/۳۸	۰/۵۵	۴/۷۸
ساختاری	سؤال ۶	۱/۰۰۰	۰/۳۱	
ساختاری	سؤال ۹	۰/۸۲	۰/۲۴	۳/۳۳
ساختاری	سؤال ۱۴	۲/۰۶	۰/۶۶	۴/۰۰
ساختاری	سؤال ۱۵	۱/۷۴	۰/۵۵	۳/۸۷

ارتباط بین گویه‌ها با عامل‌ها	برآورد غیراستاندارد	برآورد	خطای	نسبت
	(b)	استاندارد (β)	استاندارد	بحرانی
			(S.E.)	(C.R.)
ساختاری ←-- سوال ۱۸	۲/۰۱	۰/۵۵	۰/۵۳	۳/۷۵
ساختاری ←-- سؤال ۱۹	۱/۸۷	۰/۶۱	۰/۴۷	۳/۹۷

همان‌طور که در جدول ۳-۳ مشاهده می‌شود مقادیر پارامتر استاندارد برای هر یک از عوامل، نشان‌دهنده‌ی بار عاملی آن‌ها روی متغیر مکنون بوده که مقدار $t \geq \pm 1/96$ (که در ایموس با برچسب نسبت بحرانی C.R مشخص می‌شود) متناظر آن‌ها نیز، معناداری سهم آن‌ها در اندازه‌گیری متغیر نهفته را نشان می‌دهد؛ بنابراین بر اساس مقدار نسبت بحرانی به‌دست‌آمده برای هر سؤال می‌توان عنوان کرد که هر یک از سؤالات دارای نقش مهم و معنادار در اندازه‌گیری عامل موانع مشارکت ورزشی هستند.

جدول ۳-۴ شاخص‌های نیکویی برازش الگوی اندازه‌گیری موانع مشارکت ورزشی

CFI	NFI	GFI	RMSEA	P	DF	CMIN	CMIN/DF
۰/۹۰	۰/۹۰	۰/۹۱	۰/۰۸	۰/۰۰۱	۱۶۶	۴۹۷/۳۹	۲/۹۹

مقدار شاخص نیکویی برازش (GFI) و شاخص برازش نرم شده (NFI) و شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI) از صفر تا یک در نوسان هستند که هر چه مقدار این شاخص‌ها به یک نزدیک‌تر باشد، نیکویی برازش الگو بیشتر است؛ اما ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب (RMSEA) باید تا حد امکان کوچک باشد و مقادیر کمتر از ۰/۰۵ نشان‌دهنده‌ی برازش کاملاً مناسب تا ۰/۰۸ نشان‌گر برازش مناسب و تا ۰/۱ یا بیشتر حاکی از برازش ضعیف است. به طور کلی، شاخص‌ها نشان می‌دهند که بین مدل پیشنهادشده و داده‌های مشاهده شده برازش قابل قبول وجود دارد.

۳-۷-۳ روایی سازه پرسشنامه استراتژی حل موانع

جدول ۳-۵ پارامترهای الگوی اندازه‌گیری استراتژی حل موانع در تحلیل عاملی تأییدی

ارتباط بین گویه‌ها با عامل‌ها	برآورد غیراستاندارد	برآورد	خطای	نسبت
(b)	استاندارد (β)	استاندارد	(S.E.)	(C.R.)
استراتژی حل موانع --> کسب مهارت	۱/۰۰۰	۰/۹۹	-	-
استراتژی حل موانع --> هماهنگی بین فردی	۰/۴۵	۰/۶۵	۰/۱۶	۲/۷۳
استراتژی حل موانع --> مدیریت زمانی	۱/۳۳	۰/۸۸	۰/۳۱	۴/۱۶
استراتژی حل موانع --> مدیریت مالی	۱/۷۲	۰/۹۷	۰/۳۵	۴/۹۲
کسب مهارت --> سؤال ۲۱	۱/۰۰۰	۰/۳۷		
کسب مهارت --> سؤال ۲۳	۰/۶۷	۰/۳۶	۰/۲۱	۳/۱۲
کسب مهارت --> سؤال ۲۴	۱/۴۶	۰/۵۳	۰/۳۲	۴/۵۵
کسب مهارت --> سؤال ۲۶	۱/۵۸	۰/۶۵	۰/۳۲	۴/۹۳
کسب مهارت --> سؤال ۲۷	۱/۶۸	۰/۶۵	۰/۳۴	۴/۹۱
کسب مهارت --> سؤال ۲۸	۱/۰۵	۰/۳۱	۰/۳۰	۳/۴۵
کسب مهارت --> سؤال ۳۰	۱/۴۱	۰/۵۳	۰/۲۹	۴/۷۳
کسب مهارت --> سؤال ۴۶	۰/۹۴	۰/۳۴	۰/۲۵	۳/۷۱
هماهنگی --> سؤال ۲۲	۱/۰۰۰	۰/۳۶		
هماهنگی --> سؤال ۲۹	۲/۶۶	۰/۷۱	۰/۸۵	۳/۱۱
هماهنگی --> سؤال ۳۲	۲/۳۵	۰/۵۵	۰/۷۵	۳/۱۰
هماهنگی --> سؤال ۳۶	۱/۴۷	۰/۳۸	۰/۵۱	۲/۸۷
مدیریت زمانی --> سؤال ۳۱	۱/۰۰۰	۰/۵۵		
مدیریت زمانی --> سؤال ۳۳	۰/۵۲	۰/۲۶	۰/۱۵	۳/۳۲
مدیریت زمانی --> سؤال ۳۴	۰/۲۷	۰/۱۳	۰/۱۵	۱/۷۵
مدیریت زمانی --> سؤال ۳۵	۰/۵۰	۰/۳۰	۰/۱۵	۳/۳۵

ارتباط بین گویه‌ها با عامل‌ها						
برآورد غیراستاندارد		برآورد		خطای		نسبت
(b)		استاندارد (β)		استاندارد		بحرانی
				(S.E.)		(C.R.)
مدیریت زمانی	←--	سوال ۳۷	۰/۶۶	۰/۳۵	۰/۱۶	۴/۰۶
مدیریت زمانی	←--	سوال ۳۹	۰/۶۳	۰/۳۵	۰/۱۵	۴/۱۵
مدیریت زمانی	←--	سوال ۴۰	۰/۷۲	۰/۴۳	۰/۱۶	۴/۴۹
مدیریت زمانی	←--	سوال ۴۱	۰/۰۴	۰/۰۱	۰/۱۷	۰/۲۴
مدیریت زمانی	←--	سوال ۴۲	۰/۴۲	۰/۱۷	۰/۱۹	۲/۱۸
مدیریت زمانی	←--	سوال ۴۴	۰/۹۹	۰/۵۰	۰/۱۹	۵/۰۸
مدیریت مالی	←--	سوال ۲۵	۱/۰۰۰	۰/۷۱		
مدیریت مالی	←--	سوال ۳۸	۰/۴۷	۰/۲۳	۰/۱۵	۳/۱۰
مدیریت مالی	←--	سوال ۴۳	۰/۵۸	۰/۳۴	۰/۱۳	۴/۴۸
مدیریت مالی	←--	سوال ۴۵	۰/۷۲	۰/۴۳	۰/۱۳	۵/۴۷
مدیریت مالی	←--	سؤال ۴۷	-۰/۰۵	-۰/۰۲	۰/۱۳	-۰/۳۶

مقادیر پارامتر استاندارد برای هر یک از عوامل، نشان‌دهنده‌ی بار عاملی آن‌ها روی متغیر نهفته مربوط بوده که نسبت بحرانی بزرگ‌تر از $t \geq \pm 1/96$ متناظر آن‌ها نیز، معناداری سهم آن‌ها در اندازه‌گیری متغیر نهفته را نشان می‌دهد؛ بنابراین بر اساس مقدار (C.R.) به‌دست‌آمده برای هر سؤال می‌توان عنوان کرد که هر یک از سؤالات دارای نقش مهم و معناداری در اندازه‌گیری عامل تبلیغات شفاهی مشتریان هستند و سوال ۳۴، ۴۱ و ۴۷ بدلیل پایین بودن بار عاملی از پرسشنامه حذف گردید.

جدول ۳-۶ شاخص‌های نیکویی برازش الگوی اندازه‌گیری استراتژی حل موانع

CFI	NFI	GFI	RMSEA	P	DF	CMIN	CMIN/DF
۰/۸۹	۰/۸۸	۰/۸۹	۰/۰۸	۰/۰۰۱	۳۱۹	۹۶۹/۱۷	۳/۰۳

رهنمودهایی را برای ارزیابی این شاخص ها پیشنهاد کرده‌اند، برازش خوب بزرگ‌تر از ۰/۹۰؛ برازش مناسب اما مرزی ۰/۸۰ تا ۰/۸۹؛ برازش ضعیف ۰/۶۰ تا ۰/۷۹ و برازش خیلی ضعیف کوچک‌تر از ۰/۶۰ است. برای شاخص RMSEA نیز مقادیر کمتر از ۰/۰۸ قابل قبول تلقی می‌شوند، اما اندازه‌های بالاتر از ۰/۱۰ اغلب غیرقابل قبول است (میرز و همکاران، ۱۳۹۱).

۳-۷-۴ روایی سازه پرسشنامه انگیزه

از تحلیل عاملی تأییدی جهت بررسی اعتبار مقیاس انگیزه استفاده شد و در جدول پارامترهای الگوی اندازه‌گیری این مقیاس مشخص شده‌اند.

جدول ۳-۷ پارامترهای الگوی اندازه‌گیری انگیزه در تحلیل عاملی تأییدی

ارتباط بین گویه‌ها با عامل‌ها	برآورد غیراستاندارد	برآورد	خطای	نسبت
(b)	استاندارد (β)	استاندارد	بحرانی	(C.R.)
			(S.E.)	
انگیزه ←-- سوال ۴۸	۱/۰۰۰	۰/۳۷	-	-
انگیزه ←-- سوال ۴۹	۱/۴۹	۰/۶۸	۰/۳۷	۳/۹۸
انگیزه ←-- سوال ۵۰	۱/۷۱	۰/۶۲	۰/۴۶	۳/۶۸
انگیزه ←-- سوال ۵۱	۰/۳۵	۰/۳۲	۰/۳۲	۳/۲۶

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود مقادیر پارامتر استاندارد برای هر یک از عوامل، نشان‌دهنده‌ی بار عاملی آن‌ها روی متغیر مکنون بوده که مقدار $t \geq \pm 1/96$ (که در ایموس با برچسب نسبت بحرانی C.R مشخص می‌شود) متناظر آن‌ها نیز، معناداری سهم آن‌ها در اندازه‌گیری متغیر نهفته را نشان می‌دهد؛ بنابراین بر اساس مقدار نسبت بحرانی به‌دست‌آمده برای هر سؤال می‌توان عنوان کرد که هر یک از سؤالات دارای نقش مهم و معنادار در اندازه‌گیری عامل انگیزه مشارکت هستند.

جدول ۳-۸ شاخص‌های نیکویی برازش الگوی اندازه‌گیری انگیزه

CFI	NFI	GFI	RMSEA	P	DF	CMIN	CMIN/DF
۰/۹۲	۰/۹۱	۰/۹۸	۰/۰۷	۰/۰۱	۲	۴/۱۲۹	۲/۰۶

مقدار شاخص نیکویی برازش (GFI) و شاخص برازش نرم شده (NFI) و شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI) از صفر تا یک در نوسان هستند که هر چه مقدار این شاخص‌ها به یک نزدیک‌تر باشد، نیکویی برازش الگو بیشتر است؛ اما ریشه خطای میانگین مجزورات تقریب (RMSEA) باید تا حد امکان کوچک باشد و مقادیر کمتر از ۰/۰۵ نشان‌دهنده‌ی برازش کاملاً مناسب تا ۰/۰۸ نشان‌گر برازش مناسب و تا ۰/۱ یا بیشتر حاکی از برازش ضعیف است. به طور کلی، شاخص‌ها نشان می‌دهند که بین مدل پیشنهادشده و داده‌های مشاهده شده برازش قابل قبول وجود دارد.

۳-۸ چگونگی جمع‌آوری داده‌ها

بعد از جمع‌آوری اطلاعات کتابخانه‌ای و بررسی پیشینه پژوهش و همچنین با توجه به نظرات اساتید راهنما و مشاور پرسشنامه نهایی تکمیل گردید. سپس با مراجعه حضوری به اداره ورزش و جوانان شهرستان یاسوج، آخرین آمار مربوط به تعداد باشگاه‌های بدنسازی شهرستان یاسوج اخذ گردید. توزیع پرسشنامه در باشگاه‌های هدف توسط محقق به صورت حضوری و با کسب اجازه و هماهنگی با مدیران باشگاه‌ها انجام پذیرفت. محقق در بازه زمانی تیر اقدام به توزیع ۲۴۲ پرسشنامه کرد و پس از کنار گذاشتن و حذف ۲۲ پرسشنامه مخدوش، تعداد ۲۲۰ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، اطمینان به پاسخ دهندگان داده شد که اطلاعات تکمیل شده نزد محقق محفوظ و نتایج به صورت کلی در پایان‌نامه ارائه خواهد شد.

۳-۹ روش‌های آماری پژوهش

۳-۹-۱ آمار توصیفی

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

۳-۹-۲ آمار استنباطی

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

فصل چهارم

تجزیه و تحلیل داده ها

۱-۴ مقدمه

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

۲-۴ یافته‌های توصیفی

۱-۲-۴ توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها

۲-۲-۴ توزیع سن آزمودنی‌ها

در جدول ۱-۴، توزیع فراوانی و درصد آزمودنی‌ها برحسب سن نمایش داده شده است. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، درصد بیشتری از آزمودنی‌ها را افراد دامنه سنی ۲۳ تا ۲۸ سال تشکیل دادند (۴۱/۹ درصد)، آزمودنی‌های دامنه سنی ۳۵ تا ۴۰ سال نیز از فراوانی کمتری نسبت به سایرین برخوردار بوده‌اند (۹/۲ درصد).

جدول ۱-۴: توزیع فراوانی و درصد آزمودنی‌ها برحسب سن

شاخص آماری سن	فراوانی	درصد فراوانی
۱۷ تا ۲۲ سال	۶۹	۳۰/۱
۲۳ تا ۲۸ سال	۹۶	۴۱/۹
۲۹ تا ۳۴ سال	۴۳	۱۸/۸
۳۵ تا ۴۰ سال	۲۱	۹/۲
کل	۲۲۹	۱۰۰

۳-۲-۴ توزیع آزمودنی ها بر حسب مدرک تحصیلی

جدول ۲-۴ توزیع فراوانی و درصد آزمودنی ها بر اساس مدرک تحصیلی را نمایش می دهد. همان گونه که در جدول ملاحظه می شود، ۳۸/۵ درصد از نمونه های پژوهش دیپلم و زیر دیپلم، ۲۲/۳ درصد کاردانی، ۳۶/۷ درصد کارشناسی و ۲/۶ درصد کارشناسی ارشد و بالاتر هستند. با توجه به مندرجات جدول بیشترین فراوانی آزمودنی ها مربوط به افراد دارای مدرک دیپلم و زیر دیپلم می باشد (۳۸/۵ درصد) و کمترین فراوانی نیز به افراد دارای مدرک کارشناسی ارشد و بالاتر اختصاص دارد (۲/۶ درصد).

جدول ۲-۴: توزیع فراوانی و درصد آزمودنی ها بر اساس مدرک تحصیلی

شاخص آماری مدرک تحصیلی	فراوانی	درصد فراوانی
دیپلم و زیر دیپلم	۸۸	۳۸/۴
کاردانی	۵۱	۲۲/۳
کارشناسی	۸۴	۳۶/۷
کارشناسی ارشد و بالاتر	۶	۲/۶

۴-۲-۴ توزیع آزمودنی ها بر حسب وضعیت تأهل

جدول ۳-۴ توزیع فراوانی و درصد آزمودنی ها بر اساس تأهل را نمایش می دهد. همانطور که مشاهده می شود، ۷۲/۱ درصد از آزمودنی ها مجرد و ۲۷/۹ درصد نیز متأهل بوده اند، اکثریت نمونه های تحقیق یعنی ۷۲/۱ درصد مجرد و کمترین فراوانی نمونه های تحقیق یعنی ۲۷/۹ درصد مجرد می باشند.

جدول ۴-۳: توزیع فراوانی و درصد آزمودنی ها بر اساس وضعیت تأهل

شاخص آماری وضعیت تأهل	فراوانی	درصد فراوانی
مجرد	۱۶۵	۷۲/۱
متأهل	۶۴	۲۷/۹

۴-۲-۵ توزیع آزمودنی ها بر حسب شغل

جدول ۴-۴: توزیع فراوانی و درصد آزمودنی ها بر اساس شغل را نشان می دهد. همانطور که مندرجات جدول نشان می دهد، ۱۹/۷ درصد از آزمودنی ها کارمند، ۲۶/۶ درصد دارای شغل آزاد و ۵۳/۷ درصد نیز دانشجو هستند. به طوری که اکثر نمونه های پژوهش (۵۳/۷ درصد) دانشجو و کمترین نمونه های پژوهش (۱۹/۷) درصد کارمند می باشند.

جدول ۴-۴: توزیع فراوانی و درصد آزمودنی ها بر اساس شغل

شاخص آماری شغل	فراوانی	درصد فراوانی
کارمند	۴۵	۱۹/۷
آزاد	۶۱	۲۶/۶
دانشجو	۱۲۳	۵۳/۷

۴-۲-۶ تعداد جلسات تمرین

در جدول ۴-۵، فراوانی و درصد آزمودنی ها بر حسب میزان فعالیت بدنی در هفته نمایش داده شده است. همانطور که مشاهده می شود، ۱۴ درصد از نمونه های پژوهش ۱ بار در هفته، ۱۴/۴ درصد ۲ روز در هفته، ۲۳/۶ درصد ۳ بار در هفته و ۴۸ درصد چهار و بیشتر از ۴ روز در هفته در فعالیت های ورزشی مشارکت می کنند. به طوری که مشاهده می شود، اکثر نمونه های پژوهش یعنی ۴۸ درصد آنها افرادی

هستند که بیشتر از چهار روز در هفته فعالیت بدنی انجام می‌دهند؛ و ۱۴ درصد نیز تنها یک روز در هفته فعالیت بدنی انجام می‌دهند.

جدول ۴-۵: توزیع فراوانی و درصد آزمودنی‌ها برحسب میزان فعالیت بدنی در هفته

شاخص آماری میزان فعالیت بدنی	فراوانی	درصد فراوانی
یک روز در هفته	۳۲	۱۴
دو روز در هفته	۳۳	۱۴/۴
سه روز در هفته	۵۴	۲۳/۶
بیشتر از چهار روز در هفته	۱۱۰	۴۸
کل	۲۲۹	۱۰۰

۷-۲-۴ یافته‌های توصیفی مربوط به میزان ساعات فعالیت بدنی در روز

جدول ۴-۶، فراوانی و درصد آزمودنی‌ها برحسب میزان فعالیت بدنی در روز را نشان می‌دهد. همان گونه که ملاحظه می‌شود، ۲۹/۷ درصد کمتر از ۷۰ دقیقه، ۴۸/۵ درصد از نمونه‌های پژوهش از ۷۰ تا ۱۰۰ دقیقه و ۲۱/۸ درصد از نمونه‌ها بیشتر از ۱۰۰ دقیقه در فعالیت‌های ورزشی مشارکت می‌کنند. افرادی که در روز ۷۰ تا ۱۰۰ دقیقه فعالیت بدنی انجام می‌دهند، دارای بیشترین تعداد (۴۸/۵ درصد) و افرادی که بیشتر از ۱۰۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی انجام می‌دهند دارای کمترین تعداد هستند (۲۱/۸ درصد).

جدول ۴-۶: توزیع فراوانی و درصد آزمودنی ها برحسب ساعات فعالیت بدنی در روز

شاخص آماری	فراوانی	درصد فراوانی
میزان فعالیت بدنی		
کمتر از ۷۰ دقیقه	۶۸	۲۹/۷
۷۰ تا ۱۰۰ دقیقه	۱۱۱	۴۸/۵
بیشتر از ۱۰۰ دقیقه	۵۰	۲۱/۸

۳-۴ آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

۴-۳-۱ موانع

همان‌گونه که در جدول ۴-۷ مشاهده می‌شود، میانگین ابعاد موانع در سطح زیر متوسط بود و از نظر مشارکت‌کنندگان فعال در رشته بدنسازی، موانع بین‌فردی دارای بیشترین نقش محدودکنندگی و موانع درون‌فردی دارای کمترین نقش محدودکنندگی می‌باشند.

جدول (۴-۷)، آمار توصیفی مربوط به متغیر موانع مشارکت در فعالیت‌های ورزشی

متغیر	مؤلفه‌ها	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
موانع	درون‌فردی	۲/۰۴	۰/۶۵	۱/۸۲	۴/۱۸
	بین‌فردی	۷/۴۱	۲/۷	۱	۵
	ساختاری	۴/۶۰	۳/۹۴	۱	۴

۴-۳-۲ استراتژی‌های حل موانع

همان‌گونه که در جدول (۴-۸) مشاهده می‌شود، میانگین ابعاد استراتژی‌های حل موانع در سطح متوسطی بوده و از نظر مشارکت‌کنندگان فعال در رشته بدنسازی بعد مدیریت مالی دارای بیشترین امتیاز و بعد مدیریت زمان دارای کمترین امتیاز می‌باشند.

جدول ۴-۸ آمار توصیفی مربوط به استراتژی حل موانع

متغیر	مولفه‌ها	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
استراتژی‌های حل موانع	کسب مهارت	۳/۱۵	۶/۲۴	۱/۱۱	۳/۴۷
	هماهنگی بین فردی	۵/۴۳	۳/۴۳	۱/۷	۴/۲۴
	مدیریت زمان	۲/۵۳	۷/۰۰	۱/۶۰	۵
	مدیریت مالی	۵/۸۱	۳/۶۹	۱	۵

۴-۳-۳ انگیزش

همان گونه که در جدول (۴-۹) مشاهده می‌شود، میانگین انگیزش در بالاتر از سطح متوسط می‌باشد و نشان می‌دهد که افراد از انگیزه بالایی برخوردار بوده‌اند.

جدول ۴-۹، آمار توصیفی مربوط به انگیزش ورزشی

متغیر	مولفه	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
انگیزش	انگیزش	۱۵/۰۷	۳/۳۳	۱/۲۴	۵

۴-۴ یافته های استنباطی

۴-۵ فرض نرمال بودن تک متغیره و چند متغیره داده‌ها^۱

یکی از مواردی که پیش از به کارگیری داده‌های پژوهش در اجرای مدل‌سازی معادلات ساختاری باید در نظر داشت، فرض نرمال بودن داده‌های پژوهش می‌باشد (ابارشی، ۱۳۹۱). زیرا چنانچه توزیع داده‌های پژوهش تفاوت زیاد و معناداری با توزیع نرمال داشته باشد، نتایج تحلیل‌های آماری بی‌اعتبار خواهد بود. به همین دلیل پژوهشگر بایستی از نرمال بودن توزیع‌های تک متغیره و نیز نرمال بودن توزیع‌های چند متغیره اطمینان حاصل نماید (ابارشی، ۱۳۹۱). نرمال بودن چند متغیره چنین فرض می‌کند که هر یک از متغیرها به صورت نرمال توزیع شده است. نرمال بودن چند متغیری در مدل‌سازی معادلات ساختاری مستلزم آن است که هر نشانگر برای هر مقدار از دیگر نشانگرها به صورت نرمال توزیع شده باشد. انحراف

¹- Multivariate Normality

از این مفروضه می‌تواند منجر به تورم^۱ یا رکود^۲ در ارزش‌های مجذور کای شود. در واقع نرمال بودن توزیع چند متغیره به آن مفهوم است که نرمال بودن دو متغیر و یا بیشتر از دو متغیر مد نظر قرار گیرد. بنابراین زمانی که توزیع چند متغیره نرمال است می‌توان نتیجه گرفت که تک تک متغیرهای آن دارای توزیعی نرمال می‌باشند ولی عکس این رابطه نمی‌تواند ضرورتاً درست باشد. روش‌های متعددی برای بررسی نرمال بودن وجود دارد. روش مورد استفاده برای بررسی نرمال بودن در این تحقیق با توجه به جدول ۴-۱۰ آماره‌های چولگی^۳ و کشیدگی^۴ است. مقادیر مثبت چولگی دلالت بر آن دارد که بیشتر مقادیر مورد بررسی، پایین‌تر از مقدار میانگین قرار دارند و مقادیر منفی نشان می‌دهد که بیشتر مقادیر بالاتر از مقدار میانگین قرار دارد. مقادیر منفی برای معیار کشیدگی بیانگر آن است که توزیع مورد بررسی نسبت به توزیع نرمال تخت‌تر می‌باشد و نیز مقادیر مثبت بیانگر آن است که توزیع مورد بررسی از توزیع نرمال بلندتر است. علامت شاخص چولگی نشانگر جهت آن و مقدار آن بیانگر وضعیت توزیع می‌باشد. مقدار چولگی و کشیدگی بیشتر از ۲+ و کمتر از ۲- می‌تواند به عنوان تفاوت معنادار توزیع متغیر مشاهده شده با یک توزیع نرمال تفسیر شود (مومنی، ۱۳۸۶).

^۱ . inflation

^۲ . deflation

^۳ . Skewness

^۴ . kurtosis

جدول (۴-۱۰) نتایج آزمون حد مرکزی جهت تعیین نرمال بودن داده‌ها

متغیر	چولگی	کشیدگی	مقدار بحرانی
موانع درون فردی	۰/۳۳	۰/۲۳	۰/۷۰
بین فردی	۰/۴۱	۰/۲۴	۰/۷۴
ساختاری	۰/۱۲	-۰/۲۷	-۰/۸۲
کسب مهارت	۰/۲۷	-۰/۱۴	-۰/۴۳
هماهنگی	-۰/۳۹	-۰/۲۳	-۰/۷۱
مدیریت زمان	۰/۲۴	۰/۳۸	۱/۱۵
مدیریت مالی	۰/۶۶	۰/۳۱	۰/۹۶
گویه ۴۸	-۰/۵۶	-۰/۲۲	-۰/۶۸
گویه ۴۹	-۰/۷۶	-۰/۲۳	-۰/۷۲
گویه ۵۰	-۰/۷۷	-۰/۰۵	-۰/۱۵
گویه ۵۱	-۰/۱۸	-۱/۱۲	-۳/۳۹
مشارکت	۰/۰۶	-۰/۸۸	-۲/۶۶
چندمتغیری		۱/۷۷	۱/۵۱

جدول فوق شاخص چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش حاضر را نشان می‌دهد، مقادیر به دست آمده برقراری پیش فرض نرمال بودن چند متغیری در داده‌های پژوهش را تأیید می‌کند.

۴-۶ بررسی همخطی چندگانه^۱ متغیرهای تحقیق

علاوه بر نرمال بودن داده‌های تحقیق از دیگر مفروضات تحلیل مسیر عدم وجود همخطی چندگانه متغیرهای تحقیق می‌باشد. منظور از هم‌پوشی متغیرهای مستقل این است که آیا بین متغیرهای مستقل همبستگی بالایی وجود دارد یا نه. رابطه هم‌خطی، وضعیتی است که نشان می‌دهد یک متغیر مستقل

1-Multicollinearity

تابعی خطی از سایر متغیرهای مستقل است. برای تشخیص وجود هم‌پوشی باید به بررسی دو شاخص عامل تورم واریانس^۱ و پارامتر تحمل^۲ پرداخت. ضریب تحمل که بین (۰) تا (۱) نوسان دارد، نشان می‌دهد که متغیرهای مستقل تا چه اندازه رابطه خطی با همدیگر دارند؛ بنابراین، هر چه مقدار آن بیشتر (نزدیک به ۱) باشد، میزان هم‌خطی کمتر است. همچنین اگر مقدار عامل تورم واریانس بالاتر از ۱۰ باشد، بین متغیرها هم‌پوشی وجود دارد در غیر این صورت متغیرهای مستقل نسبت به هم دارای هم‌پوشی نیستند.

جدول (۴-۱۱) شاخص‌های هم خطی چندگانه در متغیرهای پیش‌بینی کننده موانع مشارکت ورزشی

متغیرها	عامل تورم واریانس	پارامتر تحمل
استراتژی حل موانع	۱/۱۷	۰/۸۴
انگیزه	۱/۱۱	۰/۸۹
موانع مشارکت	۱/۰۵	۰/۸۶

همانطور که در جدول (۴-۱۱) مشاهده می‌گردد عامل تورم واریانس همه متغیرهای مستقل کمتر از ۱۰ و پارامتر تحمل آن‌ها نیز بیشتر از صفر و نزدیک به یک می‌باشد که نشان از میزان پایین هم‌خطی بین متغیرهای مستقل دارد.

۴-۷ ماتریس همبستگی متغیرهای تحقیق

از آنجاکه مبنای تجزیه و تحلیل مدل‌های علی، ماتریس همبستگی است؛ بنابراین ماتریس همبستگی متغیرهای تحقیق در جدول ۴-۱۲ ارائه شده است. با توجه به جدول زیر، میان موانع و مشارکت ورزشی ارتباط معناداری وجود دارد. ضریب همبستگی پیرسون حاکی از آن است که بین استراتژی حل موانع و مشارکت ورزشی رابطه منفی وجود دارد بین انگیزش و استراتژی‌های حل موانع رابطه مثبت و

^۱- Variance inflation factor

^۲- Tolerance

معناداری مشاهده می‌شود اما بین انگیزه و مشارکت ورزشی رابطه معناداری مشاهده نشد اما بین موانع و استراتژی‌ها رابطه منفی و معناداری دیده می‌شود.

جدول ۴-۱۲ ماتریس همبستگی متغیرهای تحقیق

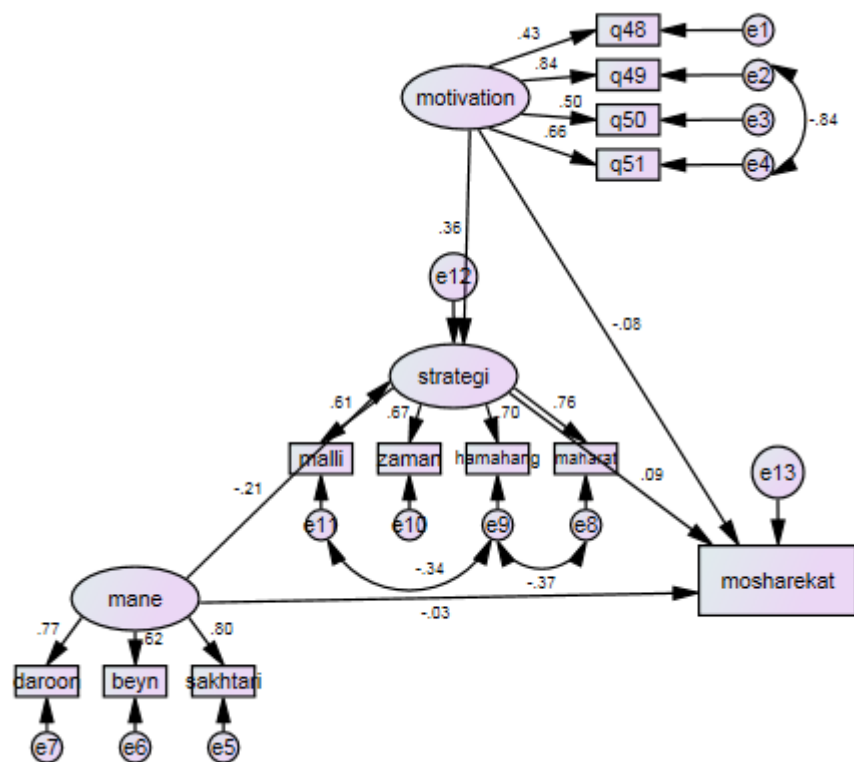
متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱. موانع فردی	۱								
۲. موانع بین فردی	۰/۴۹**	۱							
۳. موانع ساختاری	۰/۶۱**	۰/۴۸**	۱						
۴. کسب مهارت	۰/۲۵**	۰/۱۵*	۰/۲۶**	۱					
۵. هماهنگی	-۰/۱۲	۰/۰۷	-۰/۱۶*	۰/۳۶**	۱				
۶. مدیریت زمان	-۰/۱۱	۰/۰۷	-۰/۰۸	۰/۴۹**	۰/۴۹**	۱			
۷. مدیریت مالی	-۰/۰۴	-۰/۰۷	-۰/۰۷	۰/۴۷**	۰/۲۳**	۰/۴۰**	۱		
۸. انگیزه	-۰/۱۷*	۰/۱۴*	-۰/۰۴	۰/۲۴**	۰/۲۲**	۰/۲۷**	۰/۲۷**	۱	
۹. مشارکت	-۰/۰۵	-۰/۰۶	-۰/۰۰۳	۰/۰۳	۰/۰۶	۰/۰۲	۰/۰۵	۰/۰۷	۱

p≤0/0* p≤0/01**

۸-۴ مدل سازی معادلات ساختاری

در این پژوهش به منظور بررسی اثرات متغیرها مدل فرضی (مدل مفهومی) براساس پیشینه که در فصل دوم ارائه شده طراحی کردیم و سؤالات فصل اول نیز بیانگر روابط علی موجود در این مدل است. قبل از تحلیل فرضیه‌های تحقیق و به منظور اطلاع از چگونگی حضور هر یک از متغیرهای معرفی شده در یک الگوی کلی، به عنوان گام نخست مدل فرضی مورد بررسی قرار می‌گیرد. بدین منظور از روش پیشینه احتمال^۱ برای برآورد پارامترها استفاده می‌گردد. پارامترهای برآورد شده شامل ضرایب اثر مستقیم، ضرایب اثر غیر مستقیم می‌باشند که برای هر یک از آن‌ها جداول جداگانه تعبیه شده و در هر جدول؛ ضرایب برآورد، ضرایب برآورد استاندارد شده، خطای استاندارد برآورد و ارزش t مربوط به معناداری برآورد پارامترها که در نرم افزار ایموس با برچسب (C.R) مشخص می‌شود، ارائه شده است. سپس به بررسی تأیید یا عدم تأیید فرضیه‌های تحقیق پرداخته شده است. در نهایت شاخص‌های ارزشیابی برازندگی مدل گزارش شده است.

¹ . Maximum Likelihood



شکل ۴-۱ مدل تأثیر موانع، استراتژی‌های حل موانع و انگیزش بر مشارکت ورزشی

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

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

جدول (۴-۱۳)، برآورد ضرایب رگرسیونی در مدل تحقیق

مسیرها	برآورد پارامتر	پارامتر استاندارد شده	انحراف استاندارد	C.R.		
انگیزه	<---	استراتژی	۰/۳۰	۰/۳۶	۰/۰۷	۳/۹۴
موانع	استراتژی	-۰/۱۵	-۰/۲۱	۰/۰۵	-۲/۵۵	
استراتژی	<---	مشارکت	-۲۶/۷۷	۰/۰۹	۲۵/۳۰	۱/۰۵
موانع	<---	مشارکت	-۶/۶۹	-۰/۰۳	۱۷/۱۶	-۰/۳۹
انگیزه	<---	مشارکت	-۲۰/۱۹	-۰/۰۸	۲۰/۰۷	-۱/۰۰

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

جدول (۴-۱۴) ضرایب استاندارد شده اثرات مستقیم، اثرات غیرمستقیم مدل تحقیق

اثر متغیرها				
متغیرها		اثر مستقیم	اثر غیر مستقیم	
انگیزه	<---	استراتژی	۰/۳۶	-
موانع	<---	استراتژی	-۰/۲۱	-
استراتژی	<---	مشارکت	۰/۰۹	-
موانع	<---	مشارکت	-۰/۰۳	-۰/۰۱
انگیزه	<---	مشارکت	-۰/۰۷	۰/۰۳

همان طور که در جدول (۴-۱۴)، مشاهده می‌شود انگیزه تأثیر مستقیم، مثبت و معناداری بر استراتژی حل موانع دارد. همچنین موانع بر استراتژی حل موانع اثر مستقیم، منفی و معناداری دارد ولی تأثیر موانع بر مشارکت به صورت مستقیم، منفی و غیر معنادار می‌باشد و همچنین تأثیر استراتژی بر مشارکت مستقیم و غیر معنادار می‌باشد. بین انگیزه بر مشارکت ورزشی (بواسطه استراتژی‌های حل موانع) تأثیر منفی مشاهده شد.

۴-۸-۲ بررسی اثرات کل در مدل تحقیق

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

جدول (۴-۱۵) ضرایب استاندارد شده اثرات کل مدل تحقیق

متغیرها	اثر کل	
انگیزه	<---	استراتژی ۰/۳۶
موانع		استراتژی -۰/۲۱
استراتژی حل موانع	<---	مشارکت ۰/۰۹
موانع مشارکت	<---	مشارکت ورزشی -۰/۰۴
انگیزه	<---	مشارکت -۰/۰۴

همان طور که در جدول (۴-۱۵) مشاهده می‌شود انگیزه بیشترین تأثیر را بر استراتژی حل موانع ورزشی آقایان دارد. موانع بیشترین تأثیر معناداری را بر استراتژی‌های حل موانع را داراست.

جدول (۴-۱۶) شاخص‌های نیکویی برازش برای مدل تحقیق

CMIN	RMSEA	DF	CMIN/DF	NFI	GFI	CFI
۱۰۳/۹۴	۰/۰۷	۴۷	۲/۲۱	۰/۸۳	۰/۹۲	۰/۹۰

با توجه به عدم توافق عمومی و کلی در بین متخصصین مدلیابی معادلات ساختاری بر روی بهترین شاخص‌های برازندگی برآورد، کلاین و تامسون (۲۰۰۴)، شاخص‌های برازش χ^2 ، GFI، CFI، NFI و همچنین RMSEA را برای گزارش پیشنهاد کرده‌اند. در نتیجه در تحقیق حاضر از بین شاخص‌های برازندگی مطلق، شاخص χ^2/DF و شاخص ریشه‌ی میانگین مجذور برآورد تقریب (RMSEA) و از بین شاخص‌های برازندگی تطبیقی، شاخص برازندگی تطبیقی (GFI) و شاخص برازش هنجار شده (NFI) مورد استفاده قرار گرفت (میرز و همکاران، ۱۳۹۱). نایت، ویردین، اوکامپو و روزا (۱۹۹۴) رهنمودهایی را برای ارزیابی GFI پیشنهاد کرده‌اند، برازش خوب بزرگتر از ۰/۹۰؛ برازش مناسب اما مرزی ۰/۸۰ تا ۰/۸۹؛ برازش ضعیف ۰/۶۰ تا ۰/۷۹ و برازش خیلی ضعیف کوچکتر از ۰/۶۰. در ارتباط با شاخص NFI می‌توان گفت مقادیر بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۵ نشان دهنده برازش قابل قبول است. برای شاخص RMSEA نیز مقادیر کمتر از ۰/۰۸ قابل قبول تلقی می‌شوند، اما اندازه‌های بالاتر از ۰/۱۰ اغلب غیر قابل قبول است (میرز و همکاران، ۱۳۹۱). آخرین شاخص χ^2 می‌باشد که میزان تفاوت ماتریس مشاهده شده و برآورد شده را اندازه‌گیری می‌کند و عدم معناداری آن نشان دهنده‌ی برازش مناسب مدل می‌باشد. اما با توجه به حساسیت این شاخص به حجم نمونه و انحراف از فرض نرمال بودن چند متغیره، در موارد معناداری آنان، به شاخص دیگر مثل نسبت مجذور کای به درجه آزادی (χ^2/DF) مراجعه می‌شود. دیدگاه‌های مختلفی در مورد این شاخص وجود دارد، اما اغلب مقادیر ۱ تا ۵ را برای آن قابل قبول می‌دانند (قاسمی، ۱۳۸۹). در قسمت شاخص‌های برازش، همانطور که مشاهده می‌شود، χ^2 غیر معنی‌دار با p بزرگتر از (۰/۰۵)، GFI، CFI و NFI بزرگتر از (۰/۹۰)، نشان از برازش خوب مدل و ۰/۸۰ تا ۰/۸۹ نشان از برازش مناسب مدل می‌باشد. همچنین RMSEA کوچکتر از (۰/۰۸) و χ^2/DF کوچکتر از ۳، نشان از برازش خوب مدل دارند. به طور کلی، شاخص‌ها نشان می‌دهند که بین مدل پیشنهاد شده و داده‌های مشاهده شده، برازش مناسب و قابل قبول وجود دارد.

۹-۴ آزمون فرضیات پژوهش

۹-۴-۱ فرضیه اول

فرض پژوهش (H_1): انگیزه مردان بدنساز شهر یاسوج بر استراتژی حل موانع اثر معناداری دارد.

فرض صفر (H_0): انگیزه مردان بدنساز شهر یاسوج بر استراتژی حل موانع اثر معناداری ندارد.

جدول (۴-۱۴) نشان می‌دهد که تأثیر مستقیم انگیزه بر استراتژی‌های حل موانع برابر با ۰/۳۶ و معنادار است بنابراین فرضیه صفر رد می‌شود.

۹-۴-۲ فرضیه دوم

فرض پژوهش (H_1): موانع به طور بر استراتژی‌های حل موانع در مردان بدنساز شهر یاسوج اثر معناداری دارد.

فرض صفر (H_0): موانع به طور بر استراتژی‌های حل موانع در مردان بدنساز شهر یاسوج اثر معناداری ندارد.

جدول (۴-۱۴) نشان می‌دهد که تأثیر مستقیم موانع بر استراتژی‌های حل موانع برابر با ۰/۲۱- و معنادار می‌باشد بنابراین فرضیه صفر رد می‌شود.

۹-۴-۳ فرضیه سوم

فرض پژوهش (H_1): موانع بر میزان مشارکت مردان بدنساز شهر یاسوج در فعالیت‌های ورزشی اثر معناداری دارد.

فرض صفر (H_0): موانع بر میزان مشارکت مردان بدنساز شهر یاسوج در فعالیت‌های ورزشی اثر معناداری ندارد.

جدول (۴-۱۴) نشان می‌دهد که تأثیر مستقیم موانع بر مشارکت ورزشی برابر با ۰/۰۳ و غیرمعنادار می‌باشد و فرضیه صفر تأیید می‌شود.

۴-۹-۴ فرضیه چهارم

فرض پژوهش (H_1): استراتژی حل موانع بر میزان مشارکت مردان بدنساز شهر یاسوج در فعالیتهای ورزشی اثر معناداری دارد.

فرض صفر (H_0): استراتژی حل موانع بر میزان مشارکت مردان بدنساز شهر یاسوج در فعالیتهای ورزشی اثر معناداری ندارد.

بنا بر مدل ارائه شده و بر اساس جدول (۴-۱۴)، تاثیر استراتژی حل موانع بر میزان مشارکت ورزشی برابر با ۰/۰۹ می باشد که از نظر آماری معنادار نمی باشد و فرضیه صفر تأیید می شود.

۴-۹-۵ فرضیه پنجم

فرض پژوهش (H_1): انگیزه بر میزان مشارکت مردان بدنساز شهر یاسوج در فعالیتهای ورزشی اثر معناداری دارد.

فرض صفر (H_0): انگیزه بر میزان مشارکت مردان بدنساز شهر یاسوج در فعالیتهای ورزشی اثر معناداری ندارد.

جدول (۴-۱۴) نشان می دهد که تأثیر مستقیم انگیزه بر میزان مشارکت ورزشی برابر با ۰/۸- می باشد بنابراین فرضیه صفر تأیید و فرضیه پژوهش رد می شود.

همان طور که در جدول (۴-۱۴)، مشاهده می شود مقدار بحرانی مسیر انگیزه تأثیر مستقیم، مثبت و معناداری بر استراتژی حل موانع دارد. همچنین موانع بر استراتژی حل موانع اثر مستقیم، منفی و معناداری دارد ولی تأثیر موانع بر مشارکت به صورت مستقیم، منفی و غیر معنادار می باشد و همچنین تأثیر استراتژی بر مشارکت مستقیم و غیر معنادار می باشد. بین انگیزه بر مشارکت ورزشی (بواسطه استراتژی های حل موانع) تأثیر منفی مشاهده شد.

فصل پنجم

بحث و نتیجه گیری

۵-۱ مقدمه

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

۵-۲ خلاصه تحقیق

تغییر و تحولات جهانی مقوله‌های زندگی معاصر، ورزش را از ضروریاتی ساخت که دوری از آن اجتناب ناپذیر به نظر می‌رسد و تا حدودی از آثار و عوارض سوء سبک‌های نوین زندگی می‌کاهد صاحب‌نظران معتقدند افزایش مشارکت افراد در ورزش باعث عزت‌نفس و سلامت جسمی و روحی آنان می‌شود داشتن زندگی سالم مستلزم تحرک و فعالیت‌های ورزشی است. اطلاع افراد از تأثیرات مطلوب فعالیت‌های بدنی بر دستگاه‌های مختلف بدن موجب شده است گرایش به فعالیت‌های ورزشی افزایش یابد (صفانیا، ۱۳۸۰).

با توجه به فواید شناخته شده ورزش در مردان و اینکه پسران و مردان نیمی از افراد هر جامعه را تشکیل می‌دهند بنابراین مشارکت آنان به عنوان پدران امروز و آینده ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین از جمله مفاهیم مهمی که امروزه به منظور درک و شناخت عوامل تعیین کننده رفتار ورزشی به کار می‌رود، موانع و راه‌های مقابله و انگیزش می‌باشد و از آن جایی که در ایران بیشتر پژوهش‌های انجام گرفته در زمینه مشارکت مردان در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی فقط به بررسی دلایل مشارکت و عدم مشارکت و انگیزه‌های آقایان پرداخته‌اند و در رابطه‌ی با استراتژی‌های حل این موانع تحقیقی مشاهده نشده لذا هدف از این پژوهش بررسی عوامل موثر بر مشارکت مردان بدنساز شهر یاسوج بر مبنای مدل هوارد و مانل می‌باشد. در فعالیت‌های ورزشی می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق را کلیه مردان فعال در رشته بدنسازی ($N=650$) تشکیل دادند. بنابراین با توجه به جدول مورگان ۲۴۲ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و بعد از توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه با حذف ۲۲ پرسشنامه به علت مخدوش بودن و پس ندادن توسط افراد تعداد نمونه‌ها ۲۲۰ نفر شد که مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. با توجه به هدف اصلی

تحقیق، بهترین روش برای انجام تحقیق به لحاظ طرح از طرح‌های غیر آزمایشی و به طور دقیق‌تر همبستگی از نوع مدل معادلات ساختاری می‌باشد، زیرا این پژوهش به دنبال سنجش ارتباط میان متغیرها در قالب مدل علی بود. این پژوهش به شکل میدانی انجام شد و روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی و در دسترس بود. ابزار اندازه‌گیری شامل پنج پرسشنامه ویژگی جمعیت‌شناختی، پرسشنامه میزان مشارکت ورزشی از پرسشنامه فونگ وی‌یی و فرانسسکا (۲۰۰۲)، پرسشنامه موانع (هوبارد و مانل، ۲۰۰۱)، پرسشنامه استراتژی‌های حل موانع (۲۰۰۱) و پرسشنامه انگیزه هوبارد و مانل (۲۰۰۱) و نیز پرسشنامه انگیزه هوبارد و مانل (۲۰۰۱) دارای دو سؤال لذت و سلامتی که برای پوشش کلیه انگیزه‌ها دو سؤال کنترل وزن و تعامل اجتماعی از پرسشنامه هونگ یونگ لین (۲۰۱۰) هم به آن اضافه گردید، استفاده شد. جهت تعیین روایی صوری و محتوایی پرسشنامه‌ها از نظر ۱۰ تن از صاحب‌نظران، اساتید مدیریت ورزشی و کارکنان بهره گرفته شد. به منظور سنجش پایایی ابزار تحقیق، نمونه اولیه شامل سی پرسشنامه که بررسی و ضرایب اعتبار با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای هر سه متغیر تحقیق، بدست آمد. پس از بررسی‌های انجام شده ضریب آلفای کرونباخ موانع (۰/۸۷)، استراتژی‌های حل موانع (۰/۸۰)، انگیزه (۰/۶۱) بدست آمد. پرسشنامه‌ها در بین نمونه‌های تحقیق توزیع شد و پس از گردآوری داده‌ها از طریق پرسشنامه‌ها، به منظور سازمان دادن، خلاصه کردن، طبقه بندی کردن نمرات خام و توصیف اندازه‌های نمونه از آمار توصیفی (میانگین، فراوانی، درصدها، و انحراف استاندارد و رسم جدول)، برای بررسی چگونگی توزیع داده‌ها از آزمون ضریب مردیا، برای تعیین ارتباط بین متغیرهای تحقیق از ضریب همبستگی پیرسون و برای سنجش ارتباط متغیرها از مدل سازی معادلات ساختاری بهره گرفته شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که اکثر آقایان شرکت کننده در فعالیت‌های ورزشی مجرد، شغل دانشجو، دارای مدارک دیپلم و زیر دیپلم و در دامنه سنی ۲۳ تا ۲۸ سال قرار دارند. نتایج نشان داد انگیزش به طور مستقیم بر استراتژی‌های حل موانع تأثیر مستقیم و معناداری داشته (۰/۳۶) و همچنین موانع بر ستراتیژی‌های حل موانع تأثیر مستقیم و معناداری داشت (۰/۲۱-) ولی موانع، انگیزش

و استراتژی‌های حل موانع بر مشارکت ورزشی تأثیر معناداری نداشتند ($C.R \leq 1/96$) و در نهایت مدل این پژوهش از برازش مناسبی برخوردار می‌باشد.

۵-۳ بحث و نتیجه‌گیری

توسعه و پیشرفت تکنولوژی در زندگی امروزی، موجب تغییر در شیوه‌ی زندگی شده که از جمله نتایج آن فقر حرکتی و افزایش خطر ابتلاء به بیماری‌هاست. مطالعات نشان داده است که ورزش و بویژه ورزش همگانی-تفریحی به عنوان وسیله فرح بخش می‌تواند به حل این مشکل کمک کند. از آن جایی که مشارکت مردان در فعالیتهای ورزشی یکی از راه‌های تأمین سلامت روانی و جسمانی آنهاست، از این رو هدف از پژوهش حاضر بررسی میزان مشارکت آقایان در فعالیتهای ورزشی می‌باشد. نتایج تحلیل آماری نشان دهنده آن است که شاخص‌های برازشی در سطح متوسطی بود.

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که تأثیر متغیر موانع بر میزان مشارکت ورزشی منفی و غیرمعنادار می‌باشد. یعنی موانع باعث کاهش و محدود شدن مشارکت مردان در فعالیت ورزشی نمی‌شوند. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیقات سید عامری و محمد آلق (۱۳۹۱)، صالحی و همکاران (۱۳۸۹)، اشلقی (۱۳۸۸)، سلامی و همکاران (۱۳۸۳)، مشکاتی و والیانی (۱۳۸۳)، پژوهش‌های مرکز تحقیقات، مطالعات و سنجش برنامه صدا و سیما (۱۳۷۵)، غفوری (۱۳۸۶)، معتمدین و همکاران (۱۳۸۸)، آفرینش خاکی (۱۳۸۸)، نوروزیان (۱۳۸۸)، صدراتی (۱۳۸۵)، نصیری (۱۳۸۱)، هندرسون، استال نیکر و تی‌لر (۱۹۸۸)، گرین، هبرون و وودادوارد (۱۹۹۰)، کوهن و همکاران (۲۰۰۶)، هندرسون، استلنکر و تیلور (۱۹۸۸)، کولتر (۱۹۹۸)، جکسون (۱۹۸۵)، بخش تربیت‌بدنی و علوم ورزشی هنگ کنگ (۲۰۰۹)، جکسون (۱۹۹۷)، (جکسون، کرافورد و گادبی، ۱۹۹۳)، هوبارد و مانل (۲۰۰۱)، آمپوفو (۲۰۰۳)، کوهن و همکاران (۲۰۰۶)، آمپفون و بوتنگ (۲۰۰۳)، همخوانی ندارد. اسلامی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی تحت عنوان نقش وضعیت اجتماعی-اقتصادی در انگیزه مشارکت شهروندان به ورزش‌های همگانی - تفریحی به این نتیجه رسیدند که وضعیت اجتماعی - اقتصادی با انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی و تفریحی رابطه

مثبت و معناداری دارد. بنابراین احتمال دارد که یکی از دلایل ناهمخوانی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی نمونه مورد مطالعه باشد یا نوع نگاه به سوالات باشد و یا نوع استراتژیهای بکار برده توسط بدنسازان یا مدیران اماکن ورزشی در حل موانع باشد؛ بنابراین باید عوامل دیگر از جمله وضعیت اقتصادی- اجتماعی و نوع امکانات و مدیریت اماکن ورزشی منطقه مورد بررسی قرار گیرند.

در آخر استراتژی مقابله مجموعه‌ای از راهکارهایی است که افراد برای اجتناب و کاهش اثرات محدودیت‌ها در مشارکت فراغتی اعمال می‌کنند (جکسون، ۲۰۰۵؛ مانل و کلیبر، ۱۹۹۷). هوبارد و مانل (۲۰۰۱) برای ارزیابی استراتژی مقابله یک مقیاسی را براساس چهار نوع عملیات اصلی مقابله مدیریت زمان، کسب مهارت، استراتژی مالی و هماهنگی بین فردی توسعه دادند. استراتژی مدیریت زمان مستلزم جایگزینی یک فعالیت مورد نظر یا یک فعالیت راحت‌تر، یا یک فعالیت شدید با زمان کمتر باشد، در حالی که استراتژی کسب مهارت، شامل درس گرفتن (یادگیری) می‌باشد و یا استراتژی مالی ممکن است شامل پس‌انداز کردن پول برای انجام فعالیت‌های مورد نظر باشد و استراتژی بین‌فردی شامل ملاقات افرادی با علائق مشابه فراغتی باشد. نتایج حاصل از پژوهش نشان داده که تاثیر موانع بر استراتژی‌های حل موانع منفی و معناداری می‌باشد. یعنی هرچه موانع بیشتر می‌شود افراد استراتژی‌های کمتر را جهت از بین بردن آنها به کار می‌گیرند. بدین معنی که ممکن است با افزایش بیش از حد موانع، اعتماد به نفس ورزشکاران جهت حل آن کاهش یافته و در خود توانایی مقابله با آن را نبینند. با توجه به این موضوع در تحقیقات آتی لازم می‌نماید متغیر خودکارآمدی ورزشکاران مورد بررسی قرار گیرد. نتایج این تحقیق با یافته‌های سمدال جاکوبسون (۱۹۹۱)، هوبارد و مانل (۲۰۰۱)، جکسون و راکس (۱۹۹۵)، الکینز (۲۰۰۴)، جکسون و همکاران (۱۳۹۳) و شانگ (۲۰۰۸) همخوانی داشت.

نتایج حاصل از تحلیل مدل پژوهش نشان داد که استراتژی‌های حل موانع تأثیر غیرمعناداری بر مشارکت ورزشی مردان دارد و این تأثیر به صورت محدود می‌باشد. بدین معنی که با بکارگیری استراتژی‌های حل موانع، مشارکت ورزشی مردان نیز تغییر چندانی نمی‌کند. یا به عبارت دیگر وجود استراتژی باعث افزایش مشارکت ورزشی نمی‌شود. در مطالعه کی و جکسون (۱۹۹۱)، اظهار شده است که عدم مشارکت

به عنوان پاسخ به محدودیت‌ها، فقط در میان اقلیت کوچکی از نمونه‌ها رخ می‌دهد؛ در حالی که اکثریت افراد یک یا چند استراتژی که قبلاً به آن اشاره شد را انتخاب می‌کنند. مشارکت ناشی از مقابله، با مشارکتی که در غیاب موانع رخ می‌دهد متفاوت است. ممکن است زمان‌بندی مشغله‌ها با هم متفاوت باشد، ممکن است سطح تخصص تغییر کند و یا اینکه مشارکت با شدت کمتری اتفاق بیافتد. نتایج این تحقیق با یافته‌های سمدال جاکوبسون (۱۹۹۱)، هوبارد و مانل (۲۰۰۱)، جکسون و راکس (۱۹۹۵)، الکینز (۲۰۰۴)، جکسون و همکاران (۱۳۹۳) و شانگ (۲۰۰۸) همخوانی نداشت. جکسون ۱۹۹۷ معتقد است، عدم وجود موانع به خودی خود باعث مشارکت نمی‌شود و حتی شاید عدم مشارکت به دلیل عوامل دیگری باشند مانند استراتژی‌ها یا انگیزه‌ها یعنی استراتژی‌ها برای حل موانع به کار گرفته شوند نه برای مشارکت در ورزش؛ پس اول مشکلات و موانع زندگی را با استفاده از استراتژی‌ها حل می‌کنند سپس مشارکت خود به خود حل می‌شود. مشارکت ناشی از مقابله (به کارگیری استراتژی‌های کارآمد) با مشارکتی که در غیاب موانع رخ می‌دهد متفاوت است. پس با این تفسیر علت عدم همخوانی شاید به دلیل نوع مدیریت باشد یا بخاطر نوع استراتژی‌های کارآمد هر بدنساز باشد یا شاید بخاطر نوع نگاه افراد به استراتژی‌ها و موانع باشد. پس باید عوامل دیگری که مانع از مشارکت ورزشی می‌شوند از جمله زمانبندی یا سطح تخصص هر ورزشکار در به کارگیری استراتژی‌ها را مورد پژوهش قرار دهیم.

از نتایج دیگر پژوهش حاضر این بود که انگیزه بر استراتژی‌های حل موانع تأثیر مثبت و معنی‌دار دارد. هوبارد و مانل عنوان کردند انگیزه تأثیر مستقیم بر روی راه‌های مقابله دارد که به صورت غیر مستقیم باعث افزایش مشارکت می‌شود. افرادی که انگیزه بالایی برای مشارکت دارند بیشتر از استراتژی‌های حل موانع استفاده می‌کنند. یعنی افراد بخاطر انگیزه بالا برای شرکت در ورزش به سراغ استراتژی‌های کارآمد برای حل موانع می‌روند. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های فولادیان و همکاران (۱۳۸۸)، رضانی نژاد و همکاران (۱۳۸۸)، هوبارد و مانل (۲۰۰۱)، جکسون و همکاران (۱۳۹۳) و کارول و الکساندریس (۱۹۹۷) هم خوانی داشت.

دیگر نتایج این پژوهش نشان داد که انگیزه بر میزان مشارکت ورزشی مردان تأثیر معناداری ندارد. امروزه مطالعات مختلفی روی استراتژی‌های حل موانع در خارج از کشور انجام گرفته است. بر طبق تئوری مقابله افرادی که در هر نوع فعالیت فراغتی شرکت می‌کنند به صورت موفق با درجات سلسه مراتبی محدودیت‌های مختلف مقابله می‌کنند. این استراتژی‌هایی که برای غلبه بر موانع به کار می‌گیرند در افزایش مشارکت مفید است و برعکس؛ اگر به صورت موفق مقابله صورت نگیرد باعث عدم مشارکت می‌شود (جکسون، کرافورد و گادبی، ۱۹۹۳). استراتژی‌های مقابله روش‌هایی است که افراد رفتارشان را برای حفظ و افزایش مشارکت تغییر می‌دهند (جکسون و همکاران، ۱۹۹۳). هوبارد و مانل (۲۰۰۱) با بررسی انگیزه مشارکت در فراغت و نقش مقابله در روند راه‌های مقابله با محدودیت عنوان کردند انگیزه بواسطه روش‌های مقابله، بر مشارکت تأثیر می‌گذارد و افرادی که انگیزه بالایی برای مشارکت دارند بیشتر از استراتژی مقابله استفاده می‌کنند و در حفظ و افزایش سطوح مشارکت بیشتر موفق هستند بنابراین استراتژی‌های حل موانع به عنوان میانجی رابطه بین انگیزه و مشارکت عمل می‌کند. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیقات جکسون و همکاران (۱۹۹۳) و سون و همکاران (۲۰۰۸) همخوانی داشت، دلیل همخوانی این بود که روش آماری مورد استفاده و ابزار جمع‌آوری یکی بوده.

به طور خلاصه ورزش به لحاظ نقشی که در سلامتی و بهداشت روان انسان دارد از جمله نیازهای اساسی نوع بشر محسوب می‌شود و به همین جهت از زوایای مختلف به آن پرداخته شده است. لذا شرکت در فعالیت‌های ورزشی برای مردان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است اگرچه آنها همانند زن‌ها تحرک کمی ندارند. پیش‌برد در این برنامه با موانعی روبه‌رو است که انگیزه‌ی فرد را جهت شرکت در فعالیت‌های ورزشی کم می‌کند لذا استراتژی‌هایی در این مورد باید به کار برد تا انگیزه‌ی مردان جهت مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بیشتر شود. در این بین از نقش مسئولین و ادارات ذی‌ربط در این حرکت مهم نباید غافل شد تا در جامعه‌ای عاری از بیماری‌های خاص که می‌توان از طریق ورزش آنها را از بین برد زندگی سالمی داشته باشیم.

۴-۵ پیشنهادات تحقیق

۱-۴-۵ پیشنهادات کاربردی

- ✓ با استناد به نتایج پژوهش به دلیل اینکه موانع نقش مهمی را در مشارکت ورزشی آقایان ایفاء و اثر کاهنده‌ای در مشارکت آنان ایجاد نمی‌کنند لیکن توصیه می‌شود مدیران، مسئولین و دست اندرکاران حوزه ورزش یاسوج به این امر توجه نموده و سایر موانعی که ممکن است باعث کاهش حضور مردان می‌شود را مورد مطالعه و بررسی قرار دهند.
- ✓ با توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود باشگاه‌ها، کلاس‌های آموزشی در خصوص استراتژی‌های حل موانع مشارکتی برگزار کنند که باعث ایجاد آگاهی در بین آقایان می‌شود یا مراکز مشاوره جهت ایجاد انگیزه تأسیس شوند.
- ✓ همچنین باشگاه‌ها می‌توانند با استفاده از تجربیات مشتریان با سابقه خود در خصوص استراتژی‌های حل موانع، برای مشارکت ورزشی مردان استفاده شود.

۲-۴-۵ پیشنهادات پژوهشی:

- ✓ بررسی موانع و استراتژی‌های حل موانع و انگیزش در ورزشکاران مبتدی و حرفه‌ای.
- ✓ مقایسه موانع و استراتژی‌های حل موانع و انگیزش در مردان و زنان برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی.
- ✓ بررسی موانع و استراتژی‌های حل موانع و حمایت اجتماعی برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی.
- ✓ بررسی ارتباط بین موانع و استراتژی‌های حل موانع و خود کارآمدی برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی.
- ✓ بررسی موانع و استراتژی‌های حل موانع در رده‌های سنی مختلف همگانی برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی.

منابع و مأخذ:

- اصفهانی، م. م. (۱۳۸۵). ورزش و پی آور سلامتی جان و تن - ناشر دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- امین، ا. (۱۳۸۱). ورزش و جامعه ترجمه حمید رضا شیخی، ناشر سمت.
- آفرینش خاکی، ا. (۱۳۸۴). راه‌های توسعه ورزش همگانی در کشور از دیدگاه متخصصین، صاحب‌نظران، مربیان و ورزشکاران، رساله دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران.
- آمارنامه سیمای مرگ در ۱۰ استان ایران- معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (۱۳۷۹)
- پارسامهر، م. زارع شاه‌آبادی، ا. (۱۳۸۷). بررسی نقش فواید ادراک شده بر مشارکت بانوان جوان در فعالیت‌های بدنی (مطالعه موردی شهر یزد) فصلنامه المپیک، سال ۱۶، شماره یک سال ۸۷.
- جابری، ا. سلیمی، م. خزائی پول، ج. (۱۳۹۲). بررسی تأثیر انگیزش درونی و بیرونی بر تسهیم دانش کارکنان در سازمان‌های ورزشی (مطالعه موردی ادارات تربیت بدنی استان اصفهان) نشریه مدیریت ورزشی، شماره ۱۴، صص ۵۷-۵۵.
- جوادی پور م. سمیع‌نیا، ا. (۱۳۹۲). بررسی عوامل فرهنگی گرایش زنان به ورزش در تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی تهران.
- حیدری چروده، م. (۱۳۸۹). نیاز سنجی شهروندان تهرانی به ورزش همگانی به تفتیک سن، جنس، منطقه، فضا و زمان. صص ۲۸۶-۱۱۸ تهران، ورزش همگانی و شهروندان تهرانی، چاپ اول، انتشارات جامعه و فرهنگ، تهران.
- رضانی نژاد، ر. محبی، ح. دمیرچی، ا. (۱۳۸۸)، مقایسه دیدگاه‌ها و انگیزه‌های دانشجویان ورزشکار ایرانی و غیر ایرانی درباره فعالیت‌های بدنی و ورزشی، نشریه مدیریت ورزشی، شماره ۳، صص ۱۸۱-۱۶۶.

- رضائی‌نژاد، ر. محبی، ح. دمیرچی، ا. (۱۳۸۸). مقایسه دیدگاه‌ها و انگیزه‌های دانشجویان ورزشکار ایرانی و غیرایرانی درباره فعالیت‌های بدنی و ورزشی. نشریه مدیریت ورزشی، شماره ۳، صص ۱۸۱-۱۶۶.
- سلامی، ف. نوروزیان، م. میرفتاح، ف. (۱۳۸۳). توصیف موانع شرکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی. طرح پژوهشی پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- سید عامری، م. ح. محمدآلق، قربان‌بردی، م. (۱۳۹۱). در پژوهش خود با عنوان تبیین راهکارهای جذاب و افزایش مشارکت شهروندان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی (مطالعه موردی ارومیه)، پژوهش مدیریت ورزشی و علوم حرکتی، سال دوم، شماره ۴، پاییز و زمستان ۱۳۹۱. صص ۳۴-۲۳.
- شعبانی، ع. غفوری، ف. و هنری، ح. (۱۳۹۰). بررسی چالش‌های ورزشی همگانی در ایران نشریه پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۱۰، صص ۲۶-۱۳.
- شیخ‌الاسلامی، ز. (۱۳۷۶). مطالعه توصیفی عوامل موثر بر شرکت بانوان در کلاسهای ورزشی در آب. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت‌معلم تهران.
- صالحی، ل. تقدیسی، م. ح. قاسمی، ه. شکروش، ب. (۱۳۸۹). بررسی عوامل تسهیل‌کننده و بازدارنده انجام فعالیت‌های فیزیکی در سالمندان شهر تهران. مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران، دوره ۶، شماره ۲، ص ۱۷.
- صبوراردوباری، ا. (۱۳۶۵). ورزش و تندرستی دفتر تحقیقات و آموزش تربیت بدنی.
- صفری شالی، ر. (۱۳۸۰)، تأثیر و جایگاه مشارکت مردمی در تربیت‌بدنی و ورزش دانش‌آموزان دختر، همایش تعیین جایگاه تربیت‌بدنی و ورزش دانش‌آموزان دختر، وزارت آموزش و پرورش معاونت تربیت‌بدنی و تندرستی، ص ۳۳۳-۸۹.
- عامریون، ا. (۱۳۸۵). آشنایی با تئوری‌های انگیزش، فصل‌نامه آموزشی دانشکده بهداشت، شماره ۲۱، صص ۴-۱.

- غفوری، ف. (۱۳۸۲). تعیین عوامل موثر بر گرایش به ورزش همگانی و قهرمانی برای تعیین راهبردهای ورزش در جمهوری اسلامی ایران- رساله دکتری دانشگاه تربیت مدرس
- غفوری، ف. (۱۳۸۶). مطالعه انواع ورزش‌های همگانی و تفریحات مطلوب جامعه و ارائه مدل برای برنامه‌ریزی‌های آینده. طرح پژوهشی. پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی.
- فولادیان، ج. سهرابی، م. عطار زاده حسینی، ر. فارسی، ع. (۱۳۸۸). ارتباط انگیزه مشارکت ورزشی با سوگیری ورزشی دانشجویان ورزشکار. فصلنامه المپیک، شماره ۴، صص ۲۹-۴۰.
- قدرت‌نما، ا؛ حیدری‌نژاد، ص. (۱۳۹۲). رابطه انگیزه مشارکت ورزشی با میزان فعالیت‌بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، نشریه مطالعات مدیریت ورزشی، شماره ۱۸، صص ۱۸۹-۲۲۰.
- قره، م. ع. توکلی، م. ح. محمدی، ج. عرب نرمی، ز. (۱۳۸۸). مقایسه عوامل انگیزشی مشارکت منظم دانشجویان در فعالیت‌های بدنی (به تفتیک جنسیت و خودکارآمدی). پژوهش در علوم ورزشی، صص ۱۵۱-۱۶۲.
- کشکر، س. (۱۳۸۵). تجزیه و تحلیل عوامل بازدارنده زنان از مشارکت در فعالیت‌های ورزشی تفریحی شهر تهران، پایان نامه دکتری، دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- مجدآرا، ع. (۱۳۹۱). "ورزش برای همه"، چاپ اول، انتشارات اوای ظهور، تهران، صص ۳۹-۲۶۰.
- مرکز تحقیقات، مطالعات، و سنجش برنامه صدا و سیما. (۱۳۷۵). "نظرخواهی از زنان تهران در مورد ورزش بانوان" طرح پژوهشی، مرکز تحقیقات، مطالعات، و سنجش برنامه صدا و سیما، صدا و سیما، جمهوری اسلامی ایران، تهران.
- مسدد ع. ا. (۱۳۸۰). "روانشناسی ورزش از تئوری تا عمل"، چاپ اول، انتشارات اطلاعات تهران، صص ۱۸۹-۲۳۶

- مشکاتی، ز. والیانی، م. (۱۳۸۳). بررسی نقش بعضی عوامل در مشارکت دانش‌جویان دختر در کلاس درس تربیت بدنی ۲ (پینگ پنگ) "پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، خورسگان اصفهان.
- مشکل گشا، ا. (۱۳۸۵). موانع مشارکت ورزشی زنان و ارتباط آنها با انگیزه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- معتمدین، م. مددی، ب. عسکریان، ف. (۱۳۸۸). توصیف عوامل گرایش یا عدم گرایش شهروندان تبریزی به ورزش همگانی، نشریه پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۲۳، صص ۶۸-۹۷.
- نادریان جهرمی، م. هاشمی، ه. (۱۳۸۸)، "مشارکت در ورزش‌های تفریحی (انگیزه‌ها و پیش فرض‌ها در جنبه‌های تفریحی ورزش)" نشریه پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۲۲، صص ۵۳-۳۹.
- احمدی، س. مختاری، م. زارعی، ح. (۱۳۹۴). تحلیل رابطه عزت نفس جسمانی و نگرش به ورزش با مشارکت ورزشی زنان با استفاده مدل معادلات ساختاری. پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی. سال ۴. شماره ۳. صص ۱-۹.
- اسلامی، ا. محمودی، ا. خبیری، م. نجفیان، م. (۱۳۹۲) بررسی نقش وضعیت اقتصادی اجتماعی با انگیزه مشارکت شهروندان به ورزش‌های همگانی تفریحی. پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی دوره ۲، شماره ۳، زمستان ۹۲.
- اشقلی، ه. (۱۳۹۲) بررسی علل عدم شرکت دانش‌جویان دختر دانشگاه آزاد ورامین در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
- سعیدی، ع. (۱۳۹۰)، بررسی عوامل تأثیرگذار بر میزان گرایش شهروندان به مشارکت در ورزش همگانی صص ۱۲۲-۱۴. ورزش همگانی و شهروندان تهران، چاپ اول، انتشارات جامعه و فرهنگ، تهران.

شیخ، م. افشاری، ج. قاسمی، ر. (۱۳۹۰). شناسایی و اولویت‌بندی عوامل زیست روان- اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی افراد سالمند مرد شهر تهران با روش تحلیل سلسله مراتبی گروه (GAHP)، مجله علوم روانشناختی، شماره ۳۸- ۱۳۹- ۱۵۸.

صالحی، ل. تقدیسی، م. قاسمی، ه. شکروش، ب. (۱۳۸۹). "بررسی عوامل تسهیل کننده و بازدارنده انجام فعالیت‌های فیزیکی در سالمندان شهر تهران". مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران، دوره، شماره ۲، صص ۱۷.

قدرت‌نما، ا. حیدری‌نژاد ص. (۱۳۹۰). "شناسایی انگیزه‌های دانشجویان شرکت‌کننده در فعالیت‌های تفریحی- ورزشی" همایش ملی تفریحات ورزشی شهرداری تهران.

-قهرمانی، ج. محرم زاده، م. سعیدی، ش. (۱۳۹۲). بررسی عوامل بازدارنده مؤثر بر میزان مشارکت معلمان زن مقطع سه گانه تحصیلی ر فعالیت های ورزشی شهر مرنند، پژوهش های کاربردی در مدیریت ورزشی، سال دوم، شماره ۲، صص ۵۷-۶۶.

-کاشف، م. م. (۱۳۹۰). "مدیریت اوقات فراغت و تفریحات سالم"، چاپ اول، انتشارات منتشران و پیشروان، تهران، صص ۶۰-۵۱.

-گالاهو، ا. (۱۳۹۰). درک رشد حرکتی در دوران مختلف زندگی. ترجمه: رسول، حمایت طلب؛ احمدرضا، موحدی؛ علیرضا، فارسی؛ جواد، فولادیان. تهران انتشارات علم حرکت.

-گودرزی، م. (۱۳۹۰). "مدیریت رفتار سازمانی در ورزش" چاپ اول، انتشارات دانشگاه تهران، تهران، صص ۳۴۸-۳۳۱.

-مرتضی، ن. محمد دوست، ا. قوام صفت، م. (۱۳۹۴). بررسی عوامل بازدارنده مشارکت دانشجویان پسر دانشگاه سیستان و بلوچستان در برنامه های ورزشی، اولین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی در چابهار.

نوروزیان، م. (۱۳۸۸) میزان پردازش ورزش در بانوان و علل عدم شرکت بانوان در فعالیتهای ورزشی، طرح پژوهشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تربیت معلم.

-Coakley, J; (2007). sport in society: Issues and controversies, Boston, Mass, McGraw Hill.

-Coalter, F; (2002). Sport and Community Development: A Manual, (Research Report no. 86)

- Ampofo-Boateng, K., Yen, M., & Barnabas, V. (2003). The influence of demographic variables on factors that constrain recreational sport participation in Malaysia. *Annals of Leisure*

-Cohen .D.A; Ashwood, s; Scott, M; Overton. A., Evenson. K; R; Woorhees, c; c, Bedimo-Rung,A., & McKenzie, T.L.(2006).Journal of physical Activity Health,3(1) , S 129 – S 138 .

- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure sciences*, 13(4), 309-320.

-Hubbard, J., & Mannell, R. C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23(3), 145-163.

-Morse, J.J. and young, D.F (1993). Personality development and task choice; A systems view. *Human Relations*, 26(3), 307-324. 22-5-Canadian Fitness and Lifestyle Institute (2001) physical Activity Monitor

- CAAWS (2002) “Attends the world sport for all” congress,

- Roberts, G., Seldon, G., Parks, K. (2004). Human Resource Management: u. s .small business administration. University of georgia Athens

- Schuler, R.S, and Jackson, S.E (2003) Human Resource management: Positioning for the 21st century (8th ed). Minneapolis: west. Statistics Canada, 2000 National survey on Giving Volunteering and participation volunteering ca / pdf/n-2000-hr-ca.pdf

- Jackson, e. l. (۲۰۰۵), Constraints to leisure, venture publishing, inc. pp. ۱۵-۳.

- Kay, T., & Jackson, G. (1991). Leisure constraint: the impact of leisure constraint on leisure participation. *Journal of leisure research*, 22(4), 313-103.
- Jackson, E. L. (1997). in *THE eye of the consider: A comment*
- Jackson, E. L. & scott, D. (1999). Constraiion to leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton (EDS.), *Leisure Studies: prospects for the twenty-first century* (pp. 229-321). State college, pA: venture.
- Shaw, S. M; Bonen, A; & McCabe, J. F. (1991). DO more constraints and mean less leisure? Examining the relationship between constraints and participation. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 286-300. –
- Scott, D. (1991). The problematic nature of participation in contract bridge: A qualitative study of group-related constraints. *Leisure sciences*, 13, 321-336.
- Beckhouse, S. H; & ekkekakis, P; Biddle, S. J. H; Foskett, J; & William s, c (2007), exercise makes people feel better but people are inactive: pardox or artifact? *Journal of sport & exercise psychology*, 29, pp: 498-517.
- Frankish C.J, C.Dawn Millgan and Collen Reid (1998). A review of relationships between active living and determinants of health, *Soc. Sci. Med*, vol.47, no. 3, pp. 301 287 .
- [www.http\](http://www.sportengland.gov.uk): Economic value of sport increasing, 2003. statement from sport England.
- Brunet, J., Catherine, M., Sabiston, C., Michael, T.A., O'Loughlin, B.E., Low. N., O'Loughlin, J. (2013) .The association between past and current physical activity and depressive symptoms in young adults: a 10-year prospective study, *Annals of Epidemiology*, 23, 25-30.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N.L.D. (2011). Causality orientations moderate the undermining effect of rewards on intrinsic motivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(2), 485-489.
- Jõesaar, H., Hein, V., Hagger, M.S. (2011). Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study, *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 500-508.

-Elkins, W.L., Cohen, D.A., Koralewicz, L.M, Taylor, S.N. (2004). After school activities, overweight, and obesity among inner city youth. *J Adolesc*, 27, 181-9.

-Sabiston, C.M., O'Loughlin, E., Brunet, J., Chaiton, M., Low, N.C., Barnett, T., O'Loughlin, J. (2013). Linking depression symptom trajectories in adolescence to physical activity and team sports participation in young adults, *Preventive Medicine*, 56, 95-98.

-Weiss, M.R., & Petlichkoff, L.M. (1989).Children's motivation from participation and withdrawal from sport: Identifying the missing link. *Pediatric ExerciseScience*, 1, 195-211.

-Afshari, J., Safania A.M., Ghasemi, R., Sheikh, M. (2011). Identification and Prioritization Bio-psychosocial Factors Affecting Sport Participation of Elderly Women by Using Group Analytic Hierarchy Process, *European Journal of Social Sciences*, 24, 1.

-Samadi, M, Sanaei Nasab, H, Delavari A.R, etal 2006. The level of knowledge attitude and practice of the staffs of Baghiatollah University of Medical Sciences towards physical activity. *Abstract book of International Congress on new approaches Physical Education and Sport Sciences*, Tehran, Iran)Persian).

-Safarnia, M.A, Ghadimi, B, Maddah, M.T, etal 2006. Evaluation of student participation in sports and recreational Islamic Azad University Sari. *First International Congress of Physical Education and Sport Sciences*, Tehran, Iran) Persian).

-Manuel, Gomez.Lopez (2010). Perceived barriers by university students in the Practice of physical activities. *Journal of Sports Science and Medicine* .vol: 9, pp, 374-381.

-Dacey, M., Baltzell, Z. and Zaichkowsky, L. (2008). "Older adults intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity". *American journal of health behavior*, 32(6): PP: 570-582.

-Kolt, G.S. Driver, R.P., and Giles, L.C. (2004). "Why older Australians participate in exercise and sport". *Journal of Aging and Physcial Activity*, 11: PP: 185-198.

-Kirkby, R.J., Kolt, G.S. and Habel, K. (1998). "Cultural factors in exercise participation of older adults". *Perceptual Motor Skills*, 87: P: 890.

-Boyette, L.W. Lloyd, A., Boyette, J.E., Watkins, E., Furbush, L., Dunbar, S.B. and Brandon, J. (2002). "Personal characteristics that influence exercise behavior of older adults". *Journal of rehabilitation research and development*, 39(1): PP: 95-103.

-De Andrade Bastos, A., Sagluero, A., Gonzalez – Boto, R. and Marquez, S. (2006). "Motives for participation in physical activity by Brazilian adults". *Perceptual Motor Skills*, 102(2). PP: 358-367.

-Sori A, Shabani Moghadam K, Sori R. The relationship between physical activity and quality of life in older women in Kermanshah Province. *Journal of Applied Sport Management* 2016; 4(16): 75-84. [In Persian].

-Olamazadeh S, Taghian F, Barekatain M. Effect of aquatic exercise on quality of life of patients with panic disorder. *J Res Behav Sci* 2012; 10(7): 619-27. [In Persian].

Dollman. & Lewis, R. (2010). The impact of socioeconomic position on sport participation among South Australian youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Vol.1, PP: 318-322.

-Vandendriessche, J. B., Barbara, F.R. Vandorpe., & Roel, V. (2012). Variation in Sport Participation, Fitness and Motor Coordination With Socioeconomic Status Among Flemish Children. *Pediatric Exercise Science*, Vol.24, PP:113-12.

-Kanters, M. A., Jason N, B., Michael B, E., Jonathan M, C., & Myron F, F. (2013). *School Sport*

Participation Under Two School Sport Policies: Comparisons by Race/Ethnicity, Gender, and Socioeconomic Status. Ann, Behave, med, Vol.45, PP: 113 -121.

-Prins, Richard G., Sigrid M, Mohnen. Frank J, van Lenthe., Johannes, Brug., & Anke, Oenema. (2012). Are neighbourhood social capital and availability of sports facilities related to sports participation among

-Dutch adolescents?. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Vol.9 (90), PP: 2-11. <http://www.ijbnpa.org/content/9/1/90>

-Hung-Yung, L. (2010). The Study of Exercise Participation Motivation and the Relationship among Service Quality, Customer Satisfaction, and Customer Loyalty at Selected Fitness Health Clubs in Taipei

-City, Taiwan. A dissertation submitted to the faculty of the United States Sports Academy in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Education in Sports Management. United States Sports Academy

پوست‌ها

پیوست‌ها

پیوست (الف)

با سلام

پرسشنامه پیوست به منظور جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز جهت بررسی «میزان مشارکت آقایان در فعالیت‌های ورزشی براساس مدل هوبارد و مانل» تهیه و تدوین گردیده است. بی شک پاسخ‌گویی دقیق و صادقانه شما به سوالات مطرح شده، می‌تواند ما را در رسیدن به اهداف پژوهش یاری رساند و نتایج دقیق‌تری را به ورزش کشور تقدیم کند.

پیشاپیش از همکاری صمیمانه شما کمال سپاس و تشکر را دارم

با احترام

پیل مال دانشجوی کارشناسی ارشد- مدیریت ورزشی دانشگاه صنعتی شاهرود.

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

پرسشنامه میزان مشارکت ورزشی

تعداد جلسات تمرین در هفته:
الف- یک بار در هفته ب- دوبار در هفته ج- سه بار در هفته د- چهار بار در هفته
مدت زمان فعالیت در هر جلسه:

پرسشنامه موانع مشارکت ورزشی

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

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

پرسشنامه استراتژی‌های حل موانع

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

گوپه ها	بسیار کم	کم	متوسط	زیاد	بسیار زیاد
۱. سعی میکنم مهارت‌های ورزشی مورد نیازم را یاد بگیرم					
۲. برنامه ورزشی‌ام را با دوستانم هماهنگ میکنم					
۳. با وجود آسیب، باز هم فعالیت ورزشی مفید را انجام می‌دهم					
۴. غرورم را زیر پا می‌گذارم و تمام تلاشم را برای کسب مهارت بکار می‌گیرم.					
۵. من یاد گرفتم با وسایل و امکاناتی که در اختیار دارم زندگی کنم					
۶. آسیب‌ها یا مشکلات جسم‌ام را درمان می‌کنم.					
۷. با لباس یا تجهیزاتی که دارم برای یاگیر مهارت آماده می‌شوم					
۸. مهارت‌های مورد نیازم را به تنهایی تمرین می‌کنم					
۹. سعی می‌کنم با کسانی که فعالیت ورزشی انجام می‌دهند دوست شوم					
۱۰. سعی می‌کنم مهارت‌هیم را بهبود ببخشم.					
۱۱. انجام فعالیت‌های ورزشی برایم در اولویت قرار دارد.					
۱۲. سعی می‌کنم با افرادی آشنا شوم که علائق مشابهی داریم.					
۱۳. سعی می‌کنم کارهایم را سر و سامان دهم.					
۱۴. سعی می‌کنم برای کارهای پیش رو برنامه‌ریزی کنم.					

					۱۵. زمان جداگانه‌ای برای فعالیت‌های ورزشی در نظر می‌گیرم
					۱۶. با افراد همسن‌ام در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنم
					۱۷. سعی می‌کنم فعالیت‌های ورزشی را در کنار دیگر کارهایم انجام دهم.
					۱۸. برای ورزش کردن لباس یا تجهیزات امانت می‌گیرم.
					۱۹. برخی اوقات کارم را به زمان دیگر موکول کرده و به فعالیت ورزشی می‌پردازم
					۲۰. اغلب ورزشی را انتخاب می‌کنم که با دیگر فعالیت‌هایم تداخل نداشته باشد.
					۲۱. مدت زمان جلسات ورزشی را کم می‌کنم
					۲۲. زمانی را برای ورزش کردن انتخاب می‌کنم که باشگاه خلوت است.
					۲۳. برای هزینه‌های شرکت در ورزش سعی می‌کنم پولم را تقسیم‌بندی کنم.
					۲۴. زودتر بیدار می‌شوم یا دیرتر می‌خوابم تا زمانی را برای انجام فعالیت‌های ورزشی بدست بیاورم.
					۲۵. پولم را برای انجام فعالیت‌های ورزشی پس‌انداز می‌کنم.
					۲۶. اگر به مهارت نیاز داشته باشم از دیگران کمک می‌گیرم.
					۲۷. بیشتر فعالیت‌های ورزشی را در باشگاه‌های نزدیک خانه انجام می‌دهم.

پرسشنامه انگیزه ورزشی

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

Abstract

The development and advancement of technology in everyday life has led to a change in the life style, the results of these developments are poor mobility and increase in risk of disease. Studies have shown that exercise, in particular, public-social sport as a life giving instrument can help to solve this problem. Since men's participation in sport activities is one of the important ways in which their mental and physical health is maintained, considering barriers and motivation strategies are important factors that influence strategies to increase participation. The purpose of this study is to investigate the factors affecting the sport participation of male bodybuilders in Yasuj city based on Hubbard and Mannel models. This research is descriptive-correlational and the statistical population included all male activists in Yasuj city ($650 = N$). Using Morgan table, 242 people are selected by simple random sampling method in Yasouj city. After distributing and collecting questionnaires, 22 questionnaires are deleted due to mutilation and just 220 questionnaires are used. To collect data, a demographic questionnaire, for solving obstacles, Hubbard and Mannel (2001) questionnaire, in addition two questions from Hong Yong Ling Motives questionnaire (2010) are used to. To determine the validity of the questionnaires and the content of these questionnaires, 10 experts and sports management professors are consulted. Then, in order to determine the reliability of barrier questionnaires, a preliminary study is conducted on 30 male athletes. The results of the Cronbach's alpha test shows that the questionnaires have acceptable reliability. The results of the structural equation modeling test shows that the motivation has a positive and significant effect (0.36) on the obstacle solving strategies, as well as barriers to solving barrier strategies have a positive and significant effect (-0.21), but barriers, solving barrier strategies and the motivation to participate in sport have a negative effect and do not show any meaning.

Key words: motivation, obstacles, obstacle-solving strategies, sports participation.



Faculty of Physical Education
M.A.Thesis in Sports Event Management

the Sport Participation of male Bodybuilders Investigating the Factors Affecting
in Yasuj Based on Hubbard & Manel Model

By: Amin Pilmal

Supervisor

Dr.Syed Reza Hosseini Nia

Jaunary 2017