

Research
Article

Providing the Perspectives of Recovering Substance-Dependent Individuals on the Reasons for Participating or Not Participating in Sports Activities

Sakineh Lotfifard Shokrlou¹, Seyed Mohammad Kashef², Hossein Ali Hossein Alwan Al-Zubeidi³

Received: 2024/07/04

Accepted: 2025/06/03

Abstract

Objective: The present study investigated the perceptions of recovering substance-dependent individuals regarding the reasons for their participation or non-participation in sports activities. **Method:** This was a qualitative survey-based study. The statistical population included all members of Narcotics Anonymous in Alborz province. A sample of 15 individuals was selected using snowball sampling and the data saturation technique. Data was collected through in-depth semi-structured interviews. Data analysis was conducted using a combination of reflexive and inductive thematic analysis with MAXQDA 18 software. **Results:** The results revealed three main categories: intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation. Eight sub-categories were also identified: health, psychological factors, physical activity, sports excitement, sensation-seeking, social belonging, priorities, and ineffectiveness. **Conclusion:** To increase sports participation among recovering substance-dependent individuals and, consequently, reduce the risk of relapse, comprehensive and systematic planning by relevant authorities is needed. These plans should strengthen motivating factors such as health, psychological well-being, physical activity, sports excitement, sensation-seeking, and social belonging. They must also address existing barriers, including priorities and feelings of ineffectiveness, which lead to amotivation and a lack of sports participation.

Keywords: Recovering people, Sports participation, Social problem, Substances

1. Corresponding Author: Ph.D. Student, Department of Sport Management, Urmia University, Urmia, Iran. Email: Fereshteh.lotfi103@gmail.com

2. Professor, Department of Sport Management, Urmia University, Urmia, Iran.

3. Ph.D., Department of Sport Management, Urmia University, Urmia, Iran.

ارائه دیدگاه افراد وابسته به مواد بهبودیافته پیرامون دلایل مشارکت یا عدم مشارکت در فعالیت‌های ورزشی

سکینه لطفی فرد شکرلو^۱، سیدمحمد کاشف^۲، حسین علی حسین علوان الزبیدی^۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۱۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۴/۱۴

چکیده

هدف: پژوهش حاضر به بررسی درک دیدگاه افراد وابسته به مواد بهبودیافته پیرامون دلایل مشارکت یا عدم مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بود. **روش:** پژوهش حاضر کیفی مبتنی بر روش پیمایشی بود. جامعه آماری پژوهش شامل همه اعضای انجمن معتادان گمنام در استان البرز بود که بر اساس نمونه-گیری گلوله برفی و با استفاده از تکنیک اشباع داده‌ها ۱۵ نفر انتخاب شدند. جمع‌آوری داده‌ها با روش مصاحبه عمیق نیمه‌ساختاریافته و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش ترکیبی تحلیل موضوعی بازتابی و استقرایی با استفاده از نرم‌افزار مکس کیودا نسخه ۱۸ انجام گرفت. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد ۳ مقوله کلی شامل انگیزه درونی، انگیزه بیرونی و بی‌انگیزگی و ۸ مقوله فرعی شامل سلامتی، عوامل روحی و روانی، تحرک، هیجان ورزشی، احساس طلبی، تعلق اجتماعی، اولویت‌ها و عدم کارآمدی شناسایی شد. **نتیجه‌گیری:** برای افزایش مشارکت ورزشی افراد وابسته به مواد بهبودیافته و در نتیجه کاهش عود مجدد به اعتیاد، نیاز به برنامه‌ریزی جامع و مدون مسئولان ذی‌ربط است که عوامل ایجاد انگیزه مانند سلامتی، عوامل روحی و روانی، تحرک، هیجان ورزشی، احساس طلبی و تعلق اجتماعی را تقویت کنند و موانع موجود از جمله اولویت‌ها و عدم کارآمدی را که باعث بی‌انگیزگی و عدم مشارکت ورزشی می‌شوند را برطرف سازند.

کلیدواژه‌ها: بهبودیافتگان، مشارکت ورزشی، معطل اجتماعی، مواد مخدر

۱. نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران. پست الکترونیک:

Fereshteh.lotfi103@gmail.com

۲. استاد، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

۳. دکترای، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

مقدمه

ورزش، به عنوان یکی از مؤثرترین و مهم‌ترین راه‌های حفظ سلامت جسم و روح، مزایای متعددی را به همراه دارد. این فعالیت نه تنها احساس رقابت و هیجان را در افراد تقویت می‌کند، بلکه فرصتی برای دستیابی به برتری در یک چارچوب منظم و بر اساس قوانین مشخص را فراهم می‌آورد (اوکتادیناتا^۱ و همکاران، ۲۰۲۴). علاوه بر این، ورزش می‌تواند به کاهش خطرات سلامت روان نیز کمک کند (ناتانگل و کنستر^۲، ۲۰۲۵). با این حال، ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یک رفتار، همواره با مزایا و چالش‌هایی همراه است که بر میزان تمایل افراد به مشارکت در فعالیت‌های بدنی تأثیر می‌گذارد. ورزش، به عنوان پرتعدادترین شکل فعالیت بدنی، یکی از مؤثرترین راه‌ها برای افزایش سطح فعالیت فیزیکی شناخته شده است (کارتی^۳ و همکاران، ۲۰۲۱). سازمان بهداشت جهانی نیز فواید بی‌شماری را برای فعالیت بدنی از جمله پیشگیری از شرایطی مانند فشار خون بالا و چاقی، و همچنین بهبود سلامت روانی و کیفیت زندگی ذکر کرده است. این سازمان توصیه می‌کند که افراد ۱۸ تا ۶۴ سال، ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته داشته باشند. با وجود این توصیه‌ها، بیش از یک چهارم جمعیت بزرگسال جهان به اندازه کافی فعال نیستند (سازمان بهداشت جهانی^۴، ۲۰۱۹). بر اساس آمارها، عدم فعالیت بدنی، ۶ درصد از بار بیماری عروق کرونر قلب، ۷ درصد از موارد دیابت نوع دو، ۱۰ درصد از سرطان سینه و ۹ درصد از مرگ‌های زودرس را در سراسر جهان تشکیل می‌دهد. جالب توجه اینکه، اگر بی‌حرکتی تنها ۱۰ درصد کاهش یابد، می‌توان سالانه جان نیم میلیون نفر را نجات داد (فرح^۵ و همکاران، ۲۰۲۱). به همین دلیل، سازمان بهداشت جهانی هر کشوری را به چالش کشیده است تا سال ۲۰۵۰، عدم فعالیت ملی خود را ۱۰ درصد کاهش دهد (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۹).

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، کیفیت زندگی افراد شامل جنبه‌های مختلفی از جمله سلامت جسمانی است. ورزش به عنوان یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای بهبود کیفیت

1. Oktadinata
2. Nothnagle & Knoester
3. Carty

4. World Health Organization
5. Farah

زندگی شناخته می‌شود و به ارتقاء سلامت جسمانی کمک می‌کند. از طرفی، تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که کیفیت زندگی بالاتری دارند، شاداب‌تر، امیدوارتر و باانگیزه‌تر هستند. در این راستا، خودانگیختگی به عنوان یکی از عوامل کلیدی تأثیرگذار بر مشارکت افراد در فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود (دهقان‌پوری و همکاران، ۱۴۰۱). با این حال، مفهوم اصلی فعالیت، مشارکت است که به دلیل تنوع علایق، ارزش‌ها، استانداردها و توانایی‌های افراد، ارائه تعریفی جامع و دقیق از آن دشوار به نظر می‌رسد. به همین دلیل، مشارکت ورزشی به معنای نقش فعال فرد در فعالیت‌های ورزشی است و تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد (اورلی^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر این، شرکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی مناسب می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌های جسمانی، روانی و اجتماعی ایفا کند. به طور خاص، ورزش می‌تواند به عنوان یک راهکار مؤثر در مقابله با بیماری‌هایی مانند اعتیاد و دیگر چالش‌های اجتماعی عمل کند (یاوری بافقی، ۱۴۰۲). درواقع، توجه به اهمیت ورزش و تأثیر آن بر کیفیت زندگی معنادار بهبودیافته می‌تواند به سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان حوزه سلامت کمک کند تا راهکارهای بهتری برای ارتقاء سطح فعالیت‌های بدنی در جامعه طراحی کنند.

مصرف مواد مخدر در دهه گذشته به عنوان یک بحران بهداشت عمومی جهانی شناخته شده است (ایزل^۲ و همکاران، ۲۰۲۴). بر اساس تخمین‌ها، در سال ۲۰۱۸ حدود ۲۶۹ میلیون نفر در سراسر جهان به اختلال مصرف مواد مخدر مبتلا بودند (کاشی، ۱۴۰۰). این مسئله پیامدهای جدی از جمله محرومیت اجتماعی و اقتصادی، مصرف بیش از حد و مرگ را به دنبال دارد (استرانگ^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). قابل توجه است که گزینه‌های درمانی دارویی محدودی برای اختلال مصرف مواد مخدر وجود دارد، و در این راستا رویکردهای ارتقای بهبودی بیشتر به مراقبت‌های غیردارویی و روانی-اجتماعی متکی هستند؛ لذا، انجمن معتادان گمنام به عنوان گزینه‌ای مؤثر برای کمک به برخی از افراد مبتلا به مواد مخدر در دستیابی به بهبودی از این اختلال عمل می‌کند (گالانتر^۴ و همکاران، ۲۰۲۳). در ادامه، به بررسی

1. O'Reilly
2. Ezell

3. Strang
4. Galanter

تعدادی از پژوهش‌هایی که در زمینه ارتباط بین افراد وابسته به مواد مخدر و ورزش انجام گرفته است، پرداخته می‌شود. یکی از پژوهش‌های مرتبط، مطالعه درنجاک^۱ و همکاران (۲۰۲۴) است. این پژوهشگران با بررسی روابط بین مشارکت ورزشی، فعالیت بدنی و مصرف مواد در دانشجویان دریافتند که در بین دانشجویان دختر، پیشرفت رقابتی بالاتر در ورزش با خطر بیشتر مصرف همزمان مواد همراه است. به عبارت دیگر، دانشجویان دختر با موفقیت بیشتر در ورزش، بیشتر در معرض خطر مصرف همزمان مواد قرار داشتند. این یافته نشان می‌دهد که مسئولان بهداشت عمومی لازم است برنامه‌های آموزشی و پیشگیرانه خاصی را برای ورزشکاران زن طراحی و اجرا کنند.

هالادی^۲ و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که ارتباط غیرمستقیم بین مشارکت ورزشی در مدرسه و مصرف مواد یا سلامت روان، به دو عامل فعالیت بدنی و احساس تعلق به مدرسه وابسته است. این بدان معناست که مشارکت ورزشی در مدرسه، با افزایش فعالیت بدنی و احساس تعلق به مدرسه، می‌تواند به طور غیرمستقیم از مصرف مواد پیشگیری کند و سلامت روان را بهبود بخشد. بنابراین، داشتن اهداف پیشگیرانه و استفاده از مشارکت ورزشی در مدرسه به عنوان یکی از راهکارهای دستیابی به این اهداف، می‌تواند امیدوارکننده باشد. یاوری بافقی (۱۴۰۲) نیز در پژوهش خود با بررسی دیدگاه درمانگران در زمینه تاثیر ورزش در بهبود فرآیند ترک اعتیاد به این نتیجه رسید که طراحی تمرینات و فعالیت‌های ورزشی استاندارد برای تکمیل درمان ضروری است. به نظر او، بهبود و افزایش آموزش درمانگران مراکز درمان و توان بخشی و تغییر راهبردهای دستگاه‌های تصمیم گیرنده به‌ویژه وزارت بهداشت، در این زمینه اهمیت بسزایی دارد. علاوه بر این، نتایج پژوهش شیرسوار و همکاران (۱۳۹۲) نشان می‌دهد بیمارانی که در کنار دارودرمانی از روش‌های ترکیبی مانند فعالیت منظم ورزشی با شدت متوسط نیز بهره می‌گیرند، بهبود بیشتری در کیفیت زندگی و عزت نفس خود تجربه می‌کنند. همچنین، کوان^۳ و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهش خود نشان دادند که مشارکت در ورزش، به ویژه در دوران دبیرستان،

خطر کلی مصرف مواد غیرقانونی را در نوجوانان و بزرگسالان جوان کاهش می‌دهد. مطالعات راکافلو و ساولز^۱ (۲۰۰۶) نیز با بررسی مصرف مواد در دانشجویان و نقش انگیزه درونی در مقابل انگیزه بیرونی برای مشارکت ورزشی، نشان داد دانشجویانی که انگیزه بیرونی برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی یا ورزش، به‌ویژه ورزش‌های تیمی دارند، ممکن است نیاز به تلاش‌های پیشگیری هدفمندتری داشته باشند. مطالعات متعددی در مورد مشارکت ورزشی افراد سالم، معلول و بیماران خاص برای شرکت در ورزش انجام شده است (کاشف و همکاران، ۱۴۰۳؛ وکیلی‌تنها و همکاران، ۱۳۹۸؛ جوسپه^۲، ۲۰۲۳؛ آل هارثی^۳ و همکاران، ۲۰۲۴؛ ندایی و شریفی، ۱۳۹۱؛ ژوروویچ^۴ و همکاران، ۲۰۲۰؛ توزر و دمیر^۵، ۲۰۲۲؛ کاتانیچ^۶ و همکاران، ۲۰۲۲؛ یو^۷ و همکاران، ۲۰۲۲)؛ لذا با بررسی پیشینه ادبیات مشخص شد، در مورد مشارکت ورزشی بهبودیافته‌گان، مطالعات نادری وجود دارد. با وجود انجام پژوهش‌های متعدد در حوزه اعتیاد و ورزش، تاکنون مطالعه‌ای جامع در خصوص دیدگاه معتادان بهبودیافته پیرامون دلایل مشارکت یا عدم مشارکت ورزشی انجام نشده است. شکاف موجود در ادبیات نشان می‌دهد که بیشتر پژوهش‌ها بر روی افراد سالم، معلول و بیماران خاص متمرکز بوده و به‌طور خاص به این گروه از جامعه پرداخته نشده است. از آنجا که ورزش به عنوان ابزاری مؤثر در درمان و بهبودی از اعتیاد شناخته شده و اثرات مثبتی بر سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی بهبود یافتگان دارد، بررسی دلایل مشارکت یا عدم مشارکت ورزشی در این گروه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. علاوه بر نقش ورزش در درمان، این فعالیت به‌عنوان یک راهکار مؤثر در پیشگیری از عود مجدد به مصرف مواد مخدر نیز مطرح است. بنابراین، شناسایی عواملی که می‌توانند به بهبود یافتگان در جهت فعالیت‌های ورزشی کمک کنند و موانع مشارکت ورزشی را رفع نمایند، گامی مهم در جهت کاهش مصرف مواد مخدر و ارتقای سلامت جامعه محسوب می‌شود. با توجه به شیوع گسترده اعتیاد و آسیب‌های جبران‌ناپذیری که این معضل به جامعه و

1. Rockafellow & Saules
2. Juspah
3. Al Harthy
4. Đurović

5. Tüzzer & Demirel
6. Katanic
7. Yu

خانواده وارد می کند، توجه به مشارکت ورزشی معتادان بهبود یافته ضروری است. با وجود تأثیرات مثبت ورزش بر روند بهبودی، اطلاعات کافی درباره دلایل مشارکت یا عدم مشارکت ورزشی در این گروه جمع آوری نشده است. از این رو، هدف اصلی پژوهش حاضر روشن سازی ابعاد مختلف این موضوع و شناسایی موانع و عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی در معتادان بهبود یافته است. شناخت عمیق تر این عوامل می تواند به مسئولان ذی ربط در توسعه استراتژی های مؤثر برای کاهش موانع موجود و تقویت انگیزه مشارکت ورزشی در این افراد کمک کند. در نهایت، افزایش مشارکت ورزشی نه تنها به بهبود وضعیت سلامت جسمانی و روانی بهبود یافتگان منجر می شود، بلکه می تواند در کاهش احتمال عود مجدد به مصرف مواد مخدر نیز مؤثر باشد.

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه گیری

روش پژوهش حاضر کیفی مبتنی بر روش پیمایشی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اعضای انجمن معتادان گمنام در استان البرز بودند. نمونه پژوهش شامل ۱۵ نفر از افرادی بود که با شرکت در جلسات این انجمن، مصرف مواد مخدر را ترک کرده اند. به منظور اطمینان از این که دیدگاه های جمع آوری شده مرتبط با زمینه پژوهش هستند و همچنین برای دسترسی آسان به نمونه ها، از روش نمونه گیری گلوله برفی استفاده شد. روش جمع آوری داده ها، مصاحبه عمیق نیمه ساختاریافته بود و این روند تا رسیدن به غنای لازم و اشباع نظری ادامه یافت. پس از انجام ۱۵ مصاحبه، اطلاعات جدیدی حاصل نشد و داده ها تکراری شدند. ملاک های ورود برای شرکت کنندگان شامل داشتن سابقه ورزشی و معیارهای خروج شامل عدم سابقه ورزشی بودند. به منظور رعایت اصول اخلاقی، پس از اخذ رضایت شفاهی از شرکت کنندگان برای حضور در مطالعه، به آن ها اطمینان داده شد که مشارکت و ضبط مصاحبه به صورت اختیاری است. همچنین، اطلاعات آن ها به صورت محرمانه نزد پژوهشگر باقی خواهد ماند و افراد در هر مرحله از پژوهش حق کناره گیری از مطالعه را خواهند داشت. اعتبار یا روایی داده ها بر اساس روش سه سوسازی (مثلث سازی) انجام شد. در نهایت،

داده‌های گردآوری شده در فرآیند مصاحبه‌ها با استفاده از روش تحلیل محتوای بازتابی^۱ و استقرایی و با استفاده از نرم‌افزار مکس کیودا نسخه ۱۸ تحلیل شد. تحلیل محتوای بازتابی رویکردی است که در آن محقق با استفاده از دانش و تجربه خود و نظریات موجود، به تفسیر داده‌ها می‌پردازد. در مقابل، تحلیل محتوای استقرایی که در آن محقق بدون هیچ پیش فرضی به داده‌ها نزدیک می‌شود و به دنبال کشف الگوها و مفاهیم جدید است که ترکیب این دو رویکرد در یک مطالعه کیفی می‌تواند به محققان کمک کند تا به نتایج جامع‌تری دست پیدا کنند.

یافته‌ها

در جدول ۱ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی افراد مورد بررسی ارائه شده است.

جدول ۱: مشخصات مشارکت‌کنندگان در پژوهش

شماره	سن	جنسیت	سابقه ورزش
۱	۵۵	مرد	بیش از ۱۰ سال
۲	۵۸	مرد	۲ سال
۳	۳۹	مرد	۱ سال
۴	۴۵	مرد	۲ و نیم سال
۵	۳۸	مرد	بیش از ۱۰ سال
۶	۳۲	مرد	۵ سال
۷	۴۳	مرد	۸ ماه
۸	۳۵	زن	۱ و نیم سال
۹	۳۴	زن	۴ سال
۱۰	۴۱	مرد	۲ سال
۱۱	۳۲	زن	۶ ماه
۱۲	۴۰	مرد	بیش از ۱۰ سال
۱۳	۳۳	زن	۵ سال
۱۴	۴۴	مرد	۲ و نیم سال
۱۵	۳۷	زن	۴ سال

نتایج حاصل از فرایند تحلیل و کدگذاری داده‌ها یعنی استخراج عبارت‌ها از مصاحبه‌ها، کدگذاری باز (شناسایی مضامین اولیه)، کدگذاری محوری (دسته‌بندی مضامین اولیه و ایجاد توصیفات جامع) در جدول ۲ ارائه شده است. از طریق تجزیه و تحلیل داده‌ها ۳ موضوع کلی شامل انگیزه درونی، انگیزه بیرونی و بی‌انگیزگی و ۸ مقوله فرعی شامل سلامتی، عوامل روحی و روانی، تحرک، هیجان ورزشی، احساس طلبی، تعلق اجتماعی، اولویت‌ها و عدم کارآمدی شناسایی شد.

جدول ۲: مضامین استخراج شده از محتوای مصاحبه با نمونه مورد پژوهش

مضامین اصلی	مضامین فرعی	مضامین فرعی تر	برخی جملات شرکت کنندگان
		تندرستی	برای حفظ سلامتی و تناسب اندام بدنسازی می‌روم. برای آماده نگه داشتن و حفظ فرم بدنم ورزش می‌کنم. یوگا و حرکات نرمشی و پیاده روی در پارک برای مراقبه انجام می‌دهم.
	سلامتی	آرامش	وقتی ورزش می‌کنم کمتر عصبانی می‌شوم. ورزش باعث کمتر شدن استرس و اضطرابم می‌شه. با ورزش کردن تونستم بعضی از خلاءهای درونی خودمو پر کنم. مثلاً روی خودم کنترل دارم و برای خودم هدف گذاری کردم. جبران آسیب‌های وارده شده.
		پر کردن خلاء	دلیلی درونی برای ورزش کردنم پیدا کردم. در طول دوره مصرفم هنگام ورزش بعضاً در اثر مصرف مواد مخدر قدرت عجیبی از نظر ذهنی به من دست می‌داد. چون بیماری بیش فعالی دارم، ورزش کردن برای من واجبه. دیگه به ورزش اعتیاد پیدا کردم. باشگاه که میرم حالم خوب می‌شه. در زمان مصرفم فوتبال بازی می‌کردم. عاشق ورزش هستم.
		بیش فعالی	
		روتن روزانه	
		انرژی و سرخوشی	
		عشق به ورزش	
		هیجانان	
		ورزشی	
		احساس	برای سرپوش نهادن بر اعتیادم ورزش می‌کردم تا دیگران منو قبول داشته باشند.
		سرپوش نهادن	
		طلبی	
		انگیزه- بیرونی	

جدول ۲: مضامین استخراج شده از محتوای مصاحبه با نمونه مورد پژوهش

مضامین اصلی	مضامین فرعی	مضامین فرعی تر	برخی جملات شرکت کنندگان
			برای این که اطرافیان متوجه نشن اعتیاد دارم.
			برای جلب توجه در پارک تکتو می زدیم.
		برتری فیزیکی	هیکلمو می ساختم تا جلب توجه کنم.
		خانواده	برادرم با زور منو باشگاه می برد.
			پدرم باعث شد دوباره باشگاه برم.
	تعلق اجتماعی	راهنما	با تشویق راهنما ورزش رو شروع کردم.
		دوستان	پس از ترک، با چندتا دوست جدید در انجمن معتادان گمنام آشنا شدم و شروع به فوتبال کردم.
		مواد مخدر	مواد مخدر جایگزین ورزش شد.
	اولویت ها	پول و شغل	پول درآوردن و شاغل بودن اولویتم هستند.
		آسیب های ورزشی	هنگام ورزش کردن آسیب دیدم.
			بعد از بارداری ورزش نکردم.
	بی- انگیزگی	عملکرد بدن	حس و حال نسبت به ورزش کمتر شد.
	عدم- کارآمدی		مواد مخدر منو از همه چی انداخت.
		منزوی شدن	زمان مصرف جمع گریز شده بودم. اینطوری بود که دیگه به ورزش فکر نمی کردم.

پاسخ های شرکت کنندگان در این پژوهش به منظور آگاهی بهتر از تجارب و ادراک آن ها از مشارکت در ورزش مورد تحلیل قرار گرفت. از طریق تجزیه و تحلیل داده ها، سه موضوع کلی شناسایی شد: انگیزه درونی شامل (سلامتی، عوامل روحی و روانی، تحرک و هیجان ورزشی)، انگیزه بیرونی که شامل (احساس طلبی و تعلق اجتماعی) و بی انگیزگی که ناشی از (اولویت ها و عدم کارآمدی) است.

۱. انگیزه درونی

انگیزه درونی به نیرویی گفته می شود که از درون فرد نشأت می گیرد و او را به انجام کاری وادار می کند، بدون اینکه پاداش یا اجباری از بیرون وجود داشته باشد. به عبارت دیگر، انگیزه درونی زمانی شکل می گیرد که فرد به دلیل لذت بردن از خود فعالیت، حس رضایت

درونی، یادگیری و رشد شخصی، کاری را انجام می‌دهد. همچنین، این نوع انگیزه شامل چهار عامل اصلی می‌شود که شامل سلامتی، عوامل روحی و روانی، تحرک و هیجان ورزشی است.

سلامتی: سلامتی یک مفهوم گسترده است که فراتر از نبود بیماری می‌باشد. به همین دلیل، سازمان بهداشت جهانی سلامتی را به عنوان حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی تعریف می‌کند. در این راستا، هنگامی که درباره انگیزه درونی و مضمون سلامت در این پژوهش بحث می‌شود، به روشنی حفظ تندرستی و آرامش به عنوان عواملی مهم در نظر گرفته شده‌اند. همچنین تأکید شده است که پس از ترک مواد مخدر، مقوله حفظ تندرستی به عنوان عاملی بالقوه و مطلوب برای افزایش انگیزه درونی مطرح می‌شود. در این رابطه، نظر شرکت کننده شماره ۲ این بود: «بعد از ترک مواد و بهبودی از اعتیاد مغزم بهتر کار کرد و دیدم نسبت به زندگی عوض شد. الان با علاقه بالایی به باشگاه بدنسازی میرم و برای حفظ سلامتی و تناسب اندام بدنم حتی بعضی اوقات در پارک هم قدم می‌زنم». در این رابطه شرکت کننده شماره ۱۴ اظهار داشت: «واسه بهبود حال درونیم و همچنین برای آماده نگه داشتن بدنم و حفظ فرم بدنی‌ام». با این حال، هنگامی که در مورد انگیزه درونی مشارکت در ورزش بعد از بهبودی سؤال شد، دو نفر از گروه‌های کانون موافق اهمیت بالای آرامش ذهنی مهم بودند. در این مورد شرکت کننده شماره ۴ گفت: «به محیط باشگاه و کار با وزنه علاقه ندارم، بیشتر یوگا و حرکات نرمشی و پیاده روی در پارک را ترجیح می‌دهم و این کارها را برای مراقبه انجام می‌دهم». نظر شرکت کننده ۱۲ هم این بود: «ورزش باعث آرامشم میشه و وقتی ورزش می‌کنم حتی کمتر عصبی میشم». شرکت کننده ۱۳ هم گفت: «ورزش افسردگی و اضطرابمو کمتر می‌کنه».

عوامل روحی و روانی: مقوله روحی و روانی به تمامی جنبه‌های ذهن، احساسات و رفتار انسان اشاره دارد. از این رو، این حوزه گسترده شامل طیف وسیعی از موضوعات از جمله شخصیت، انگیزه، احساسات، ادراک، هوش و اختلالات روانی می‌شود. به علاوه، بررسی این موضوعات می‌تواند به درک بهتر و عمیق‌تری از پیچیدگی‌های رفتار انسانی و نحوه تعامل آن با محیط اطراف کمک کند. در مقوله روحی و روانی شرکت کنندگان به

دو موضوع باورهای شناختی و پر کردن خلاء اشاره داشتند. در مقوله باورهای شناختی، شرکت کننده شماره ۱ تجربه خود را بیان کرد: «در طول دوره مصرفم هنگام ورزش بعضاً در اثر مصرف مواد مخدر قدرت عجیبی به من دست می داد و امیدی همراه با نوعی ترس عمیق، آشفته گی ای درونی در من ایجاد می کرد و در نتیجه، بی تفاوتی و بی نظمی بر زندگی ام حکمفرما می شد». در رابطه با پر کردن خلاء درونی، نظر شرکت کننده شماره ۱۲ این بود: «با ورزش کردن تونستم یک سری از خلاء هامو پر کنم. آگه ورزش نکنم خیلی زود عصبی میشم. از زمانی که ورزش می کنم تونستم روی اعصابم کنترل داشته باشم و حتی ورزش باعث شده برای خودم هدف گذاری کنم. همین هدف گذاری ها باعث شدن سمت مواد نرم ولی بازم تضمینی نیست». نظر شرکت کننده شماره ۱۴ هم این بود: «اون آسیب هایی رو که از طریق مصرف مواد بهم وارد شده بود با ورزش کردن جبران می کنم». در این مورد نظر شرکت کننده شماره ۹ این بود که: «با خودم می گفتم که من که ورزش می کنم، پس با مصرف مواد هیچ مشکلی برابم پیش نمی آید. به همین دلیل، برای خودم دلیل می آوردم تا کارم را توجیه کنم». بنابراین، این موضوع انگیزه ی درونی برای شرکت در ورزش را در این فرد ایجاد می کرده است. از این رو، شرکت کنندگان پیشنهاد کردند که در درجه اول باید در راستای بهبودی روح و روان خود قدم برداریم و بعد برای بهبودی جسم، اقدام به ورزش کنیم؛ زیرا این روش نتیجه خواهد داد.

تحرك: تحرك به معنای توانایی افراد برای حرکت کردن است و به بدن این امکان را می دهد که عضلات و مفاصل، سیستم قلبی و عروقی، و همچنین سیستم عصبی خود را تقویت کند. در واقع، تحرك هسته اصلی هر ورزشی به شمار می آید و بدون آن، دستیابی به اهداف ورزشی و حفظ سلامت به طور مؤثری امکان پذیر نخواهد بود. بنابراین، توجه به تحرك و فعالیت های بدنی می تواند نقش مهمی در ارتقاء کیفیت زندگی ایفا کند. در ارتباط با موضوع بیش فعالی که زیر مجموعه مقوله تحرك می باشد، شرکت کنندگان شماره ۳، ۱۲ و ۱۳ گفتند: «از بچگی بیش فعال بودم و این بیماری ام در کودکی تشخیص داده نشده». شرکت کننده ۱۳ به حرفش اینگونه داد: «از زمانی که اطلاعاتم در مورد بیماری بیش فعالی بالا رفته، به این نتیجه رسیدم که ورزش کردن برای من واجبه چون انرژی خیلی

زیاده و آگه با ورزش تخلیه نشم حتماً کاری دست خودم می‌دم. برای همین، هر هفته کوه‌نوردی می‌رم». آن‌ها در ادامه پیشنهاد کردند که دانش‌آموزان مبتلا به بیش‌فعالی شناسایی و درمان شوند؛ زیرا این افراد دچار مشکلات رفتاری مانند عجز و کمبود تمرکز هستند و این امر منجر به مصرف مواد مخدر در آن‌ها می‌شود که متأسفانه در دهه شصت و دهه‌های قبل از آن در مدراس برنامه‌ای برای شناسایی این نوع دانش‌آموزان وجود نداشت و برای جلوگیری از این معضل باید از مدارس شروع کرد. می‌توان اظهار داشت، کودکانی که به دلیل علاقه‌مندی و کنجکاوی خود، پرتحرک‌تر هستند، می‌توانند انگیزه درونی بالایی برای شرکت در ورزش داشته باشند. نظر شرکت‌کننده شماره ۱۵ در رابطه با مقوله روتین روزانه این بود: «بعد از ترک به صورت روتین ورزش می‌کنم. دیگه به ورزش اعتیاد پیدا کردم».

هیجانان ورزشی: هیجان انرژی و شور و شوقی است که ورزش را از یک فعالیت ساده فراتر می‌برد و آن را به تجربه‌ای ماندگار تبدیل می‌کند. این هیجان به عنوان یک انگیزه قوی برای شرکت در ورزش عمل می‌کند و به افراد کمک می‌کند تا به اهدافشان برسند و از ورزش لذت ببرند. پس از انجام مصاحبه مشخص شد که بهبودیافتگان ممکن است نیاز داشته باشند تا درباره هیجانان ورزشی خود از جمله هیجانان روزمره و انرژی و سرخوشی خود برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی قبل و بعد از ترک مواد صحبت کنند. در این مورد، شرکت‌کننده شماره ۸ گفت: «در دوران مصرف مواد ورزش نمی‌کردم چون فکر و ذکر فقط به مصرف بود و فقط می‌خواستم با مواد مخدر روزموسازم و اولویت فقط تهیه مواد بود. اما بعد از ترک، باشگاه می‌رفتم و این‌طوری حالم خوب می‌شد. با این حال، بعد از بهبودی که گاهی سیگار می‌کشیدم ولی با باشگاه رفتن اونو هم کنار گذاشتم چون اونجا تمام انرژی منقسم تخلیه می‌شد». در رابطه با عشق به ورزش شرکت‌کننده شماره ۴ هم نظر جالبی داشت: «توی دوره مصرف فوتبال هم بازی می‌کردم و خودمو اصلاً معتاد نمی‌دونستم. فکر می‌کردم معتاد اونایی هستن که تو جوب یا کنار سطل آشغال می‌خوابن. چون تفریحی می‌کشیدم و این کار رو به جور لذت‌طلبی تلقی می‌کردم». نظر شرکت‌کننده شماره ۱۲ هم این بود: «عاشق ورزش هستم. حتی در اوقات فراغتم هم مسابقات و اخبار

ورزشی را دنبال می‌کنم و کتاب‌های ورزشی می‌خوانم. بوکس کار می‌کنم و به‌زودی در مسابقات جهانی شرکت خواهم کرد».

۲. انگیزه بیرونی

انگیزه بیرونی به اقداماتی اطلاق می‌شود که فرد برای انجام آن‌ها از سوی عوامل بیرونی مانند پاداش، اجبار یا اجتناب از تنبیه تحریک می‌شود. به عبارت دیگر، انگیزه بیرونی از خارج از فرد نشأت می‌گیرد و فرد به منظور دستیابی به هدفی که خارج از خود اوست، تلاش می‌کند. در این زمینه، عوامل شناسایی شده شامل احساس طلبی و تعلق اجتماعی می‌باشد.

احساس طلبی: احساس طلبی یا تأیید طلبی به نیاز شدید و مداوم فرد برای کسب تأیید و پذیرش از دیگران اشاره دارد. این نیاز، به ویژه در دنیای ورزش، بسیار رایج و قابل مشاهده است. بسیاری از ورزشکاران به دنبال تأیید و شناخت از سوی مربیان، هم‌تیمی‌ها و حتی تماشاگران هستند، که می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر روحیه و انگیزه آن‌ها داشته باشد. بخشی بزرگی از بحث‌های شرکت کنندگان برای مشارکت ورزشی در زمان مصرف، بر تأیید طلبی یا احساس طلبی از طرف خانواده و جامعه متمرکز بود. شرکت کننده شماره ۱ بر این باور بود که: «از قدیم ورزش را دوست داشتم و تقریباً از نوجوانی ورزش رزمی را شروع کردم. از ورزش لذت نمی‌بردم چون درگیر اعتیاد بودم. از طریق ورزش به نوعی می‌خواستم به اعتیادم سرپوش بزارم و به دیگران ثابت کنم که با اینکه اعتیاد دارم ولی هنوزم قوی هستم و می‌تونم از شماها هم بهتر باشم. حتی بعد از بهبودی هم برای اینکه خودمو به دیگران ثابت کنم ورزش می‌کردم». شرکت کننده شماره ۲ و ۱۰ هم گفتند: «برای این که اطرافیانم متوجه اعتیادم نشن و لاغر نشم باشگاه می‌رفتم». نظر شرکت کننده شماره ۱۴ این بود: «در اوایل اعتیادم توی پارک چیتر با رفقای جمع می‌شدیم و تکنو می‌زدیم و کارای نمایشی انجام می‌دادیم». در رابطه با مقوله برتری فیزیکی، شرکت کننده شماره ۱۳ گفت: «قبل از ترک کردن بدن‌سازی می‌رفتم تا هیکلمو بسازم، تا دیگران ازم تعریف کنند، چون هر انسانی می‌خواد حس دوست داشته شدن رو از بیرون، از آدمای اطرافش دریافت کنه».

تعلق اجتماعی: تعلق اجتماعی به معنای احساس پیوند و وابستگی فرد به یک گروه یا جامعه است. این حس از طریق تعاملات اجتماعی و اشتراک در ارزش‌ها، باورها و اهداف مشترک شکل می‌گیرد و احساس عضویت در یک گروه را تقویت می‌کند. همچنین، احساس تعلق می‌تواند انگیزه فرد را افزایش دهد و به بهبود عملکرد، ارتقاء اعتماد به نفس و عزت نفس او کمک کند. به طور کلی، داشتن احساس تعلق می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روانی و اجتماعی فرد داشته باشد. این موضوع نشانگر نقش به‌سزای خانواده و دوستان در بهبودی معتادین به مصرف مواد است. در این مورد نمونه شماره ۳ گفت: «چون پدرم مصرف می‌کرد منم به خاطر شرایط خانوادگی تقریباً در سن ۱۱ سالگی به مواد مخدر روی آوردم. وقتی برادرم متوجه شد با زور منو با خودش می‌برد باشگاه تا بهم کمک کنه اعتیاد رو رها کنم ولی مواد غلبه کرد و دیگه باشگاه نرفتم. حتی زمانی که تصمیم به ترک گرفتم بازم این برادرم بود که کمکم کرد». شرکت‌کننده شماره ۱۲ هم گفت: «خانوادم خیلی با من کلنجار رفتن تا بتونن منو به سمت ورزش که عشق بچگیم هم بود سوق بدن ولی متأسفانه موفق نشدن تا اینکه بعد از ترک مواد پدرم باعث شد دوباره باشگاه برم». نمونه ۱۴ هم تجربه‌اش را اینطور بیان کرد: «بعد از خدمتم چون اعتیادم شدت گرفت کلاً ورزش را تعطیل کردم ولی یک‌سال و نیم بعد از ترک به توصیه راهنمام دوباره ورزش هوازی رو شروع کردم». در این رابطه، شرکت‌کننده ۷ هم گفت: «قبل از مصرف ورزش می‌کردم. با شروع مصرف وقت کمتری برای ورزش به دست می‌آوردم تا اینکه دیگه کلاً ورزش رو کنار گذاشتم. در سال‌های اول پس از ترک، با چندتا دوست جدید آشنا شدم و در انجمن معتادان گمنام شروع به فوتبال کردم. دلیل و انگیزه پیش‌رونده من در ورزش در واقع رفقایم بودن».

۳. بی انگیزی

بی‌انگیزی به معنای فقدان علاقه، اشتیاق و نیروی محرکه برای انجام فعالیت‌های ورزشی و دستیابی به اهداف است. به عبارت دیگر، زمانی که یک فرد بی‌انگیزه می‌شود، احساس می‌کند که انرژی و انگیزه‌ای برای انجام کارها ندارد و در نتیجه، تمایل کمتری برای انجام

آن‌ها نشان می‌دهد. علاوه بر این، عوامل شناسایی شده در این زمینه، شامل مقوله اولویت‌ها و عدم کارآمدی می‌باشد.

اولویت‌ها: اولویت به معنای اهمیت دادن به چیزی نسبت به چیز دیگر و انتخاب آن به عنوان گزینه برتر است. در واقع، وقتی ما اولیوی را تعیین می‌کنیم، در حال تصمیم‌گیری هستیم که کدام هدف، نیاز، وظیفه یا ارزش برای ما مهم‌تر است و باید در اولویت قرار گیرد. اهمیت درک اولویت‌ها محوریت همه بحث‌های گروه بود و در همه بحث‌ها برجسته شد. اهمیت این مقوله را در نظرات شرکت‌کنندگان ۱، ۲، ۳، ۷، ۸، ۱۲ و ۱۴ می‌توان مشاهده کرد: «مواد مخدر جایگزین ورزش شد و اعتیاد غلبه کرد». در این مورد شرکت‌کننده ۷ گفت: «بعد از بهبودی چند صبحی ورزش کردم ولی بعد از چند سال اولویت‌هام عوض شدن. دیگه اولویت‌م پول درآوردن و کار هستش نه ورزش». نمونه ۱۱ نظرش این بود که: «به دلیل کارم نمی‌تونم ورزش کنم».

عدم کارآمدی: عدم کارآمدی به وضعیتی اطلاق می‌شود که در آن یک وظیفه یا فعالیت به بهترین نحو ممکن انجام نمی‌گیرد. به عبارت دیگر، زمانی که منابع موجود (مانند زمان، انرژی، پول و غیره) به‌طور کامل و بهینه برای رسیدن به یک هدف مشخص مورد استفاده قرار نگیرد، با عدم کارآمدی مواجه هستیم. مقوله عدم کارآمدی بیانگر آسیب‌های ورزشی، عملکرد بدن و منزوی شدن است، به‌طوری که در رابطه با آسیب‌های ورزشی، شرکت‌کننده شماره ۵ گفت: «در تیم جوانان فوتبال بازی می‌کردم و تقریباً یک فوتبالیست حرفه‌ای بودم که در حین بازی رباط صلیبی زانوم پاره شد. منم که هزینه درمان نداشتم مجبور شدم ورزش را کنار بزارم و علاقمورها کنم. این مسأله باعث ناامیدیم شد و روز به روز حال‌م بدتر می‌شد. برای اینکه حال‌مو بهتر کنم سمت مواد مخدر رفتم». در ارتباط با مقوله عملکرد بدن، شرکت‌کننده شماره ۶ تجربه‌اش را این‌طور بیان کرد: «در جوانی ورزش می‌کردم. باشگاه بدن‌سازی می‌رفتم تا اینکه در سن ۲۷ سالگی زمانی که سر یک ساختمان کارگری می‌کردم دست راستم تو دستگاه موند و قطع شد. همین امر منجر به اعتیادم شد و دیگه هیچوقت هیچ ورزشی نکردم حتی پیاده‌روی هم نرفتم». شرکت‌کننده شماره ۸ هم در این مورد گفت: «بعد از بارداری دیگه ورزش نکردم». در ادامه، شرکت‌کننده شماره ۱۲ هم

گفت: «اول باید بگم که من یک فرد بیش فعال بودم و در یک خانواده ورزشکار هم بزرگ شدم. تقریباً از سن ۴ یا ۵ سالگی باشگاه می رفتم. تا اوایل اعتیادم هم به ورزش ادامه دادم ولی بعد از مدتی دیگه بدنم کشش نداشت. اون حس و حال نسبت به ورزش کمتر شد حتی طوری که دیگه ورزش نمی چسبید و مجبور شدم کنار بزارم چون اینطوری احساس تناقض داشتم». در مورد مقوله منزوی شدن شرکت کننده ۱۳ گفت: «مواد مخدر به ورزش غلبه کرد و منو از زندگی انداخت. حتی روابطمو هم تحت تأثیر قرار داد و به یک آدم منزوی تبدیل شدم». شرکت کنندگان در ادامه پیشنهاد دادند که با شرکت در کلاس های انجمن معتادان گمنام و کلاس عرفان می توان به یک نیروی والا متصل شد و حال درونی خود را بهبود بخشید. در این رابطه، شرکت کننده شماره ۱۵ گفت: «در زمان مصرفم از یک طرف خانه داری می کردم از طرف دیگر سرکار می رفتم و کمی هم جمع گریز شده بودم. اینطوری بود که دیگه به ورزش فکر نمی کردم. به نظرم بیشتر آقایون همزمان با مصرف، ورزش می کنند چون نمی خوان بدنشون افت کنه».

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر درک دیدگاه معتادان بهبودیافته پیرامون دلایل مشارکت یا عدم مشارکت آنها در فعالیتهای ورزشی بود. ورزش یکی از ابزارهای بسیار مؤثر در روند بهبودی از اعتیاد است و نقشی مهم در کاهش عود مجدد ایفا می کند. با توجه به اینکه معتادان بهبودیافته اغلب با چالش های روحی و جسمی متعددی مواجه اند، ورزش می تواند به عنوان یک مکانیسم مقابله ای سالم به آنها کمک کند تا بر این مشکلات غلبه کنند. علاوه بر این، ورزش به افراد کمک می کند تا راحت تر از مصرف مواد مخدر دوری کنند. به طور خاص، ورزش منظم می تواند در کاهش علائم اضطراب، افسردگی و استرس مؤثر باشد؛ علائمی که اغلب در طول دوره نقاهت افراد ظاهر می شوند و ممکن است به عود اعتیاد بی انجامد. همچنین، ورزش موجب کاهش هوس مصرف مواد و عود مجدد می شود. زمانی که افراد سعی در اجتناب از مصرف مواد مخدر دارند، ممکن است میل شدیدی به آن پیدا کنند؛ اما ورزش می تواند این هوس ها را کاهش داده و تمرکز را از آنها منحرف کند. در نهایت، ورزش می تواند جایگزین محرک های ناسالم شود؛ با ایجاد یک برنامه

ورزشی، افراد فعالیت مثبتی برای انجام خواهند داشت که به آن‌ها کمک می‌کند از افراد، مکان‌ها یا چیزهایی که آن‌ها را به یاد مواد مخدر می‌اندازند، دوری کنند (یاوری بافقی، ۱۴۰۲). از دیگر سو، ورزش تنها یک فعالیت بدنی نیست، بلکه یک پدیده اجتماعی پیچیده است که با جنبه‌های مختلف زندگی انسان‌ها در ارتباط است. در مورد بهبودیافتگان مواد مخدر نیز، ورزش صرفاً یک ابزار برای حفظ سلامتی نیست، بلکه می‌تواند به عنوان یک عامل اجتماعی موثر در روند بهبودی عمل کند. طبق یافته‌های پژوهش حاضر، عواملی نظیر سلامتی جسمانی و روانی، تحرک، هیجان ورزشی و احساس تعلق اجتماعی می‌توانند باعث ایجاد انگیزه‌های درونی و بیرونی در بهبودیافتگان شوند. از سوی دیگر، عواملی مانند اولویت‌های مختلف و عدم کارآمدی ممکن است به بی‌انگیزگی و عدم مشارکت ورزشی در این گروه از افراد جامعه بی‌انجامد. بنابراین، لازم است که عوامل انگیزاننده تقویت و عواملی که باعث بی‌انگیزگی می‌شوند، برطرف گردند؛ و این وظیفه لازم است توسط مسئولین ذی‌ربط انجام شود. ضروری است انگیزه‌هایی که افراد را به انجام اقدامات هدایت می‌کنند، شناسایی شود. این انگیزه‌ها باید به‌طور جدی مورد بررسی و عمیقاً تجزیه و تحلیل قرار گیرند، زیرا تنها راه بهبود و تقویت مشارکت افراد در فعالیت‌های ورزشی از همین طریق ممکن است (آل‌هارتی و همکاران، ۲۰۲۴).

مشخص شده است که انگیزه درونی افراد برای شرکت در ورزش بعد از ترک اعتیاد، مقوله سلامتی و روحی روانی است؛ این یافته با تحقیقات کاشف و همکاران (۱۴۰۳) در خصوص مشارکت ورزشی بیماران خاص؛ جوسپه (۲۰۲۳) در مورد انگیزه مشارکت ورزشی در بین دانشجویان ورزش و تفریح؛ توزر و دمیر (۲۰۲۲) در رابطه با انگیزه مشارکت ورزشی در افراد معلول؛ و وکیلی‌تنها و همکاران (۱۳۹۸) در خصوص انگیزه‌های مشارکت ورزشی جانبازان و معلولین همخوانی دارد. در این راستا می‌توان گفت که سلامت دارای دو بُعد عینی و ذهنی است. بُعد عینی به سلامت جسمانی و تناسب اندام مربوط می‌شود؛ به این معنا که افراد توانایی تنظیم و مدیریت فعالیت‌های ورزشی خود را دارند و از روش‌های مناسب برای بهبود سلامت جسمانی استفاده می‌کنند. آنان فعالیت‌های ورزشی خود را به گونه‌ای هدایت می‌کنند که محرک کافی برای ارتقای سلامت جسمانی فراهم شود. جنبه

دوم مربوط به سلامت روانی است که به تجربه‌های ذهنی و عاطفی در ورزش توجه دارد. به این معنا که اگرچه ورزش می‌تواند برای بهبود سلامت جسمانی موثر باشد، اما پاسخ عاطفی و ذهنی به ورزش ممکن است همیشه مثبت نباشد. بنابراین، با توجه به رویکرد زیستی-روانی و اجتماعی، ضروری است که افراد ورزش را به گونه‌ای تنظیم کنند که فواید آن برای سلامت روان و بهزیستی ذهنی نیز مدنظر قرار گیرد (هایل^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). مقوله هیجان ورزش نیز، مشابه مطالعات وکیلی‌تنها و همکاران (۱۳۹۸) و ژوروویچ و همکاران (۲۰۲۰) در خصوص جنبه‌های روان‌شناختی انگیزش در پیشرفت ورزشی، مطرح شده است که انگیزه درونی به عنوان یک تسهیل‌کننده مهم برای ورزش در گفت‌وگوهای افراد مورد تأکید بوده است. ضرورت توجه به تمرینات ورزشی و تحرک تقریباً در تمام کتاب‌های علمی درمان اعتیاد یا کاهش آسیب مورد توجه محققان و اندیشمندان قرار گرفته است. این تحقیق در راستای تحقیقات متعدد انجام‌شده در ایران و سایر کشورها است که نشان می‌دهد ورزش نقش تعیین‌کننده‌ای در فرآیند درمان دارد و این مطلب توسط محققان زیادی تأیید شده است. به‌طور مثال، تحقیقات انجام‌شده توسط یآوری بافقی (۱۴۰۲) در خصوص وضعیت امکانات ورزشی و نگاه درمانگران به ورزش در مراکز درمان و بازتوانی ترک اعتیاد، مؤید این ادعا است.

تأثیر مثبت خانواده و دوستان در رابطه با انگیزه بیرونی در گفتمان‌های شرکت‌کنندگان دیده شد. حمایت خانواده و دوستان، به معنای داشتن عزیزانی که زمینه‌ساز حمایت (تشویق، حمایت مالی، حمل‌ونقل، اشتراک‌گذاری تجربیات و مشاهده) هستند، از اهمیت بالایی برخوردار است. این افراد باید خود نیز از نظر جسمی فعال باشند، به عنوان الگو عمل کنند و ورزش را با هم انجام دهند یا برای ورزش ارزش قائل شوند. شرکت‌کنندگان همچنین تأکید کردند که حمایت اجتماعی، به‌ویژه از طریق دریافت تقویت و تشویق برای ورزش، به مشارکت ورزشی کمک می‌کند. حمایت اجتماعی کافی می‌تواند عزت نفس افراد را بهبود بخشد و در نتیجه بر تبعیض درک‌شده تأثیر مثبت بگذارد. علاوه بر این، بهبود حمایت اجتماعی در خانواده‌ها و میان دوستان ممکن است غم و اندوه را کاهش داده و امید را

تقویت کند که این نتایج با تحقیقات کاتانیچ و همکاران (۲۰۲۲) در خصوص ساختار انگیزشی برای تمرین ورزشی در طول همه گیری بیماری کرونا، مطابقت دارد.

انگیزه هم می تواند از منابع درونی و هم از منابع بیرونی سرچشمه بگیرد و امکان تجربه بی انگیزگی نیز وجود دارد. درک پویایی انگیزه درونی، انگیزه بیرونی و بی انگیزگی نه تنها برای افراد با نیازهای ویژه درگیر در ورزش، بلکه برای مریبان و خانواده ها نیز مفید است (توزر و دمیر، ۲۰۲۲). به ویژه، احساس طلبی و تمایل به بهتر شدن در ورزش نوعی انگیزه بیرونی محسوب می شود؛ چرا که افراد ممکن است بخواهند در سطح بالاتری رقابت کرده و توانمندی های خود را به نمایش بگذارند. به طور کلی، انگیزه بیرونی می تواند تأثیر مثبتی بر عملکرد ورزشی افراد داشته باشد، البته به شرط اینکه با انگیزه های درونی متوازن باشد؛ این موضوع با تحقیقات درنجاک و همکاران (۲۰۲۴) همسو است. با این حال، اغلب تجربه شده ترین بی انگیزگی ها ناشی از اولویت ها و عدم کارآمدی است، که افراد قبل از بهبودی به ویژه نسبت به بعد از بهبودی بیشتر گزارش داده اند. بسیاری از بهبودیافتگان به دلیل اولویت دادن به مسائل زندگی، به طور قابل توجهی از فعالیت های ورزشی دور می شوند. به ویژه والدین ممکن است به دلیل مسئولیت های خانوادگی، مثل مراقبت از کودکان یا رسیدگی به امور خانه، زمان کمتری برای ورزش داشته باشند. علاوه بر این، مشکلات روحی و استرس های روزمره می توانند انگیزه و انرژی فرد را برای مشارکت در فعالیت های ورزشی کاهش دهند. در چنین شرایطی، برخی افراد ممکن است به جای ورزش، بر بهبود وضعیت روانی یا عاطفی خود تمرکز کنند.

در برخی موارد، دسترسی محدود به امکانات ورزشی یا فضای نامناسب ممکن است مانع مشارکت فعال در ورزش شود. این مشکلات می تواند ناشی از موقعیت جغرافیایی یا نبود زمان بندی مناسب برای فعالیت ورزشی باشد. علاوه بر این، افراد ممکن است ترجیح دهند به دنبال فعالیت های دیگری مانند تحصیل، سفر یا مشارکت در فعالیت های اجتماعی بروند که برایشان معنای بیشتری دارد. این انتخاب ها می توانند به کاهش تمرکز بر ورزش منجر شوند. در نهایت، درک این نکته که زندگی شامل مجموعه ای از اولویت ها و مسئولیت هاست، اهمیت بالایی دارد. اگرچه ورزش فواید زیادی دارد، اما گاهی لازم است

افراد برای ایجاد تعادل بین مسائل مختلف زندگی خود تصمیم‌گیری کنند و اولویت‌های شخصی خود را مشخص نمایند. نتایج به‌دست‌آمده با پژوهش کاشف و همکاران (۱۴۰۳) همسو است. از سوی دیگر، مقوله عدم کارآمدی نیز با نتایج تحقیقات قبلی تطابق دارد؛ به‌خصوص تحقیقاتی که یو و همکاران (۲۰۲۲) در بررسی مشارکت ورزشی کودکان و نوجوانان کم توان ذهنی انجام دادند. این تحقیقات نشان داده‌اند که شایع‌ترین موانع مشارکت ورزشی شامل عوامل خاص معلولیت، عدم خودکارآمدی، عدم حمایت والدین، امکانات ناکافی یا غیرقابل دسترس و فقدان برنامه‌های مناسب هستند. علاوه بر این، سطوح پایین‌تر خودکارآمدی نیز به‌عنوان عاملی برای بی‌انگیزگی شناسایی شده است. بنابراین، نتایج مشابه با مطالعات کاشف و همکاران (۱۴۰۳) و ندایی و شریفی (۱۳۹۱) در خصوص رابطه انگیزه شرکت در ورزش‌های همگانی و اضطراب اجتماعی ناشی از آسیب به بدن با مشارکت ورزشی مشاهده می‌شود.

با توجه به شناسایی عواملی مانند اولویت‌ها و عدم کارآمدی به عنوان موانع مشارکت ورزشی بهبود یافتگان مواد مخدر، می‌توان پیشنهاداتی را برای افزایش این مشارکت ارائه داد. اول، با توجه به اولویت‌های شناسایی شده، برنامه‌های ورزشی متنوعی ارائه شود که شامل ورزش‌های گروهی، انفرادی، کم‌هزینه و پرهزینه باشد. همچنین، برنامه‌های ورزشی باید انعطاف‌پذیر باشند تا بهبودیافتگان بتوانند با توجه به شرایط خود در آن‌ها شرکت کنند. دوم، برنامه‌های ورزشی باید به‌صورت دقیق و با در نظر گرفتن سطح آمادگی جسمانی بهبودیافتگان طراحی شوند. سوم، کمک به بهبودیافتگان برای تعیین اهداف واقع‌بینانه و شخصی در زمینه ورزش، باعث می‌شود آنها احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند و انگیزه بیشتری برای ادامه پیدا کنند. چهارم، یادآوری مزایای ورزش برای سلامتی جسمی و روانی، مانند کاهش استرس، بهبود خلق‌وخو و افزایش اعتمادبه‌نفس، می‌تواند انگیزه درونی را تقویت کند. پنجم، کمک به بهبودیافتگان برای درک ارتباط بین ورزش و بهبودی از اعتیاد، باعث می‌شود آنها به ارزش ورزش به‌عنوان ابزاری برای حفظ بهبودی پی ببرند. ششم، ایجاد جو حمایتی در محیط‌های ورزشی، مانند گروه‌های ورزشی مخصوص بهبودیافتگان، می‌تواند به حفظ انگیزه کمک کند. هفتم، تشویق خانواده و

دوستان بهبودیافتگان برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، می‌تواند به ایجاد انگیزه بیشتر کمک کند. هشتم، همکاری با مراکز درمانی برای ارائه برنامه‌های ورزشی مناسب و حمایت از بهبودیافتگان، می‌تواند به تقویت انگیزه بیرونی کمک کند. در نهایت، موفقیت در افزایش مشارکت ورزشی بهبودیافتگان مواد مخدر نیازمند همکاری بین بخش‌های مختلف از جمله سازمان‌های ورزشی، مراکز درمانی، سازمان‌های مردم‌نهاد و خود بهبودیافتگان است.

منابع

دهقان‌پوری، حوریه؛ سرلاب، رقیه و مکبریان، منصوره (۱۴۰۱). تأثیر حمایت اجتماعی ادراک شده بر کیفیت زندگی دانش‌آموزان با نقش میانجی انگیزه مشارکت ورزشی. *پژوهش در ورزش تربیتی*، ۱۱(۳۳)، ۱۳۶-۱۰۷.

شیرسوار، محمدحسن؛ امیرتاش، علی‌محمد؛ جلالی، شهین؛ کوشان، محسن؛ کیوانلو، فهیمه و سیداحمدی، محمد (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی دو روش بازتوانی همراه با ورزش و بدون ورزش بر کیفیت زندگی و عزت نفس افراد معتاد. *مجله علوم پزشکی سبزوار*، ۲۰(۳)، ۳۰۱-۲۹۲.

کاشف، سیدمحمد؛ سیدعامری، میرحسن و لطفی‌فرد، سکینه (۱۴۰۳). عوامل تسهیل‌گر و موانع مشارکت ورزشی بیماران خاص با رویکرد زندآگاهی. *مجله فرهنگ و ارتقاء سلامت*، ۱(۸)، ۹۲-۹۸.

کاشی، علی (۱۴۰۰). سوء مصرف مواد نیروزا، مخدر، روان‌گردان و مشروبات الکلی در ورزشکاران استان تهران. *فصلنامه علمی اعتیادپژوهی*، ۱۵(۶۲)، ۸۵-۱۱۲.

ندایی، طاهره و شریفی‌دارانی، راضیه (۱۳۹۱). رابطه انگیزه شرکت در ورزش‌های همگانی و اضطراب اجتماعی آسیب به بدن با مشارکت ورزشی دانشجویان دختر دانشگاه‌های خوانسار. *مجله جامعه‌شناسی کاربردی*، ۳۳(۴)، ۷۳-۹۴.

وکیلی‌تنها، مهدی؛ احمدی، سیروس و سلیمانی، مجید (۱۳۹۸). شناسایی و تدوین الگوی انگیزه‌های مشارکت ورزشی جانبازان و معلولین. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۸(۳۰)، ۱۶۰-۱۴۳.

یاوری بافقی، امیرحسین (۱۴۰۲). بررسی وضعیت امکانات ورزشی و نگاه درمانگران به ورزش در مراکز درمان و بازتوانی ترک اعتیاد. *فصلنامه علمی اعتیادپژوهی*، ۱۷(۶۷)، ۱۹۶-۱۸۱.

References

- Al Harthy, S. S., Hammad, M. A., & Awed, H. S. (2024). Impact of Motivation in Promoting Sports Participation among People with Disabilities. *Journal of Disability Research*, 3(4), 20240048.
- Carty, C., van der Ploeg, H. P., Biddle, S. J., Bull, F., Willumsen, J., Lee, L., ... & Milton, K. (2021). The first global physical activity and sedentary behavior guidelines for people living with disability. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(1), 86-93.
- Drenjak, J. L., Blazevic, M., & Zenić, N. (2024). Analysis of the Relationships between Sport Participation, Physical Activity, and Concurrent Substance Misuse in College Students: A Gender-Stratified Analysis in the Post-Pandemic Period. *Sport Mont*, 22(1), 99-107.
- Đurović, D., Veljković, A. A., & Petrović, T. (2020). Psychological aspects of motivation in sport achievement. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 18(2), 465-474.
- Ezell, J. M., Rains, A., Ajayi, B. P., Miller, K., Augustine, E., Goddard-Eckrich, D., ... & Lofwall, M. (2024). A social history of opioids' crimedical cycle. *Addiction Research & Theory*, 32(6), 446-454.
- Farah, B. Q., do Prado, W. L., Malik, N., Lofrano-Prado, M. C., de Melo, P. H., Botero, J. P., ... & Ritti-Dias, R. M. (2021). Barriers to physical activity during the COVID-19 pandemic in adults: a cross-sectional study. *Sport sciences for health*, 17(2), 441-447.
- Galanter, M., White, W. L., & Hunter, B. (2023). Narcotics Anonymous members in recovery from methamphetamine use disorder. *The American Journal on Addictions*, 32(1), 54-59.
- Haible, S., Volk, C., Demetriou, Y., Höner, O., Thiel, A., & Sudeck, G. (2020). Physical activity-related health competence, physical activity, and physical fitness: analysis of control competence for the self-directed exercise of adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 39-46.
- Halladay, J., Ogrodnik, M., Alla, J. F., Sunderland, M., Gardner, L. A., & Georgiades, K. (2024). Playing for more than winning: Exploring sports participation, physical activity, and belongingness and their relationship with patterns of adolescent substance use and mental health. *Drug and Alcohol Dependence*, 254(1), 111039.
- Juspah, S. N. B., Nazarudin, M. N. B., Noordin, Z. B., Mazalan, N. S. B., & Wan, W. A. M. (2023). Motivation of Sports Participation among Sports and Recreation Students at Universiti Kebangsaan Malaysia. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 12(3), 89-98.
- Katanic, B., Bjelica, D., Corluka, M., Preljevic, A., & Osmani, A. (2022). Motivational structure for sports practice during COVID-19 pandemic in professional football players. *Sport Mont*, 20(3), 127-131.

- Kwan, M., Bobko, S., Faulkner, G., Donnelly, P., & Cairney, J. (2014). Sport participation and alcohol and illicit drug use in adolescents and young adults: A systematic review of longitudinal studies. *Addictive behaviors*, 39(3), 497-506.
- Nothnagle, E. A., & Knoester, C. (2025). Sport participation and the development of grit. *Leisure Sciences*, 47(2), 225-242.
- Oktadinata, A., Prabowo, B., Daya, W., Diana, F., Nugraha, U., Melinda, M., & Ockta, Y. (2024). Motivation And Physical Activity: Correlation Study on Extracurricular Sports of High School Students. *Journal of Education, Teaching and Learning*, 9(1), 35-39.
- O'Reilly, N., Hernandez, T., Séguin, B., Warwick, L., & Hasani, T. (2023). Barriers to youth sport participation in dense urban centres. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 23(3), 175-203.
- Rockafellow, B. D., & Saules, K. K. (2006). Substance use by college students: the role of intrinsic versus extrinsic motivation for athletic involvement. *Psychology of addictive behaviors*, 20(3), 279-287.
- Strang, J., Volkow, N. D., Degenhardt, L., Hickman, M., Johnson, K., Koob, G. F., ... & Walsh, S. L. (2020). Opioid use disorder. *Nature reviews Disease primers*, 6(1), 3-17.
- Tüzer, B. F., & Demirel, H. (2022). Sports participation motivation in disabled individuals. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 24(3), 254-263.
- World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- Yu, S., Wang, T., Zhong, T., Qian, Y., & Qi, J. (2022). Barriers and facilitators of physical activity participation among children and adolescents with intellectual disabilities: A scoping review. *In Healthcare*, 10(2), 233-242.