

## عوامل و موانع گرایش کارکنان یک دانشگاه نظامی به ورزش ابلاغی و رابطه آنها با نگرش افراد به ورزش

### *Factors and barriers to adherence to exercise for a military university personnel and their relationship with their attitude toward sport*

تاریخ پذیرش: ۹۴/۱۲/۵

تاریخ دریافت: ۹۴/۱۰/۸

Jabbari Danesh A. MSc, Vaez Mousavi M. PhD<sup>✉</sup>,  
Naji M. PhD

علی جباری دانش<sup>۱</sup>، سید محمد کاظم واعظ موسوی<sup>✉</sup>،  
مرتضی ناجی<sup>۲</sup>

#### Abstract

**Introduction:** The present study was designed to describe the factors and barriers to adherence to exercise in a military academy and their relationship with general staff's attitude toward sport.

**Method:** This descriptive correlation study has been conducted as a survey. For this purpose Sport Motivation Scale (SMS), Barriers to Sport Participation Questionnaire, and Canyon's Attitude toward Physical Activity questionnaires (ATPA), was distributed among 110 male employees. Data analysis was performed through applying SPSS.

**Results:** The results showed that Inner motivation exercise in more than external motivation. Lack of resources, not enough time, unaccompanied, lack of access to facilities, personal problems, lack of interest and lack of knowledge, were the most frequent barriers to participation in sports, respectively. Health and fitness, social growth, catharsis, vertigo, aesthetic and ascetic, were factors influencing the attitude toward exercise. Significant correlations were found among factors motivating participation and attitudes toward sport, and the barriers to participation. However, no correlation was found between participation motivations and barriers.

**Discussion:** It seems that improving attitude toward exercise would be the step with priority on general staff's participation in sport and exercise.

**Keywords:** sport for all, sport participation, motivation, attitudes toward exercise

#### چکیده

**مقدمه:** پژوهش حاضر با هدف توصیف عوامل و موانع گرایش کارکنان یک دانشگاه نظامی به ورزش ابلاغی از طرف ستاد کل نیروهای مسلح و ارتباط آن‌ها با نگرش افراد به ورزش انجام شد.

**روش:** این پژوهش توصیفی همبستگی است و به صورت پیمایشی اجرا شده است. برای این منظور پرسشنامه استاندارد انگیزه مشارکت در ورزش، پرسشنامه موانع مشارکت ورزشی و پرسشنامه نگرش به فعالیت ورزشی، بین ۱۱۰ نفر از کارکنان مرد دانشگاه توزیع شده و نتایج با نرم افزار spss تحلیل شد.

**نتایج:** نتایج نشان داد که انگیزه درونی افراد در پرداختن به ورزش بیشتر از انگیزه بیرونی است. کمبود امکانات، نبود وقت، نداشتن همراه، کمبود دسترسی به امکانات، مشکلات فردی و نبود علاقه و آگاهی به ترتیب، موانع مشارکت کارکنان در ورزش بودند. تندرستی و آمادگی جسمانی، رشد اجتماعی، آرام بخشی، خطر و هیجان، تحسین زیبایی و تجربه توأم با ریاضت، مؤلفه‌های مؤثر در نگرش کارکنان به ورزش بودند. بین انگیزه مشارکت و برخی عوامل تشکیل دهنده نگرش به ورزش و بین موانع مشارکت و برخی عوامل تشکیل دهنده نگرش به ورزش همبستگی معناداری مشاهده شد. با این حال بین انگیزه مشارکت در ورزش و موانع آن همبستگی قابل ذکری وجود نداشت.

**بحث:** به نظر می رسد اقدام در جهت ارتقاء نگرش به ورزش، اولویت بیشتری نسبت به رفع موانع ورزش کارکنان داشته باشد.

**کلیدواژه‌ها:** ورزش همگانی، مشارکت ورزشی، انگیزه، نگرش به ورزش

<sup>✉</sup> Corresponding Author: Department of sports  
Psychology, Imam Hossein<sup>(AS)</sup>, University, Tehran, Iran  
E-mail: Mohammadvaezmousavi@chmail.ir

۱- گروه مدیریت آموزشی دانشگاه جامع امام حسین<sup>(ع)</sup>، تهران، ایران  
<sup>✉</sup> گروه روانشناسی ورزشی، دانشگاه جامع امام حسین<sup>(ع)</sup>، تهران، ایران  
۲- عضو هیئت علمی دانشگاه جامع امام حسین<sup>(ع)</sup>، تهران، ایران

## مقدمه

افراد شود (دسی و ریان، ۱۹۸۵).

به منظور مطالعه موانع مشارکت ورزشی، کرافورد، جکسون و گادبی<sup>۶</sup> (۱۹۹۱) مدل هرمی موانع اوقات فراغت را پیشنهاد کردند (کرافورد، جکسون و گادبی، ۱۹۹۱). مدل پیشنهاد شده برای اولین بار، موانع را با توجه به اهمیت آنها در فرآیند تصمیم گیری فرد به سه دسته موانع درون فردی، موانع بین فردی و موانع ساختاری تقسیم بندی نمود. موانع درون فردی به صفات و خصوصیات بازدارنده روانی اشاره دارد که از تجارب منفی فردی ریشه می گیرد. موانع بین فردی به عدم تعامل مثبت بین افراد و ناتوانی برای یافتن همراه و تعلق گروهی مربوط می شود. موانع ساختاری نیز به معنای فراهم نبودن امکانات مادی برای انجام ورزش است. در این مدل موانع درون فردی مهم ترین و موانع ساختاری کم اهمیت ترین موانع در فرآیند تصمیم گیری برای مشارکت هستند. این پیشنهادات برای اولین بار مفهوم انگیزه را در مطالعه موانع مشارکت در فعالیتهای ورزشی مورد توجه قرار دادند. این محققان پیشنهاد کردند مشارکت در فعالیت های ورزشی نتیجه چانه زنی یا تلاش برای غلبه بر موانع می باشد و انگیزه، یک مفهوم مهم در چانه زنی برای مشارکت است (جکسون و همکاران<sup>۷</sup>، ۱۹۹۳).

برای شفاف سازی رابطه بین انگیزه و موانع، قبول یک چهارچوب نظری برای مطالعه انگیزه ضروری به نظر می رسد. در این مطالعه از نظریه خودتعیین گری و مدل توالی انگیزه به عنوان چهارچوب نظری استفاده شده است. نظریه خودتعیین گری پیشنهاد می کند که رفتار ممکن است به صورت درونی یا بیرونی برانگیخته شود. والراند و لویسر<sup>۸</sup> با ترکیب اجزای نظریه خودتعیین گری، مدل توالی انگیزه را پیشنهاد کردند. در این مدل، عوامل اجتماعی بر روی واسطه های روانی

اهمیت تربیت بدنی در جهت تندرستی جامعه به ویژه نیروهای نظامی، بر کسی پوشیده نیست. در تمامی نیروهای نظامی دنیا، ورزشی نقش برجسته ای دارد و یکی از ملاک های سنجش توانمندی محسوب می شود؛ زیرا یکی از پایه های موفقیت و پیروزی در هر کار نظامی، آمادگی جسمانی است. پیشرفت های گسترده در زمینه صنعت و فناوری، فقر حرکتی را بر زندگی انسان تحمیل نموده است و به دنبال آن چاقی، پر خوری، کم تحرکی، فشار خون بالا، ضعف عضلات و مفاصل، پوکی استخوان، بیماری های قلبی و عروقی و عصبی را ایجاد می کند. به همین منظور همگانی نمودن ورزش، جزء برنامه های اجتماعی کشورهای پیشرفته قرار گرفته است که هدف آن، گسترش فرهنگ ورزش بین همه افراد و سالم سازی جوامع است. مهم این است که با توسعه ورزش بین اقشار متفاوت جامعه، هزینه های مربوط به دارو و درمان، کاهش یافته و با افزایش کار آیی افراد، کیفیت زندگی آن ها نیز افزایش خواهد یافت (کاشف، ۱۳۷۹).

بر اساس نظریه خودتعیین گری<sup>۱</sup> (دسی و ریان<sup>۲</sup>، ۱۹۸۵)، سه نیاز روان شناختی اساسی وجود دارد: خودمختاری<sup>۳</sup>، شایستگی<sup>۴</sup> و ارتباط<sup>۵</sup>. این نظریه فرض می کند که نیازها، زیربنای رفتارهای انسان هستند. آنها فطری و برای رشد و بهزیستی روان شناختی ضروری هستند. فرض دیگر این است که در هر حیطة از زندگی انسان، فرصت برای تجربه خودمختاری، شایستگی و ارتباط در ارتقای رضایت از زندگی و بهزیستی ضروری است. مطابق با این نظریه، افراد به صورت فطری مستعد خودسازماندهی و خودآغازگری اعمالشان در تطابق با علایقشان هستند، اما محیط اجتماعی می تواند مانع چنین کارکرد خودتنظیمی در

و واسطه های روانی هم بر انگیزه اثر می گذارند و در نهایت میزان انگیزه فرد و نوع رفتار وی را تعیین می کند (والراند و لوسیر، ۱۹۹۹).

مطابق با نظر آلکساندریا و کارول<sup>۹</sup>، انواعی از موانع با تعاریف این عوامل اجتماعی و روانی همسو هستند. اگر این بحث صحیح باشد، این موانع ممکن است بر انگیزه و به تبع آن بر سطوح مشارکت تاثیر بگذارند. این پیشنهاد ممکن است بتواند ارتباط ضعیف بین موانع و مشارکت را که در مطالعات اولیه گزارش شده بود توجیه کند (آلکساندریا و کارول، ۱۹۹۷).

رضانی خلیل آبادی کسب نشاط و احساس لذت، لمس فواید ورزش و آثار مثبت آن، ایجاد مصونیت از ابتلا به بیماری ها، فرح بخش بودن، نبود خطر جدی در انجام ورزش همگانی، تخلیه انرژی و دفع سموم بدن، برخوردار شدن از عواطف اجتماعی، احساس تعلق به گروه، درمان بیماری های جسمانی، کم هزینه بودن، بی نیازی به وسایل و امکانات ویژه و در نهایت گریز از مشکلات زندگی و فراموش کردن آن ها را از عوامل مؤثر در گرایش افراد شرکت کننده به ورزش همگانی شناسایی کرده است (رضانی، ۱۳۷۳). نتایج پژوهشی با عنوان "بررسی وضعیت ورزش همگانی در ایران و توصیه هایی برای توسعه آن" که به وسیله کاشف در سال ۱۳۷۹ انجام شد نشان داد که بین عوامل انگیزشی شرکت کنندگان در ورزش همگانی و جنسیت آن ها ارتباط معناداری وجود دارد. بین سطح تحصیلات شرکت کنندگان در ورزش همگانی و اهداف آن ها، ارتباط معناداری وجود نداشت. بین طبقات سنی شرکت کنندگان و دیدگاه آن ها نسبت به تأثیر ورزش بر وضعیت جسمانی، ارتباط معناداری وجود داشت. از دیدگاه آزمودنی های این پژوهش، سازمان تربیت بدنی وقت ایران تسهیلات کمی را برای گسترش

ورزش کشور فراهم نموده است. بالاترین انگیزه شرکت کنندگان در ورزش های همگانی، حفظ سلامتی عمومی و پس از آن تفریحات، کاهش وزن و درمان بیماری ها است. مهم ترین عامل گرایش مردم به ورزش های همگانی، علاقه شخصی آن ها بوده است و تشویق دوستان و آشنایان، رسانه های گروهی و وسایل ارتباط جمعی و توصیه پزشکان به ترتیب در اولویت های بعدی قرار گرفته است. اکثر آزمودنی ها به میزان سه روز در هفته و هرروز یک ساعت در برنامه های ورزش همگانی شرکت نموده و گرایش بیشتری به ورزش دسته جمعی، همراه با آهنگ های موزون از خود نشان داده اند. بیشتر آزمودنی ها در ارتباط با اوقات مناسب برای پرداختن به ورزش همگانی، صبح ها را انتخاب می نمودند و عصر، ایام تعطیل و اوقات فراغت، به ترتیب در مراحل بعدی انتخاب آنان قرار داشت. زارعی (۱۳۸۰) با انجام تحقیق درباره "نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه های علوم پزشکی کشور" اظهار داشت، عواملی چون کسب نشاط، حفظ تندرستی و احساس قدرت و همچنین تناسب اندام از مهم ترین علل شرکت افراد در برنامه های ورزشی و حرکتی است. پژوهشی که به وسیله معین الدینی و صنعت خواه در سال (۱۳۹۱) با عنوان "عوامل اجتماعی- فرهنگی مؤثر بر گرایش شهروندان به ورزش همگانی" صورت گرفت نشان داد، شرکت در باشگاه های بدن سازی پرطرفدارترین فعالیت ورزشی است و پس از آن گرایش شهروندان به پیاده روی روزانه زیاد است. با وجود ارزیابی مثبت شهروندان درباره اهمیت تناسب اندام، داده های حاصل از اندازه گیری گرایش شهروندان به ورزش همگانی، نشانگر آن است که گرایش شهروندان به انجام فعالیت های ورزشی بسیار پایین است. نتایج تحلیل رگرسیون بیانگر آن است که تأثیر متغیرهای سرمایه

اجتماعی ورزش محور، آگاهی از سودمندی ورزش، نمایش مدیریت شخصی بر بدن، تبلیغات ورزشی در رسانه‌ها، اهمیت رژیم غذایی و طبقه اجتماعی بر گرایش شهروندان به ورزش همگانی معنادار نیست. از طرف دیگر نتایج تحلیل رگرسیون نشانگر آن است که گرایش شهروندان به ورزش همگانی تحت تأثیر مستقیم متغیرهای تصور از بدن، مصرف رسانه‌ای و سرمایه فرهنگی ورزش محور و تأثیر غیرمستقیم متغیرهای سرمایه اجتماعی و اقتصادی ورزش محور است. نتایج تحقیق نشان می‌دهند که در فرایند جهانی شدن، تأثیر رسانه‌ها بر افراد بسیار زیاد است. کسانی که مصرف رسانه‌ای بیشتری دارند گرایش بیشتری به ورزش پیدا می‌کنند. با این حال، سرمایه فرهنگی ورزش محور، تأثیر زیادی بر این گرایش خواهد داشت. مارتیندال<sup>۱۰</sup> و همکاران (۱۹۹۰) با توجه به این نظر که با افزایش سن، انگیزه‌های مشارکت ورزشی و علل گرایش به آن تغییر می‌کند، اقدام به "بررسی علل و انگیزه مشارکت دانشجویان در فعالیت بدنی" کرده و اظهار داشتند: کسب سلامتی و آمادگی جسمانی به عنوان اولین انگیزه مشارکت در فعالیت بدنی دانشجویان محسوب می‌شود. ریکمن و هممل<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۵) نظر ۱۵۴ دانش‌آموز دبیرستانی را در ارتباط با عوامل مؤثر بر گرایش به ورزش و فعالیت بدنی در هفت عامل مورد بررسی قرار دادند. از نظر آنان مهم‌ترین و قابل پیش‌بینی‌ترین عامل، رقابت‌جویی و توفیق طلبی بود که به‌طور معناداری در آنان مشاهده شد. بر اساس پژوهشی که به‌وسیله مسینگ<sup>۱۲</sup> در سال (۱۹۹۹) در سوئد در مورد "اولویت‌های مردم در پرداختن به ورزش‌های همگانی سوئد" انجام پذیرفت، این نتیجه ارائه گردید که مشارکت مردم در برنامه‌های ورزشی همگانی در ۳۰ سال گذشته افزایش یافته و فعالیت‌های مورد علاقه مردم، اسکی و اسکیت‌بازی

است. به‌طور میانگین روزانه ۱۹۰۰۰ فعالیت ورزشی سازمان‌یافته در سوئد انجام می‌شود که حدود ۲۰۰/۰۰۰ کودک و نوجوان سوئدی به فعالیت ورزشی می‌پردازند. مسینگ، در تعیین اولویت‌های مردم در پرداختن به ورزش‌های همگانی، اصول حفاظت از محیط‌زیست، توجه به افراد فقیر و تنگدست، توجه به نیازهای مردم، جنبه سرگرمی فعالیت‌ها، فرصت‌های برابر برای همه مردم و کیفیت فعالیت‌ها را توصیه می‌کند. آندرف و فرانسوئیس<sup>۱۳</sup> عوامل گرایش روبه‌رشد مردم فرانسه به ورزش همگانی را افزایش اوقات فراغت، گرایش به تندرستی، رایج شدن شرکت در فعالیت‌های ورزشی و افزایش درآمدهای خانواده‌ها اعلام کردند (آندرف و فرانسوئیس، ۲۰۰۰). زاهاریادیس و بایدل<sup>۱۴</sup> (۲۰۰۰) در پژوهش خود "علل و انگیزه‌های گرایش نوجوانان به فعالیت بدنی" را مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها شش عامل را در گرایش نوجوانان شناسایی کردند که این عوامل به ترتیب اولویت عبارت بودند از: توسعه مهارت‌ها و انگیزه‌های رقابتی، قرار گرفتن در محیط‌های اجتماعی، انگیزه‌های تیمی، دوستی، سرگرمی و درنهایت انگیزه‌های مرتبط با آمادگی. بر اساس یافته‌های آنان، این نتایج بیشتر حاصل جهت‌گیری درونی فرد در ارتباط با خواسته‌های خود بوده و البته این عوامل با افزایش سن دستخوش تغییر می‌شوند. تحقیقات انجام‌شده توسط کنود لارسن<sup>۱۵</sup> (۲۰۰۶) در مورد "درصد تمایل مردم به شرکت در ورزش‌های همگانی یا قهرمانی در دانمارک" نشان داد که مردم از شرکت در ورزش‌های قهرمانی و رقابتی و یا تماشای مسابقات ورزشی، به طرف ورزش‌های همگانی گرایش پیدا نموده‌اند و سال به سال تعداد تماشاگران و قهرمانان کاهش پیدا کرده و تعداد شرکت‌کنندگان در تمرینات و ورزش‌های همگانی افزایش پیدا کرده است. در این

تحقیقات مشخص شد که زنان و مردان به یک اندازه از مشارکت در ورزش همگانی لذت می‌برند و از فواید تندرستی، نشاط و روابط اجتماعی آن بهره‌مند می‌شوند. وفایی مقدم و همکاران (۱۳۹۳)، در تحقیقی با عنوان " بررسی و تحلیل علل بی‌رغبتی فرهنگیان استان مازندران به فعالیتهای ورزشی با تاکید بر متغیرهای ویژگی های شخصی و عوامل سوق دهنده " دریافتند: ارتباط معنادار بین ویژگیهای فردی و درون شخصی فرهنگیان استان مازندران با بی‌رغبتی فرهنگیان به مشارکت در فعالیتهای ورزشی وجود دارد. ویژگیهای شخصی افراد که برآمده از ویژگیهای درون فردی و زیست‌شناختی آنهاست در بی‌رغبتی و عدم گرایش به فعالیتهای ورزشی دخیل می‌باشند. از دیدگاه فرهنگیان استان مازندران، اختلاف معناداری بین عوامل بی‌رغبتی فرهنگیان به مشارکت در فعالیتهای ورزشی شخصی و محیطی سوق دهنده مشاهده شد میان علل بی‌رغبتی به فعالیت های ورزشی و جنسیت فرهنگیان حاضر در پژوهش ارتباط معناداری وجود دارد. بنابراین عوامل بی‌رغبتی فرهنگیان مرد و زن با هم متفاوت است. گلستانی (۱۳۹۳) در تحقیقی با عنوان بررسی عوامل و موانع شرکت نیروهای امنیت پرواز حفاظت هوایمایی در برنامه های ورزشی در سال ۱۳۹۳ دریافت؛ در نمونه مورد بررسی ۱۰۰ درصد کارکنان، به طور کلی اهل ورزش و فعالیت های ورزشی با توجه به نوع ماموریت فرودگاه می باشند. عوامل گرایش کارکنان در فرودگاه بیشتر جنبه‌های عمومی ورزش را در بر دارد و می‌توان گفت کارکنان بیشتر به ورزش‌های همگانی و کمی به ورزش گروهی گرایش دارند. این تحقیق نشان داد که از نظر کارکنان کسب نشاط و شادابی، تقویت جسم و روان، مدیریت و برنامه‌ریزی مناسب، کسب اعتماد به نفس و در دسترس بودن امکانات ورزشی، پیشرفت در

مهارت‌های ورزشی، تشویق مسئولین به ورزش، داشتن رفتار و اخلاق نیکو، رقابت و کسب دانش نظری و عملی ورزش، از عوامل ترغیب‌کننده به حضور بیشتر در ورزش می‌باشند؛ البته پیشرفت در مهارت‌های ورزشی، تشویق مسئولین به ورزش و رقابت به عنوان عامل ترغیب‌کننده ضعیف معرفی شدند و کم و زیاد شدن این عوامل نمی‌تواند تاثیری در میزان حضور کارکنان در برنامه‌های ورزشی داشته باشند. مشغله کاری، مشکلات اقتصادی و نداشتن فرصت و وقت کافی از موانع شرکت کارکنان است که باعث می‌شود به طور کلی کم ورزش کنند؛ موانع دیگر همچون نبود محیط و تجهیزات مناسب، محدودیت‌های جسمانی، معلولیت جسمانی، نداشتن مهارت، تمایل نداشتن به ورزش، عدم آگاهی از فواید ورزش و در آخر مشکلات روحی و روانی تاثیر بسزایی در کم ورزش کردن افراد ندارد. عدم برنامه ریزی مناسب مسئولین، اختصاص زمان نامناسب برای ورزش از موانعی است که موجب کم ورزش کردن کارکنان در محیط فرودگاه می‌شود، ولی کمبود امکانات ورزشی مناسب، در دسترس نبودن امکانات، پایین بودن سطح کیفیت امکانات و شلوغ بودن سالن‌های ورزشی تاثیر چندانی در کم ورزش کردن در محیط فرودگاه ندارند. جهانبخش (۱۳۹۳)، در تحقیقی با عنوان " بررسی عوامل و موانع مشارکت ورزشی دانشجویان در دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج) " نشان داد که عوامل نبود محیط مناسب برای ورزش، نداشتن فرصت و وقت کافی، مشغله کاری، نداشتن مهارت، مشکلات اقتصادی، عدم تمایل به فعالیت ورزشی، عدم آگاهی از فواید ورزش، مشکلات روحی و روانی، محدودیت جسمانی، معلولیت جسمانی عوامل محدود کننده شخصی و همچنین کمبود امکانات ورزشی مناسب، در دسترس نبودن امکانات و تجهیزات، پایین بودن کیفیت تجهیزات،

ضعف برنامه‌ریزی مناسب، اختصاص زمان نامناسب برای ورزش و شلوغ بودن سانس‌های ورزشی به عنوان عوامل محدود کننده سازمانی دانشجویان در فعالیت ورزشی می‌باشد. همچنین نشاط و شادابی و سلامتی، تقویت جسم و روان، اعتماد به نفس، رفتار و اخلاق نیکو، دانش نظری و عملی، پیشرفت در مهارت‌های ورزشی و رقابت از عوامل شخصی حضور در دانشجویان و در دسترس بودن امکانات، تشویق مسئولین به ورزش و مدیریت و برنامه‌ریزی مناسب مسئولین از عوامل سازمانی گرایش دانشجویان به ورزش می‌باشد. براساس یافته‌های تحقیق بین تأهل دانشجویان، مقطع تحصیلی، دانشکده محل تحصیل دانشجویان با فعالیت ورزشی، ارتباط معنادار مشاهده نشد و بین جنسیت دانشجویان و فعالیت ورزشی ارتباط معنادار مشاهده شد.

نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی خاستگاه رفتار آگاهانه در جهت نیل به اهداف بهزیستی و تندرستی است. ادراک و نگرش افراد نسبت به موانع و مزایای مشارکت در فعالیت بدنی، خود، عاملی اثرگذار بر تصمیم‌گیری‌های آنان در مشارکت در فعالیت منظم و سلامت‌محور است (دافلندر<sup>۱۶</sup>، ۲۰۰۴). نگرش که علت مطالعه گسترده آن در سال‌های اخیر، توانایی شناخته شده‌اش در تأثیرگذاری بر رفتار است، شاخص پیشگویی رفتار محسوب می‌شود به طوری که آلپورت<sup>۱۷</sup> نگرش را نوعی آمادگی ذهنی و عصبی سازمان یافته با تجربه تعریف می‌کند که بر واکنش به تمامی موضوعات و موقعیت‌های وابسته به نگرش تأثیری پویا و مستقیم بر جای می‌گذارد (عطارزاده، ۱۳۸۳). شاید یکی از راه‌های توسعه ورزش همگانی در نیروهای نظامی، افزایش آگاهی عمومی و نهادینه‌سازی فرهنگ ورزش، از طریق اصلاح نگرش افراد نسبت به فعالیت‌های ورزشی باشد. عطارزاده (۱۳۸۳) در

"تبیین نگرش و گرایش مردم شهر مشهد به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی" اظهار داشت که کسب نشاط و شادابی در اولویت اول و دوم و پیشگیری از بیماری‌ها در اولویت سوم، از مهم‌ترین علل و انگیزه‌های شرکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی است. وی اظهار داشت که بین گرایش به انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی با جنسیت، سن، وضعیت تأهل و میزان هزینه ماهانه ورزش، همبستگی معناداری وجود دارد. صمدی و همکاران نیز سطح آگاهی، نگرش و عملکرد کارکنان یکی از دانشگاه‌های ایران را به فعالیت جسمانی تعیین کردند. نتایج نشان داد ۶۰/۹ درصد افراد از فعالیت جسمانی آگاهی متوسطی داشتند. مهم‌ترین موانع مشارکت ورزشی از نظر کارکنان، کمبود وقت و نبود یا کمبود تسهیلات لازم در محل کار و زندگی بودند (صمدی و همکاران، ۱۳۸۵). نتایج پژوهشی که به‌وسیله محمدی و عطارزاده حسینی در سال (۱۳۹۰) با عنوان "تبیین نگرش و گرایش مردم استان کردستان به فعالیت‌های ورزشی و حرکتی" صورت گرفت، نشان داد که کسب نشاط و شادی و تقویت جسم و روان در اولویت اول و دوم و لاغر شدن و خواب راحت در اولویت سوم انگیزه‌های شرکت افراد در فعالیت‌های ورزشی و حرکتی بودند. پاسخ دهندگان پژوهش حاضر، علل مهم شرکت نکردن در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی را به ترتیب؛ عادت نداشتن، عقب ماندن از کارهای روزانه، تنبلی، بی‌حوصلگی و بی‌علاقگی ذکر کرده‌اند. بین نگرش کلی به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های مختلف جنسیت، وضعیت تأهل، تعداد اعضای خانواده، مدرک تحصیلی، نوع شغل، درآمد ماهانه، هزینه ماهانه ورزش، گرایش و عدم گرایش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی، جلسات تمرین در هفته، مدت تمرین و رفاه و ایمنی محل، همبستگی

مشارکت دانشجویان در ورزش بود. بر پایه نتایج تحقیق آنان، پرهزینه بودن ورزش، نبود تشویق خانواده، و درنهایت وقت‌گیر بودن مشارکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزش سایر موانع مشارکت افراد در فعالیت‌های حرکتی بودند (کامارودین و فازیوزی، ۲۰۰۷).

واعظ موسوی نشان داد که ۸۴ درصد سپاهیان، ورزش را به منظور حفظ سلامتی انجام می‌دادند. دو عامل مهم تشویق و فراهم بودن امکانات، آزمودنی‌ها را به ورزش کردن راغب می‌نماید. مهم‌ترین علل ترک یا نپرداختن به ورزش به ترتیب، نبود امکانات و تسهیلات ورزشی، کمبود وقت و محدودیت جسمی مثل جانبازی یا معلولیت بوده است (واعظ موسوی، ۱۳۷۵). در پژوهشی که تحت عنوان "توصیف نگرش و گرایش مردم به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در جمهوری اسلامی ایران" در سال ۱۳۸۸ توسط مظفری و همکاران انجام شد مشخص شد که در رابطه با تعیین اولویت‌های علل و انگیزه شرکت آزمودنی‌ها در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی، به ترتیب عواملی چون کسب نشاط و شادابی، تقویت جسم و روان، کسب اعتماد به نفس و داشتن رفتار و اخلاق نیکو، مهم‌ترین علل مشارکت ورزشی هستند. بر پایه نتایج تحقیق، عقب ماندن از کارهای روزانه، در دسترس نبودن اماکن ورزشی، عادت نداشتن، تنبلی و بی‌حوصلگی و مشکلات مالی از جمله موانع ذکر شده برای عدم مشارکت آزمودنی‌ها در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی هستند. در حالی که قانون اساسی حق استفاده مردم از امکانات و تأسیسات ورزشی را به طور رایگان تعیین کرده است. یک سوم نمونه آماری بزرگ این پژوهش که اکثر آن‌ها را افراد ۱۶ تا ۲۰ ساله تشکیل می‌دهند، به دلیل فقر و مشکلات مالی نمی‌توانند از اماکن و تأسیسات ورزشی کشور استفاده

معناداری وجود داشت. اطلاعات به‌دست‌آمده از پژوهش‌های بی‌شمار بیانگر این مطلب است که تغییر در شیوه زندگی از غیرفعال به فعال و روی آوردن مردم به ورزش مناسب از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند و ضمن کاهش هزینه دارو و درمان خانوار، کارایی آن‌ها را در کار و زندگی افزایش می‌دهد. یافته‌های دیگر این تحقیق نشان داد بین گرایش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های جنسیت، سن، وضعیت تأهل، هزینه ماهانه کل خانوار و میزان هزینه ماهانه ورزش رابطه معناداری وجود دارد. بین گرایش به انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های تعداد اعضای خانواده، سطح تحصیلات، نوع شغل، میزان درآمد ماهانه رابطه معناداری مشاهده نشد. یافته‌های تحقیق حاضر بین میزان تحصیلات و نگرش افراد به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی همبستگی معناداری نشان داد (محمدی، ۱۳۹۰). هارت<sup>۱۸</sup> در پژوهشی ملی در آمریکا، نگرش ۱۱۰۸ فرد غیرفعال و ۱۰۰۶ فرد فعال بالای ۱۸ سال را به فعالیت‌های حرکتی و جسمانی بررسی و مقایسه کرد. نتایج نشان داد، افراد غیرفعال مهم‌ترین دلیل خود را برای عدم مشارکت در ورزش نداشتن وقت (۴۳ درصد) ذکر کردند، در حالی که ۶۴ درصد آنان اظهار داشتند، در صورت پیدا کردن وقت، علاقه مند به حضور در فعالیت‌های جسمانی و درنهایت ارتقای مشارکت تمرینی خود هستند (هارت، ۱۹۹۳). کامارودین و فازیوزی، نگرش ۸۰ دانشجو را به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بررسی کردند. نتایج تحقیق آنان نشان داد لذت بردن از تمرین و کاهش استرس و فشار، اصلی‌ترین دلایل مشارکت دانشجویان دختر و پسر در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی محسوب می‌شوند. نداشتن وقت برای دختران و اولویت داشتن کارهای دیگر برای پسران، مهم‌ترین موانع فراروی

ورزش مثبت بوده و پسران در مقابل دختران از نگرش مثبت تری برخوردار بوده اند. همچنین نگرش دانشجویان در این مقطع نسبت به مقاطع بالاتر به طور کلی مثبت تر بوده است. اسلامی (۲۰۱۳)، در تحقیقی با عنوان "نگرش به فعالیت بدنی در اساتید و کارکنان دانشگاه های ملی منطقه ۴ تهران" دریافت دلیل عمده مشارکت ورزشی اساتید و کارکنان دانشگاه در فعالیت ورزشی رسیدن به شادی و لذت، پیشگیری از بیماری‌ها و بهسازی جسمی و روانی بوده است. همبستگی معناداری بین مشارکت ورزشی اساتید، کارکنان و بین زنان و مردان مشاهده نشد. همچنین بین فعالیت ورزشی و شغل و تمایلات فردی نیز رابطه معناداری وجود نداشت.

بر اساس گزارش‌های سالانه مدیریت ورزش سازمانی معاونت تربیت بدنی دانشگاه در سال‌های اخیر مشاهده می‌شود که شرکت کارکنان دانشگاه در ورزش همگانی بسیار کمتر شده است. این در حالی است که دانشگاه از نظر اماکن و تجهیزات ورزشی نسبت به دیگر رده‌ها از وضع مطلوب تری برخوردار است (ستادکل نیروهای مسلح ۱۳۹۳، ۱۳۹۱). لذا با توجه به سؤال اصلی پژوهش محقق قصد دارد عوامل و موانع مشارکت کارکنان دانشگاه را در ورزش ابلاغی، با در نظر گرفتن رابطه آن‌ها با نگرش افراد به ورزش، مورد بررسی قرار دهد تا از این طریق بتوان راهبردهای کاربردی و عملی را در جهت افزایش مشارکت کارکنان در ورزش همگانی شناسایی و به فرماندهان و مسئولین مربوط ارائه نماید.

### روش

روش این تحقیق از نوع توصیفی-همبستگی است و به صورت پیمایشی اجرا شده است. جامعه آماری را کلیه پائوران مرد شاغل مستقر در یک دانشگاه نظامی،

کنند. بر پایه نتایج تحقیق، همبستگی معناداری در نگرش کلی و شش گانه آزمودنی‌ها به تفکیک طبقات سنی وجود دارد. این در حالی است که جوانان در مقایسه با سایر آزمودنی‌ها نگرش ضعیف تری دارند. با توجه به آنچه از نتایج پژوهش استنباط می‌گردد، هر چه سطح تحصیلات و درجه مدرک تحصیلی افراد بالاتر باشد، نگرش آنان به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی نیز درجه مطلوب تری خواهد داشت. بین نگرش آزمودنی‌های دارای مشاغل مختلف، چه در نگرش کلی و چه در هر یک از حیطه‌های شش گانه به فعالیت‌های حرکتی و ورزش همبستگی معناداری وجود داشت. ضمناً نگرش دانش آموزان به طور معناداری ضعیف تر از دانشجویان، بازنشسته‌ها، مشاغل آزاد و سایر مشاغل بود. نگرش دانشجویان، ضعیف تر از افراد فرهنگی و کارمندان بود. همچنین نگرش افراد فرهنگی به طور معناداری قوی تر از افراد دانشگاهی، کارمندان، دارندگان مشاغل آزاد، کارگران و سایر مشاغل بود. آنچه مسلم است این که سن، تجربه و نوع مشاغلی که افراد در آن ارتباطات مستمر دارند در ایجاد نگرش قوی و مثبت، مؤثر است (مظفری و همکاران، ۱۳۸۱). صلاح الدین خان<sup>۱۹</sup> و همکاران (۲۰۱۲) در تحقیقی با عنوان "نگرش دانشجویان هنر به فعالیت بدنی" دریافتند هر دو گروه دانشجویان دختر و پسر نگرش مثبتی نسبت به فعالیت ورزشی به عنوان یک تجربه اجتماعی داشتند. این تحقیق همچنین نشان داد نگرش مثبت دانشجویان به ورزش برای رسیدن به هیجان بوده است. دانشجویان همچنین نگرش مثبتی نسبت به ورزش به عنوان یک عامل برای پاک‌سازی روانی داشتند. هووارد<sup>۲۰</sup> (۲۰۱۱)، در پژوهشی با عنوان "نگرش دانش آموزان مقطع متوسطه به فعالیت بدنی و اولویت های ورزشی آنان" نشان داد: نگرش این دسته از دانشجویان به



در سال ۱۳۹۳ که بر اساس اعلام رسمی معاونت نیروی انسانی دانشگاه، شامل ۹۰۰ نفر بودند تشکیل می‌دهد. با توجه به حجم جامعه و با در نظر گرفتن فاصله اطمینان ۹۵ درصد و خطای برآورد پنج صدم، حجم نمونه لازم با استفاده از روش طبقه‌ای با تخصیص متناسب محاسبه و ۹۶ نفر بود. جهت کاهش خطاهای پیش بینی نشده، نمونه‌ای به حجم ۱۱۰ نفر منظور و تمام پرسشنامه‌ها مورد تحلیل قرار گرفت. ابزارهای مورد استفاده در پژوهش عبارت بود از:

**پرسشنامه گرایش به ورزش و فعالیت بدنی (پلیتر و همکاران، ۱۹۹۵):** این پرسشنامه برای اندازه‌گیری سه بعد انگیزه (مطابق با نظریه خود مختاری)، از سه قسمت تشکیل شده که عبارتند از: انگیزه درونی (۱۲ سؤال)، انگیزه بیرونی (۱۲ سؤال) و بی‌انگیزگی (۴ سؤال). انگیزه درونی شامل انگیزه درونی برای یادگیری، انگیزه درونی برای پیشرفت و انگیزه وجودی بود. انگیزه بیرونی نیز سه بخش تنظیم بیرونی، تنظیم وجدانی و تنظیم ابزاری را در بر می‌گرفت. این پرسشنامه در دامنه وسیعی از مطالعات ورزشی مورد استفاده قرار گرفته است و اکثر مطالعات روایی و پایایی مناسبی را در رابطه با آن گزارش داده‌اند (پلیتر و همکاران، ۱۹۹۵، والراند و لویسر، ۱۹۹۴، ۱۹۹۹). مقادیر آلفای به‌دست‌آمده برای گروه نمونه رضایت‌بخش بود. در تحقیق حاضر میزان آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۰۸ بود. این پرسشنامه بین ورزشکاران توزیع شد.

**پرسشنامه موانع شرکت در فعالیت بدنی (کارول و آلکساندریا، ۱۹۹۷):** این پرسشنامه بر اساس مدل هرمی موانع، تهیه و شامل ۲۹ پرسش است. در این پرسشنامه موانع مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به هفت بعد تقسیم شدند و عبارت بودند از: کمبود وقت،

نبود علاقه، ناآگاهی، مشکلات فردی-روانی، مشکلات مربوط به نداشتن همراه، کمبود امکانات و نداشتن دسترسی به امکانات. در این پرسشنامه، موانع مربوط به آگاهی، علاقه و مشکلات فردی-روانی جزء موانع درون فردی؛ موانع مربوط به همراه جزء موانع بین فردی؛ و موانع مربوط به وقت، امکانات و دسترسی در ردیف موانع ساختاری قرار می‌گیرند. این پرسشنامه در چندین تحقیق مورد استفاده قرار گرفته و پایایی و روایی مناسبی برای آن گزارش شده است (کارول و آلکساندریا، ۱۹۹۷، ۲۰۰۱، ولسکا، ۲۰۰۰). میزان آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه برابر ۰/۹۱۷ بود. این پرسشنامه بین غیرورزشکاران توزیع شد.

**پرسشنامه نگرش به فعالیت ورزشی کنیون:** پرسشنامه اولیه شامل ۶۰ عبارت نگرشی بود که همانند پرسشنامه کنیون در قالب شش مؤلفه، نگرش افراد را به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی می‌سنجید. پرسشنامه خلاصه شده شامل ۳۶ سؤال است که سؤالات ۱ تا ۱۰ مربوط به اندازه‌گیری مؤلفه رشد اجتماعی، سؤالات ۱۱ تا ۱۸ مربوط به اندازه‌گیری مؤلفه تندرستی و آمادگی جسمانی، سؤالات ۱۹ تا ۲۳ مربوط به اندازه‌گیری مؤلفه خطر و هیجان، سؤالات ۲۴ تا ۲۶ مربوط به اندازه‌گیری مؤلفه تحسین زیبایی، سؤالات ۲۷ تا ۳۳ مربوط به اندازه‌گیری مؤلفه آرام‌بخشی و رهایی از مشکلات، و سؤالات ۳۴ تا ۳۶ مربوط به اندازه‌گیری مؤلفه تجربه دشوار و توأم با ریاضت است. در تحقیق حاضر، با استفاده از روش آماری کرونباخ، ضریب پایایی پرسشنامه کوتاه شده محاسبه شد. برای کل پرسشنامه میزان آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۲۷ بود. این پرسشنامه بین کل نمونه آماری توزیع شد.

نمونه‌گیری با روش طبقه‌ای با تخصیص متناسب انجام

ترتیب عوامل مؤثر در شرکت کارکنان دانشگاه در ورزش همگانی بود. لازم به ذکر است که چون مجموعه‌ای از انگیزه‌های بیرونی و درونی، محرک افراد برای پرداختن به ورزش است، مجموع داده‌ها در این بخش از صد درصد بیشتر است.

یافته‌های مربوط به موانع مشارکت در ورزش: کمبود امکانات با ۴۵/۵۱ درصد، کمبود وقت با ۴۴/۵۱ درصد، نداشتن همراه با ۴۱/۲۰ درصد، کمبود دسترسی به امکانات با ۳۹/۷۳ درصد، مشکلات فردی با ۳۵/۳۱ درصد، نبود علاقه با ۲۹/۳۴ درصد و ناآگاهی با ۲۹/۱۷ درصد به ترتیب موانع سر راه مشارکت کارکنان در برنامه‌های ورزشی بوده است.

یافته‌های مربوط به نگرش به ورزش: تندرستی و آمادگی جسمانی با ۸۹/۲۵ درصد، رشد اجتماعی با ۸۰/۸۵ درصد، آرام‌بخشی و رهایی از مشکلات با ۷۹/۱۵ درصد، خطر و هیجان با ۷۵/۵۸ درصد، تحسین زیبایی با ۷۳/۸۶ درصد و تجربه دشوار و توأم با ریاضت با ۵۷/۱۹ درصد، مؤلفه‌های مؤثر در نگرش کارکنان به ورزش همگانی بودند.

بین انگیزه مشارکت و نگرش به ورزش و بین موانع مشارکت و نگرش به ورزش، همبستگی معناداری مشاهده شد. با این حال، بین انگیزه مشارکت و موانع مشارکت، همبستگی معناداری مشاهده نشد. جداول شماره ۲۳ و ۱ به این موضوع اشاره کرده اند.

شده است. در این روش واحدهای مورد مطالعه در طبقاتی که از نظر صفت متغیر همگن تر هستند گروه بندی می‌شوند. از آنجا که منطقه جغرافیایی پژوهش محدود بود و به منظور پیشگیری از افت آزمودنی، از روش توزیع مستقیم استفاده و پرسشنامه‌ها به صورت مستقیم و حضوری تحویل پاسخ دهندگان و پس از تکمیل از آنان اعاده شد. استفاده از این روش، مشارکت ۱۰۰ درصدی پاسخ دهندگان را به همراه داشت. برای دستیابی به اطلاعات ثانویه نیز، مطالعات کتابخانه‌ای با جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی و علمی در شبکه اینترنت انجام شد.

پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌های تکمیل شده، مجموعه داده‌های مربوط به ویژگی‌های فردی، عبارات نگرشی و گرایشی و زیر بخش‌های آن به‌طور جداگانه طبقه‌بندی و به‌منظور انجام عملیات آماری ثبت شد. سپس داده‌ها با استفاده از شیوه‌های آمار توصیفی (شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی، مرتبه‌ها و نقطه‌های درصدی) و ضریب همبستگی پیرسون تحلیل شد. از نرم‌افزار <sup>۲۱</sup> spss برای تحلیل داده‌ها استفاده شد.

#### یافته‌ها

یافته‌های مربوط به انگیزش شرکت‌کنندگان در ورزش: انگیزه درونی با ۷۳/۱۹ درصد و انگیزه بیرونی با ۶۵/۰۱ درصد و بی‌انگیزگی با ۳۱/۶۷ درصد، به

#### جدول ۱- همبستگی بین عوامل (انگیزه‌های مشارکت) و نگرش

ردیف	عنوان	نگرش به ورزش
۱	انگیزه مشارکت	۰/۳۷۸**
		۰/۰۰۴
		۰/۱۴۲

### جدول ۲- همبستگی بین موانع مشارکت و نگرش

ردیف	عنوان	نگرش به ورزش
۱	موانع مشارکت	همبستگی پیرسون سطح معناداری ضریب تعیین
		۰/۳۴۹** ۰/۰۰۹ ۰/۱۲۲

### جدول ۳- همبستگی بین عوامل (انگیزه‌های مشارکت) و موانع مشارکت

ردیف	عنوان	موانع مشارکت
۱	انگیزه مشارکت	همبستگی پیرسون سطح معناداری ضریب تعیین
		۰/۱۹۷ ۰/۰۱۵ ۰/۰۳۹

### بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر، رابطه انگیزه مشارکت، موانع مشارکت و نگرش به ورزش، در نمونه‌ای از جامعه نظامیان بررسی شده است. براساس نظریه خودتعیین‌گری و مدل توالی انگیزه، موانع در برخی از ابعاد، ممکن است به عنوان میانجی‌های روانی عمل کرده و انگیزه افراد را کاهش دهند (دسی و ریان، ۱۹۸۵ و والراند و لویسر، ۱۹۹۹). نتایج به دست آمده از نظریه مذکور حمایت می‌کند، با این توضیح که احتمالاً موانع دسترسی به امکانات ورزشی، شرکت‌کنندگان در تحقیق حاضر را کم‌انگیزه کرده است. نبود وسیله نقلیه، شلوغ بودن اماکن ورزشی، نبود مکان ورزشی نزدیک محل کار، زیاد بودن هزینه‌ها، و وقت‌گیر بودن رفت‌وآمد به اماکن ورزشی، اهمیت بیشتری نسبت به سایر موانع ساختاری (کمبود امکانات و نداشتن وقت) و موانع درون‌فردی (مشکلات فردی- روانی، نا آگاهی، و نداشتن علاقه)، در بی انگیزه کردن افراد نسبت به ورزش داشته است. بین ۴۰ تا ۴۵ درصد افراد غیرورزشکار در تحقیق حاضر، کمبود امکانات، کمبود وقت، نداشتن همراه و کمبود دسترسی به امکانات ورزشی را علت نپرداختن خود به فعالیت ورزشی ذکر

کرده‌اند. با نگاهی دقیق‌تر به سؤالات مطرح شده در مؤلفه‌ها درمی‌یابیم که از مؤلفه نبود امکانات، مشکلات شلوغ بودن بیش‌ازحد مکان‌های ورزشی، تعداد و کیفیت مکان‌های ورزشی در دسترس و نبود علاقه به رشته ورزشی پیشنهادی سازمان مورد اشاره شرکت‌کنندگان در تحقیق واقع شده‌اند. همچنین از مؤلفه نبود وقت، مشکل زیاد بودن مشغله کاری؛ از مؤلفه نداشتن همراه، مشکل نبود وقت اطرافیان جهت همراهی؛ و از مؤلفه عدم دسترسی به امکانات، مشکل وقت‌گیر بودن رفت‌وآمد به مکان‌های ورزشی ذکر شده‌اند. یافته‌ها در این زمینه با یافته‌های صفانیا، صمدی، عطارزاده حسینی، سهرابی و همکاران (۱۳۸۵) و همچنین واعظ موسوی (۱۳۷۵) همسو است. در تبیین این یافته‌ها باید گفت که هر چهار مانع مذکور در ردیف موانع ساختاری قرار می‌گیرند، لذا توجه به این نکته ضروری است که فراهم نمودن شرایط لازم و همچنین هموار نمودن مسیر و تلاش برای رفع موانع، از جمله وظایفی است که انجام آن به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم به سازمان و رده خدمتی مربوط است و انتظار می‌رود که مسئولین ذی‌ربط اهتمام کافی در جهت رفع مشکلات و موانع به عمل آورند. بین ۲۹ تا ۳۵ درصد افراد غیر ورزشکار عوامل

درونی و ۶۵/۰۱ درصد آنان انگیزه بیرونی را علت پرداختن خود به فعالیت ورزشی می‌دانند. از مؤلفه انگیزه درونی، گزینه احساس سرزندگی با ۸۵/۴۵ درصد و از مؤلفه انگیزه بیرونی گزینه روی فرم نگه‌داشتن بدن با ۸۹/۶۱ درصد، بیشترین درصد امتیاز را کسب نموده‌اند. همچنین ۳۱/۶۷ درصد افراد ورزشکار، بی‌انگیزگی را علت نپرداختن خود به فعالیت ورزشی می‌دانند. به نظر می‌رسد این عدد قابل‌اعتنا و نیازمند توجه است. از مؤلفه بی‌انگیزگی نیز گزینه تردید در رسیدن به اهداف ورزشی با ۳۷/۱۴ درصد، بیشترین درصد امتیاز را دارد.

بر اساس چهارچوب نظری کنیون، افراد دلایل مختلفی برای ورزش کردن دارند. در این نظریه، این دلایل در قالب شش بعد طبقه‌بندی شده‌اند. در تحقیق حاضر کسب نشاط و شادابی از مهم‌ترین انگیزه‌های شرکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بود که با نتایج رضانی خلیل آباد (۱۳۷۳)، زارعی (۱۳۸۰) و مظفری (۱۳۸۱) همخوانی داشت. به نظر می‌رسد نیازسنجی، علاقه‌سنجی و برنامه‌ریزی متناسب با ضرورت‌ها، تمایلات و امکانات، عوامل مؤثری در ترغیب افراد به انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی باشند. برخلاف نتایج تحقیق زارعی (۱۳۸۰) و دستغیب (۱۳۷۸)، بین سطح تحصیلات افراد و گرایش به انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی همبستگی معناداری وجود نداشت. همچنین ۸۹/۲۵ درصد افراد با انگیزه کسب تندرستی و آمادگی جسمانی، ۸۰/۷۵ درصد با انگیزه ارتقاء رشد اجتماعی، ۷۹/۱۵ درصد افراد با انگیزه کسب آرامش و رهایی از مشکلات و ۷۵/۵۸ درصد افراد با انگیزه تجربه موقعیت‌های خطرناک و هیجان‌انگیز، ورزش می‌کنند. یافته‌ها در این زمینه با یافته‌های واعظ‌موسوی (۱۳۷۵)، زارعی (۱۳۸۰)، رضانی خلیل آباد (۱۳۷۳) و (۱۳۷۵)،

نبود علاقه، مشکلات فردی و نا آگاهی را علت نپرداختن خود به فعالیت ورزشی می‌دانند. باینکه سه مانع مذکور در ردیف موانع درون فردی هستند، باز هم ممکن است که سازمان محل خدمت بتواند در مورد آنها نیز به افراد کمک نماید.

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، توالی موانع مشارکت ورزشی عبارت است از: موانع ساختاری، موانع بین فردی و موانع درون فردی، که با مدل هرمی موانع کرافورد مطابق نبود. این توالی در مدل مذکور به ترتیب اهمیت عبارت است از: موانع درون فردی، بین فردی و ساختاری. البته به نظر می‌رسد که این توالی در مورد یک دانشگاه نظامی به شرایط خاصی که افراد در آن به سر می‌برند مانند نظامی‌گری یا ابلاغی بودن ورزش وابسته باشد. نتایج نشان داد که دو مانع مشکلات فردی-روانی و کمبود دسترسی، به ترتیب ۳۵/۳۱ و ۳۹/۷۳ درصد از کل پاسخ‌ها را به خود اختصاص داده‌اند. اگر بپذیریم که افراد بی‌انگیزه خیلی زود ورزش را ترک می‌کنند می‌توان گفت که بی‌انگیزگی ممکن است تأثیر منفی بر ادامه مشارکت افراد داشته باشد. این یافته‌ها با نتایج مطالعه هابارد<sup>۲۲</sup> همسو است (هابارد، ۲۰۰۱). نتایج تحقیق آلکساندریا و کارول هم نشان می‌دهد که موانع درون فردی، بطور معناداری ممکن است در بی‌انگیزگی موثر باشند (کارول و آلکساندریا، ۲۰۰۲).

احتمالاً هر چه سطح انگیزه فرد بیشتر باشد مشارکت او نیز بیشتر خواهد بود. نتایج حاصل از پژوهش مطابق با نظریه خودتعیین‌گری، از چندبعدی بودن انگیزه حمایت می‌کند؛ به طوری که اثر عوامل بیرونی مانند امکانات، شرایط مناسب، تشویقات، تنبیهات و عوامل برانگیزاننده خارجی به مراتب کمتر از عوامل درونی بود. ۷۳/۱۹ درصد افراد ورزشکار، انگیزه

بین دو متغیر انگیزه مشارکت ورزشی کارکنان و موانع مشارکت ورزشی آنان مشاهده نشد. البته بین مؤلفه انگیزه بیرونی و کمبود دسترسی به امکانات ورزشی همبستگی معناداری مشاهده شد که بیانگر آن است که به نظر شرکت کنندگان در پژوهش، افرادی که دارای انگیزه بیرونی بالا هستند، کمبود دسترسی به امکانات ورزشی ممکن است مانعی برای ورزش کردن باشد. چندبعدی بودن مقوله مشارکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی، دلیل مطالعه نگرش افراد به ورزش در حیطه‌های گوناگون است. لذا پیشنهاد می‌شود در تمامی سطوح آموزش مستقیم و غیرمستقیم، مسئولان، اساتید، و مربیان برنامه‌های آموزشی خود را چنان تنظیم کنند که تمامی شرکت کنندگان با حیطه‌های مختلف مشارکت ورزشی آشنایی کافی پیدا کنند و در طولانی‌مدت، نگرش مثبتی در تمامی حیطه‌ها کسب نمایند. همچنین، تدوین برنامه‌ای منطقی، با توجه به نوع نگرش و گرایش افراد به ورزش، ممکن است در جلوگیری از هدررفت بودجه‌های اختصاص یافته به ورزش نیروهای مسلح و هدایت سرانه‌های ورزش در جهت بازدهی و کارایی بیشتر و صرفه‌جویی در هزینه‌های اختصاص یافته به ورزش، کارساز باشد. نکته دیگر این است که اکثر پاپوران جوان شرکت کننده در این پژوهش، در مقایسه با سایر طبقات سنی، چه در نگرشی کلی و چه در حیطه‌های نگرشی، نگرش ضعیف‌تری نسبت به ورزش داشتند. لذا پیشنهاد می‌شود، به رشد نگرشی آنان در برنامه‌های آموزشی تربیت‌بدنی و ورزش توجه ویژه شود و شرایط رشد نگرش این افراد که آینده‌سازان کشور هستند فراهم گردد؛ چراکه اگر پرداختن به ورزش در بین نظامیان نهادینه شود، به‌طور قطع این فرهنگ به نظامیان جوان تحت‌تعلیم آن‌ها نیز منتقل شده و به این طریق سلامتی و نشاط در جامعه نظامیان گسترش خواهد یافت.

صفانیا و همکاران (۱۳۸۵)، رضانی نژاد (۱۳۸۶)، و مظفری و همکاران (۱۳۸۸)، همسو است. ۷۳/۸۶ درصد افراد اظهار کرده‌اند که ورزش را به‌عنوان یک پدیده زیبا و قابل‌تحسین، انجام می‌دهند و ۵۷/۱۹ درصد افراد نیز گفته‌اند که ورزش کردن برای آنها تجربه‌ای دشوار و توأم با تحمل ریاضت بوده است. افرادی که انگیزه بالاتری دارند، با هدف ارتقاء رشد اجتماعی ورزش می‌کنند و هرچه نگرش افراد نسبت به اثرات تندرستی‌بخش ورزش قوی‌تر شود، انگیزه افزایش خواهد یافت. هرچه نگرش افراد نسبت به اثرات تندرستی‌بخش ورزش قوی‌تر شود، میزان آگاهی نسبت به اثرات فعالیت ورزشی و علاقه به انجام ورزش افزایش یافته از میزان مشکلات فردی کاسته شده و نداشتن همراه، مانعی برای ورزش کردن فرد نخواهد بود. افرادی که با انگیزه کسب آرامش و رهایی از مشکلات ورزش می‌کنند، انگیزه و آگاهی بالاتری برای ورزش کردن داشته، از مشکلات فردی کمتری برخوردار بوده و عدم دسترسی به امکانات و اماکن ورزشی و همچنین نداشتن همراه مانعی برای ورزش کردن آنان نیست. افرادی که با انگیزه تجربه موقعیت‌های خطرناک و هیجان‌انگیز ورزش می‌کنند، معمولاً وقت چندانی برای ورزش کردن اختصاص نمی‌دهند. افرادی که با هدف ارتقاء رشد اجتماعی ورزش می‌کنند، نداشتن همراه و عدم دسترسی به امکانات و اماکن ورزشی مانعی برای ورزش کردن آنان نبوده و نسبت به فعالیت‌های ورزشی از آگاهی بیشتری برخوردارند. افرادی که انگیزه بالاتری نسبت به ورزش کردن دارند، ورزش را به‌عنوان یک فعالیت زیبا و قابل‌تحسین انجام می‌دهند؛ ولی درعین حال، عدم دسترسی به امکانات ورزشی ممکن است مانعی برای ورزش کردن آنان باشد.

براساس نتایج حاصل از پژوهش ارتباط معناداری

## پی نوشت

مقالات اولین کنگره بین‌المللی رویکردهای نوین تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، تهران.

۸- عطارزاده حسینی، سید رضا، (۱۳۸۳)، "تبیین نگرش و گرایش مردم شهر مشهد به فعالیت‌های حرکتی و ورزش"، طرح پژوهشی سازمان تربیت‌بدنی اداره کل تربیت‌بدنی استان خراسان رضوی.

۹- فراهانی، رضا، (۱۳۸۰). حرکات اصلاحی (رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی). تهران، دانشگاه پیام نور.

۱۰- کاشف، محمد، (۱۳۷۹)، "بررسی وضعیت ورزش همگانی در ایران و توصیه برای توسعه آن"، چهارمین همایش ملی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان.

۱۱- گلستانی، عباس، (۱۳۹۳)، "بررسی عوامل و موانع شرکت نیروهای امنیت پرواز حفاظت هوایی در برنامه‌های ورزشی در سال ۱۳۹۳" پایان‌نامه کارشناسی ارشد - دانشگاه جامع امام حسین (ع).

۱۲- محمدی، سردار، رضا عطارزاده حسینی، (۱۳۹۰)، "تبیین نگرش و گرایش مردم استان کردستان به فعالیت‌های ورزشی و حرکتی" نشریه مطالعات مدیریت ورزشی، ش ۱۶ زمستان ۹۱، صص ۹۷-۱۱۲.

۱۳- مظفری، سیدامیراحمد، (۱۳۸۱)، "توصیف نگرش و گرایش مردم نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در جمهوری اسلامی ایران"، طرح تحقیقاتی ملی.

۱۴- مظفری، سیدامیراحمد، علی محمد صفانی، (۱۳۸۱)، "نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور"، نشریه علمی پژوهشی المپیک، صص ۱۱۷-۱۲۶.

۱۵- مظفری، سیدامیراحمد، محمدعلی قره، (۱۳۸۴)، "وضعیت ورزش همگانی ایران و مقایسه آن با چند کشور منتخب جهان"، نشریه علوم حرکتی و ورزش، ش ۶ زمستان ۸۴ صص ۱۷۱-۱۵۱.

۱۶- معین‌الدینی، جواد، علیرضا صنعت خواه، (۱۳۹۱)، "عوامل اجتماعی - فرهنگی مؤثر بر گرایش شهروندان به ورزش همگانی" مطالعه موردی - شهر کرمان، نشریه مطالعات شهری، ش ۳ تابستان ۹۱، صص ۱۷۸-۱۴۹.

۱۷- واعظ موسوی، سیدمحمدکاظم، (۱۳۷۵)، "نگرش پاسداران انقلاب اسلامی نسبت به آمادگی جسمانی و ورزش"، دانشگاه امام حسین علیه السلام.

۱۸- وفایی مقدم، علی و همکاران، (۱۳۹۳)، "بررسی و تحلیل علل بی‌رغبتی فرهنگیان استان مازندران به فعالیت‌های ورزشی با تاکید بر متغیرهای ویژگی‌های شخصی و عوامل سوق دهنده" - نشریه مطالعات مدیریت ورزشی شماره ۲۷، بهمن و اسفند ۱۳۹۳، صص ۱۴۶ - ۱۲۷.

1-Self Determination Theory (SDT)

2-Ryan & Deci

3-Autonomy

4-Competence

5-Relation

6-Crawford, Jackson, Godbey

7-Jackson, E & Crawford

8-Vallerand & Loiser

9-Caroll & Alexandria

10-Martindale

11-Ryckman & Hamel

12-Messing

13-Andreff and fransoeice

14-Zaharaidis & Biddle

15-Knud Larson

16-Deflandre

17-Alport

18-Hart

19-Salahuddin khan

20-Huward Z.zeng

21-Statistical Package for Social Science

22-Hubbard

## منابع

۱- بوم گارتنر، جکسون، (۱۳۷۶). سنجش و اندازه‌گیری در تربیت‌بدنی، جلد دوم، ترجمه حسین سپاسی، پرپوش نوربخش، چاپ اول، انتشارات سمت.

۲- جهانبخش، عبدالله، (۱۳۹۳)، "بررسی عوامل و موانع مشارکت ورزشی دانشجویان در دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)" - پایان‌نامه کارشناسی ارشد - دانشگاه جامع امام حسین (ع).

۳- دستغیب، فاطمه، (۱۳۷۸)، "موانع اجتماعی - فرهنگی توسعه ورزش بانوان" پایان‌نامه کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی، دانشگاه آزاد تهران مرکز.

۴- رضانی خلیل آباد، غلامرضا، (۱۳۷۳)، "بررسی انگیزه‌های افراد شرکت‌کننده در ورزش‌های همگانی شهر تهران"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت‌معلم تهران.

۵- زارعی، علی، (۱۳۸۰)، "نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور"، رساله دکتری مدیریت ورزشی و برنامه ریزی، دانشگاه آزاد.

۶- ستاد کل نیروهای مسلح (۱۳۹۱ و ۱۳۹۳)، - گزارش نظارت ستادی از دانشگاه های افسری نیروهای مسلح.

۷- صمدی، محمد، هرمز سنایی‌نسب، عبدالرضا دلآوری، رضا توکلی، و محمدهدی تقی‌زاده، (۱۳۸۵)، "بررسی سطح آگاهی، نگرش و عملکرد کارکنان دانشگاه علوم پزشکی بقیه آ... (عج) نسبت به فعالیت جسمانی"، چکیده

- a gender study ,woman in management review,vol.16,NO,2.PP75-84.
- 33-Larsen ,knud (2006). "Effects of professionalisation and commercialion of elite sport for all and sport consumption in Denmark".published by center for leisure & sport research. Leeds Metro polotan University.
- 34-Longhurst, K.,spink, K.S.(1987). "Participation motivation of Australian children involved in organized sport", pub med- in dexed for MEDLINE ,1987 mor, 12(1) : 24-30
- 35-Mannell, R/1984/ Personality and leisure theory: The self-as-entertainment construct/society and Leisure/ 7/ 229-242.
- 36-Martindale,E.,Denlin,A.S.and vyse. S.A. (1990)", participation in college sports : motivation differehces , perceptual and motor skills" ,vol,71,pp.1131-50
- 37-Palm, Jurgen, "sport for All is a World-Wide movement" keynote address at the opening of the Trimand Fitness international Conference Toronto Canada, 18th- 23 th suxe 1989.
- 38-Ryan, R.M.,& Deci,E.L.(2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In R.M.Ryan & Deci, handbook of self-determination research. Rochester,N.Y.The university of Rochester press.
- 39-Ryckman,R.M,and hamel,j (1995) ." male and female adolescents motivation velatced to involvement in organized team sport". International journal of sport psychology,VOL.26,NO.3.PP.383-97.
- 40-Salahuddin khan, (2012),A study regarding the collage students Attitudes towards physical activities International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences September 2012, Vol. 2, No. 9 ISSN: 2222-6990
- 41-Vallerand, R./ Losier, G/1999/ An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport/ Journal of Applied Sport Psychology/11/142-169.
- 42-Weissinger, E/ Bandalos, D/1995/Development, reliability and validity of a scale to measure intrinsic motivation in leisure/Journal of Leisure Research/ 27/379-400.
- 43-Zahariadis,P.N, Biddle,s.j.H(2000). " Goal orielntation and participation motives in physical education and sport: their relationship in English scool children," Athletic insight: The online Journal of sport psychology.
- 19-Alexandria K, Carroll B. Perceived constraint on recreational sport participation investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. Journal of Leisure Research, 2002, 34,PP: 233-252.
- 20-Andreff, W. (1994). The economic of sport in Europe. Financing and economic impact (14th Informal meeting of European sport Ministers, Strasburg: Council of Europe
- 21-Barros, C. P. & Szymanski, I. (2000). Transatlantic Sport. Conference held in Lisbon.
- 22-Crawford, D/ Godbey, G/1987/ Reconceptualizing barriers to family leisure/ Leisure sciences/ 9/ 119-127.
- 23-Deflandre, A.; P.R. Antonini & J. Corant (2004). "Perceived benefits and barriers to physical activity among children, adolescents and adults", International Journal of Psychology, 35, 23-36
- 24-Decker,D.and Lasley (1995), "participation in youth sport,qender and the moral point of view" , physical ed
- 25-Deci,L/Ryan.M/1985/Intrinsic Motivation and Self-determination in human behavior/New york: plenum.
- 26-Fortier, M/ Vallerand, R/ Briere, N/ Provencher, P/1995/ Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation/ International Journal of Sport Psychology/ 26/ 24-39.
- 27-Hart, P.D. (1993). American attitudes toward physical activity & fitness, A national survey, President's council on physical fitness & sports in collaboration with the sporting goods manufacturers association, October.
- 28-Hubbard, J/ Mannell, R/2001/ Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting/ Leisure Sciences/ 23/ 145 - 163.
- 29-Howard Z. Zeng- Attitudes of high school students toward physical educations and their sport activity preferences – journal of social sciences 7(4):529-537,2011.
- 30-Islami,fatemeh,2013 – Attitude toward physical activities in faculty members an employees state university. Journal of basic and applied scientific research 2013.
- 31-Jackson, E/ Crawford, D/ Godbey,G/1993/ Negotiation of leisure constraints/Leisure Sciences/15/1-12.
- 32-Kelinske,B.,Mayer,B.W,Chen.k.l.,(2001)". Perceived benefirs forom participation in sport:"