

# توسعه مشارکت ورزشی زنان: شناسایی انگیزه هاوموانع

الهام مشکل گشا

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد مبارکه

آدرس: مبارکه ، بلوار معلم ، دانشگاه آزاد اسلامی، دانشکده تربیت بدنی

*Email: Elham\_Moshkelgosha@ yahoo. Com*

تلفن تماس: ۰۹۱۳۳۲۵۳۰۲۸

تاریخ ارسال: ۸۹/۱۰/۱۵

## چکیده

هدف کلی این پژوهش، بررسی رابطه موانع مشارکت ورزشی زنان، با انگیزه درونی، انگیزه بیرونی، و بی انگیزگی می‌باشد. در این پژوهش از نظریه خودعزیمی و مدل توالی انگیزه به عنوان چارچوب نظری تحقیق استفاده شده است. جامعه آماری زنان بالای هیجده سال شهر اصفهان بوده و نمونه آماری تحقیق شامل دویست و چهارده نفر ( $N=214$ ) از زنان ساکن منطقه ای در مرکز شهر اصفهان، که مشارکت خود را در برخی از فعالیتهای ورزشی گزارش داده بودند، می شد. برای جمع آوری اطلاعات از سه پرسشنامه انگیزه ورزشی، پرسشنامه موانع، و پرسشنامه مشارکت ورزشی استفاده شد. رابطه میان سه بعد انگیزه (انگیزه درونی، انگیزه بیرونی، و بی انگیزگی) و موانع مشارکت (نبود وقت، نبود علاقه، نا آگاهی، مشکلات فردی/روانی، مشکلات مربوط به نداشتن همراه، نبود امکانات، نداشتن دسترسی به امکانات) از طریق رگرسیون چندگانه بررسی شد. برای مقایسه سه بعد انگیزه (درونی، بیرونی، و بی انگیزگی) زنان با میزان مشارکت متفاوت از تحلیل واریانس چندگانه استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد مشکلات فردی/روانی و نداشتن دسترسی به امکانات مسئول ۲۱ درصد واریانس بی انگیزگی بودند. نداشتن علاقه، نا آگاهی، و نداشتن دسترسی مسئول ۱۷ درصد واریانس انگیزه بیرونی بودند. نداشتن علاقه نیز، مسئول ۱۲ درصد واریانس در انگیزه درونی بود. همچنین میان نمرات انگیزه درونی، انگیزه بیرونی، و بی انگیزگی افراد با چهار سطح مشارکت (روزانه، هفتگی، ماهانه، و گهگاهی) تفاوت معناداری ( $F = 12/4$ ,  $P \leq 0/05$ ) مشاهده گردید. نتایج نشان می دهد که موانع درون فردی (نداشتن علاقه، نا آگاهی، مشکلات فردی روانی) با انگیزه فرد رابطه دارند و از آن طریق می توانند بر میزان مشارکت فرد در ورزش اثر بگذارند. واژه های کلیدی: مشارکت ورزشی، موانع، انگیزه ورزشی، زنان

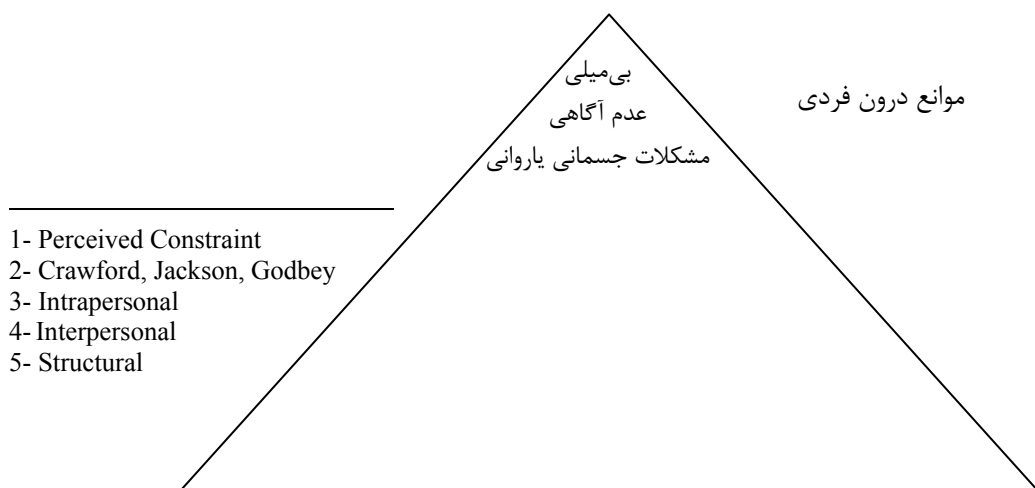
## مقدمه

نحوه مشارکت زنان در ورزشهای تفریحی مسئله پیچیده ای است که عوامل زیادی در آن دخالت دارند. مطالعات تجربی نشان داده که تفاوت‌های جنسی در میزان و نوع موانع فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت وجود دارد. زنان به عنوان نیمی از افراد جامعه با موانع بیشتری برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی مواجهند. این که زنان چه فعالیتهای ورزشی را در اوقات فراغت انتخاب می کنند نیاز به بررسی همه عواملی دارد که به صورت مثبت (انگیزش، مزایای پیش بینی شده) یا منفی (موانع) روی این انتخاب ها تاثیر می گذارد (۱۶).

در هر انسان از کودکی تالحتله مرگ هزاران نیاز یا خواسته زنده شده و پس از برخورد با موانع یا می میرند و یا قوت گرفته و به انجام می رسند. اینکه چه عواملی در این فرایند دخالت دارند موضوع تحقیقات زیادی است. در ایران تحقیقات اندکی در این باره صورت گرفته (۱، ۲، ۳، ۴)، اما در بسیاری از کشورها موضوع موانع مشارکت در فعالیت های ورزشی در دو دهه اخیر به طور وسیعی مورد توجه محققان قرار گرفته است.

در ابتدا گمان می رفت که عامل اساسی مشارکت کم زنان در ورزشهای تفریحی تسلیم در برابر موانع درک شده<sup>۱</sup> است، به همین دلیل انتظار میرفت که بین میزان مشارکت و موانع مشارکت یک رابطه منفی قوی دیده شود.

به منظور مطالعه موانع مشارکت ورزشی، کراوفورد، جکسون و گادبی (۱۹۹۱)<sup>۲</sup> مدل هرمی موانع اوقات فراغت را پیشنهاد کردند (۱۰). مدل پیشنهاد شده برای اولین بار، موانع را با توجه به اهمیت آنها در فرآیند تصمیم گیری فرد به سه دسته موانع درون فردی<sup>۳</sup> موانع بین فردی<sup>۴</sup>، و موانع ساختاری<sup>۵</sup> تقسیم بندی نمود (شکل ۱). موانع درون فردی به صفات و خصوصیات باز دارنده روانی اشاره دارد که از تجارب منفی فردی ریشه می گیرد. موانع بین فردی به عدم تعامل مثبت بین افراد و ناتوانی برای یافتن یار 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 مهمترین و موانع ساختاری کم اهمیت ترین موانع در فرایند 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 فعالیتهای ورزشی نتیجه چانه زنی یا تلاش برای غلبه بر موانع می باشد و انگیزه یک مفهوم مهم در چانه زنی برای مشارکت است. چانه زنی و نتیجه آن، به قدرت نسبی و تعامل بین موانع مشارکت در یک فعالیت و انگیزه های چنین مشارکتی وابسته است (۱۷).



موانع اجتماعی			
نداشتن	عدم تعلق	احساس	تجارب
همراه	به گروه یا محیط	نامنی محیطی	منفی
نبود	نبود	نبود	نداشتن
وقت	امکانات	وسیله نقلیه	پول
موانع مادی			

شکل ۱. مدل هرمی موانع سه گانه مشارکت از نظر کراوفورد و همکاران (۱۹۹۱).

مفهوم انگیزه در ادبیات موانع مشارکت در فعالیتهای ورزشی مورد توجه زیادی قرار نگرفته است. مطالعه کارول و آلکساندریا<sup>۱</sup> (۵) در یونان، هابارد و مانل<sup>۲</sup> (۱۴)، بر روی نمونه ای از کارمندان در آمریکا، تحقیق کیفی استاد ولوسکا<sup>۳</sup> (۲۳) بر روی الگوهای فراغت مهاجران، و مطالعه اخیر الکساندریا و کارول<sup>۴</sup> (۷) تنها تحقیقات انجام شده در این زمینه هستند. این مطالعات شواهدی مبتنی بر نقش مهم انگیزه در مدل هرمی موانع مشارکت ورزشی ارائه نمودند اما تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است. مسأله مهم این است که چگونه موانع، انگیزه و مشارکت در ارتباط بایکدیگر عمل می کنند و چگونه می توان موانع را حذف کرد و به جای آن انگیزه را تشدید نمود تا میزان مشارکت زنان در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت، افزایش یابد؟

برای شفاف سازی رابطه بین انگیزه و موانع قبول یک چارچوب تئوری برای مطالعه انگیزه ضروری به نظر می رسد. در این مطالعه از نظریه خود عزمی<sup>۴</sup> (۱۱) و مدل توالی انگیزه<sup>۵</sup> (۲۵) به عنوان چارچوب تئوری استفاده شده است (شکل ۳ و ۲ است).

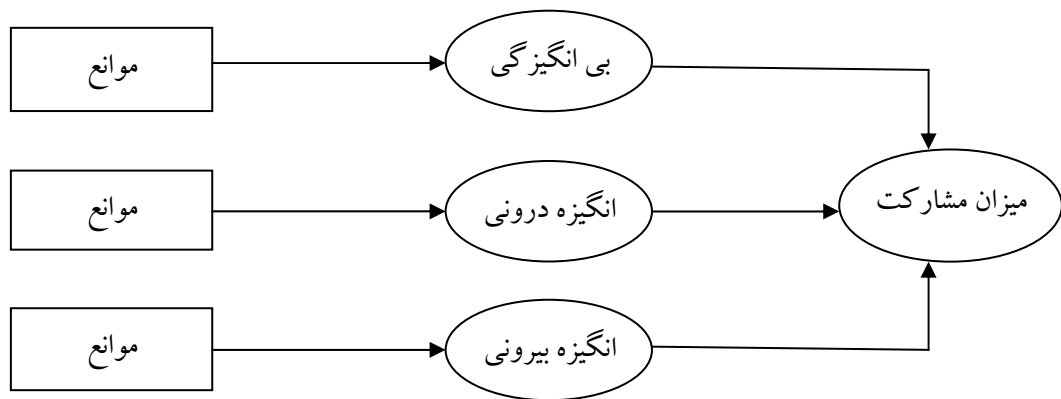
تاکنون مطالعات محدودی از تئوری های انگیزشی در رابطه با مدل هرمی موانع فراغت، استفاده کرده اند (۷، ۱۴). نظریه خود عزمی پیشنهاد می کند که رفتار می تواند به صورت درونی یا بیرونی بر انگیزه شود و بی انگیزه باشد. والر اند ولویسر<sup>۶</sup> با ترکیب اجزای نظریه خود عزمی، مدل توالی انگیزه را پیشنهاد کردند. در این مدل عوامل اجتماعی بر روی واسطه های روانی و واسطه های روانی هم بر انگیزه اثر می گذارند. و در نهایت میزان انگیزه فرد، نوع رفتار وی را تعیین می کند.

1- Caroll & Alexandria  
 2- Hubbard & Mannell  
 3- Stodolska  
 4- The self determination  
 5- Motivational Sequence  
 6- Vallerand & Loiser

عوامل محیطی ← واسطه های روانی ← نوع انگیزه ← بروز رفتار

### شکل ۲. نظریه توالی انگیزه.

مطابق بانظر آلکساندریا و کارول (۷)، انواعی از موانع با تعاریف این عوامل اجتماعی و روانی همسو هستند. اگر این بحث صحیح باشد این موانع می توانند بر انگیزه و به طبع 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 را توجیه کند (۱۸، ۱۴، ۶). شاید مشخص شدن روابط میان متغیرهای تحقیق، بتواند به فهم بهتر رفتارهای ورزشی زنان در اوقات فراغت کمک کند. هدف از این پژوهش از یکسو بررسی ارتباط بین موانع مشارکت ورزشی زنان با سه بعد انگیزه و از سوی دیگر بررسی ارتباط بین انگیزه با میزان مشارکت ورزشی زنان است (شکل ۳).



### شکل ۳. مدل پیشنهادی برای ارتباط بین موانع، انگیزه، و میزان مشارکت (کارول و آلکساندریا، ۲۰۰۲).

### روش تحقیق

این تحقیق از نوع تحقیقات پیمایشی است. جامعه آماری این تحقیق زنان شهر اصفهان می باشند. برای انتخاب نمونه، به منظور کنترل وضعیت اجتماعی، اقتصادی بر اساس تجربه منطقه ای حدود مرکز شهر که به نظر می رسد از نظر اجتماعی اقتصادی در حد متوسط بود انتخاب شد. براساس روش نمونه گیری کارول و آلکساندریا از این منطقه چهار خیابان به صورت تصادفی انتخاب و در هر خیابان از هر پنج خانه یک خانه انتخاب شد (۵، ۷). باششصد و پنجاه نفر تماس گرفته شد که پانصد نفر به پرسشنامه ها پاسخ دادند. زنانی که اصلاً مشارکتی در طول دوازده ماه گذشته نداشتند از نمونه تحقیق حذف شدند. به دلیل اجباری بودن تربیت بدنی در مدارس، دانش آموزان نیز از نمونه حذف شدند. بر اساس گزارش افراد از میزان مشارکتشان مشخص شد که دویست و چهارده نفر از نمونه کلی، در طول دوازده ماه گذشته، حداقل در یکی از فعالیتهای ورزشی مشخص شده در پرسشنامه شرکت داشته اند. این دویست و چهارده نفر (N=214) نمونه اصلی مطالعه حاضر بودند.

## ابزار اندازه گیری

در این مطالعه برای اندازه گیری سه متغیر مشارکت ورزشی، موانع، وانگیزه از سه پرسشنامه جداگانه استفاده شد که به شرح زیر می باشد.

### ۱. پرسشنامه موانع

این پرسشنامه توسط کارول و آلکساندریا (۵) بر اساس مدل هرمی موانع، تهیه و شامل ۲۹ پرسش می باشد. در این پرسشنامه، موانع مشارکت در فعالیت های ورزشی به هفت بعد، تقسیم شده اند این ابعاد عبارت بودند از: ناآگاهی، نداشتن علاقه، مشکلات فردی/ روانی (موانع درون فردی)، نداشتن همراه (موانع بین فردی)، نداشتن وقت، کمبود امکانات، و نداشتن دسترسی به امکانات (موانع ساختاری). این پرسشنامه در چندین تحقیق مورد استفاده قرار گرفته و نتایج خوبی در رابطه با اعتبار و روایی آن گزارش شده (۲۲، ۷، ۵). این پرسشنامه توسط چند مترجم حرفه ای از زبان انگلیسی به زبان فارسی ترجمه، و توسط تعدادی از متخصصان تربیت بدنی مورد بازنگری قرار گرفت. پس از ترجمه نیز پایایی بدست آمده برای گروه نمونه رضایت بخش بود ( $\alpha=0/90$ ).

### ۲. پرسشنامه انگیزه ورزشی (SMS)<sup>۱</sup>

برای اندازه گیری انگیزه از پرسشنامه انگیزه ورزشی استفاده شد (۲۰). این پرسشنامه برای اندازه گیری سه بعد انگیزه (مطابق بانظریه خود عزمی) از سه قسمت تشکیل شده که عبارتند از: انگیزه درونی (۱۲ سوال)، انگیزه بیرونی (۱۲ سوال)، و بی انگیزگی (۴ سوال). ترجمه این پرسشنامه نیز به صورت پرسشنامه قبلی انجام گرفته است. این پرسشنامه در دامنه وسیعی از مطالعات ورزشی مورد استفاده قرار گرفته است که اکثر این مطالعات نتایج خوبی را در رابطه با اعتبار و روایی آن گزارش داده اند (۲۵، ۲۴، ۲۰). پس از ترجمه نیز پایایی بدست آمده برای گروه نمونه رضایت بخش بود ( $\alpha=0/92$ ).

### ۳. پرسشنامه مشارکت

در این پرسشنامه از آزمودنی ها خواسته شد تا میزان شرکت خود در فعالیتهای ورزشی در طول ۱۲ ماه گذشته را مشخص کنند. میزان مشارکت دارای ۵ سطح بود مشارکت روزانه، مشارکت هفتگی، مشارکت ماهانه، مشارکت گاهگاهی و عدم مشارکت. در این پرسشنامه توضیح داده شد که منظور از ورزش چیست. به همین منظور با توجه به ورزش های مرسوم در اوقات فراغت برای خانمها، فعالیتهای ورزشی با توجه به مکان فعالیت طبقه بندی شدند.

## نتایج و دادهای تحقیق

یافته های توصیفی نشان می دهد بیشترین نمره میانگین حاصل شده مربوط به مانع کمبود امکانات (۳/۴)، و کمترین نمره مربوط به ناآگاهی (۲/۱۴) است. در رابطه با میزان مشارکت، بیشترین مشارکت افراد نمونه بصورت مشارکت ماهانه (٪ ۴۵) و کمترین آن بصورت مشارکت هفتگی (٪ ۱۱) می باشد. میانگین سن افراد نمونه ۲۹/۶ سال به دست

آمده. منظور بررسی ارتباط بین سه بعد انگیزه وموانع از رگرسیون چندگانه استفاده شد که خود از سه قسمت تشکیل شده است.

### موانع مشارکت و بی انگیزگی

در این روش بی انگیزگی بعنوان متغیر وابسته، وهفت بعد موانع ( مشکلات فردی/ روانی، نداشتن علاقه، ناآگاهی، نداشتن همراه، نداشتن وقت، کمبود امکانات، ونداشتن دسترسی) به عنوان متغیر مستقل، وارد تحلیل رگرسیون شدند. روش استفاده شده روش مرحله ای ( معیارها: احتمال F برای ورود به مدل  $\geq 0.05$  ، احتمال F برای خروج از مدل  $\leq 0.10$  ) بود. جدول ۱ نشان می دهد که نهایتاً از شش متغیر پیش بین کاندیدا دو متغیر، وارد مدل نهایی شده اند. مشکلات فردی / روانی و نداشتن دسترسی تقریباً ۲۱٪ از واریانس بی انگیزگی را توضیح می دهد. این دو مانع به طرز معناداری ( $p \leq 0.05$ ) می توانند بی انگیزگی را بیش بینی کنند.

جدول ۱- خلاصه مدل رگرسیون چندگانه بی انگیزگی با هفت بعد موانع

مدل	B	t	معناداری	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد
۱ (ثابت) مشکلات فردی	۱/۷۵ ۰/۵۸	۸/۲۵ ۶/۹۹	۰/۰۰ ۰/۰۰	۰/۴۳ ۰	۰/۱۸	۰/۱۸	۱/۴۱
۲ (ثابت) مشکلات فردی نداشتن دسترسی	۱/۴۳ ۰/۵۲ ۰/۱۶	۵/۸۵ ۶/۰۵ ۲/۵۰	۰/۰۰ ۰/۰۰ ۰/۰۱	۰/۴۵ ۰	۰/۲۱	۰/۲۰	۱/۴۰

### موانع مشارکت وانگیزه بیرونی

جدول ۲ نتایج رگرسیون چندگانه بین انگیزه بیرونی به عنوان متغیر وابسته و هفت بعد موانع (مشکلات فردی/ روانی، نداشتن علاقه، ناآگاهی، نداشتن همراه، نداشتن وقت، کمبود امکانات، ونداشتن دسترسی) به عنوان متغیر مستقل، را خلاصه می کند.

جدول ۲- خلاصه مدل رگرسیون چندگانه انگیزه بیرونی با هفت بعد موانع

مدل	B	t	معناداری	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد
۱ (ثابت) نداشتن علاقه	۵/۱۴ -۰/۳۵	۲۹/۵۳ -۵/۲۶	۰/۰۰ ۰/۰۰	۰/۳۴	۰/۱۱	۰/۱۱	۱/۲۳
۲ (ثابت) نداشتن علاقه نداشتن آگاهی	۴/۸۵ -۰/۳۹ -۰/۱۵	۲۵/۳۳ -۵/۹۰ -۲/۹۳	۰/۰۰ ۰/۰۰ ۰/۰۰	۰/۳۸	۰/۱۵	۰/۱۴	۱/۲۱
۳ (ثابت) نداشتن علاقه نداشتن آگاهی	۵/۱۲ -۰/۳۸ -۰/۲۲	۲۴/۲۴ -۵/۷۳ -۳/۸۷	۰/۰۰ ۰/۰۰ ۰/۰۰				

نداشتن دسترسی	-۰/۱۶	-۲/۵۸	۰/۰۰	۰/۴۲	۰/۱۷	۰/۱۶	۱/۱۹
---------------	-------	-------	------	------	------	------	------

خلاصه مدل نشان می دهد که سه متغیرنداشتن علاقه، ناآگاهی، و نداشتن دسترسی در مدل نهایی باقی مانده است. این بدان معناست که این سه مانع مسئول ۱۷٪ از واریانس در انگیزه بیرونی هستند.

### موانع مشارکت و انگیزه درونی

جدول ۳ خلاصه نتایج رگرسیون چندگانه بین انگیزه درونی به عنوان متغیروابسته و هفت بعدموانع(مشکلات فردی/روانی، نداشتن علاقه، ناآگاهی، نداشتن همراه، نداشتن وقت، کمبود امکانات، و نداشتن دسترسی) به عنوان متغیر مستقل، را نشان می دهد. خلاصه مدل نشان می دهد که نداشتن علاقه در مدل نهایی باقی مانده است. و این بدان معناست که این مانع مسئول ۱۲٪ از واریانس انگیزه بیرونی است.

جدول ۳- خلاصه مدل رگرسیون چندگانه انگیزه درونی با هفت بعد موانع

مدل	B	t	معناداری	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد
۱ (ثابت)	۵/۷۴	۳۲/۱	۰/۰۰	۰/۳۴	۰/۱۲	۰/۱۱	۱/۲۶
نداشتن علاقه	-۰/۳۶	-۵/۳	۰/۰۰				

### بررسی تاثیر انگیزه بر میزان مشارکت

به منظور بررسی تاثیر انگیزه بر میزان مشارکت از تحلیل واریانس چندگانه (MANOVA) استفاده شد. چهار گروه مشارکت (روزانه، هفتگی، ماهانه، و گهگاهی) به عنوان متغیرمستقل و سه بعد انگیزه (انگیزه درونی، انگیزه بیرونی، و بی انگیزگی) به عنوان متغیر وابسته وارد تحلیل شدند. مانوا تفاوت‌های معناداری را نشان داد (لانداي ويلکس=۰/۶۱،  $F=۱۲/۴$ ،  $p \leq ۰/۰۵$ ). این آماره ها نشان می دهد بطور کلی نمرات انگیزه درونی، انگیزه بیرونی، و بی انگیزگی زنان در چهار گروه مشارکت، تفاوت معناداری ( $p \leq ۰/۰۵$ ) دارد. آنوا تعقیبی نیز نشان داد که تفاوتها در هر سه بعد بی انگیزگی ( $F=۲۵/۵۷$ ،  $p \leq ۰/۰۵$ )، انگیزه بیرونی ( $F=۴/۶۲$ ،  $p \leq ۰/۰۵$ )، و انگیزه درونی ( $F=۵/۹۳$ ،  $p \leq ۰/۰۵$ ) معنادار است.

جدول ۴- نمرات میانگین، انحراف استاندارد و تحلیل واریانس انگیزه درونی، انگیزه بیرونی، و بی انگیزگی در چهار

### گروه مشارکت

مشارکت	تعداد	بی انگیزگی		انگیزه درونی		انگیزه بیرونی	
		میانگین	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف
گهگاهی	۴۶	۴/۴۶	۱/۷۶	۴/۱۹	۱/۲۸	۳/۸۲	۱/۱۶
			استاندارد		استاندارد		استاندارد



۱/۴۴	۴/۰۲	۱/۳۱	۴/۹۶	۱/۲۶	۳/۴۳	۲۳	ماهانه
۱/۲۲	۴/۴۸	۱/۱۷	۵/۱۸	۱/۱۸	۲/۷۷	۹۶	هفتگی
۱/۳۹	۴/۷۰	۱/۵۳	۵/۱۲	۱/۲۵	۲/۱۶	۴۹	روزانه
F = ۴/۶۲		F = ۵/۹۳		F = ۲۵/۵۷		آنوا	
p ≤ ۰/۰۵		p ≤ ۰/۰۵		p ≤ ۰/۰۵			

لانداى ويلكز = ۰/۶۱، F = ۱۲/۴، p ≤ ۰/۰۵

### بحث و نتیجه گیری

در پژوهش حاضر محقق با بررسی رابطه انگیزه، موانع، و مشارکت در نمونه ای از زنان شهر اصفهان پرداخته است. با استفاده از تئوری خود عزمی (۱۱) و مدل توالی انگیزه (۲۵)، فرض می شود که برخی از ابعاد موانع ممکن است به عنوان میانجی های روانی عمل کرده و بتوانند انگیزه را پیش بینی کنند (شکل ۳). محقق با استفاده از دو روش تحلیل رگرسیون و تحلیل واریانس چندگانه به بررسی این رابطه پرداخته که یافته های حاصل از این نتایج به شرح زیر می باشد.

نتایج به دست آمده از تحلیل رگرسیون چند گانه، از فرضیه های تحقیق حمایت می کند. در کل سه بعد موانع درون فردی (مشکلات فردی/ روانی، نا آگاهی، و نداشتن علاقه) و نداشتن دسترسی از گروه موانع ساختاری می توانند به طرز معناداری (P ≤ ۰/۰۵) در پیش بینی انگیزه در بین این نمونه از زنان موثر، باشند (شکل ۴).

نتایج نشان می دهد که دو مانع، مشکلات فردی/ روانی و نداشتن دسترسی مسئول ۲۱٪ واریانس در بی انگیزگی هستند. مشکلات فردی/ روانی خود شامل: نداشتن آمادگی روحی برای انجام ورزش، نداشتن آمادگی جسمانی لازم، نداشتن مهارت لازم، ترس از آسیب دیدن و... می باشد. اگر بپذیریم که افراد بی انگیزه خیلی زود مشارکت را ترک می کنند (۱۲)، این نتایج پیشنهاد می کند که موانع درون فردی ممکن است تأثیر منفی بر ادامه مشارکت زنان داشته باشد. این یافته ها بانتهای مطالعه اخیری که توسط هابارد انجام گرفت همسو می باشد (۱۴). نتایج تحقیق آلکساندریا و کارول (۷) هم نشان می دهد که موانع درون فردی بطور معناداری می توانند بی انگیزگی را پیش بینی کنند. این یافته ها تا حدی از مدل هرمی موانع مشارکت (۱۰) حمایت می کنند. از طرفی نداشتن دسترسی به عنوان یک مانع ساختاری وارد مدل رگرسیون در پیش بینی بی انگیزگی شده است. و این موضوع می تواند تا حدی با مدل هرمی مغایرت داشته باشد. اما به هر حال نداشتن دسترسی در این گروه از زنان به عنوان یک مانع تا حدی می تواند در بی انگیزگی آنان موثر باشد. این مساله نشان از آن دارد که کمبود وسیله نقلیه، شلوغ بودن وسایل نقلیه، نبودن مکان ورزشی نزدیک محل سکونت، اهمیت بیشتری نسبت به سایر موانع ساختاری (کمبود امکانات و نداشتن وقت) و موانع درون فردی در بی انگیزه کردن زنان برای شرکت در فعالیتهای ورزشی دارد. به نظر این گروه از زنان امکانات در حد کافی وجود دارند اما دسترسی به امکانات برای آنها مشکل مهمتری است و تا حدی در بی انگیزه شدن آنها موثر می

باشد. این نتایج در نمونه ای از زنان با وضعیت اجتماعی اقتصادی نسبتاً متوسط بدست آمده و احتمالاً در دیگر افراد ممکن است یافته های متفاوتی بدست آید. مطالعات بعدی باید به بررسی بیشتر موانع فردی بپردازد.

نتایج نشان می دهد که موانع درون فردی به طور معنادار ( $P \leq 0/05$ )، انگیزه درونی را پیش بینی می کنند. آنها مسئول ۱۲٪ واریانس انگیزه درونی هستند. این بدان معنی است که سطوح بالای نداشتن علاقه با سطوح پایین انگیزه درونی مربوط است. این یافته ها با نتایج مطالعه کارول و آلكساندریا (۷) همسو است. این موضوع نشان دهنده آن است که از بین موانع درون فردی، نداشتن علاقه از نظر این گروه نمونه، می تواند در پیش بینی انگیزه درونی موثر باشد. البته برای روشن تر شدن این رابطه به تحقیق بیشتری در این زمینه نیاز است. ابزار اندازه گیری می تواند بر روی نتایج تاثیر بگذارد. مانل (۱۹)، ویسینگر و باندلوس (۲۶)، طی مطالعاتی اعلام کردند که توسعه یک ابزار اختصاصی و دقیق برای اندازه گیری انگیزه درونی احتیاج است.

در بررسی رابطه موانع با انگیزه بیرونی نتایج نشان می دهد دومانع نداشتن علاقه و ناآگاهی از گروه موانع درون فردی و همچنین نداشتن دسترسی به امکانات بطور معنادار انگیزه بیرونی را پیش بینی می کند. این سه عامل مسئول ۱۷٪ واریانس انگیزه بیرونی هستند. بدان معنا که سطوح بالای موانع نداشتن علاقه، ناآگاهی، و نداشتن دسترسی با سطوح پایین تری از انگیزه بیرونی در ارتباط است. سلامتی و آمادگی جسمانی، تناسب اندام، کنترل وزن مهمترین دلایل بیرونی برای شرکت در ورزش هستند.

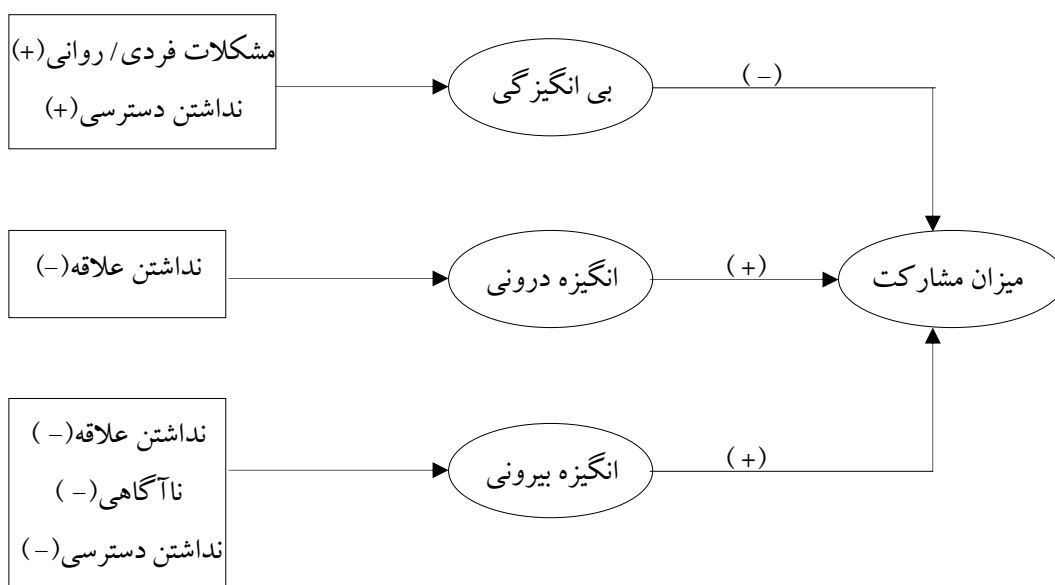
نتایج جدول ۴ نشان می دهد که در کل بین انگیزه درونی، انگیزه بیرونی و بی انگیزگی زنان با میزان مشارکت مختلف (روزانه، هفتگی، ماهانه، و گهگاهی) تفاوت معنادار ( $P \leq 0/05$ ) وجود دارد. این یافته ها نشان می دهد که این سه نوع انگیزه با مشارکت در ارتباط است و چنانچه مدل توالی انگیزه (۲۵) را بپذیریم، انگیزه می تواند بر میزان مشارکت اثر بگذارد (شکل ۳). احتمالاً هر چه سطح انگیزه درونی و انگیزه بیرونی فرد بیشتر باشد مشارکت او بیشتر است و هر چه سطح بی انگیزگی فرد بیشتر باشد میزان مشارکت او کمتر خواهد بود. همچنین این نتایج مطابق با تئوری خود عزمی (۱۱) از چند بعدی بودن انگیزه حمایت می کند. بسیاری از روان شناسان از انگیزه، به عنوان یک فاکتور مهم در شکل دهی رفتار ذکر کرده اند.

در مطالعه حاضر، بی انگیزگی در مقایسه با انگیزه درونی و انگیزه بیرونی از قدرت بالاتری برای پیش بینی میزان مشارکت برخوردار است. افراد بی انگیزه، نه از نظر درونی نه بیرونی بر انگیزه نیستند. یعنی از یک غیبت نسبی در انگیزه برخوردارند (۷). آنها نمی توانند پیش آمدهای فردی همراه با انجام یک عمل و نتیجه آن عمل را درک کنند، و رفتار آنها خارج از کنترل می باشد. فورتیر و همکاران (۱۲) نتیجه گرفتند این افراد، احتمالاً ورزش را ترک خواهند گفت. منطقیاً هم این موضوع قابل پیش بینی است. برای وضوح بیشتر رابطه بین بی انگیزگی و تعهد برای ادامه مشارکت تحقیقات بیشتری نیاز است. این موضوع برای مدیران و برنامه ریزان اوقات فراغتی (به ویژه در مورد ورزش

زنان) از اهمیت خاصی برخوردار است زیرا تحقیقات نشان داده که بیشتر از ۵۰٪ افرادی که یک برنامه آمادگی جسمانی را شروع می کنند، پس از شش ماه یا کمتر آن را ترک می کنند(۱۳).

مطالعه حاضر همچنین شواهدی مبنی بر تاثیر مثبت انگیزه درونی بر میزان مشارکت زنان فراهم می کند. قدرت انگیزه درونی در بسیاری از حیطه های رفتار انسان نشان داده شده، و به وسیله تعداد زیادی از تحقیقات انجام شده در حوزه فراغت و تفریح گزارش شده است (۱۵،۲۶). فعالیتهای ورزشی و تفریحی فرصتی برای افراد فراهم می آورد تا رفتارهایی را که با پاداشهای درونی همراهند انتخاب کنند کسب دانش و تجربه، یادگیری رفتار، تجربه هیجان، ارضای حس شیفتگی و علاقه شدید نسبت به یک رفتار، نمونه هایی از این پاداشهای درونی هستند.

مطالعه حاضر شواهدی مبنی بر تاثیر مثبت انگیزه بیرونی بر میزان مشارکت ورزشی زنان فراهم می کند. می توان از این مطالعه نتیجه گرفت که موانع درون فردی، با ابعاد انگیزه رابطه دارند و به عنوان میانجی های روانی عمل کرده و احتمالاً بر بی انگیزگی، انگیزه درونی و انگیزه بیرونی اثر می گذارند و از این طریق با میزان مشارکت فرد نیز در ارتباط هستند (شکل ۲).



شکل ۴: مدل پیشنهادی برای ارتباط بین موانع، انگیزه، و میزان مشارکت.

## منابع و مأخذ

- ۱- احسانی، محمد / ۱۳۷۹ / بررسی عوامل بازدارنده فعالیت های ورزشی تفریحی بر تکیه بر تفاوت های جنسی / همایش تربیت بدنی و ورزش / سنئول / کره / آگوست / ص. ۱۴۹۲-۱۵۱۳.
- ۲- داداشی، صادق / ۱۳۷۹ / عوامل بازدارنده فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه صنعتی اصفهان / پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی / دانشگاه اصفهان.
- ۳- سلامی، فاطمه / حاج میرفتاح / فتانه / ونوروزیان / مریم / ۱۳۸۱ / توصیف موانع شرکت بانوان در فعالیت های ورزشی / تهران / پژوهشکده تربیت بدنی وزارت علوم تحقیقات و فناوری.

۴-عزب دفتران، مریم/۱۳۷۸/ بررسی عوامل بازدارنده فعالیت های ورزشی دختران دانشجو در دانشگاه آزاد اسلامی (واحد خوراسگان) / پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان..

- 5-Alexandria/ FL/ Carroll/ B/ 1997a An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19, PP: 1-15.
- 6-Alexandria, K, Carroll, B. Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 1997b, 16, PP:107-125.
- 7-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.
- 8-Carroll, B/ Alexandria, K/1997/ Perception of constraints and strength of motivation: Their relation to recreational sport participation/ *Journal of Leisure Research/ 29/ 279-299*.
- 9-Crawford, D/ Godbey, G/1987/ Reconceptualizing barriers to family leisure/ *Leisure Sciences/ 9/ 119-127*.
- 10-Crawford, D/ Jackson, E/ Godbey, G/1991/ A hierarchical model of leisure constraints/ *Leisure Sciences/ 13/ 309-320*.
- 11-Deci, L/ Ryan, M/1985/ *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior/ New York: Plenum*.
- 12-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*.
- 13-Howley, E/ Franks, D/1992/ *Health and Fitness: Instructor's Handbook/ Champaign, IL: Human Kinetics Publishers*.
- 14-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*.
- 15-Iso-Ahola, S/۱۹۹۴/Motivation for leisure/ *Leisure and Recreation/9/ 247-279*.
- 16-Jackson, E/2000/Investigation of leisure constraints/ *Journal of Leisure Research/ 38/129-139*.
- 17-Jackson, E/ Crawford, D/ Godbey,G/1993/ Negotiation of leisure constraints/*Leisure Sciences/15/1-12*.
- 18-Kay, T/ Jackson, G/ 1991/*Leisure despite constraint: The impact of leisure constraints on leisure participation/Journal of Leisure Research/ 23/301-313*.
- 19-Mannell, R/1984/ Personality and leisure theory: The self-as-entertainment construct/ *Society and Leisure/ 7/ 229-242*.
- 20-Pelletier, L/ Fortier, M./ Vallerand, R/ Tuson, K/ Briere, N/ Blais, M/ 1995/*Toward a*

**new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS)/ Journal of Sport and Exercise Psychology/17/ 35-53.**

**21-Raedeke, T/Burton, D/1997/ Personal investment perspective on leisure-time physical activity participation: Role of incentives, program compatibility, and constraints/ Leisure Sciences/19/ 201-228.**

**22-Raymore, L/ Godbey, G/Crawford, D/1993/ Nature and process of leisure constraints: An empirical test/ Leisure Sciences/ 15/ 99-113.**

**23-Stodolska, M/ 2000/Changes in leisure participation patterns after immigration/ Leisure Sciences/ 22/39-63.**

**24-Vallerand, R/ Losier, G/1994/ Self-determined motivation and sportsmanship orientations: An assessment of their temporal relationship/ Journal of Sport and Exercise Psychology/16/229-245.**

**25-Vallerand, R./ Losier, G/1999/ An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport/ Journal of Applied Sport Psychology/11/142-169.**

**26-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.**

## Abstract

**Object:** This study aimed to investigate the influence of constraint dimensions on motivation. The self-determination theory and the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation were used as the theoretical framework

**Method:** Two hundred and fourteen (N=214) adult individuals (residents of the city of Isfahan), who reported participation in some type of sport and physical activity, completed the Sport Motivation Scale and the leisure constraints questionnaire. For investigating relationship between constraints and motivation, a multiple regression analysis was performed with motivation dimensions( intrinsic motivation, extrinsic

motivation and amotivation) as the dependent variable and the seven constraint dimensions as the independent variables. The relationship between motivation dimensions( intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation) and Frequency of Participation, investigated with multiple analysis of variance.

Result: The results indicated that individual/psychological and accessibility constraints accounted for 21% of the variance in amotivation. lack of interest, lack of knowledge, accessibility constraints accounted for 17% of the variance in extrinsic motivation. Lack of interest accounted for 12% of the variance in intrinsic motivation.

Discussion: These results suggest that intrapersonal constraints influenced motivation. They support elements of the hierarchical model of leisure constraints, and further clarify the role of motivation in the model. Finally, they suggest that future research should focus on the conceptualization of intrapersonal constraints, and their relations with other social and psychological mediators of motivation that have been proposed in the literature.

Keyword: sport participation, Sport motivation, constraints, Femals