نقش انگیزه‌ها بر میزان مشارکت سالمندان در ورزش همگانی

تهمینه حسینی[1]*، صدیقه حیدری‌نژاد، طاهره ازمشا*****

* کارشناس ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز

** استاد دانشگاه شهید چمران اهواز

*** مربی دانشگاه شهید چمران اهواز

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۹/۲۶ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۱۰/۳۰

چکیده

هدف تحقیق حاضر، بررسی نقش انگیزه‌ها بر میزان مشارکت سالمندان در ورزش همگانی است. روش تحقیق، از نوع توصیفی، همبستگی و به شکل میدانی انجام شد. جامعه آماری این تحقیق را، سالمندان مرد و زن شهر اهواز که بر اساس آخرین سرشماری سال ۱۳۸۵، (۴۹/۵۵۸) نفر بودند تشکیل دادند. نمونه آماری به روش تصادفی ۳۸۰ نفر انتخاب شد. ابزار اندازه‌گیری، پرسش‌نامه ویژگی‌های فردی و پرسش‌نامه تعدیل شده انگیزه مشارکت ورزشی شامل ۳۵ سؤال در قالب شش خرده‌مقیاس بود. روایی سازه از طریق کفایت نمونه‌گیری ۰/۹۱ و پایایی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۳ محاسبه شد. نتایج تحقیق نشان داد بیش‌ترین میزان فعالیت بدنی سالمندان ۲-۱ ساعت در هفته بود. در مردان انگیزه لذت و نشاط و در زنان انگیزه کسب سلامتی و آمادگی جسمانی مهم‌ترین انگیزه برای مشارکت ورزشی بود. بین انگیزه‌های پیشگیری و درمان، بهداشت روانی و کسب سلامتی و آمادگی جسمانی با میزان مشارکت در ورزش همگانی رابطه معنی‌دار یافت شد. نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد تنها متغیر کسب سلامت و آمادگی جسمانی قدرت پیش‌بینی میزان مشارکت در ورزش همگانی را داراست.

واژه‌های کلیدی: انگیزه؛ سالمند؛ ورزش همگانی.

1. hoseinitahmineh2@gmail.com

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.8.16.103]

مقدمه

از آنجا که حرکت، زندگی و پویایی بشر است و عدم حرکت یا همان فقر حرکتی در هر سنی با عوارض جانبی چون چاقی و ضعف عضلات، بیماری‌های دستگاه گردش خون و اختلالات روانی همراه است، بنابراین، می‌توان گفت حرکت جزء جدایی ناپذیر زندگی انسانهاست (۱). در طی دهه‌های اخیر بالارفتن آگاهی مردم نسبت به فواید ورزش در زندگی آنان باعث شده تا تعداد افراد شرکت‌کننده در ورزش هر روز بیشتر شود و مقولهٔ ورزش همگانی[1] را به وجود بیاورد. یکی از عواملی که باعث افزایش و استمرار افراد جامعه به مشارکت در ورزش همگانی و تفریحی می‌شود، انگیزش[2] آن افراد است انگیزش به بیان ساده عبارت است از: جهت و شدت تلاش فرد. روان‌شناسان ورزشی گونه‌های متعددی از انگیزش را با مفاهیم خاصی بررسی کرده‌اند، از جمله انگیزه پیشرفت، انگیزه رقابت، انگیزه درونی و انگیزه بیرونی و... (۲). انگیزه‌ها، کلید انجام هر کار و فعالیتی به شمار می‌روند و می‌توانند رفتارهای افراد را تحریک، تقویت و هدایت کنند و باعث کنترل و توقف آن شوند. عموم روان‌شناسان ورزشی بر این عقیده‌اند که تنها یک عامل یا انگیزه سبب بروز رفتار نیست. برای مثال در امر مشارکت ورزشی، انگیزه‌های مختلف نظیر تعامل اجتماعی، لذت و نشاط، پیشگیری و درمان، کاهش فشارهای روانی، کنترل وزن، روابط شغلی و زندگی، سلامتی و آمادگی جسمانی و... باعث گرایش به ورزش می‌شود (۳). ورزش همگانی در بین کشورها از سال ۱۹۰۰ تاکنون با انگیزه‌های متفاوتی: از جمله تأمین سلامت جسمی و روانی، غنی‌سازی اوقات فراغت، گسترش روابط اجتماعی، دور شدن از زندگی ماشینی، بازگشت به طبیعت، افزایش کارآیی، زمینه‌سازی برای رشد ورزش قهرمانی و توصیه پزشکان مورد توجه قرار گرفته است (۴). ورزش همگانی به واسطه افزایش سلامت و نشاط جامعه، سبب کاهش هزینه‌های درمانی و بهداشتی می‌شود و بهره‌وری نیروی کار جامعه را بالا می‌برد و از این راه به توسعه همه جانبه آن کمک می‌کند. گذشته از این ورزش همگانی در یک جامعه، کارکردهای مطلوبی چون افزایش همدلی، تقویت همبستگی، مشارکت اجتماعی و تحکیم روابط و پیوندهای اجتماعی و در نهایت کمک به جامعه‌پذیری افراد دارد (۵). اختصاص دادن مدت کوتاهی از زندگی روزانه به فعالیت‌های ورزشی و به‌ویژه در چارچوب ورزش همگانی، علاوه بر تأثیر آن در سلامت و نشاط فردی و ارتقای سلامت اجتماعی در پیشگیری از اشاعه برخی آسیب‌های اجتماعی نیز مؤثر خواهد بود (۶).

تحقیقات متعددی در خصوص ورزش همگانی و شناسایی انگیزه‌های مشارکت مردم در این ورزش انجام شده است. برای مثال انگیزه مردم کشورهای مختلفی مانند آمریکای لاتین، آمریکای شمالی، استرالیا، کره، مالزی، سنگاپور و دیگر کشورها در سطح ملی، شناسایی و بر اساس آن برنامه‌ریزی شده است. این انگیزه‌ها به‌ترتیب در کشورهای مذکور شامل پرکردن اوقات فراغت، سلامتی، افزایش طول عمر، رشد فرهنگی، تفریحات سالم و سلامتی و مشارکت در فعالیت‌های سنتی و قومی بود (۷، ۸). جلالی (۱۳۹۰)، نوربخش و همکاران (۱۳۸۹) و جعفری و همکاران (۲۰۱۰)، انگیزه حفظ سلامتی، آمادگی جسمانی و تناسب اندام را مهم‌ترین انگیزه مشارکت ورزشی دانستند (۹، ۱۰، ۱۱). پارسا مهر (۱۳۸۹) و ویس و همکاران (۲۰۰۸) لذت‌بردن از ورزش را تأثیرگذارترین متغیر در مشارکت ورزشی و اصلی‌ترین عامل تعهد ورزشی دانستند (۱۲، ۱۳). طبق تحقیقات رمضانی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۸) انگیزه کسب سلامتی و آمادگی جسمانی، لذت و نشاط از دیدگاه آزمودنی‌ها در اولویت قرار دارند (۵). افسانه‌پورک و همکاران (۲۰۱۲) انگیزه‌های اصلی برای مشارکت در ورزش همگانی را انرژی‌های اجتماعی، تناسب اندام، انگیزه درونی، سرگرمی و انگیزه بیرونی دانستند (۱۴). قدرت‌نما و حیدری‌نژاد (۱۳۹۲) نشان دادند بین انگیزه‌های لذت و شادابی، سلامت جسمانی و تعامل اجتماعی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد (۳). تحقیق لی‌یو و همکاران (۲۰۱۱) نشان داد بین انگیزه‌های درونی و بیرونی با میزان فعالیت بدنی رابطه وجود دارد (۱۵). دیسی و همکاران (۲۰۰۸) به این نتیجه رسیدند که، مردم ۷۹-۵۰ ساله بوستون آمریکا، به‌ترتیب با انگیزه سلامتی و تناسب اندام، مزایای اجتماعی و هیجانی، کنترل وزن و لذت بردن در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند. همچنین میزان فعالیت بدنی مردان و زنان با یکدیگر متفاوت بود. زنان سالمند[3] در انگیزه‌های سلامتی و تناسب اندام و کنترل وزن نمرات بالاتری نسبت به مردان کسب کردند. انگیزه لذت بردن و مزایای اجتماعی و هیجانی در مردان از زنان قوی‌تر بود (۱۶). در تحقیقات پیفر و سیرارد (۲۰۰۷) و سگار و همکاران (۲۰۰۶) بین انگیزه‌ها با میزان فعالیت بدنی رابطه معنی‌دار یافت نشد (۱۷، ۱۸).

1. Sport for all
2. Motivation
3. Elder

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.8.16.103]

سالمندی به‌عنوان یک پدیده زیست‌شناختی طبیعی و ناگزیر به شمار می‌آید (۱۹). پیری با عوارضی نظیر اختلالات روانی، بیماری‌های مزمن و انواع معلولیت‌ها همراه است که عدم تحرک بدنی مناسب سبب تشدید این عوارض شده و پیامدها و ضررهای بسیاری برای خود افراد و حتی خانواده و جامعه خواهد داشت. افزایش جمعیت سالمندان به علت کاهش موالید، بهبود وضعیت بهداشت و افزایش امید به زندگی ضرورت توجه به مشکلات این قشر را روزافزون نموده است. بنابر آمار ارائه شده توسط سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۰ میلادی تعداد افراد سنین ۶۰ سال و بالاتر حدود ۶۰۰ میلیون نفر بوده است (۲۰). در ایران نیز بر اساس سرشماری سال ۸۵ جمعیت سالمند ۶۰ سال و بالاتر، ۷/۲۷ درصد تخمین زده شده است. انتظار می‌رود افزایش جمعیت سالمندان بالای ۶۰ سال کشور در سال ۱۴۱۰، حدود ۲۵ الی ۳۰ درصد کل جمعیت را شامل می‌شود (۲۱).

طبق گزارشات سازمان جهانی بهداشت، حداقل ۶۰ درصد مردم جهان مقدار توصیه شده فعالیت‌بدنی را که جهت فواید سلامت مورد نیاز است انجام نمی‌دهند (۲۲، ۲۳). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شرکت منظم در فعالیت‌های بدنی و ورزش به افراد مسن کمک می‌کند تا استقلال و تحرک خود را حفظ کنند، تکرار آسیب‌های ناشی از سقوط و افتادن را کاهش دهند، تعادل و هماهنگی‌شان را بهبود بخشند و بتوانند قدرت و استقامت عضلانی را در این سنین حفظ کنند و سرانجام از کیفیت زندگی مطلوبی برخوردار باشند (۲۴). علاوه براین، شواهد نسبتاً قانع‌کننده‌ای نشان می‌دهند تمرین و فعالیت‌های جسمانی منظم می‌تواند در سلامت جسمانی افراد مؤثر باشد و به کاهش افسردگی، استرس و اضطراب که در سالمندان بسیار رایج است منجر شود (۱۰).

با توجه به تأثیر و فواید ورزش و فعالیت بدنی که می‌تواند به سلامتی افراد جامعه، کاهش هزینه‌های درمانی و بالا رفتن بهره‌وری نیروی کار جامعه کمک نماید و به دنبال پیر شدن جامعه ایران، جمعیت سالمندان شهر اهواز هم رو به ازدیاد است و در حال حاضر حدود ۴۹/۵۵۸ نفر است که به نظر می‌رسد از فعالیت بدنی خوبی برخوردار نیستند و تاکنون تحقیقی در مورد انگیزه‌های این افراد برای مشارکت در ورزش همگانی انجام نشده است. تحقیق حاضر قصد دارد نقش انگیزه‌ها را بر میزان مشارکت در ورزش همگانی شهر اهواز بررسی کند و به این سؤالات پاسخ دهد که آیا بین انگیزه‌ها با میزان مشارکت سالمندان شهر اهواز در ورزش همگانی رابطه وجود دارد؟ آیا بین انگیزه سالمندان زن و مرد شهر اهواز برای مشارکت در ورزش همگانی تفاوت وجود دارد؟

با توجه به این که در اکثر تحقیقات پیشین انگیزه‌های اقشار مختلف مردم برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بررسی شده است، ولی در مورد انگیزه‌های افراد سالمند تحقیق زیادی انجام نشده است، و با توجه به مشکلاتی که از نظر جسمانی و روانی برای افراد سالمند پیش می‌آید (فقر حرکتی و ضعف جسمانی و... یا منزوی شدن و عدم توانایی فرد برای انجام کارهای روزانه) لازم است در مورد مشارکت سالمندان در ورزش و انگیزه‌های آنان بررسی بیشتری انجام شود، و همچنین با توجه به تأثیر و فواید ورزش و فعالیت‌بدنی در بهبود سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه و کاهش هزینه‌های درمانی، ضرورت انجام تحقیق حاضر احساس می‌شود. محقق امیدوار است نتایج این تحقیق به سالمندان به طور کلی و به سالمندان شهر اهواز به طور اخص کمک کند تا با شرکت در فعالیت‌های بدنی به خصوص ورزش همگانی ضمن حفظ سلامت جسمی و روحی خود به توسعه همه جانبه جامعه خود کمک کنند. هم‌چنین به مسئولان و برنامه‌ریزان کمک کند با فراهم ساختن زیرساخت‌های شهری برای بالا بردن میزان مشارکت شهروندان در فعالیت‌های ورزشی به ویژه قشر سالمندان تمهیداتی را در نظر بگیرند.

روش‌شناسی تحقیق

این تحقیق از نوع توصیفی، همبستگی بوده و به روش میدانی انجام گرفته است. جامعه آماری تحقیق کلیه سالمندان شهر اهواز در گروه سنی ۸۵-۵۶ سال، به تعداد ۴۹/۵۵۸ نفر بود. نمونه‌گیری به روش تصادفی (تناسب تخصیصی) و با استفاده از جدول کرجسی و مورگان تعداد ۳۸۰ نفر (۱۷۸ مرد، ۱۴۷ زن) تعیین شد. که در نهایت ۳۲۵ پرسش‌نامه تکمیل و به محقق بازگشت داده شد. ابزار اندازه‌گیری، پرسش‌نامه تعدیل‌یافته قدرت‌نما شامل، ۳۵ سؤال در قالب شش خرده مقیاس انگیزه تعامل اجتماعی سؤالات (۱تا ۸) ، لذت و نشاط (۹ تا ۱۲)، پیشگیری و درمان (۱۳ تا ۲۰)، امید به زندگی (۲۱ تا ۲۵)، سلامت روانی (۲۶ تا ۳۰)، کسب سلامتی و آمادگی جسمانی (۳۱ تا ۳۵) بود. روش امتیازگذاری بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم، کاملاً موافقم) بود که به ترتیب نمرات یک تا پنج را به خود اختصاص می‌داد. روایی صوری پرسش‌نامه توسط ده تن از

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.8.16.103]

اعضای هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز بررسی و تأیید شد. پایایی پرسش‌نامه نیز طی مطالعه مقدماتی به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ محاسبه شد. شاخص میزان مشارکت ورزشی در این تحقیق با توجه به سؤالات پرسش‌نامه، بر اساس حاصل‌ضرب تعداد جلسات ورزش در هفته و مدت زمان ورزش در هر جلسه به شرح ذیل محاسبه شد.

(تعداد جلسات در هفته)×(مدت زمان ورزش در هر جلسه)= میزان مشارکت ورزشی در هفته

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آمار توصیفی و استنباطی، آزمون‌های آماری کولموگروف اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون، ضریب همبستگی رتبه‌ای اسپیرمن، تحلیل واریانس چند متغیره و رگرسیون چندگانه گام‌به‌گام در سطح معنی‌داری $p\leq$۰/۰۵ استفاده شد. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ استفاده شد.

یافته‌های تحقیق

یافته‌های تحقیق در دو بخش توصیفی و استنباطی ارائه می‌شوند. مهم‌ترین ویژگی‌های فردی سالمندان به شرح زیر بود: ۵۵/۱ درصد (۱۷۹ نفر) مرد و ۴۴/۹ درصد (۱۴۶ نفر) زن بودند. اکثریت سالمندان با ۹۵/۱ درصد (۳۰۹ نفر) متأهل و ۴/۹ درصد (۱۶ نفر) مجرد بودند. اکثریت آزمودنی‌ها ۴۱/۵ درصد در رده سنی ۶۵-۵۶ سال، و فقط ۱۹/۷ درصد در رده سنی ۸۵-۷۶ قرار داشتند. از میان کل آزمودنی‌ها (۸۰/۳۱ درصد) در فعالیت ورزشی مشارکت داشتند.

جدول ۱. توزیع فراوانی مهم‌ترین ویژگی‌های فردی سالمندان

جنسیت	درصد	تأهل	درصد	سن	درصد	فعالیت بدنی	درصد
مرد	٪۵۵/۱	متأهل	٪۹۵/۱	۶۵- ۵۶	٪۴۱/۵	فعال	٪۸۰/۳۱
زن	٪۴۴/۹	مجرد	٪۴/۹	۷۵- ۶۶	٪۳۸/۸	غیرفعال	٪۱۹/۶۹
-	-	-	-	۸۵-۷۶	٪۱۹/۷	-	

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، ۸۰/۳۱ درصد آزمودنی فعال و ۱۹/۶۹ درصد آنها فاقد هر گونه فعالیت‌بدنی در هفته بودند.

جدول۲. توزیع فراوانی آزمودنی‌ها بر اساس میزان مشارکت در ورزش

میزان مشارکت ورزشی در هفته	فراوانی	درصد
۱۰ دقیقه- ۱ ساعت	۵۹	٪۲۲/۶
۲-۱ ساعت	۶۲	٪۲۳/۸
۳-۲ ساعت	۵۴	٪۲۰/۷
۴-۳ ساعت	۳۲	٪۱۲/۳
۵-۴ ساعت	۱۵	٪۵/۷
۶-۵ ساعت	۹	٪۳/۴
۷-۶ ساعت	۳۰	٪۱۱/۵
کل	۲۶۱	٪۱۰۰

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.8.16.103]

در جدول۲، میزان مشارکت ورزشی سالمندان در طول هفته مشاهده می‌شود که اکثریت سالمندان (۲۳/۸ درصد)، ۲-۱ ساعت در هفته و درصد کمی از آزمودنی‌ها (۳/۴ درصد) ۶-۵ ساعت در هفته فعالیت‌بدنی داشتند.

جدول ۳. شاخصه‌های توصیفی متغیر انگیزه مشارکت در گروه مردان و زنان

انگیزه‌های مشارکت	مردان			زنان		
	تعداد	میانگین	انحراف معیار	تعداد	میانگین	انحراف معیار
تعامل اجتماعی	۱۴۳	۳/۸۳	۰/۷۳	۱۱۸	۳/۶۱	۰/۹۴
لذت و نشاط	۱۴۳	۴/۳۹	۰/۵۹	۱۱۸	۴/۳۷	۰/۵۹
پیشگیری و درمان	۱۴۳	۴/۳۴	۰/۶۲	۱۱۸	۴/۰۹	۰/۶۴
امید به زندگی	۱۴۳	۴/۳۱	۰/۶۳	۱۱۸	۴/۲۷	۰/۶۶
بهداشت روانی	۱۴۳	۴/۲۶	۰/۶۵	۱۱۸	۴/۲۱	۰/۶۳
سلامتی و آمادگی جسمانی	۱۴۳	۴/۳۳	۰/۶۳	۱۱۸	۴/۳۷	۰/۶۶

بر اساس جدول۳، اولویت هر دو گروه سالمندان مرد و زن برای مشارکت در ورزش، با توجه به میانگین به دست آمده است. طبق یافته‌های پژوهش مردان در انگیزه لذت و نشاط (۴/۳۹) و زنان در انگیزه کسب سلامتی و آمادگی جسمانی و لذت و نشاط هر دو با میانگین (۴/۳۷) بالاترین میانگین را به دست آورده‌اند. و هر دو گروه مردان و زنان در انگیزه تعامل اجتماعی به ترتیب با (۳/۸۳) و (۳/۶۱) پایین‌ترین میانگین را کسب کردند.

جدول ۴. ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین متغیر مشارکت ورزشی و انگیزه‌ها

متغیرهای تحقیق	ضریب همبستگی		
	تعداد	مقدار	سطح معناداری
مشارکت ورزشی و انگیزه‌ها (انگیزه کل)	۲۶۱	۰/۱۷	۰/۰۰۵*
مشارکت ورزشی و انگیزه پیشگیری و درمان	۲۶۱	۰/۱۳	۰/۰۲*
مشارکت ورزشی و انگیزه تعامل اجتماعی	۲۶۱	۰/۰۹	۰/۱۱
مشارکت ورزشی و انگیزه بهداشت روان	۲۶۱	۰/۱۵	۰/۰۱*
مشارکت ورزشی و انگیزه کسب سلامتی	۲۶۱	۰/۱۷	۰/۰۰۶*
مشارکت ورزشی و انگیزه لذت ونشاط	۲۶۱	۰/۰۷	۰/۲۰
مشارکت ورزشی و انگیزه امید به زندگی	۲۶۱	۰/۱۰	۰/۰۹

*در سطح $p \leq ۰/۰۵$ معنی‌دار است.

با توجه به نتایج جدول ۴، مقدار ضریب همبستگی، سطح معنی‌داری و کم‌تر بودن آن از $\alpha = ۰/۰۵$ ، می‌توان نتیجه گرفت که بین متغیر مشارکت ورزشی با متغیرهای انگیزه پیشگیری و درمان، بهداشت روان و کسب سلامتی آزمودنی‌ها رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد.

برای بررسی رابطه بین ابعاد مختلف انگیزه‌ها با میزان مشارکت ورزشی از روش رگرسیون چندگانه گام‌به‌گام استفاده شد.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.8.16.103]

جدول ۵. ضرایب مدل رگرسیون و همچنین تحلیل واریانس

متغیر ملاک	مدل رگرسیون				
	R	R^2	F	درجه آزادی	سطح معناداری
مشارکت ورزشی	۰/۱۷	۰/۰۲	۷/۸۲	۱	*۰/۰۰۶

*در سطح p≤۰/۰۵ معنی‌دار است

با توجه به نتایج گزارش شده در جدول ۵، و همچنین میزان معناداری می‌توان نتیجه گرفت که حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین، این توانایی را دارد تا به‌طور معنادار متغیر ملاک تحقیق حاضر یعنی میزان مشارکت ورزشی را پیش‌بینی کند.

جدول ۶. ضریب رگرسیون و متغیرهای حذف‌شده

متغیرهای پیش‌بین	مدل رگرسیون				
	B	SE	Beta	t	سطح معناداری
ثابت	۳۲/۲۸	۵۰/۱۵	–	۰/۶۴	۰/۵۲
انگیزه کسب سلامت	۳۱/۸۵	۱۱/۳۹	۰/۱۷	۲/۷۹	*۰/۰۰۶
انگیزه اجتماعی-اقتصادی	–	–	۰/۰۲۷	۰/۳۹	۰/۶۹
انگیزه لذت و نشاط	–	–	-۰/۰۰۹	-۰/۱۲	۰/۸۹
انگیزه پیشگیری و درمان	–	–	۰/۰۶	۰/۹۵	۰/۳۴
انگیزه امید به زندگی	–	–	-۰/۰۰۶	-۰/۰۷	۰/۹۴
انگیزه بهداشت	–	–	۰/۰۷	۰/۸	۰/۴۲

*در سطح p≤۰/۰۵ معنی‌دار است

با توجه به ضریب رگرسیون و سطح معنی‌داری در جدول ۶، مشخص شد تنها متغیر کسب سلامت می‌باشد که قابلیت پیش‌بینی متغیر ملاک میزان مشارکت ورزشی را داراست و سایر متغیرهای این توانایی را ندارند.

جدول ۷. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره آزمون تفاوت انگیزه‌های سالمندان

آماره‌ها	مقدار	F	درجه آزادی	سطح معناداری
اثر پیلایی	۰/۰۴۷	۱/۷۸	۷	*۰/۰۴۹
ویلک لامبدا	۰/۹۵	۱/۷۸	۷	*۰/۰۴۹
اثر هوتلینگ	۰/۰۴۹	۱/۷۸	۷	*۰/۰۴۹
بزرگ‌ترین ریشه	۰/۰۴۹	۱/۷۸	۷	*۰/۰۴۹

*در سطح p≤۰/۰۵ معنی‌دار است

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.8.16.103]

با توجه به نتایج جدول ۷، آزمون‌های پیلای، ویلکس، هوتلینگ وروی (F=۱/۸۷) همه در سطح α= ۰/۰۵، معنی‌دار شده‌اند، لذا می‌توان نتیجه گرفت که بین انگیزه‌های سالمندان زن و مرد شهر اهواز برای مشارکت در ورزش همگانی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره برای آزمون تفاوت انگیزه‌ها در بین زنان و مردان سالمند در جدول ۸ ارائه شده است.

جدول۸. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره آزمون تفاوت انگیزه‌های سالمندان

انگیزه‌ها	مجموع مجذورات	F	درجه آزادی	سطح معناداری
تعامل اجتماعی	۳/۲	۴/۵۵	۱	*۰/۰۳۴
لذت و نشاط	۰/۰۳	۰/۰۹	۱	۰/۷۶
پیشگیری و درمان	۱/۳۹	۱/۳۹	۱	۰/۰۶۵
امید به زندگی	۰/۰۷	۰/۰۷	۱	۰/۶۷
بهداشت روانی	۰/۱۹	۰/۴۶	۱	۰/۴۹
سلامتی و آمادگی جسمانی	۰/۱۵	۰/۳۵	۱	۰/۵۵

در سطح p≤۰/۰۵ معنی‌دار است

با توجه به جدول ۸، نتایج نشان داد تنها در خرده مقیاس انگیزه تعامل اجتماعی سطح معنی‌داری کم‌تر از α = ۰/۰۵، می‌باشد و سایر خرده مقیاس‌ها معنی‌دار نیست، بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد مردان سالمند (۳/۸۳) نسبت به زنان سالمند (۳/۶۱)، از انگیزه تعامل اجتماعی بالاتری برای شرکت در ورزش همگانی بهره‌مند بوده‌اند.

بحث و نتیجه‌گیری

یکی از عوامل که باعث افزایش و استمرار افراد جامعه به مشارکت در ورزش‌های همگانی و تفریحی می‌شود، انگیزش آن افراد است. انگیزش به بیان ساده عبارت است از جهت و شدت تلاش فرد. روان‌شناسان ورزشی گونه‌های متعددی از انگیزش را با مفاهیم خاصی بررسی کرده‌اند، از جمله انگیزه پیشرفت، انگیزه رقابت، انگیزه درونی، انگیزه بیرونی و... بررسی نتایج تحقیقات مختلف در ایران نشان می‌دهد که افراد با انگیزه‌های متفاوتی مانند کسب نشاط، احساس لذت، پیشگیری از بیماری، شادابی، لاغر شدن و حفظ سلامتی در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند (۲).

یافته‌های تحقیق نشان داد بین انگیزه‌های کلی سالمندان با میزان مشارکت در ورزش همگانی رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد. این یافته با نتایج قدرت‌نما و همکاران (۱۳۹۲)، و جعفری و همکاران (۲۰۱۰) مبنی بر رابطه مثبت بین انگیزه‌ها با میزان مشارکت در ورزش هم‌خوان، ولی با نتایج پیفر و سیرارد (۲۰۰۷)، مبنی بر عدم رابطه میان انگیزهٔ مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی و سگار و همکاران (۲۰۰۶)، مبنی بر رابطه منفی میان انگیزه تناسب اندام زنان میانسال، ناهم‌خوان است. شاید یکی از دلایل ناهم‌خوانی این تحقیقات با تحقیق انجام شده تفاوت در فرهنگ هر کشور باشد. در هر کشور با توجه به فرهنگ حاکم بر آن انگیزه‌های متفاوتی سبب گرایش افراد به ورزش می‌شود. انگیزه‌ها، کلید انجام هر کار و فعالیتی به شمار می‌روند و می‌توانند رفتارهای افراد را تحریک، تقویت و هدایت کنند و باعث کنترل و توقف آن شوند. عموم روان‌شناسان ورزشی بر این عقیده‌اند که تنها یک عامل یا انگیزه سبب بروز رفتار نیست. برای مثال در امر مشارکت ورزشی، انگیزه‌های مختلف نظیرتعامل اجتماعی، لذت و نشاط، پیشگیری و درمان، کاهش فشارهای روانی، کنترل وزن، روابط شغلی و زندگی، سلامتی و آمادگی جسمانی و... باعث گرایش به ورزش می‌شود. (۳) یافته‌های تحقیق نشان داد بین انگیزه‌های تعامل اجتماعی، لذت و نشاط و امید به زندگی با میزان مشارکت در ورزش رابطه معنی‌دار یافت نشد. این یافته با نتایج تحقیق پیفر و سیرارد (۲۰۰۷) مبنی بر عدم ارتباط انگیزه‌ها با میزان فعالیت بدنی، هم‌خوان است. ولی با نتایج تحقیقات پارسامهر و همکاران (۱۳۸۹) ویس و همکاران (۲۰۰۸) که در بررسی‌های خود لذت بردن از ورزش را به‌عنوان تأثیرگذارترین متغیر در مشارکت ورزشی بیان کرده‌اند ناهم‌خوان است. شاید یکی از دلایل ناهم‌خوانی این تحقیق با

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.8.16.103]

تحقیقات صورت گرفته نوع کیفیت مطالعه و جامعه آماری مورد نظر ما باشد با توجه به ویژگی‌های دوره سالمندی و منزوی شدن سالمندان، انگیزه تعامل اجتماعی نسبت به دوره‌های قبلی زندگی نقش کمرنگ‌تری دارد.

یافته‌های تحقیق نشان داد بین انگیزه‌های پیشگیری و درمان، بهداشت روانی و کسب سلامتی و آمادگی جسمانی با میزان مشارکت در ورزش رابطه مثبت یافت شد. این یافته با نتایج تحقیقات جلالی (۱۳۹۰)، رمضانی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۸)، معتمدین و همکاران (۱۳۸۸)، لی‌یو و همکاران (۲۰۱۱) و دیسی و همکاران (۲۰۰۸) مبنی بر اینکه زنان بیشتر با انگیزه کسب تناسب اندام ورزش می‌کنند، هم‌خوانی دارد. ولی با نتایج تحقیق، پیفر و سیرارد (۲۰۰۷) مبنی بر عدم ارتباط انگیزه‌های دانش‌آموزان دختر با میزان فعالیت‌بدنی، ناهم‌خوان است. به نظر می‌رسد یافته‌های متناقض در مورد ارتباط بین انگیزه‌های پیشگیری و درمان، بهداشت روانی و کسب سلامتی با میزان مشارکت ورزشی مربوط به جامعه آماری مورد نظر تحقیق ما باشد از آنجایی که جامعه آماری مورد نظر ما سالمندان هستند انگیزه‌های پیشگیری و درمان و کسب سلامتی برای آنها در اولویت است.

نتایج رگرسیون چندگانه گام‌به‌گام، نشان داد بین ابعاد مختلف انگیزه با میزان مشارکت ورزشی سالمندان رابطه وجود دارد البته این رابطه فقط بین انگیزه سلامت جسمانی معنادار بود. این یافته با نتایج تحقیقات قدرت‌نما و حیدری‌نژاد (۱۳۹۲)، لی‌یو و همکاران (۲۰۱۱)، که به ارتباط مثبت انگیزه سلامت جسمانی با میزان مشارکت در ورزش در تحقیقات خود دست یافتند هم‌خوان، ولی با نتایج تحقیق، پیفر و سیرارد (۲۰۰۷)، مبنی بر عدم ارتباط انگیزه‌های دانش‌آموزان دختر با میزان فعالیت بدنی، ناهم‌خوان است. نتایج این فرضیه نشان می‌دهد که سالمندان بیشتر از هر انگیزه‌ای به انگیزه کسب سلامتی و آمادگی جسمانی اهمیت می‌دهند.

یافته‌ها نشان داد بین انگیزه‌های سالمندان مرد و زن برای مشارکت در ورزش همگانی تفاوت وجود دارد. این یافته با نتایج تحقیقات قدرت‌نما و همکاران (۱۳۹۲) و نوربخش و همکاران (۱۳۸۹)، مبنی بر وجود تفاوت میان انگیزه مرد و زن در ورزش، هم‌خوان است. در تحقیق حاضر زنان میانگین بالاتری نسبت به مردان در انگیزه کسب سلامتی به دست آوردند دلیل وجود تفاوت بین انگیزه مردان و زنان شاید تفاوت در نگرش‌های این دو گروه نسبت به سلامتی باشد طبق تحقیقات، زنان به نسبت مردان بیشتر به سلامتی و وضع ظاهری و اندام خود اهمیت می‌دهند.

به طور کلی، در پایان با توجه به یافته‌های تحقیق می‌توان نتیجه‌گیری نمود میزان مشارکت ورزشی اکثریت سالمندان شهر اهواز بسیار کم و حدود ۲-۱ ساعت در هفته می‌باشد، باتوجه به رابطه مثبت انگیزه‌ها با میزان مشارکت در ورزش همگانی، توجه به انگیزه‌های افراد به ویژه قشر سالمند به‌عنوان عامل جذب‌کننده آنها به سمت فعالیت‌های ورزشی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. همچنین با توجه ارتباط مثبت و قوی انگیزه کسب سلامت و آمادگی جسمانی و انگیزه پیشگیری و درمان با مشارکت ورزشی، فراهم کردن تسهیلات و برنامه‌های ورزش تفریحی برای سالمندان با توجه به نیازها و علایق آنها برای افزایش انگیزه و جذب آنان به سمت فعالیت‌های ورزشی و ایجاد ایستگاه‌های سلامت در پارک‌ها و محل‌های پیاده‌روی عمومی برای افزایش بهداشت و بهبود وضعیت جسمانی سالمندان توصیه می‌شود.

منابع

۱. معتمدین، مختار؛ مددی، بهمن؛ عسکریان، فریبا (۱۳۸۸). توصیف عوامل گرایش یا عدم گرایش شهروندان تبریزی به ورزش همگانی. پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۲۳ (جزء اول). ۹۸- ۷۵.

۲. اسلامی، ایوب؛ محمودی، احمد؛ خبیری، محمد؛ نجفیان رضوی، سید مهدی (۱۳۹۲). نقش وضعیت اقتصادی- اجتماعی(SES) در انگیزه مشارکت شهروندان به ورزش‌های همگانی- تفریحی. پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی. شماره ۳. ۱۰۴-۸۹ .

۳. قدرت‌نما، اکبر؛ حیدری نژاد، صدیقه. (۱۳۹۲). رابطه انگیزه مشارکت ورزشی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. مطالعات مدیریت ورزشی. شماره ۱۸. ۲۰۲ – ۱۸۹.

۴. گودرزی، محمود؛ نصیرزاده، عبدالمهدی؛ فراهانی، ابوالفضل؛ وطن دوست، مریم (۱۳۹۲). طراحی و تدوین راهبرد توسعه ورزش همگانی استان کرمان. مدیریت ورزشی. شماره۱۷. ۱۷۲-۱۴۹.

۵. یمینی‌فیروز، مینا؛ یمینی‌فیروز، مسعود؛ ادبی‌فیروزجاه، حسین (۱۳۹۲). درآمدی بر نقش نقش رسانه‌های جمعی در توسعه ورزش همگانی. ماهنامه علمی الکترونیکی انجمن علمی مدیریت اطلاعات ایران. شماره۳. ۱۵۰-۱۳۸.

۶. عادلخانی، امین؛ واعظ موسوی، سید محمدکاظم؛ فراهانی، ابوالفضل (۱۳۹۱). سرمایه فرهنگی شرکت‌کنندگان در ورزش همگانی (سیاستگذاری و راهکارها): علوم سیاسی: مجلس و راهبرد. شماره ۶۹. ۳۲-۵.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.8.16.103]

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

۸. رمضانی‌نژاد، رحیم؛ رحمانی‌نیا، فرهاد؛ تقوی تکیار، سیدامیر (۱۳۸۸). بررسی انگیزه‌های شرکت‌کنندگان در ورزش‌های همگانی در فضاهای روباز. مدیریت ورزشی. شماره ۲. ۱۹- ۵.

۹. جلالی، سیده فاطمه (۱۳۹۰). رابطه وضعیت اجتماعی- اقتصادی و انگیزه‌های شرکت در ورزش همگانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه گیلان.

۱۰. نوربخش، مهوش؛ فرخی، احمد؛ خاکپور، سعیده؛ فراهانی، همایون (۱۳۸۹). مقایسه انگیزه شرکت زنان و مردان سالمند شهر تهران در فعالیت بدنی. رشد و یادگیری حرکتی- ورزشی. شماره ۵. ۶۹-۴۹.

11. JafariSiavashan, F; Ghadimi, B; Behaeen, B; Faezeh; Sama, Hadi (2010). Study of Student Motivation for Doing Physical Activities (Health-Related Factors Against Physical Appearance Related Factors). World Applied Sciencens Journal, Vol 10, No, 2, p p, 322-326.

۱۲. پارسامهر، مهربان (۱۳۹۰). بررسی انگیزه‌های مرتبط با مشارکت مستمر در فعالیت‌های ورزشی در بین دانشجویان تربیت بدنی (مورد مطالعه: دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه یزد). پژوهش‌نامه علم ورزشی. شماره ۱۳. ۱۰۶-۹۳.

13. Weiss, M. R., Amorose, A. J. (2008). Motivational orientations and sport behavior. In T. Horn (Ed.), Advances in sport psychology (3rd ed.). (pp. 115e156) Champaign, IL: Human Kinetics.
14. Afsanepurak, S. A., Hosseini, R. N. S., Fathi, H. Analysis of Motivation for Participation in Sport for All.(2012) Analysis of motivation for participation in sport for all.International Research Journal of Applied and Basic Sciences.VoI.,3(4)790-795.
15. Liu ,W; Wei, B; Li ,Y. (2011) 111erceived competence, motivation, and, physical activity participation among college students, The preliminary program for 2011, AAHPERD National convention and Exposition.
16. Dacey,M, Baltzell, A,Zaich Kowsky, L.(2008).Olderer adults intrinsic and extrinsic motivation toward Physical activity.Journal of Health Behavior, 32(6):570-582.
17. Pfeiffer; pate, K; Sirard.J. (2007). Motivational factors associated With Sports Program participation in middle school students. Journal of Adolescent Health. Vol. 3; 696-703.
18. Segar, M; Donna, S; Nolen,S. (2006). Go Figure ? Body – shape motives are associated With decreased physical activity participation among middle Women? Journal of sex Roles, Vol 54, No 3/4: 175-187.

۱۹. داداش‌پور، امیر؛ محمدی، رسول؛ داداش‌پور، علی (۱۳۹۲). بررسی تأثیر یک دوره تمرین در آب بر کیفیت خواب مردان سالمند. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، شماره۲، ۳۱۰-۳۰۰.

20. National Inttramural – Recreational Sport Association,(2004). The value of recreational sports inhigher education.
21. Statistical Center of Iran. Census. 2006. [Cited 2012 Mar 12]. Available from:http://www.sci.og.ir.
22. Allender,S; Cowburn, G; Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. Health Education Research, 21(6), 826 – 835.

۲۳. اسحاقی، سید رضا؛ محمودیان، سید احمد؛ عسگریان، رامین؛ سهرابی، آیت‌اله (۱۳۸۹). تأثیر آموزش مبتنی بر آموزه‌های دینی بر فعالیت بدنی سالمندان. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی (ویژه‌نامه توسعه آموزش)/۱۰ (۵)؛ ۱۲۸۸- ۱۲۸۱.

۲۴. حسینی، سید سجاد؛ هاشمی، محمد؛ رستمخانی، حسین (۱۳۸۹). تأثیر یک دوره تمرین ثبات‌دهنده مرکزی و تمرینات قدرتی بر برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی در مردان سالمند. نشریه علمی- پژوهشی، فصلنامه علوم ورزش، شماره ۸، ۹۶-۸۱.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.8.16.103]