

مقایسه انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی (مطالعه موردی: زنان استان خراسان رضوی)

لیلا مرتضایی^{۱*} - مهدی ناظمی^۲ - رضا اندام^۳

۱. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه شاهرود، شاهرود، ایران ۲. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه فردوسی

مشهد، مشهد، ایران ۳. دانشیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه شاهرود، شاهرود، ایران

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۱۲/۲۷، تاریخ تصویب: ۱۳۹۴/۰۸/۲۰)

چکیده

این تحقیق با هدف مقایسه انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی استان خراسان رضوی انجام گرفت. آزمودنی های این پژوهش ۲۸۳ نفر از زنان استان خراسان رضوی (از پنج منطقه شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز استان) بودند که به روش خوشه ای تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزار تحقیق پرسشنامه محقق ساخته ای شامل دو بخش مشخصات فردی (سن، وضعیت تأهل، شغل، میزان تحصیلات و ...) و بخش انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی بود. داده های پژوهش با استفاده از روش های آمار توصیفی و استنباطی تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که بین اولویت انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی تفاوت معناداری وجود دارد و انگیزه کسب لذت و آرامش مهم ترین انگیزه مشارکت زنان در ورزش های آبی است. انگیزه پیشگیری و درمان بیماری ها در زنان متأهل به طور معناداری بیشتر بود و بین آزمودنی ها با سطوح تحصیلی مختلف در عامل مهارت به عنوان یکی از انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی تفاوت معناداری مشاهده شد. نتایج این تحقیق می تواند در توسعه برنامه هایی که موجب افزایش مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی می شود، مفید باشد.

واژه های کلیدی

انگیزه مشارکت، اوقات فراغت زنان، لذت و آرامش، ورزش های تفریحی آبی.

مقدمه

برای پیشرفت و توسعه هر جامعه‌ای، نیازمند جمعیت سالم و پویاست. اهمیت ورزش برای سلامت جامعه و اعضای آن به حدی است که برخی جامعه‌شناسان، آن را دین مدنی جامعه معاصر دانسته‌اند (۱۰). کاهش تحرک و فعالیت بدنی در زندگی امروزی که متعاقب توسعه و گسترش امکانات و وسایل رفاهی و شیوه‌های نوین زندگی به وجود آمده است، ضرورت پرداختن به ورزش و تربیت بدنی را بیش از پیش ایجاب می‌کند. در این زمینه، حرکات بدنی مستمر و منظم، لازم و حیاتی است (۱۲). امروزه تحقیقات انجام گرفته در مورد تأثیر فعالیت‌های ورزشی بر سلامت جسمی و روانی، طول عمر، شادابی، گسترش تعاملات اجتماعی و غنی‌سازی اوقات فراغت، موجب افزایش مشارکت مردم در ورزش، به ویژه شرکت در انواع ورزش‌های تفریحی همگانی در جهان شده است. همچنین ورزش‌های تفریحی به لحاظ اجرایی بودن در شرایط و اماکن گوناگون، کم‌هزینه و در دسترس بودن و سهولت اجرا، برای تمامی اقشار و سنین مختلف جامعه، به شدت مورد توجه مدیران ورزشی و دانش پژوهان تربیت بدنی و علوم ورزشی قرار گرفته است (۶). امروزه زنان به عنوان اساس و بنیان خانواده، برای سالم‌سازی جسم و روان خود باید از امکانات مناسبی برخوردار باشند که تحقق این امر مستلزم گرایش آنها به سوی انجام فعالیت‌های ورزشی است. در کنار مشکلات متعدد و از جمله کمبودهایی مانند تأسیسات، امکانات، تجهیزات، وسایل و میادین ورزشی، مسئله مهم نگرش افراد جامعه به ورزش زنان است. بسیاری از زنان با وجود دسترسی به امکانات ورزشی، به دلیل نگرش‌ها و خرده‌فرهنگ‌های موجود، نمی‌توانند از این موهبت بهره‌مند شوند. مشارکت زنان در ورزش با توجه به آسیب‌پذیری بالای روانی و جسمانی، و نقش و جایگاه مهم خانوادگی آنان، از اهمیت بسزایی

برخوردار است. همچنین دسترسی نداشتن و مناسب نبودن امکانات ورزشی برای این قشر، به طور بالقوه آثار مخربی در پی دارد (۲). مطالعات نشان داده است که بیش از ۷۰ درصد زنان در اوقات فراغت، فعالیت فیزیکی ندارند. از سوی دیگر، رفتارهای غیرفعالانه مانند تماشای تلویزیون و کار با رایانه در بین آنها بسیار شایع شده و جای سرگرمی‌هایی مثل بازی با بچه، پیاده‌روی و غیره را گرفته است (۹). براساس مطالعات انجام گرفته، ۷۹/۱ درصد زنان فعالیت ندارند، ۱۵/۷ درصد فعالیت منظم و مرتب دارند و ۵/۲ درصد نیز به طور نامرتب فعالیت می‌کنند. به نظر محققان برای برقراری تناسب در میان زنان فعال و غیرفعال جسمی در اوقات فراغت و تفریحات ورزشی، شهرداری‌ها باید راهبردهای مداخله‌گرایانه داشته باشند (۲۲). در پژوهش رضائی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۸)، افراد میانسال بیشتر از افراد جوان و پیر در فعالیت‌های ورزشی شرکت داشتند که شاید به دلیل افت عملکرد در دوران میانسالی باشد (۷). در شرایط کنونی باید چشم‌انداز و راهکارهای مناسبی برای ورزش زنان در نظر گرفت. آمار نشان می‌دهد زنان جامعه دچار پیری زودرس می‌شوند. جامعه ما یکی از جوان‌ترین جوامع دنیاست و دولت باید راهکار تازه‌ای را برای بهینه‌سازی اوقات فراغت دختران بیندیشد. امروزه برای برنامه‌ریزی ورزش همگانی، به ویژه برای زنان و زیر پوشش قرار دادن آنان در این برنامه‌ها، باید به طور اساسی اندیشید و اقدامی جدی و سریع به عمل آورد (۱). از آنجا که مشارکت افراد در ورزش‌های تفریحی داوطلبانه است و بیشتر در وقت‌های آزاد انجام می‌گیرد، گسترش موفقیت‌آمیز این‌گونه برنامه‌ها ایجاب می‌کند برنامه‌ریزان و سیاستگذاران از انگیزه‌های مختلف مشارکت و شاید به طور مهم‌تری از چگونگی مشارکت و دلایل و عوامل عدم شرکت افراد در برنامه‌های ورزشی آگاه شوند،

ورزش دارند. این گرایش ها همراه با اهمیت شنا به عنوان یک فعالیت بدنی، توسط بسیاری از متخصصان بهداشت توصیه شده است که تقاضای اقشار مختلف مردم به افزایش برنامه های فعالیت آبی منجر شده است. به همین دلیل، در حال حاضر فعالیت های آبی، نقش مهمی در فعالیت های بدنی و عادات ورزشی مردم دارند. در سال های اخیر تعداد افرادی که به این فعالیت ها می پردازند، افزایش یافته است. جوآن آنتونین^۲ و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهش خود به تناسب اندام و سلامت، اجتماعی شدن و لذت بردن به عنوان مهم ترین انگیزه شرکت زنان در فعالیت های آبی تأکید کردند، به علاوه ورزشکاران مسن نسبت به جوان ترها بیشتر بر دلایل آمادگی جسمانی و سلامت تأکید داشتند (۱۸).

از آنجا که زنان نیمی از منابع انسانی مؤثر در توسعه جوامع را تشکیل می دهند، در برنامه های توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی باید راه های استفاده بهتر از توانایی ها و استعداد های آنان را هموار کرد تا امکان حضور مؤثر آنها در فرایند توسعه پایدار در زمینه های مختلف اجتماعی میسر شود و زمینه مشارکت مؤثر آنان در توسعه فرهنگی فراهم آید. برای اشاعه و ترویج ورزش های تفریحی آبی، باید تدابیر عملی و اصولی اندیشیده شود، به این منظور ناگزیر از شناخت و مقایسه انگیزه های زنانی هستیم که در حال حاضر در ورزش های تفریحی آبی مشارکت دارند. پس از کسب آگاهی های لازم، می توان ملاک و معیار عینی و دقیقی از کم و کیف انگیزه های شرکت کنندگان به دست آورد و جاذبه هایی را که موجب گرایش گروه های مختلف زنان به سوی این گونه ورزش ها شده است، شناسایی و آنها را تحلیل کرد و به استناد آن یافته ها برنامه ریزی دقیق و علمی کرد تا ورزش های تفریحی آبی در سطح جامعه از وضعیت موجود به وضعیت مطلوب

زیرا انگیزه، کلید انجام هر کار و فعالیتی به شمار می رود و می تواند رفتارهای افراد را تحریک، تقویت و هدایت کند یا موجب کنترل و توقف آن شود (۱۳). نتایج پژوهش جیمز و امبری^۱ (۲۰۰۲) در مورد اوقات فراغت دختران نشان داد که آنها برای شرکت در فعالیت های ورزشی، پیش از هر چیز به تظاهرات جسمانی آن فعالیت اهمیت می دهند و لذت بردن از فعالیت، اهمیت کمتری دارد (۱۷). سیدجعفری (۱۳۸۹)، در تحقیقی با عنوان «بررسی و اولویت بندی فعالیت های فراغتی دانشجویان دختر و پسر آموزشده های فنی ارومیه با تأکید بر فعالیت های ورزشی»، به این نتیجه رسیدند که بیشتر دانشجویان آموزشده های فنی شهر ارومیه، با انگیزه کسب نشاط و احساس لذت در فعالیت های ورزشی مشارکت می کنند (۸). در تحقیق حیدری نژاد و قدرت نما (۱۳۹۰)، اولین انگیزه دانشجویان دختر و پسر شرکت کننده در فعالیت های ورزشی، سلامت جسمانی بود (۴). نوربخش و مزارعی (۱۳۸۵) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین اولویت عوامل گوناگون انگیزه شرکت سالمندان در فعالیت های ورزشی تفاوت معناداری وجود دارد و انگیزه آمادگی جسمانی، مهم ترین دلیل مشارکت ورزشی سالمندان است (۱۴).

یکی از ورزش های مفرح که موجب سلامت جسم و روح می شود، شناست. در پزشکی علاوه بر معاینات، تجویز داروها و اعمال جراحی که در مورد بیماری های مختلف انجام می گیرد، از ورزش شنا هم، به عنوان وسیله ای برای بهبود و سلامتی استفاده می شود (۳). توجه اصلی ورزش های آبی بر ارزش های اجتماعی همچون بهبود کیفیت زندگی، اهمیت سلامت جسمانی و روانی، ارضای نیازهای شخصی، سرگرمی و انگیزه است. همه اینها نشان می دهد که مردم گرایش های جدیدی به فعالیت های بدنی و

هدایت شود. در این زمینه تحقیق حاضر قصد دارد انگیزه-های مشارکت زنان در ورزش‌های تفریحی آبی را شناسایی و مقایسه کند تا از این طریق بتوان با تشویق و ترغیب گروه‌های مختلف زنان جامعه برای مشارکت بیشتر در این‌گونه ورزش‌ها، به سلامت جسمانی، روانی و عاطفی آنان کمک کرد.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع توصیفی است و به شکل میدانی اجرا شد. نمونه آماری تحقیق ۲۸۳ نفر از زنان استان خراسان رضوی بودند که در ورزش‌های تفریحی آبی مشارکت داشتند. اعضای نمونه به روش خوشه‌ای تصادفی از بین اعضای جامعه انتخاب شدند. ابزار تحقیق پرسشنامه محقق‌ساخته‌ای بود که متغیرهای آن از طریق بررسی کتاب‌های معتبر، مقالات علمی چاپ‌شده در مجلات معتبر مدیریت و مدیریت ورزشی و مصاحبه با استادان مدیریت ورزشی، صاحب‌نظران و افرادی که در ورزش‌های تفریحی آبی شرکت می‌کنند، به‌دست آمد. از مجموع متغیرهای به‌دست‌آمده برای اندازه‌گیری انگیزه‌های مشارکت، ۴۳ متغیر که به لحاظ تعداد بیشترین تکرار و تأکید را در مقالات و مصاحبه‌ها داشتند، به‌عنوان سؤالات پرسشنامه انگیزه مشارکت مشخص شدند. پس از استخراج این متغیرها، ۱۰ نفر از متخصصان صاحب‌نظر و استادان مدیریت ورزشی، روایی صوری و محتوایی ابزار را تأیید کردند. پایایی پرسشنامه انگیزه مشارکت در ورزش‌های تفریحی آبی در یک مطالعه راهنما توسط یک گروه ۳۰ نفری از زنان که در اماکن ورزشی تفریحی آبی مشارکت داشتند، با مقیاس پنج‌ارزشی لیکرت از کاملاً مخالفم "۱" تا کاملاً موافقم "۵" بررسی شد و میزان آن با استفاده از ضریب همبستگی آلفای کرونباخ ۰/۸۹۰ محاسبه شد. در نهایت پرسشنامه در دو

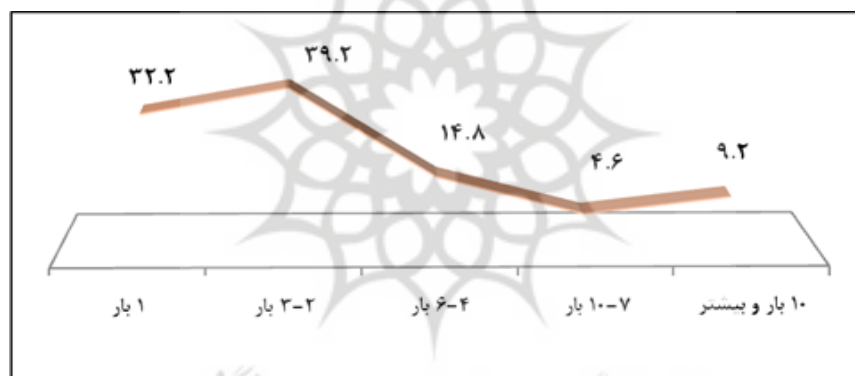
بخش مشخصات فردی (سن، وضعیت تأهل، شغل، میزان تحصیلات و ...) و بخش اصلی سؤالات پرسشنامه (انگیزه‌های مشارکت در ورزش‌های آبی) بین نمونه‌های تحقیق توزیع شد. برای بررسی ابعاد و عوامل انگیزه‌های مشارکت و روایی ساختاری ابزار تحقیق از روش تحلیل عاملی اکتشافی با چرخش متعامد استفاده شد. پس از تحلیل عاملی پرسشنامه، انگیزه‌های مشارکت زنان در ورزش‌های آبی در هشت گروه تحت عناوین کسب لذت و آرامش، تناسب اندام، سلامت و بهداشت، مهارت، جنبه-های اجتماعی، کسب موفقیت و شناخت، پیشگیری و درمان بیماری‌ها و برتری‌طلبی تقسیم‌بندی شد. در این پژوهش، از روش‌های آمار توصیفی برای تدوین جداول توزیع فراوانی، میانگین و درصدها و در بخش آمار استنباطی از آزمون فریدمن به‌منظور اولویت‌بندی عوامل انگیزشی، آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای تعیین نرمال بودن توزیع داده‌ها و آزمون‌های من‌ویتنی و کروسکال والیس برای مقایسه ابعاد انگیزشی در بین گروه‌های زنان استفاده شد. همه داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار اس پی اس اس^۱ نسخه ۱۸ تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج و یافته‌های تحقیق

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، از ۲۸۳ آزمودنی حاضر در تحقیق، ۳۶ درصد مجرد و ۶۴ درصد متأهل بودند. بیشترین نسبت پاسخ‌دهندگان در گروه سنی ۲۱ تا ۳۰ سال (۴۴/۵ درصد) قرار داشتند و بیشتر آزمودنی‌ها دارای مدرک تحصیلی دیپلم (۳۳/۲ درصد) بودند.

1. SPSS (Statistical Package for Social Science)

جدول ۱. ویژگی های جمعیت شناختی پاسخ دهندگان		
ویژگی های جمعیت شناختی	تعداد	درصد
گروه سنی (سال)		
زیر ۲۰	۶۳	۲۲/۳
۲۱-۳۰	۱۲۶	۴۴/۵
۳۱-۴۰	۴۷	۱۶/۶
۴۱-۵۰	۳۰	۱۰/۶
۵۰ به بالا	۱۷	۶
وضعیت تأهل		
مجرد	۱۰۲	۳۶
متاهل	۱۸۱	۶۴
میزان تحصیلات		
زیردیپلم	۴۷	۱۶/۶
دیپلم	۹۴	۳۳/۲
کاردانی	۷۵	۲۶/۵
کارشناسی	۵۸	۲۰/۵
کارشناسی ارشد و بالاتر	۹	۳/۲
جمع	۲۸۳	۱۰۰



شکل ۱. درصد فراوانی میزان مشارکت زنان در ماه

شکل ۱ نشان می دهد که ۳۹/۲ درصد از زنان ۲-۳ بار در ماه و تنها ۴/۶ درصد آنها ۷-۱۰ بار در ماه به استخر مراجعه می کنند.

جدول ۲ نتایج تست بارتلت و KMO را نشان می دهد که بیانگر آن است که حجم نمونه ها برای تحلیل متناسب بوده ($KMO=0/901$) و آزمون کرویت بارتلت به لحاظ آماری معنادار است ($P \leq 0/50$) که نشان دهنده همبستگی بین متغیرهاست.

نتایج تحلیل عاملی هشت عامل زیر را به عنوان مهم ترین انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی شناسایی کرد: لذت و آرامش، کسب موفقیت و شناخت، جنبه های اجتماعی، تناسب اندام، سلامت و بهداشت، برتری طلبی، پیشگیری و درمان بیماری ها و مهارت.

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل عاملی تست بارتلت و KMO پرسشنامه

ردیف	متغیر	نتایج
۱	آزمون KMO جهت متناسب بودن اندازه نمونه	۰/۹۰۱
۲	آزمون بارتلت جهت درست بودن تفکیک عاملها	۰/۰۰۱

جدول ۳. نتایج آزمون فریدمن برای رتبه بندی مؤلفه ها

ردیف	مؤلفه ها	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین رتبه
۱	کسب لذت و آرامش	۴/۴۳	۰/۵۳	۵/۹۰
۲	تناسب اندام	۴/۳۹	۰/۵۷	۵/۷۷
۳	سلامت و بهداشت	۴/۲۶	۰/۵۹	۵/۱۳
۴	مهارت	۴/۱۵	۰/۶۸	۴/۶۷
۵	جنبه های اجتماعی	۴/۰۳	۰/۶۳	۴/۱۰
۶	کسب موفقیت و شناخت	۳/۹۲	۰/۶۹	۳/۶۳
۷	پیشگیری و درمان بیماری ها	۳/۸۸	۰/۷۶	۳/۵۸
۸	برتری طلبی	۳/۷۶	۰/۸۷	۳/۲۳

شناخت (۳/۹۲ درصد)، پیشگیری و درمان بیماری ها (۳/۸۸ درصد) و برتری طلبی (۳/۷۶ درصد).
نتایج آزمون فریدمن نیز نشان داد که تفاوت میان میانگین های مشاهده شده در هشت مؤلفه مزبور معنادار است و می توان به ترتیب بیشترین میانگین آنها را اولویت بندی کرد (جدول ۴).

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می شود، میانگین ابعاد انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های تفریحی آبی به ترتیب از بالاترین ارزش عبارت اند از: کسب لذت و آرامش (۴/۴۳ درصد)، تناسب اندام (۴/۳۹ درصد)، سلامتی و بهداشت (۴/۲۶ درصد)، مهارت (۴/۱۵ درصد)، جنبه های اجتماعی (۴/۰۳ درصد)، کسب موفقیت و

جدول ۴. نتیجه آزمون فریدمن

تعداد نمونه	۲۸۳
خی دو	۳۸۱/۰۲۶
درجه آزادی	۷
سطح معناداری	۰/۰۰۱

معناداری وجود دارد ($P < ۰/۰۵$). با توجه به جدول مشخص می شود که میزان انگیزه های مهارت، کسب موفقیت و شناخت و برتری طلبی در زنان مجرد نسبت به زنان متأهل به طور معناداری بیشتر است و تنها انگیزه پیشگیری و درمان بیماری ها در زنان متأهل به طور معناداری بیشتر است (جدول ۵).

به منظور بررسی تفاوت بین دو گروه زنان مجرد و متأهل در انگیزه های مشارکت در ورزش های تفریحی آبی، با توجه به اینکه گروه ها مستقل و توزیع عوامل غیرطبیعی است، از آزمون ناپارامتریک یومن ویتنی استفاده شد. نتایج آزمون نشان داد که در عامل های مهارت، کسب موفقیت و شناخت، پیشگیری و درمان بیماری ها و برتری طلبی بین دیدگاه زنان متأهل با زنان مجرد تفاوت

جدول ۵. نتایج آزمون من ویتنی برای مقایسه انگیزه ها در بین زنان متأهل و مجرد

عامل ها	وضعیت تأهل	میانگین رتبه	نتیجه آزمون
لذت و آرامش	مجرد	۱۴۶/۸۶	U من ویتنی
	متأهل	۱۳۹/۲۶	Z
			سطح معناداری
تناسب اندام	مجرد	۱۵۱/۰۵	U من ویتنی
	متأهل	۱۳۶/۹۰	Z
			سطح معناداری
سلامت و بهداشت	مجرد	۱۴۵/۱۵	U من ویتنی
	متأهل	۱۴۰/۲۲	Z
			سطح معناداری
مهارت	مجرد	۱۶۹/۰۵	U من ویتنی
	متأهل	۱۲۶/۷۵	Z
			سطح معناداری
جنبه های اجتماعی	مجرد	۱۵۲/۴۵	U من ویتنی
	متأهل	۱۳۶/۱۱	Z
			سطح معناداری
کسب موفقیت و شناخت	مجرد	۱۵۵/۱۲	U من ویتنی
	متأهل	۱۳۴/۶۱	Z
			سطح معناداری
پیشگیری و درمان بیماری ها	مجرد	۱۲۸/۰۱	U من ویتنی
	متأهل	۱۴۹/۸۸	Z
			سطح معناداری
برتری طلبی	مجرد	۱۶۰/۲۵	U من ویتنی
	متأهل	۱۳۱/۷۲	Z
			سطح معناداری

جدول ۶. نتایج آزمون کروسکال والیس برای مقایسه انگیزه ها در بین گروه های سطح تحصیلات

عامل ها	خی دو	درجه آزادی	سطح معناداری
لذت و آرامش	۶/۴۴۸	۴	۰/۱۶۸
تناسب اندام	۵/۵۶۹	۴	۰/۲۳۴
سلامت و بهداشت	۵/۷۵۵	۴	۰/۲۱۸
مهارت	۱۰/۱۹۲	۴	۰/۰۳۷*
جنبه های اجتماعی	۵/۱۲۶	۴	۰/۲۷۵
کسب موفقیت و شناخت	۸/۵۳۲	۴	۰/۰۷۴
پیشگیری و درمان بیماری ها	۲/۶۲۲	۴	۰/۶۲۳
برتری طلبی	۸/۹۰۱	۴	۰/۰۶۴

است، بین پنج گروه مورد بررسی در عامل مهارت به عنوان یکی از انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های آبی تفاوت معناداری وجود دارد (جدول ۶). برای تعیین اینکه تفاوت مشاهده شده در عامل مهارت بین کدام گروه ها بوده، از آزمون یومن ویتنی استفاده شد و تمام گروه ها به صورت

به منظور بررسی تفاوت انگیزه های مشارکت زنان با سطح تحصیلات مختلف، با توجه به اینکه گروه ها مستقل و توزیع عوامل غیرطبیعی است، از آزمون ناپارامتریک کروسکال والیس استفاده شد. از آنجا که سطح معناداری آزمون کروسکال والیس در عامل مهارت کمتر از ۰/۰۵

دوبه‌دو با هم مقایسه شدند. نتایج نشان داد که در عامل مهارت بین گروه‌های سطح تحصیلات زیر دیپلم با دیپلم، زیر دیپلم با فوق‌دیپلم و دیپلم با کارشناسی تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.05$).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که کسب لذت و آرامش، تناسب اندام، سلامت و بهداشت، مهارت، جنبه‌های اجتماعی، کسب موفقیت و شناخت، پیشگیری و درمان بیماری‌ها و برتری‌طلبی، از دلایل مشارکت در ورزش‌های تفریحی آبی بوده است. براساس نتایج تحقیق در بین اولویت عوامل گوناگون انگیزه‌های مشارکت زنان در ورزش‌های تفریحی آبی تفاوت معناداری وجود دارد و انگیزه کسب لذت و آرامش مهم‌ترین انگیزه مشارکت زنان در ورزش‌های تفریحی آبی است. این نتیجه با نتایج تحقیقات بی‌شماری از جمله ملکی (۱۳۹۰)، سیدجعفری (۱۳۸۹)، مظفری و همکاران (۱۳۸۹)، مینگ^۱ (۲۰۰۹)، ایبن و برودزینسکی^۲ (۲۰۰۸)، کاماردین و فازی^۳ (۲۰۰۷) و مایت و فلتز^۴ (۲۰۰۱) مطابقت و همخوانی دارد (۲۸، ۲۵، ۲۳، ۱۹، ۱۲، ۱۱، ۸). ملکی (۱۳۹۰) در تحقیق خود عامل «انگیزه نشاط و لذت» را به‌عنوان مؤثرترین عامل تعیین کرد که با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد (۱۲). جوان‌آنتونین و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهشی مهم‌ترین انگیزه شرکت ورزشکاران اسپانیایی در فعالیت‌های آبی را لذت بردن و ارتقای سلامت عنوان کرد (۱۸). سیدجعفری (۱۳۸۹) بیان کرد که بیشتر دانشجویان با انگیزه کسب نشاط و احساس لذت در فعالیت‌های ورزشی مشارکت می‌کنند (۸). ایبن و برودزینسکی (۲۰۰۸) انگیزه‌های رایج مشارکت در ورزش را به‌ترتیب لذت،

احساس خوب بودن و سلامت عمومی‌عنوان کردند (۲۵). مظفری و همکاران (۱۳۸۹) عواملی چون کسب نشاط و شادابی، تقویت جسم و روان، کسب اعتماد به نفس و داشتن اخلاق و رفتار نیکو را مهم‌ترین انگیزه‌های مشارکت در ورزش ذکر کردند (۱۱). ملاحظه می‌شود باور افراد بر این محوریت قرار گرفته که از طریق شرکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی می‌توان نشاط و شادابی و قوای جسمی و روانی لازم را کسب کرد. این امر نشان‌دهنده رشد آگاهی مردم در زمینه تأثیرات فعالیت‌های حرکتی و ورزشی است. بنابراین و با توجه به این یافته‌ها، مؤلفه کسب لذت و آرامش ذکرشده در این پژوهش مهم‌ترین انگیزه شرکت زنان در ورزش‌های تفریحی آبی است و بیشترین اهمیت را در این پژوهش به خود اختصاص داده است، ازاین‌رو جا دارد برنامه‌ریزان ورزش‌های همگانی و تفریحی از طریق توجیه زنان نسبت به تغییرات آرام‌بخشی که ورزش‌های تفریحی آبی ایجاد می‌کند و نیز نصب پوستر و تهیه و توزیع بروشورهایی که این مقوله را به شکل قابل فهم عموم بیان می‌کند، موجبات گرایش زنان را برای بهره‌مند شدن از عواید مفید و سودمند این‌گونه ورزش‌ها فراهم آورند. کولت و همکاران (۲۰۰۴) بیان داشتند که مورد توجه قرار گرفتن، مشهور شدن و احساس مهم بودن، از جمله انگیزه‌های کم‌اهمیت برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی‌اند (۲۰). این نتیجه با نتایج تحقیقات نادریان جهرمی و هاشمی (۱۳۸۸)، نوربخش و همکاران (۱۳۸۹)، دارابی و همکاران (۱۳۸۸)، لی یو^۵ و همکاران (۲۰۱۱) و انگیزه رقابت‌طلبی لری لین^۶ (۲۰۰۶) همخوانی دارد (۲۶، ۲۱، ۱۵، ۱۳، ۵). مایت و فلتز (۲۰۰۱) اظهار داشتند که انگیزه رقابت از لحاظ اهمیت، جزء سه اولویت نخست است (۲۳). کولت و همکاران (۲۰۰۴) اظهار کردند که مسن‌ترها در مقایسه با جوان‌تر-

5. Liu

6. Lory Lynn

1. Ming

2. Ebben and Brudzynski

3. Kamarudin and Fauzee

4. Maite and Feltz

ها، با انگیزه برتری طلبی بیشتری در فعالیتهای ورزشی شرکت می کنند (۲۰). آنها علت این موضوع را در تأثیرات تمرین و فعالیتهای ورزشی بر سلامت روانی افراد و فراهم کردن تجارب مفیدی برای مقابله با تنهایی، انزوا و همچنین افسردگی دانستند (۱۵). در این زمینه، برتری طلبی تا حد زیادی تلاشی برای برنده شدن در رقابت با یک معیار یا یک استاندارد تعریف می شود و ممکن است این استاندارد، عملکرد قبلی فرد، عملکرد فردی دیگر یا برنده شدن در برابر حریف باشد. به هر حال برتری طلبی در نزد شرکت کنندگان در ورزش های تفریحی آبی از جایگاه کم اهمیت تری نسبت به دیگر عوامل انگیزشی برخوردار است که با توجه به ماهیت این گونه ورزش ها چنین نتیجه ای دور از انتظار نیست. نتایج این پژوهش نشان داد که مهم ترین انگیزه مشارکت در ورزش های تفریحی آبی در گروه های سنی مختلف (نوجوانان تا بزرگسالان) کسب لذت و آرامش و تناسب اندام است، البته گروه سنی ۵۰ سال به بالا بعد از انگیزه لذت و آرامش، انگیزه پیشگیری و درمان بیماری ها را به عنوان مهم ترین عامل انتخاب کرده بودند، در حالی که در پژوهش نادریان جهرمی و هاشمی (۱۳۸۸)، افراد بیشتر از ۴۵ سال بیشتر با انگیزه سلامتی و بهداشت در ورزش های تفریحی شرکت کرده بودند (۱۳). نتایج نشان می دهد که میزان انگیزه های مهارت، کسب موفقیت و شناخت و برتری طلبی در زنان مجرد نسبت به زنان متأهل به طور معناداری بیشتر است و تنها انگیزه پیشگیری و درمان بیماری ها در زنان متأهل به طور معناداری بیشتر است. از آنجا که زنان متأهل به علت مسئولیت های بیشتر و کمتر بودن زمان فراغت، بیشتر در معرض خطرهای مرتبط با فقر حرکتی قرار دارند، باید مسئولان مربوط برای آگاهی بخشیدن به آنها برنامه ریزی های لازم را انجام دهند تا زمینه این نگرش را ایجاد کند که زنان جامعه پیش از

بیمار شدن به سمت ورزش های آبی سوق پیدا کنند نه پس از ابتلا به بیماری. در تحقیق حاضر، زنان با مدرک تحصیلی دیپلم، انگیزه مشارکت بیشتری از زنان با تحصیلات بالاتر داشتند، در حالی که این مطلب بر خلاف یافته های اتکینسون و راسل^۱ (۱۹۸۱) است (۱۶). شاید هنوز فرهنگ ورزش های آبی به خوبی گسترش نیافته است و شاید بسیاری از افراد با وجود برخورداری از آگاهی و دانش لازم، نگرش و رفتار مورد نیاز را در فضای تربیتی و فرهنگی جامعه کسب نکرده اند؛ همچنین ممکن است زنان با تحصیلات بالاتر به دلیل شاغل بودن فرصت شرکت در این گونه فعالیت ها را نداشته اند. در این تحقیق بیشترین مشارکت مربوط به جوانان ۲۱-۳۰ ساله و کمترین مشارکت مربوط به گروه سنی ۵۱ به بالا بود؛ این موضوع شاید به افت عملکرد در دوران میانسالی و کاهش توانایی حرکتی افراد مسن برای شرکت در این فعالیت ها مربوط می شود. این یافته با نتایج پژوهش نوربخش و همکاران (۱۳۸۹) که بیان داشتند با افزایش سن انگیزه های مشارکت در فعالیتهای ورزشی افزایش می یابد، ناهمخوان بود (۱۵). با مشخص شدن انگیزه کسب لذت و آرامش به عنوان با اهمیت ترین عامل، برنامه ریزان ورزش های تفریحی آبی با تضمین برآورده ساختن این انگیزه، با استفاده از ابزارهای مختلف مانند طراحی محیط زیبا و جذاب، ارائه خدمات مناسب و استاندارد و برخورد مناسب کارکنان، قادر به جلب رضایت هرچه بیشتر زنان جامعه ما و توسعه ورزش های تفریحی آبی خواهند بود. در جمع بندی کلی، این تحقیق نشان داد که بین اولویت انگیزه های مشارکت زنان در ورزش های آبی تفاوت معناداری وجود دارد و عامل کسب لذت و آرامش مهم ترین انگیزه مشارکت زنان است. همچنین یافته ها تفاوت معناداری را در عوامل انگیزه های مشارکت زنان

براساس گروه‌های سنی، وضعیت تأهل و سطوح تحصیلی
 نشان داد. به‌طور کلی وجود امکانات و تسهیلات مناسب
 برای حضور بیشتر زنان در امر فعالیت‌های ورزشی آبی،
 می‌تواند انگیزه‌های آنها را برای حضور در این میادین
 پررنگ‌تر کند، به همین علت گسترش بستر مناسب برای
 گذراندن اوقات فراغت همراه با ورزش‌های تفریحی و
 همگانی، می‌تواند موجب افزایش نشاط و لذت در سطح
 جامعه به‌خصوص در قشر زنان شود.

منابع و مآخذ

۱. احسانی، محمد؛ کوزه‌چیان، هاشم؛ کشکر، سارا. (۱۳۸۶). «بررسی و تجزیه و تحلیل عوامل بازدارنده و میزان مشارکت زنان شهر تهران در فعالیت‌های ورزشی تفریحی». پژوهش در علوم ورزشی، ش ۱۷، ص ۸۷-۶۳.
۲. تجاری، فرشاد؛ شیخعلی‌زاده هریس، محبوب؛ شفیعی، مونا. (۱۳۹۰). «تأثیر عوامل منتخب بر تنظیم رفتار ورزشی زنان شرکت‌کننده در برنامه‌های ورزشی شهرداری تهران». همایش ملی تفریحات ورزشی شهرداری تهران، ص ۴۸-۴۷.
۳. تندنویس، فریدون. (۱۳۶۷). «آموزش شنا». تهران، انتشارات دفتر تحقیقات و آموزش تربیت بدنی، ص ۱۸.
۴. حیدری‌نژاد، صدیقه؛ قدرت‌نما، اکبر. (۱۳۹۰). «شناسایی انگیزه‌های دانشجویان شرکت‌کننده در فعالیت‌های تفریحی-ورزشی». همایش ملی تفریحات ورزشی شهرداری تهران، ص ۱۹۱-۱۸۹.
۵. دارابی، مهری؛ گائینی، عباسعلی؛ مومیوند، پروانه. (۱۳۸۸). «بررسی عوامل فرهنگی مؤثر بر گرایش به فعالیت‌های ورزشی در زنان ۲۵ تا ۴۰ سال شهر تهران». پژوهش در علوم ورزشی، ش ۲۴، ص ۸۸-۷۷.
۶. دهستانی، مجتبی؛ شهبازی، مهدی؛ محمودی، احمد؛ خانزاده، مصطفی. (۱۳۹۰). «مقایسه انگیزه‌های مشارکت در فعالیت‌های ورزشی همگانی و تفریحی در بین زنان و مردان». همایش ملی تفریحات شهرداری تهران، ص ۵۵-۵۳.
۷. رضانی‌نژاد، رحیم؛ رحمانی‌نیا، فرهاد؛ تقوی تکیار، سیدامیر. (۱۳۸۸). «بررسی انگیزه‌های شرکت‌کنندگان در ورزش‌های همگانی در فضای روباز». نشریه مدیریت ورزشی، ش ۲، ص ۱۹-۵.
۸. سیدجعفری، میرکمال. (۱۳۸۹). «بررسی و اولویت‌بندی فعالیت‌های فراغتی دانشجویان دختر و پسر آموزشکده‌های فنی ارومیه با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور تهران، ص ۷.
۹. عبدوی، فاطمه؛ اسکندر نژاد، مهتا؛ فخری، فرناز. (۱۳۹۰). «عوامل مشوق و بازدارنده شرکت زنان در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت و تفریح». همایش ملی تفریحات ورزشی شهرداری تهران، ص ۱۶۹-۱۶۶.
۱۰. مددی، بهمن؛ ولایتی خواجه، سمیه؛ صالحی پورمهر، حسین. (۱۳۹۰). «بررسی نقش عوامل ارتقادهنده در مشارکت در ورزش‌های همگانی». همایش ملی تفریحات ورزشی شهرداری تهران، ص ۸۹-۸۵.
۱۱. مظفری، امیراحمد؛ کلاته آهنی، کامیار؛ شجاع، امیررضا؛ هادوی، سیده فریده. (۱۳۸۹). «توصیف نگرش و گرایش مردم به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در جمهوری اسلامی ایران». فصلنامه المپیک، دوره ۴۹، ش ۱، ص ۸۱-۶۹.
۱۲. ملکی، فرزاد؛ حیدری‌نژاد، صدیقه؛ ویسیا، اسماعیل. (۱۳۹۰). «شناسایی عوامل مؤثر بر گرایش یا عدم گرایش شهروندان اهوازی به ورزش همگانی». همایش ملی تفریحات ورزشی شهرداری تهران، ص ۲۰۶-۲۰۳.
۱۳. نادریان جهرمی، مسعود؛ هاشمی، هاجر. (۱۳۸۸). «مشارکت در ورزش‌های تفریحی (انگیزه‌ها و پیش‌فرض‌ها در جنبه‌های تفریحی ورزش)». پژوهش در علوم ورزشی، ش ۲۲، ص ۵۳-۳۹.

۱۴. نوربخش، پریوش؛ مزارعی، ابراهیم. (۱۳۸۵). «مقایسه انگیزش شرکت دانش آموزان و دانشجویان پسر ورزشکار در فعالیت های ورزشی و رابطه آن با هدف گرایی ورزشی آنان». فصلنامه المپیک، دوره ۳۴، ش ۲، ص ۳۱-۴۲.
۱۵. نوربخش، پریوش؛ مزارعی، ابراهیم. (۱۳۸۹). «مقایسه انگیزه شرکت زنان و مردان سالمند شهر تهران در فعالیت بدنی». نشریه رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی، ش ۵، ص ۴۹-۶۹.
16. Atkinson, P., Russell, G. (1981). "The relationship between outdoor recreation participation and severe mental concern". ProQuest Dissertation, p: 1.
17. James, K., Embrey, L. (2002). "Adolescent girl's leisure". Journal Annual of Leisure Research, 5, pp: 14-26.
18. Juan Antonion, M. M., Celestina, M., Pablomarcas, P. (2008). "Motives and reasons for exercising in water: gender and aged differences in a sample of Spanish exercise". International Journal of Aquatic Research and Education, 2, pp: 237-246.
19. Kamarudin, K., Fauzee, M. (2007). "Attitudes toward physical activities among college students". Pakistan Journal of Psychological Research, 22, p: 43.
20. Kolt, G. S., Driver, R. P., Giles, L. C. (2004). "Why older Australians participate in exercise and sport". Journal of Aging and Physical Activity, 11, pp: 185-198.
21. Lorilynn, D. (2006). "College students' motivation for physical activity". Doctoral Dissertation, University of Louisiana, Monroe, pp: 21-31.
22. Luis, G., Mateus, J., Cabrera, G. (2004). "Leisure – time physical activity among women in a neighborhood in Bogata: prevalence and socio-demographic correlates". Cad, Saude Publica Rio de Janeiro, 20(4), p: 102.
23. Maite, L., Feltz, D. L. (2001). "Participant motivation achievement goal orientation and patterns of physical activity involvement among Botswana youths". Journal of Sport & Exercise Psychology, 23, p: 16.
24. Ming, L. Y. (2009), "Constraints and motivations for physical activity participation in sedentary working people in Hong Kong". Thesis, Hong Kong Baptist University, Hong Kong, pp: 54-68.
25. William, E., Brudzynski, L. (2008). "Motivations and barriers to exercise among college student". Journal of Exercise Physiology Online (JEPonline), 11(5), pp: 1-11.
26. Wang, J., Liu, W., Bian, W., Yan, L. (2011). "Perceived competence, motivation, and physical activity participation among college students". The Preliminary Program for 2011 AAHPERD National Convention and Exposition, San Diego, pp: 1-11.