

[DOR: 20.1001.1.24237558.1399.6.2.16.7](https://doi.org/10.1001.1.24237558.1399.6.2.16.7)

شناسایی عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی دانشجویان

(مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه پیام نور استان تهران)

محسن هادی طحان^۱

سیده طاهره موسوی راد^۲

ابوالفضل فراهانی^۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر شناسایی عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی دانشجویان دانشگاه پیام نور استان تهران است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور استان تهران در سال ۱۳۹۵ ($N=87433$) بوده که بر مبنای جدول مورگان تعداد ۳۸۴ نفر به طور تصادفی برای نمونه انتخاب شدند. برای دستیابی به اهداف تحقیق نیز از پرسش‌نامه محقق ساخته سبک زندگی ورزشی استفاده شده است که روایی پرسش‌نامه توسط ۱۵ تن از اساتید رشته مدیریت ورزشی تأیید و پایایی آنها در یک مطالعه مقدماتی با ۳۰ نفر آزمودنی و با آلفای کرونباخ ۰/۹۱ محاسبه شد. همچنین به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی استفاده گردید. نتایج تحقیق نشان داد ۱۴ عامل به عنوان عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی دانشجویان شناسایی شد و ارتباط معناداری بین مؤلفه‌های سبک زندگی ورزشی در بین دانشجویان دانشگاه پیام نور استان تهران وجود دارد. حال از آنجا که گنجانیدن ورزش در سبک زندگی افراد تا حد بالایی به سلامت افراد جامعه کمک خواهد کرد لذا پیشنهاد می‌شود مسئولان ذی‌ربط در جهت تقویت نقاط قوت و حذف نقاط ضعف در خصوص عوامل مؤثر در گرایش افراد (بالاًخص جوانان) به ورزش و فعالیت‌های ورزشی کوشا باشند.

واژگان کلیدی: سبک زندگی، سبک زندگی ورزشی، دانشجویان دانشگاه پیام نور.

1. کارشناسی ارشد، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور تهران، تهران- ایران (نویسنده مسئول) mht.sport69@gmail.com
2. استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور تهران، تهران- ایران
3. استاد، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور تهران، تهران- ایران

Identifying the factors affecting students' sports lifestyle (Case study: students of Payame Noor University of Tehran)

M. Hadi Tahan¹

S.T. Mosavi Rad²

A. Farahani³

The aim of this study was to identify the factors affecting the sports lifestyle of students of Payame Noor University in Tehran. The statistical population of the study included all students of Payame Noor University of Tehran in 2016 (N = 87433) that based on Morgan's table, 384 people were randomly selected for the sample. To achieve the objectives of the research, a researcher-made sports lifestyle questionnaire was used. The validity of the questionnaire was confirmed by 15 professors of sports management and their reliability was calculated in a pilot study with 30 subjects and Cronbach's alpha of 0.91. Descriptive and inferential statistical methods were also used to analyze the data. The results showed that 14 factors were identified as effective factors on students' sports lifestyle and there is a significant relationship between the components of sports lifestyle among students of Payame Noor University in Tehran. Now, because the inclusion of sports in people's lifestyles will greatly help the health of people in the community, so it is suggested that the relevant authorities to strengthen the strengths and eliminate weaknesses in terms of factors affecting the tendency of people (especially young people) to sports and sports activities.

Keywords: lifestyle, sports lifestyle, Payame Noor University students.

¹. M.Sc., Department of Sports Management, Payame Noor University of Tehran, Tehran-Iran (Corresponding Author) mht.sport69@gmail.com

². Assistant Professor, Department of Sports Management, Payame Noor University of Tehran, Tehran-Iran

³. Professor, Department of Sports Management, Payame Noor University of Tehran, Tehran-Iran

مقدمه و بیان مسئله

امروزه ورزش ابزاری برای ارتقاء سطح رفاه و آسایش و همچنین راهی برای توسعه و حفظ سلامت جسمی و روانی در آحاد جامعه است. مهم‌ترین پیامدهای ورزش از حیث سلامت جسمانی و روانی، بهداشتی و اجتماعی شامل تأمین سلامت و بهداشت بدن، پرورش روان و ایجاد زمینه برای استقلال شخصیت، دستیابی به شادابی و نشاط و توسعه مهارت‌های اجتماعی است (مهدی زاده و همکاران، ۱۳۹۲: ۱۰۹). از طرفی ورزش به‌عنوان یکی از مظاهر فردی و اجتماعی، ضمن حفظ و بقای سلامت روحی و جسمی آحاد جامعه از جهت ایفای صحیح نقش‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی نیز حائز اهمیت به‌شمار می‌آید (رحمانی و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۰۹). لذت بردن از تجربه‌های ورزشی می‌تواند ارزش و کرامت انسانی را ارتقاء بخشد، به بدن و ذهن انسان شکل دهد و پیشرفت کلی فرد را در پی داشته باشد (امامی و همکاران، ۱۳۹۲: ۱۱۳) در همین راستا سلامت دانشجویان و دانش‌آموزان به‌عنوان فرهیختگان علم و چارچوب اصلی پیکره جامعه جوان حائز اهمیت بوده و انجام فعالیت‌های بدنی در کنار علم‌اندوزی می‌تواند در یادگیری آنان تأثیر قابل‌توجهی داشته باشد (فتحی، ۱۳۸۸: ۱۴۵)؛ بنابراین بهترین راهکارها برای گسترش فرهنگ ورزش در جامعه، ارائه آموزش صحیح حرکات ورزشی، ایجاد انگیزه برای ورزش کردن و همچنین شناسایی مشکلات و رفع موانع بر سر راه ورزش به‌حساب می‌آید (رون، ۱۳۸۸: ۱۹). به‌طور کلی ورزش به‌عنوان یک پدیده اجتماعی و فرهنگی است که افراد را در یک شبکه اجتماعی که دارای روابط اجتماعی پیچیده است به تعامل و کنش متقابل واداشته است

و عرصه ظهور رفتارها، نگرش‌ها، ارزش‌ها و بازنمایی‌هایی معنادار قرن حاضر شده است. این پدیده چندبعدی، آن‌چنان در متن جهان زندگی انسان‌ها رسوخ و نفوذ نموده که امروزه می‌توان با توجه به نگرش و فعالیت‌های ورزشی افراد، طرز تفکر، سبک زندگی و میزان سرمایه اجتماعی افراد را بازشناسی کرد (فتحی، ۱۳۸۸: ۱۴۵). اصطلاح سبک زندگی، نظریه به نسبت شایعی است که بیشتر اوقات برای اشاره به روش زندگی مردم به کار می‌رود و بازتاب و دامنه کامل ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها است. سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی است، که در طی آن فرایندهای اجتماعی شدن به وجود آمده است. سبک زندگی از طریق روابط متقابل فرد با والدین، دوستان، افراد هم سن و سال و از طریق رسانه‌های جمعی آموخته می‌شود (چرکزی و همکاران، ۱۳۸۹: ۵۲۲). در واقع سبک زندگی را می‌توان به شیوه زندگی طبقات و گروه‌های اجتماعی گوناگون جامعه تعبیر کرد که در آن افراد با پیروی از الگوهای رفتاری خاص، باورها، هنجارها و ارزش‌های اجتماعی ویژه یا انتخاب نمادهای فرهنگی و منزلتی خاص تا الگوهایی که مبتنی بر مؤلفه‌های مصرف کالاهای فرهنگی و نحوه گذران اوقات فراغت هستند، تعلقات خود را نسبت به آن به نمایش می‌گذارد (کردی، هادی‌زاده، ۱۳۹۱: ۲۲)؛ به عبارتی دیگر انتخاب نوع خاصی از سبک زندگی منجر به شکل دادن به حوزه‌های فردی و عمومی هر شخص می‌شود. در واقع سبک زندگی عرصه‌های مختلفی از زندگی فرد را در برمی‌گیرد. سبک‌های متفاوت زندگی، رفتارهای افراد را تغییر داده و افراد پیوسته بر اثر آن بر خود و محیط پیرامونی خود نظارت می‌کنند و حتی سعی دارند آن را تغییر

دهند (خواججه‌نوری و همکاران، ۱۳۹۰: ۷۹). حال گنجاندن ورزش در سبک زندگی افراد می‌تواند تا حد بالایی به سلامت افراد جامعه کمک کرده و در فرایند توسعه فرهنگی و انسانی گام بردارد (آقاجانی و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۳۹). پس فعالیت‌های ورزشی می‌تواند تغییرات جدیدی را در سبک زندگی به وجود آورد. این پدیده را می‌توان «بیداری جسم» و در مواردی «بیداری روح» نامید (Darabi, et al., ۲۰۰۹: ۷۷).^۱ در نتیجه افراد می‌بایست یک رویه همراه با تعهد و دل‌بستگی را برای مشارکت مستمر در فعالیت‌های ورزشی در زندگی روزمره، برای تمام طول عمر خود و به‌طور منظم در سبک زندگی خود قرار دهند تا از فواید آن در تمام طول زندگی بهره‌مند گردند (پارسامهر، ۱۳۹۰: ۹۳). حال با توجه به اینکه تحرک و فعالیت بدنی در جنبه‌های مختلفی از زندگی (سلامتی، تناسب‌اندام، شادابی و نشاط و ...) افراد جامعه و بالأخص جوانان (دانشجویان) که حجم زیادی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند و شرایط سنی و موقعیت اجتماعی‌شان به‌عنوان قشر تحصیل کرده جامعه می‌تواند آنها را به‌عنوان الگو برای سایرین قرار داد و انتخاب هر نوع سبک زندگی در زمینه رژیم غذایی، فعالیت بدنی به‌وسیله آنها نه تنها در زندگی شخصی خودشان اثرگذار بوده بلکه بر رفتارها و سبک زندگی سایر اقشار نیز تأثیر می‌گذارد (منصوریان و همکاران، ۱۳۸۸: ۶۲). و از طرفی با توجه به اینکه تحقیقات متعددی در حوزه‌های سبک زندگی (سبک زندگی اسلامی، سبک زندگی سلامت، سبک زندگی ایرانی و ...) صورت گرفته و خلأ چنین پژوهش‌هایی (سبک زندگی خاص ورزش) در حوزه ورزش احساس

می‌گردد؛ بنابراین شناخت علایق و انگیزه‌های دانشجویان می‌تواند راهنمای مناسبی در بررسی راهکارهای جذب هر چه بیشتر آنان در فعالیت‌های ورزشی باشد و به شناخت علل شرکت یا مشارکت نکردن این افراد کمک شایانی کند. محققان امیدوارند نتایج این تحقیق بتواند از یک طرف به توسعه ورزش دانشگاهی و از طرف دیگر به سلامت جسمانی و روانی آینده‌سازان کشور کمک نموده و با تکیه بر اطلاعات دقیق و جامعی از نیازهای اعلام شده از سوی دانشجویان دانشگاه راهکارهایی (با قابلیت اجرا) را ارائه دهد تا بتوان در برنامه‌ریزی هر چه دقیق‌تر در جامعه ورزش دانشگاهی به کار بست. حال با توجه به نتایج متفاوت در اولویت انگیزه‌های فعالیت ورزشی دانشجویان ضروری است تا مشخص شود عوامل مؤثر و اولویت انگیزه‌های آنان (دانشجویان) در فعالیت ورزشی کدام است؟

ادبیات تحقیق

مبانی نظری

چنانچه قرار بر مروری کوتاه بر دیدگاه‌های اندیشمندان شاخص در حوزه علوم اجتماعی درباره مقولات سبک زندگی و ورزش باشد، می‌توان نکات جالب توجه و ارزشمندی را در آثار اندیشمندانی چون گیدنز، بوردیو، وبر، زیمل، آدلر و چنی یافت.

«سبک زندگی» در زبان انگلیسی با واژه «life style» آمده است در عربی نیز به شکل «السنه» و برای توصیف شرایط و شیوه زندگی انسان قرار گرفته است. گفته

می‌شود ابداع این واژه توسط مسلمانان صورت گرفته است. چرا که کلمه «السنه» در معنای حقیقی خود به سیره و روش زندگی پیامبر اسلام حضرت محمد (ص) در کنار گفتار، کردار و تاییدات آن حضرت در مسائل مختلف اشاره دارد (خلیلیان، ۱۳۸۹: ۸۹). با این وجود اما به نظر می‌رسد به‌طور کلی در تعریف «سبک زندگی» با واژه فراگیری روبرو باشیم.

۱. «زیمل»^۱

زیمل، در فلسفه و مکتب جامعه‌شناسی خود، تعبیر سبک زندگی را بیشتر در قالب بحث در مورد صورت و سبک و تقابل آن با محتوا و زندگی ارائه می‌کند. وی در جایی می‌گوید که «سبک زندگی» تجسم تلاش انسان است. به گونه‌ای که انسان برای یافتن ارزش‌های بنیادی یا به تعبیری «فردیت برتر خود» در فرهنگ عینی‌اش و شناساندن آن با دیگران از این مفهوم استفاده می‌کند. زیمل، توان چنین گزینشی را سلیقه و این اشکال به هم مرتبط را «سبک زندگی» می‌نامد (مهدوی کنی، ۱۳۸۷: ۵۱).

۲. «گیدنز»^۲

که در میان متأخرین بیش از دیگران دغدغه هویت انسان در جهان مدرن را دارد. سبک زندگی را مجموعه‌ای کم‌وبیش جامع از عملکردهایی می‌داند که فرد آنها را

۱. گئورگ زیمل: جامعه‌شناس آلمانی و فیلسوف نوکانتی است که از پیشگامان جامعه‌شناسی به شمار می‌رود. وی خالق مکتبی در جامعه‌شناسی به نام جامعه‌شناسی صوری است.

۲. آنتونی گیدنز: از مشهورترین جامعه‌شناسان بریتانیایی است. گیدنز در محافل علمی و اکادمیک و برای اهل جامعه‌شناسی بیش از همه به دلیل نظریه ساختاربندی و نگاه کل‌گرایانه به جامعه‌های مدرن شناخته می‌شود. به درستی او را به عنوان برجسته‌ترین و شناخته‌شده‌ترین کسی از میان زنده‌ها می‌شناسند که به علم جامعه‌شناسی مواردی را افزوده است.

به‌کارگیری کرده است. این به‌کارگیری نه تنها نیازهای جاری انسان را برآورده می‌سازد، بلکه روایت خاصی که او برای هویت شخصی خود برگزیده است، در برابر دیگران مجسم می‌سازد (افشانی و همکاران، ۱۳۹۳: ۸۳).

۳. «بورديو»

بر این باور است که «سبک زندگی» شامل اعمال طبقه‌بندی‌شده و طبقه‌کننده فرد در عرصه‌های مختلف زندگی است. این اعمال شامل تقسیم ساعات شبانه‌روز، نوع تفریحات و ورزش، شیوه‌های معاشرت، آداب سخن گفتن، راه رفتن، نوع پوشش، نوع خوراک و ... می‌گردد (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۰: ۷۱). وی همچنین در جایی دیگر می‌گوید: «سبک زندگی» دارایی‌هایی است که به وسیله آن، اشغال‌کنندگان موقعیت‌های مختلف خودشان را با قصد تمایز یا بدون قصد آن از دیگران تمایز می‌بخشند (Bourdieu, ۱۹۸۴: ۳۰). بورديو در کتاب «تمایز» (۱۹۸۴) به تحلیل انتخاب‌های سبک زندگی پرداخته است. از دیدگاه وی، تمایزات اجتماعی و ساختاری در دههٔ اخیر مدرنیته به‌طور روزافزونی از رهگذر «صور فرهنگی» بیان می‌شده است. وی در کتاب تمایز به تحلیل شیوه‌هایی پرداخته است که گروه‌های هم‌رده و هم‌طبقه خود را به وسیلهٔ آنها، از الگوهای مصرفی دیگر گروه‌ها متمایز

1. پیر بورديو: جامعه‌شناس و مردم‌شناس سرشناس فرانسوی.
2. تمایز: کتاب معروف بورديو به نام «تمایز: نقد جامعه‌شناختی قضاوت درباره سلايق» توسط انجمن بین‌المللی جامعه‌شناسی به‌عنوان ششمین کتاب جامعه‌شناسی تأثیرگذار قرن بیستم شناخته شد، در این کتاب بورديو به بحث در این باره می‌پردازد که قضاوت در مورد سلايق به جایگاه اجتماعی افراد بستگی دارد و خود عملی ست برای مشخص کردن جایگاه اجتماعی افراد. او در این کتاب از ترکیبی از تئوری جامعه‌شناسی، داده‌های آماری، عکس‌ها و مصاحبه‌ها استفاده می‌کند تا بر دشواری فهم سوژه از طریق روش‌های ابژکتیو فائق آید.

می‌کنند. بورديو نشان می‌دهد که چگونه گروه‌های خاص، به‌ویژه طبقات اجتماعی-اقتصادی، از میان انواع کالاهای مصرفی، روش‌های لباس پوشیدن، غذا خوردن، آرایش کردن، مبلمان و تزئین داخلی منزل و نوع ورزش، انتخاب‌هایی را برمی‌گزینند تا روش زندگی مجزای خود را مشخص و خود را از دیگران متمایز کنند (Hamidi & Faraji, ۲۰۰۷: ۶۵). از نظر وی سبک‌های زندگی و ذائقه‌هایی که بر مبنای سرمایه‌های مختلف شکل می‌گیرد، به مصرف کالاهایی می‌انجامد که تمایز اجتماعی را ایجاد می‌کند. برای مثال، بورديو نشان داده است که چگونه ورزشکاران با انتخاب سبک‌های متفاوتی خود را از غیر ورزشکاران به‌طور عام و ورزشکاران رشته‌های دیگر به‌طور خاص، مجزا و متمایز می‌کنند. مشارکت ورزشی ورزشکاران موجب شکل‌گیری الگوهای رفتاری همساز با یکدیگر در قلمرو فرهنگی می‌شود. همان‌گونه که اشاره شد بورديو در مباحث خود به طبقه اجتماعی و ورزش نیز اشاره کرده است. وی معتقد است که عادات و سبک زندگی هر طبقه اجتماعی از طریق مشارکت ورزشی مشخص و آشکار می‌گردد (فتحی، ۱۳۸۸: ۴۵).

۴. «ماکس وبر»

پیش از هر جامعه‌شناس کلاسیک دیگر به بحث‌های مربوط به سبک زندگی ورود پیدا کرده است. به نظر وبر «سلوک زندگی» و «فرصت‌های زندگی»، دو مؤلفه اساسی سبک زندگی به حساب می‌آیند. سلوک زندگی مشخصاً به انتخاب‌هایی که

1. ماکس وبر: کارل ماکسیمیلیان امیل وبر (معروف به ماکس وبر) جامعه‌شناس، استاد اقتصاد سیاسی، تاریخ‌دان، حقوق‌دان و سیاستمدار بود و به‌گونه‌ای ژرف نظریه اجتماعی و جامعه‌شناسی را زیر نفوذ و تأثیر خود قرار داد.

افراد در گزینش سبک زندگی‌شان برمی‌گزینند اشاره دارد. از سویی دیگر و بر فرصت‌های زندگی را به‌عنوان «فرصت مطلق» مورد توجه قرار نمی‌دهد. بلکه آنها را فرصت‌هایی می‌داند که افراد به دلیل موقعیت اجتماعی‌شان از آنها برخوردار می‌شوند (قاسمی و همکاران، ۱۳۸۸: ۲۶).

۵. «آدلر»

در میان اندیشمندان سبک زندگی بر محققان علوم اجتماعی پس از خود بیشترین تأثیر را داشته است. آدلر شناخت فرد را مستلزم شناخت سازمان ادراکی و همچنین شناخت شیوه زندگی او می‌داند. از دیدگاه آدلر «سبک زندگی»، به معنای کلیت بی‌همتا و فردی زندگی شخص است که همه فرایندهای عمومی زندگی وی، در دلی آن قرار می‌گیرد (مهدوی کنی، ۱۳۸۶: ۲۰۶).

۶. «چنی»

از دیگر صاحب‌نظران این حوزه است و معتقد است هنوز تغییرات اجتماعی و فرهنگی در فرهنگ معاصر وجود دارد. از دیدگاه چنی مردم در زندگی روزمره خود سبک‌های زندگی را برای مشخص کردن و تبیین پیچیدگی‌های وسیع‌تر هویت و پیوستگی بکار می‌برند. با این دیدگاه چنی، سبک زندگی را الگوهایی از کنش دانسته که به‌وسیله آن افراد جامعه تمیز داده می‌شوند. سبک زندگی به‌زعم چنی، از

۱. آدلر: آلفرد زاده ۵ فوریه ۱۸۷۰ از روانشناسان بنام اتریشی بود. آدلر معمولاً به‌عنوان نخستین پیشگام گروه روانشناسی اجتماعی در روانکاوی تلقی می‌شود، زیرا در سال ۱۹۱۱ از زیگموند فروید جدا شد. او نظریه‌ای را تدوین کرد که «علاقه اجتماعی» در آن نقش عمده‌ای را ایفا می‌کند و او تنها روانشناسی است که یک گروه چهار نفری تشکیل داد که به نام او نامیده می‌شود.

مشخصه‌های جوامع مدرن تلقی می‌شود (تابعیان و همکاران، ۱۳۹۲: ۳).

با اندکی تأمل در مجموع تعاریف فوق در مورد سبک زندگی می‌توان دریافت که دو مفهوم «وحدت» و «تمایز» از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. در تعریف کلی از سبک زندگی می‌توان گفت که سبک زندگی مجموعه‌ای از عناصری کم‌وبیش نظام‌مند است که با هم ارتباط داشته و یک کل را پدید آورده‌اند. در واقع همین اتحاد و نظام‌مندی است که این کل را از کل‌های دیگر متمایز می‌کند. وجود کلماتی همچون «الگو»، «نظام‌مندی»، «کلیت»، «هویت» و «تمایز» در تعریف‌ها حاکی از اهمیت این مطلب است. محور دیگری که در بیشتر تعریف‌ها مورد توجه قرار گرفته است «کارکرد سبک زندگی» است. در حقیقت مناقشه اصلی در این حوزه بر سر این است که آیا سبک زندگی دارای یک جنبه نمادین است و یا اینکه خود اصالت دارد؟ چارچوب نظری این نوشتار بر پایه، نظریه «بورديو» بنا نهاده شده است. ملاحظه عوامل مختلف و انعطاف‌پذیری این نظریه نسبت به شرایط اجتماعی متفاوت و همچنین ساختار نظری منسجم و غنای نظریه بورديو در مورد سبک زندگی سبب شده است تا بسیاری از جامعه‌شناسان در تحلیل سبک زندگی از این رویکرد نظری استفاده کنند. از سویی دیگر بورديو از جمله جامعه‌شناسانی است که مباحثش پیرامون سبک زندگی با ورزش و مشارکت ورزشی محل تلاقی پیدا کرده است.

پیشینه تحقیق

تابه حال پژوهش‌های زیادی در ارتباط با عوامل مؤثر در مشارکت افراد در ورزش

انجام شده است (میرغفوری و همکاران، ۱۳۸۸: ۸۳) به بررسی و تحلیل مسائل و مشکلات مؤثر بر مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی (مطالعه موردی: دختران دانشجوی دانشگاه یزد) پرداختند و نتایج نشان داد که موانع مؤثر بر مشارکت کمتر زنان در ورزش در پنج بعد اجتماعی، فرهنگی، شخصی، خانوادگی و امکاناتی-اقتصادی شناسایی شد و با استفاده از روش‌های استنباط تأثیرگذاری این موانع مورد تأیید قرار گرفت.

همچنین (Smith B & Eldredge, ۲۰۰۲: ۲۰)^۱ در تحقیقی با عنوان تفاوت‌های جنسیتی در انگیزه ورزش و رضایت از تصویر بدنی در میان دانشجویان به این نتیجه رسیدند که کسب سلامتی و حفظ ویژگی‌های ظاهری دو انگیزه اصلی دانشجویان در انجام تمرین و فعالیت است.

(Lovell, et al., ۲۰۱۰: ۷۸۴)^۲ نیز در پژوهشی به بررسی مزایای ورزش ادراک شده و موانع غیرورزشی دانشجویان دختر در ایالات پرداختند و به این نتیجه رسیدند که کنترل وزن، کسب تناسب‌اندام، حفظ سلامتی، تعامل اجتماعی، بودن در کنار دوستان، به‌عنوان انگیزه‌های مشارکت افراد در فعالیت‌های بدنی به حساب می‌آیند.

همچنین (Pakdelan, et al., ۲۰۱۲: ۱۸۰)^۳ در پژوهشی با عنوان تجزیه و تحلیل عوامل انگیزشی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی برای همه به این نتیجه رسیدند که بین عوامل اجتماعی (شرایط فرهنگ) و انگیزه شرکت در ورزش رابطه مثبت و

1. Smith ba
2. Lovell
3. Pakdelan



معناداری وجود دارد.

در پژوهشی دیگر (Andam & Mortezaee, ۲۰۱۳: ۴۸)^۱ به بررسی انگیزه‌های مشارکت زنان در ورزش‌های تفریحی آبی (مطالعه موردی: زنان استان خراسان رضوی) پرداخته‌اند و نتایج تحقیق نشان داد که انگیزه مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی شامل: عوامل سرگرم‌کننده (جذاب)، موفقیت و شناخت، جنبه‌های اجتماعی، تناسب‌اندام، سلامت و بهداشت، برتری، پیشگیری و درمان بیماری‌ها می‌شود (Ghorbani & Badri Azarin, ۲۰۱۶: ۱۷۲)^۲. نیز در پژوهشی با عنوان بررسی عوامل مؤثر بر گرایش شهروندان مرد تبریز به ورزش به این نتیجه دست یافته‌اند که رابطه با کشورهای همسایه، همبستگی اجتماعی، دسترسی به امکانات ورزشی می‌تواند تأثیر قابل توجهی در نگرش افراد به ورزش را به همراه داشته باشد.

فرضیه‌های پژوهش

- بین اولویت‌بندی عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی تفاوت معناداری وجود دارد.
- بین میانگین عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی دانشجویان تربیت‌بدنی و غیر تربیت‌بدنی تفاوت معناداری وجود دارد.

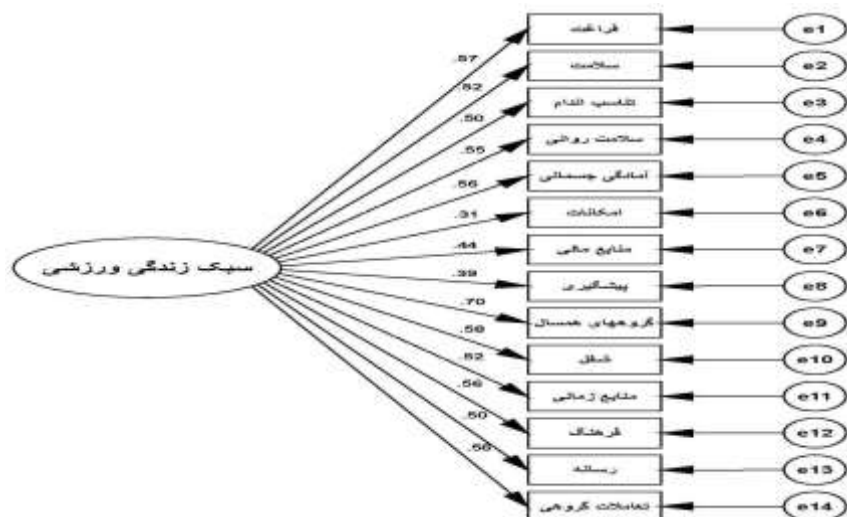
روش‌شناسی تحقیق

1. Andam
2. Ghorbani

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-تحلیلی است که به شکل میدانی انجام شده و از نظر هدف در زمره تحقیقات کاربردی قرار می‌گیرد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور استان تهران در سال ۱۳۹۵، اعم از زن و مرد (N=۸۷۴۳۳) است. برای نمونه تحقیق بر اساس جدول مورگان ۳۸۴ تن از دانشجویان به صورت تصادفی انتخاب شدند. در اینجا به منظور اطمینان بیشتر ۴۰۰ پرسش‌نامه توزیع شد که از این میان ۳۸۴ پرسش‌نامه مورد قبول واقع شد و در فرایند تحلیل آماری قرار گرفت. در پژوهش حاضر جهت شناسایی عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی دانشجویان از پرسش‌نامه محقق ساخته سبک زندگی ورزشی با ۱۴ عامل و ۶۵ گویه استفاده شد که این ۱۴ عامل یا مؤلفه به ترتیب شامل:

اوقات فراغت و سرگرمی (۵ گویه)؛ سلامتی جسمانی (۵ گویه)؛ تناسب اندام و کنترل وزن (۶ گویه)؛ سلامت روانی (۵ گویه)؛ آمادگی جسمانی (فعالیت ورزشی) (۵ گویه)؛ امکانات و تجهیزات (۵ گویه)؛ منابع مالی و درآمد (۵ گویه)؛ پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی (۵ گویه)؛ گروه‌های همسال و خانواده (۶ گویه)؛ شغل (۳ گویه)؛ منابع زمانی (۳ گویه)؛ فرهنگ (۴ گویه)؛ رسانه‌های گروهی (۵ گویه) و تعاملات گروهی (۳ گویه) است که توسط محقق ساخته شده و مورد استفاده قرار می‌گیرد و بر اساس مقیاس ۵ ارزشی لیکرت اندازه‌گیری می‌شود. پس از ساخت آن روایی صوری و محتوایی آن به تأیید ۱۵ تن از اساتید و متخصصین رسید و پایایی درونی آن نیز با استفاده از آلفای کرونباخ و با ۳۰ آزمودنی مقدماتی انجام شد. برای روایی سازه آن نیز از تحلیل عاملی (تأکیدی - اکتشافی) استفاده گردید. در این تحقیق ابتدا از آمار

توصیفی برای تعیین میانگین، پراکندگی، انحراف استاندارد و از آمار استنباطی که شامل آزمون کلموگرف اسمیرنوف است جهت نرمال بودن داده‌ها و از آزمون‌های رگرسیون تک و چند متغیره استفاده گردید و به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات نیز از نرم افزار SPSS22 استفاده شد.



شکل ۱. مدل تحقیق

اعتبار مدل

نتایج شکل ۱ نشان می‌دهد که با توجه به مقادیر مجذور کای (۱۵۵/۰۳)، درجه آزادی^۱ (۶۸)، شاخص برازش هنجار شده^۲ (۰/۸۹) و شاخص نیکویی برازش^۳ (۰/۹۵) و شاخص ریشه دوم میانگین مربعات

1. Degree of freedom (df)
2. Normed Fit Index (NFI)
3. Goodness of Fit Index (GFI)

خطای برآورد (۰/۰۶)، مدل از برازش خوبی برخوردار می‌باشد. نسبت مجذور کا بر درجه آزادی شاخص مناسبی برای اظهار نظر پیرامون برازش مدل است که این نسبت باید کمتر از ۴ باشد (در این مدل، نسبت ذکر شده برابر ۲/۲۸ است که مقدار مناسبی است) همچنین مقدار شاخص ریشه دوم میانگین مربعات خطای برآورد^۱ هر چقدر کمتر باشد، بهتر است که در این مدل، مقدار آن ۰/۰۶ است. نتایج فوق در جدول ۸ ارائه شده است.

جدول ۱. نتایج حاصل از نیکویی برازش مدل اندازه‌گیری

| ردیف | شاخص‌های برازش | مقدار | مقدار قابل قبول | وضعیت |
|------|-------------------------------------|-------|-----------------|-------|
| ۱ | نسبت مجذور کا بر درجه آزادی | ۲/۲۸ | کمتر از ۳ | مناسب |
| ۲ | شاخص برازش هنجار شده | ۰/۸۹ | ۰/۹ تا ۰/۹۵ | مناسب |
| ۳ | شاخص نیکویی برازش | ۰/۹۵ | ۰/۹ تا ۰/۹۵ | مناسب |
| ۴ | ریشه دوم میانگین مربعات خطای برآورد | ۰/۰۶ | کمتر از ۰/۰۸ | مناسب |

تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرهای پژوهش

۱. سبک زندگی

به اعتقاد گیدنز سبک زندگی مجموعه‌ای نسبتاً هماهنگ از همه رفتارها و فعالیت‌های یک فرد معین در جریان زندگی روزمره است که مستلزم مجموعه‌ای از عادت‌ها و جهت‌گیری‌ها است؛ بنابراین نوعی وحدت دارد که علاوه بر اهمیت خاص

1. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

خود از نظر تداوم امنیت وجودی پیوند بین گزینش‌های فرعی موجود در یک الگوی کم‌ویش منظم را تأمین می‌کند (گیدنز، ۱۳۸۵: ۱۲۱). بوردیو نیز بر این باور است که «سبک زندگی» شامل اعمال طبقه‌بندی‌شده و طبقه‌کننده فرد در عرصه‌های مختلف زندگی است. این اعمال شامل تقسیم ساعات شبانه‌روز، نوع تفریحات و ورزش، شیوه‌های معاشرت، آداب سخن گفتن، راه رفتن، نوع پوشش، نوع خوراک و ... می‌گردد (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۰: ۷۱). در پژوهش حاضر منظور از سبک زندگی، الگوها، اعتقادات، سلیقه‌ها، ارزش‌ها و هنجارهایی است که در زندگی روزمره به کار می‌رود.

۲. سبک زندگی ورزشی

مفهوم سبک زندگی ورزش محور، رابطه تنگاتنگی با مفهوم طرح‌ریزی‌شده بلوخ (Bloch) با عنوان سبک زندگی سلامت محور دارد. بلوخ سبک زندگی سلامت محور را به‌عنوان یک راهنما برای جلوگیری از مشکلات بهداشتی و تضمین‌کننده حد اعتدالی سلامتی برای فرد می‌داند و در این زمینه رژیم غذایی و ورزش اشاره دارد. مفهوم سبک زندگی ورزش محور، در تعریفی که مورد توجه ماست، از ورزش حرفه‌ای فاصله می‌گیرد و به شیوه‌هایی اشاره دارد که شهروندان درباره حفظ سلامت خود، به ورزش متمایل می‌شوند. در این تعریف ورزش به‌عنوان یک حرفه محسوب نمی‌شود، بلکه به‌عنوان یک نیاز و ضرورت زندگی به‌منظور بالا بردن سلامت شهروندان مطرح می‌گردد (معین‌الدینی و همکاران، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر جهت شناسایی عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی دانشجویان از مقیاس ۶۵ ماده‌ای سبک

زندگی ورزشی که ۱۴ عامل یا مؤلفه آن به ترتیب شامل:

اوقات فراغت و سرگرمی (۵ گویه)؛ سلامتی جسمانی (۵ گویه)؛ تناسب اندام و کنترل وزن (۶ گویه)؛ سلامت روانی (۶ گویه)؛ آمادگی جسمانی (فعالیت ورزشی) (۵ گویه)؛ امکانات و تجهیزات (۵ گویه)؛ منابع مالی و درآمد (۵ گویه)؛ پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی (۵ گویه)؛ گروه‌های همسال و خانواده (۶ گویه)؛ شغل (۳ گویه)؛ منابع زمانی (۳ گویه)؛ فرهنگ (۴ گویه)؛ رسانه‌های گروهی (۵ گویه) و تعاملات گروهی (۳ گویه) است که توسط محقق ساخته شده و مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تحلیل داده‌ها

نتایج ویژگی‌های فردی حاکی از این است که ۵۹/۱ درصد پاسخگویان را مردان و ۴۰/۹ درصد را زنان تشکیل داده‌اند، که در دامنه سنی ۱۸ تا بیش از ۴۰ سال قرار دارند. رشته تحصیلی ۲۹/۷ درصد پاسخگویان تربیت‌بدنی و ۷۰/۳ درصد غیر تربیت‌بدنی است. میزان تحصیلات ۵۳/۴ درصد پاسخگویان کارشناسی، ۴۵/۱ درصد پاسخگویان کارشناسی ارشد و ۱/۶ درصد پاسخگویان دکترا می‌باشد.

جدول ۲: نتایج حاصل از آزمون کالموگروف اسمیرنوف جهت طبیعی بودن توزیع داده‌ها

| متغیر پژوهش | میانگین | انحراف معیار | مقدار Z | سطح معناداری | توزیع |
|-----------------|---------|--------------|---------|--------------|-------|
| سبک زندگی ورزشی | ۳/۷۲ | ۰/۳۷ | ۱/۲۷ | ۰/۰۸ | طبیعی |

با توجه به نتایج آزمون کالموگروف اسمیرنوف، همان‌گونه که در جدول (۱)

مشاهده می‌شود، توزیع از لحاظ آماری نرمال است ($p > ۰/۰۵$).

بررسی سؤال تحقیق

عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی دانشجویان دانشگاه پیام نور استان تهران کدام است؟

در این پژوهش از تحلیل عاملی اکتشافی برای شناسایی عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی دانشجویان استفاده شد. به همین دلیل پیش از انجام تحلیل عاملی، به منظور اطمینان از کافی بودن تعداد نمونه از معیار کایزر-می-یر-اولکین ۱ و برای تعیین همبستگی بین متغیرها (گویه ها) از آزمون بارتلت استفاده شد.

جدول ۳. نتایج آزمون بارتلت و KMO

| مقدار | پیش فرض | |
|----------|--|--------------------|
| ۰/۸۱۱ | مقدار کایرز - می یر و اولکین (کفایت حجم نمونه) | |
| ۱۰۷۳۳/۱۱ | مقدار کای اسکوار (χ^2) | آزمون کرویت بارتلت |
| ۲۰۸۰ | درجه آزادی | |
| ۰/۰۰۰ | سطح معناداری | |

با توجه به یافته‌های جدول ۲ مقدار KMO به دست آمده ۰/۸۱۱ است. این مقدار بیانگر این موضوع است تعداد نمونه‌های تحقیق به منظور تحلیل عاملی کفایت می‌کند. همچنین نتایج آزمون بارتلت ($\chi^2=10733/11$, Sig=۰/۰۰۰) نشان می‌دهند بین گویه‌ها همبستگی بالایی وجود دارد؛ از این رو ادامه و استفاده از سایر مراحل تحلیل عاملی جایز است. در ادامه نتایج به دست آمده از تحلیل عاملی مؤلفه‌ها به تفکیک با مقدار

بار عاملی به دست آمده برای هر عامل ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج بررسی سهم واریانس هریک از عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی دانشجویان

| عامل | واریانس | بار عاملی |
|-----------------------------|---------|-----------|
| امکانات و تجهیزات | ۴/۰۱ | ۰/۶۹ |
| پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی | ۳/۸۸ | ۰/۶۵ |
| آمادگی جسمانی | ۴/۲۷ | ۰/۶۴ |
| گروه همسال و خانواده | ۳/۸۱ | ۰/۶۳ |
| تعاملات گروهی | ۳/۲۳ | ۰/۶۳ |
| سلامتی جسمانی | ۵/۹۲ | ۰/۶۲ |
| منابع زمانی | ۳/۴۵ | ۰/۶۲ |
| اوقات فراغت و سرگرمی | ۶/۱۷ | ۰/۶۰ |
| تناسب‌اندام و کنترل وزن | ۴/۷۳ | ۰/۶۰ |
| سلامت روانی | ۴/۷۳ | ۰/۵۹ |
| منابع مالی و درآمد | ۴/۰۰ | ۰/۵۸ |
| رسانه‌های گروهی | ۳/۲۴ | ۰/۵۷ |
| فرهنگ | ۳/۳۱ | ۰/۴۹ |
| شغل | ۳/۸۰ | ۰/۴۷ |

بر اساس تحلیل عاملی اکتشافی از ترکیب ۶۵ گویه موردنظر در تحقیق قابل تقلیل

به ۱۴ عامل بوده است. بنابراین می توان چنین گفت که ۱۴ عامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی دانشجویان شناسایی شدند، که بر مبنای گویه‌هایی که در هر عامل قرار گرفته‌اند و با در نظر گرفتن مفهوم مشترکی که از این گویه‌ها برداشت می‌شود عامل‌ها نام‌گذاری شده‌اند.

بررسی فرضیه‌های تحقیق

- بین اولویت‌بندی عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۵. نتایج حاصل از آزمون فریدمن جهت سنجش

رتبه‌بندی مؤلفه‌های سبک زندگی ورزشی

| | |
|---------|----------------------|
| ۳۸۴ | تعداد |
| ۱۲۶۷/۵۲ | مقدار آزمون مربع کای |
| ۱۳ | درجه آزادی |
| ۰/۰۰۱ | سطح معناداری |

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که با توجه به مقدار آزمون مربع کای (۱۲۶۷/۵۲) و همچنین سطح معناداری (۰/۰۰۱) تفاوت بین رتبه مؤلفه‌ها معنادار است. لذا می‌توان رتبه‌بندی بین مؤلفه‌ها را انجام داد.

جدول ۶. نتایج حاصل از رتبه‌بندی مؤلفه‌های سبک زندگی ورزشی

| ردیف | مؤلفه | میانگین رتبه |
|------|-----------------------------|--------------|
| ۱ | پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی | ۱۰/۸۴ |
| ۲ | اوقات فراغت و سرگرمی | ۹/۶۹ |
| ۳ | سلامتی جسمانی | ۹/۵۷ |

| | | |
|------|--------------------------|----|
| ۹/۳۲ | رسانه‌های گروهی | ۴ |
| ۸/۹۹ | فرهنگ | ۵ |
| ۸/۷۶ | تناسب‌اندام و کنترل وزن | ۶ |
| ۸/۴۴ | امکانات و تجهیزات | ۷ |
| ۶/۹۲ | شغل | ۸ |
| ۶/۲۱ | سلامت روانی | ۹ |
| ۶/۰۷ | آمادگی جسمانی | ۱۰ |
| ۵/۴۵ | گروه‌های همسال و خانواده | ۱۱ |
| ۵/۳۴ | تعاملات گروهی | ۱۲ |
| ۴/۹۵ | منابع زمانی | ۱۳ |
| ۴/۴۴ | منابع مالی و درآمد | ۱۴ |

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که در میان مؤلفه‌های سبک زندگی ورزشی، مؤلفه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی (با میانگین رتبه ۱۰/۸۴) در رتبه اول و مؤلفه منابع مالی و درآمد (با میانگین رتبه ۴/۴۴) در رتبه آخر قرار دارد.

- بین میانگین عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی دانشجویان تربیت‌بدنی و غیر تربیت‌بدنی تفاوت معناداری وجود دارد.

نتایج حاصل از آزمون‌های آماری t برای گروه‌های مستقل، جهت مقایسه میانگین‌های دانشجویان تربیت‌بدنی و غیر تربیت‌بدنی در جدول ۷ نشان داده شده است.

جدول ۷. نتایج مقایسه میانگین‌های دانشجویان تربیت‌بدنی و غیر تربیت‌بدنی در مؤلفه‌های سبک زندگی ورزشی

| سطح | آماره t | انحراف معیار | میانگین | تعداد | شاخص‌ها | |
|---------|---------|--------------|---------|-------|----------------|-----------------------------|
| | | | | | تربیت بدنی | غیر تربیت بدنی |
| ۰/۰۰۳۹ | ۲/۴۹ | ۰/۵۲ | ۴/۲۵ | ۱۱۴ | تربیت بدنی | اوقات فراغت و سرگرمی |
| | | ۰/۶۳ | ۳/۸۵ | ۲۷۰ | غیر تربیت بدنی | |
| ۰/۰۰۹۷ | ۴/۸۱ | ۰/۵۴ | ۴/۱۶ | ۱۱۴ | تربیت بدنی | سلامتی جسمانی |
| | | ۰/۶۵ | ۳/۸۶ | ۲۷۰ | غیر تربیت بدنی | |
| ۰/۰۰۴۹ | ۵/۵۶ | ۰/۵۲ | ۴/۱۰ | ۱۱۴ | تربیت بدنی | تناسب اندام و کنترل وزن |
| | | ۰/۶۳ | ۳/۷۳ | ۲۷۰ | غیر تربیت بدنی | |
| ۰/۰۰۳۳ | ۵/۴۵ | ۰/۳۳ | ۳/۶۶ | ۱۱۴ | تربیت بدنی | سلامت روانی |
| | | ۰/۴۸ | ۳/۴۳ | ۲۷۰ | غیر تربیت بدنی | |
| ۰/۰۰۰۱ | ۷/۴۶ | ۰/۶۶ | ۳/۸۲ | ۱۱۴ | تربیت بدنی | آمادگی جسمانی |
| | | ۰/۷۸ | ۳/۲۴ | ۲۷۰ | غیر تربیت بدنی | |
| ۰/۰۲۶۷ | ۲/۳۴ | ۰/۷۱ | ۳/۹۴ | ۱۱۴ | تربیت بدنی | امکانات و تجهیزات |
| | | ۰/۸۰ | ۳/۷۵ | ۲۷۰ | غیر تربیت بدنی | |
| ۰/۰۰۱۰ | ۴/۴۶ | ۰/۶۱ | ۳/۳۸ | ۱۱۴ | تربیت بدنی | منابع مالی و درآمد |
| | | ۰/۶۰ | ۳/۰۸ | ۲۷۰ | غیر تربیت بدنی | |
| ۰/۰۰۶۲۰ | ۲/۹۸ | ۰/۵۲ | ۴/۳۱ | ۱۱۴ | تربیت بدنی | پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی |
| | | ۰/۶۴ | ۴/۱۲ | ۲۷۰ | غیر تربیت بدنی | |
| ۰/۰۰۲۰ | ۵/۲۹ | ۰/۵۷ | ۳/۶۰ | ۱۱۴ | تربیت بدنی | گروه‌های همسال و خانواده |
| | | ۰/۵۷ | ۳/۲۶ | ۲۷۰ | غیر تربیت بدنی | |
| ۰/۰۰۴۲ | ۵/۱۴ | ۰/۷۴ | ۳/۸۵ | ۱۱۴ | تربیت بدنی | شغل |
| | | ۰/۷۳ | ۳/۴۳ | ۲۷۰ | غیر تربیت بدنی | |
| ۰/۰۰۰۲ | ۷/۰۷ | ۰/۶۱ | ۳/۶۰ | ۱۱۴ | تربیت بدنی | منابع زمانی |
| | | ۰/۷۲ | ۳/۰۵ | ۲۷۰ | غیر تربیت بدنی | |
| ۰/۰۰۱۷ | ۴/۸۶ | ۰/۶۰ | ۴/۱۱ | ۱۱۴ | تربیت بدنی | فرهنگ |
| | | ۰/۶۱ | ۳/۷۸ | ۲۷۰ | غیر تربیت بدنی | |
| ۰/۰۰۱۳ | ۴/۳۱ | ۰/۴۷ | ۴/۱۲ | ۱۱۴ | تربیت بدنی | رسانه‌های گروهی |
| | | ۰/۶۲ | ۳/۸۷ | ۲۷۰ | غیر تربیت بدنی | |
| ۰/۰۰۲۰ | ۶/۱۴ | ۰/۷۳ | ۳/۶۳ | ۱۱۴ | تربیت بدنی | تعاملات گروهی |
| | | ۰/۷۴ | ۳/۱۲ | ۲۷۰ | غیر تربیت بدنی | |
| ۰/۰۰۰۲ | ۹/۹۶ | ۰/۲۹ | ۳/۹۷ | ۱۱۴ | تربیت بدنی | سبک زندگی ورزشی |
| | | ۰/۳۶ | ۳/۶۲ | ۲۷۰ | غیر تربیت بدنی | |

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که با توجه به سطوح معناداری، در تمامی ۱۴ مؤلفه تفاوت بین دو گروه دانشجویان تربیت‌بدنی و غیر تربیت‌بدنی معنادار است. از طرف دیگر، با توجه به میانگین‌های دو گروه، مشاهده می‌شود که در تمامی ۱۴ مؤلفه، میانگین مربوط به دانشجویان تربیت‌بدنی از دانشجویان غیر تربیت‌بدنی بزرگ‌تر است. لذا می‌توان گفت: در تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی ورزشی، دانشجویان رشته تربیت‌بدنی به‌طور معناداری از دانشجویان غیر تربیت‌بدنی برتر بوده‌اند؛ به عبارت دیگر، به نظر می‌رسد متغیر مستقل تحقیق، یعنی دانشجوی رشته تربیت‌بدنی بودن عامل تأثیرگذاری بر داشتن سبک زندگی ورزشی بهتر در دانشجویان تربیت‌بدنی نسبت به سایر دانشجویان بوده است.

بحث، نتیجه‌گیری و پیشنهادها

هدف از پژوهش حاضر مطالعه بررسی عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی دانشجویان دانشگاه پیام نور استان تهران است. در این پژوهش ابتدا از تحلیل عاملی اکتشافی برای شناسایی عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی دانشجویان استفاده شد. به همین دلیل پیش از انجام تحلیل عاملی، به‌منظور اطمینان از کافی بودن تعداد نمونه از معیار (کایزر- می-یر-اوکلین) و برای تعیین همبستگی بین متغیرها (گویه‌ها) از آزمون بارتلت استفاده شد. بر اساس تحلیل عاملی اکتشافی از ترکیب ۶۵ گویه مورد نظر در تحقیق قابل تقلیل به ۱۴ عامل بوده است؛ بنابراین می‌توان چنین گفت که ۱۴ عامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی دانشجویان شناسایی شدند که بر مبنای گویه‌هایی که در هر عامل قرار گرفته‌اند. با در نظر گرفتن مفهوم مشترکی که از این گویه‌ها

برداشت می شود عامل ها نام گذاری شدند، که این عوامل به همراه واریانس هر کدام به تفکیک عبارت اند از: اوقات فراغت و سرگرمی (۶/۱۷)، سلامتی جسمانی (۵/۹۲)، تناسب اندام و کنترل وزن (۴/۷۳)، سلامت روانی (۴/۷۳)، آمادگی جسمانی (۴/۲۷)، امکانات و تجهیزات (۴/۰۱)، منابع مالی و درآمد (۴/۰۰)، پیشگیری از آسیب های اجتماعی (۳/۸۸)، گروه همسال و خانواده (۳/۸۱)، شغل (۳/۸۰)، منابع زمانی (۳/۴۵)، فرهنگ (۳/۳۱)، رسانه های گروهی (۳/۲۴)، تعاملات گروهی (۳/۲۳). همچنین نتایج تحقیق نشان داد که در اولویت بندی عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی افراد رتبه آنها به ترتیب شامل: پیشگیری از آسیب های اجتماعی، اوقات فراغت و سرگرمی، سلامتی جسمانی، رسانه های گروهی، فرهنگ، تناسب اندام و کنترل وزن، امکانات و تجهیزات، شغل، سلامت روانی، آمادگی جسمانی، گروه های همسال و خانواده، تعاملات گروهی، منابع زمانی و منابع مالی و درآمد است.

در بررسی فرضیات مورد نظر تحقیق نیز نتایج تحقیق به شرح ذیل است:

- برای آزمون فرضیه اول یعنی بین اولویت بندی عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی تفاوت معناداری وجود دارد، جهت رتبه بندی مؤلفه های سبک زندگی ورزشی از آزمون فریدمن استفاده شد، نتایج نشان داد که با توجه به مقدار آزمون مربع کای و همچنین سطح معناداری تفاوت بین رتبه مؤلفه ها معنادار بوده و نتایج نشان می دهد که در میان مؤلفه های سبک زندگی ورزشی، مؤلفه پیشگیری از آسیب های اجتماعی در رتبه اول، مؤلفه اوقات فراغت و سرگرمی در رتبه دوم، مؤلفه سلامتی جسمانی در رتبه سوم و مؤلفه منابع مالی و درآمد در رتبه آخر قرار دارد. نتایج

تحقیقات لول و همکاران (۲۰۱۰)، پاکدلان و همکاران (۲۰۱۲)، اندام و همکاران (۲۰۱۳)، قربانی و همکاران (۲۰۱۶) با نتایج تحقیق حاضر همخوانی دارد. در بررسی نتایج فرضیه حاضر نیز مؤلفه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی با (میانگین رتبه ۸۴/۱۰) به‌عنوان مؤثرترین عامل شناخته شد. با توجه به شواهد پژوهشی متعدد می‌توان ابراز داشت که آسیب‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی از جمله مسائل مهم و اساسی جامعه به شمار آمده و از طرفی دیگر پیامدهای اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و امنیتی آسیب‌های اجتماعی بسیار گسترده است. پس با توجه به موارد فوق به نظر می‌رسد یکی از پایدارترین راه‌های جلوگیری از مفاسد، انحرافات و ناهنجاری‌های رفتاری و سالم‌سازی محیط و زندگی اجتماعی، توسعه ورزش و توجه به سبک زندگی ورزشی است. به جرئت می‌توان اذعان داشت که ورزش از لحاظ اجتماعی، ابزار مفیدی برای جلوگیری از آسیب‌ها به شمار آمده و بسیاری از آسیب‌های اجتماعی در نتیجه تراکم نیازهای پاسخ داده نشده‌ای است که جوانان و نوجوانان در خویش احساس می‌کنند؛ بنابراین وجود محیطی مساعد برای تخلیه انرژی جسمانی و روانی جوانان (دانشجویان) می‌تواند از بروز بسیاری از آسیب‌های موجود جلوگیری کند.

- برای آزمون فرضیه دوم یعنی بین میانگین عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی دانشجویان تربیت‌بدنی و غیر تربیت‌بدنی تفاوت معناداری وجود دارد، جهت مقایسه میانگین مؤلفه‌های سبک زندگی ورزشی بر اساس رشته تحصیلی از آزمون تی استفاده شده، که نتایج نشان داد با توجه به سطوح معناداری، در تمامی ۱۴ مؤلفه تفاوت بین دو گروه دانشجویان تربیت‌بدنی و غیر تربیت‌بدنی معنادار است. از طرف دیگر، با توجه به

میانگین‌های دو گروه، مشاهده می‌شود که در تمامی ۱۴ مؤلفه، میانگین مربوط به دانشجویان تربیت‌بدنی از دانشجویان غیر تربیت‌بدنی بزرگ‌تر است. لذا می‌توان گفت: در تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی ورزشی، دانشجویان رشته تربیت‌بدنی به‌طور معناداری از دانشجویان غیر تربیت‌بدنی برتر بوده‌اند؛ به عبارت دیگر، به نظر می‌رسد متغیر مستقل تحقیق، یعنی دانشجوی رشته تربیت‌بدنی بودن عامل تأثیرگذاری بر داشتن سبک زندگی ورزشی بهتر در دانشجویان تربیت‌بدنی نسبت به سایر دانشجویان بوده است.

نتایج تحقیقات اسمیت بی (۲۰۰۲)، لول و همکاران (۲۰۱۰)، اندام و همکاران (۲۰۱۳) با نتایج تحقیق حاضر همخوانی دارد. در خصوص نتایج به‌دست‌آمده در فرضیه حاضر توجه به این نکته حائز اهمیت است: بر اساس قاعده اشباع اطلاعات این مسئله اثبات شده است که معمولاً افراد در حوزه تخصصی خود بیشتر به منابع دانشگاهی و مکتوب توجه دارند تا مطالب موجود در رسانه‌ها و سایت‌ها این در حالی است که افراد غیرمتخصص به جهت اشراف کمی که در حوزه خاص دارند برای به دست آوردن اطلاعات مورد نظر خود غالباً به اخبار و منابع رسانه‌های گروهی اعتماد می‌کنند که با توجه به نتیجه تحقیق می‌توان دریافت که این قاعده در خصوص دانشجویان تربیت‌بدنی و غیر تربیت‌بدنی نیز اتفاق افتاده است. از طرفی دیگر نتیجه این تحقیق با نتایج تحقیق بوردیو (به‌عنوان مبنای نظری این تحقیق) نیز همسو است. بوردیو در تحقیقات خود نشان داده است که چگونه ورزشکاران با انتخاب سبک‌های متفاوتی خود را از غیر ورزشکاران به‌طور عام و ورزشکاران رشته‌های دیگر به‌طور

خاص، مجزا و متمایز می‌کنند. مشارکت ورزشی ورزشکاران موجب شکل‌گیری الگوهای رفتاری همساز با یکدیگر در قلمرو فرهنگی می‌شود. وی معتقد است که عادات و سبک زندگی هر طبقه اجتماعی از طریق مشارکت ورزشی مشخص و آشکار می‌گردد.

نتایج تحقیقات پیشین که در این مقاله بدان اشاره شد و نظریه بوردیو در مورد پشتیبانی سرمایه‌های گوناگون از طبقه، ذائقه و سبک زندگی بار دیگر در تحقیق حاضر مورد تأکید قرار می‌گیرد. اینکه سرمایه فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و نمادین افراد با طبقه اجتماعی، سبک زندگی و ذائقه‌ها آنها یکسان است. در پژوهش ما نیز افراد برابر سرمایه نمادین ورزشکاری، سرمایه فرهنگی تحصیلات ورزشی و همچنین سرمایه اجتماعی ناشی از کنش‌های متقابل با گروه‌ها، افراد و جامعه، باز در اثر درآمدها و شیوه گذران زندگی - چنانچه از راه ورزش باشد- به سمت سبک زندگی متناسب با آن سوق می‌یابد. ظاهر چاق و غیرورزشی از فارغ‌التحصیل تربیت‌بدنی چندان پسندیده نیست. نمادها و نشانه‌های تربیت‌بدنی و ورزشکاری با سبک زندگی ورزشی همگون باید باشد کما اینکه سرمایه‌های پشتیبان موضوع نیز همین تطابق را نشان می‌دهند.

کلام آخر اینکه، همه ما به‌خوبی می‌دانیم که امروزه تمدن و پیشرفت روزافزون فناوری‌های مدرن، پدیده‌ای به نام «فقر حرکتی» برای بشر به ارمغان آورده و بر کمتر کسی پوشیده است که کم‌حرکی و فقر حرکتی با تحت تأثیر قرار دادن جنبه‌های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی زندگی بشر، موجبات نارسایی‌ها و خسران‌های

جبران ناپذیری می شود؛ به عبارتی دیگر کاهش تحرک و فعالیت های بدنی در زندگی روزمره که به واسطه توسعه و گسترش امکانات و وسایل رفاهی و شیوه های نوین زندگی به وجود آمده، ضرورت پرداختن به امر ورزش و تربیت بدنی را بیش از پیش آشکار می سازد. در این گذار انجام مستمر و منظم حرکات بدنی، امری لازم و حیاتی است. حال از آنجا که ورزش می تواند به عنوان ابزاری چندبعدی، اثرات زیادی را در زندگی افراد بر جای بگذارد. از این رو بررسی عوامل مؤثر در گرایش افراد به ورزش و فعالیت های بدنی بسیار ضروری و مهم به نظر می رسد. این نوشتار کوشیده است تا ضمن بررسی تاریخچه ورود ورزش به زندگی بشر و در نظر گرفتن سبک زندگی ماشینی بشر امروز، مهم ترین عوامل تأثیرگذار در سبک زندگی ورزشی انسان مدرن امروزی را بررسی نماید. بی شک شناخت علایق و انگیزه های دانشجویان می تواند راهنمای مناسبی در بررسی راهکارهای جذب هر چه بیشتر آنان در فعالیت های ورزشی باشد و به شناخت علل شرکت یا مشارکت نکردن این افراد کمک شایانی کند. محقق امیدوار است نتایج این تحقیق بتواند از یک طرف به توسعه ورزش دانشگاهی و از طرف دیگر به سلامت جسمانی و روانی آینده سازان کشور کمک نموده و با تکیه بر اطلاعات دقیق و جامعی از نیازهای اعلام شده از سوی دانشجویان دانشگاه، راهکارهایی (با قابلیت اجرا) را ارائه دهد تا بتوان در برنامه ریزی هر چه دقیق تر در جامعه ورزش دانشگاهی به کار بست.

منابع

- آقاجانی، نوشین و نادری نژاد، پریچهر (۱۳۹۰)، بررسی نقش وسایل ارتباط جمعی در اشاعه فرهنگ ورزش همگانی، *فصلنامه فرهنگ ارتباطات*، ش ۱، سال ۱۳۹۰، صفحات ۱۶۷-۱۳۹.
- ابراهیمی، قربانعلی؛ رزاقی، نادر؛ مسلمی پطرودی، رقیه، (۱۳۹۰)، اوقات فراغت و عوامل اجتماعی مؤثر بر آن: مطالعه موردی افراد ۱۵ تا ۶۴ ساله شهرستان جویبار، *جامعه‌شناسی کاربردی*، سال ۲۲، ش ۴، صفحات ۷۱-۹۸.
- افشانی، سید علیرضا؛ رسولی نژاد، سید پویا؛ کاویانی، محمد؛ سمیعی، حمیدرضا (۱۳۹۳)، بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت اجتماعی مردم شهر یزد، *دو فصلنامه مطالعات اسلام و روان‌شناختی*، س ۸، ش ۱۴، صفحه ۸۳.
- امامی، فرشاد و طالب پور، مهدی (۱۳۹۲)، بررسی میزان دل‌بستگی شغلی مدیران، کارکنان و اعضاء هیئت‌علمی و ارتباط آن با جو سازمانی در دانشگاه‌های تربیت‌بدنی و علوم ورزشی سراسر کشور، *مجله پژوهش در ورزش دانشگاهی*، ش ۲، بهار ۱۳۹۲، صفحات ۱۱۳ - ۱۲۸.
- پارسامهر، مهربان (۱۳۹۰)، بررسی انگیزه‌های مرتبط با مشارکت مستمر در فعالیت‌های ورزشی در بین دانشجویان تربیت‌بدنی (مورد مطالعه: دانشجویان تربیت‌بدنی دانشگاه یزد)، *پژوهش‌نامه علوم ورزشی*، ش ۱۳، بهار و تابستان ۱۳۹۰، صفحات ۹۳-۱۰۶.
- تابعیان، حسن؛ جهانگیری، جهانگیر؛ زهری بیدگلی، سید محسن؛ فروزنده، زرآور (۱۳۹۲)، مطالعه جامعه‌شناختی سبک‌های زندگی بهنجار و نابهنجار دختران: مطالعه

- موردی دختران ورزشکار، *فصلنامه زن و جامعه*، سال ۴، صفحات ۱ - ۲۹.
- خلیلیان، سید خلیل (۱۳۸۹)، *حقوق بین‌المللی اسلامی*، تهران، نشر فرهنگ اسلامی، چاپ نهم، صفحه ۸۹.
- چرکزی، عبدالرحمان؛ کوچکی، قربان محمد؛ شهنازی، حسین؛ اکرامی، زلیخا؛ بهادر، الیاس (۱۳۸۸)، بررسی سبک زندگی معلمان شاغل در شهرستان گرگان در سال ۱۳۸۹، *مجله تحقیقات نظام سلامت*، ش ۳، صفحات ۵۲۲ - ۵۳۱.
- خواجه‌نوری؛ بیژن؛ روحانی، علی؛ هاشمی، سمیه (۱۳۹۰)، رابطه سبک زندگی و تصور از بدن (مطالعه موردی: زنان شهر شیراز)، *فصلنامه تحقیقات فرهنگی ایران*، ش ۱، بهار ۱۳۹۰، صفحات ۷۹ - ۱۰۳.
- رحمانی، احمد؛ پوررنجبر، محمد؛ بخشی نیا، طیبه (۱۳۸۵)، بررسی و مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های زنجان با تأکید بر نقش تربیت‌بدنی و ورزش، *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ش ۳، صفحات ۲۰۹ - ۲۱۶.
- رون، هما (۱۳۸۸)، برنامه تربیت‌بدنی مدارس برای گسترش فرهنگ ورزش در جامعه، *فصلنامه رشد آموزش تربیت‌بدنی*، ش ۳۲، صفحات ۱۹ - ۲۳.
- فتحی، سروش (۱۳۸۸)، تبیین جامعه‌شناختی مشارکت ورزشی دانشجویان، *پژوهش‌نامه علوم اجتماعی*، ش ۴، زمستان ۱۳۸۸، صفحات ۱۴۵ - ۱۷۳.
- قاسمی پیربلوطی، عبدالله؛ مؤمنی، مریم؛ خانکه، حمیدرضا (۱۳۸۸)، مقایسه تصویر بدنی معلولین ورزشکار با معلولین و غیر معلولین، *فصلنامه توان‌بخشی*، سال اول، ش ۴، صفحه ۲۶.

- کردی، حسین و هادی زاده؛ سکینه (۱۳۹۱)، بررسی سبک زندگی زنان شاغل و غیر شاغل، *فصلنامه جامعه‌شناسی زنان (زن و جامعه)*، ش ۱۴، زمستان ۱۳۹۱، صفحه ۲۲.
- گیدنز، آنتونی (۱۳۸۵)، *تجدد و تشخیص: جامعه و هویت شخصی در عصر جدید*، ترجمه ناصر موفقیان، تهران: نشر نی.
- معین الدینی، جواد؛ صنعت خواه، علیرضا، (۱۳۹۱)، عوامل اجتماعی-فرهنگی مؤثر بر گرایش شهروندان به ورزش همگانی (مطالعه موردی: شهر کرمان)، *فصلنامه مطالعات شهری*، سال دوم، ش ۳.
- میرغفوری، سیدحبيب الله؛ صیادی تورانلو، حسین؛ میرفخرالدینی، سید حیدر (۱۳۸۸)، بررسی و تحلیل مسائل و مشکلات مؤثر بر مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی «مطالعه موردی: دختران دانشجوی دانشگاه یزد»، *فصلنامه مدیریت ورزشی*، ش ۱، تابستان ۱۳۸۸، صفحات ۸۳-۱۰۰.
- مهدی زاده، رحیمه؛ اندام، رضا؛ روزبھانی، شهباز (۱۳۹۲)، موانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌ها، *فصلنامه پژوهش در ورزش‌های دانشگاهی*، ش ۳، تابستان ۱۳۹۲، صفحات ۱۰۹-۱۲۶.
- مهدوی کنی، سعید (۱۳۸۶)، *دین و سبک زندگی، انتشارات دانشگاه امام صادق (ع)*، چاپ اول: تهران، صفحه ۲۰۶.
- مهدوی کنی، سعید (۱۳۸۷)، *دین و سبک زندگی، انتشارات دانشگاه امام صادق (ع)*، چاپ دوم: تهران، صفحات ۵۱-۵۲.
- منصوریان، مرتضی؛ قربانی، مصطفی؛ سلیمانی، محمدعلی؛ مسعودی، رضا؛ رحیمی،

ابراهیم؛ آسایش، حمید (۱۳۸۸)، سبک زندگی و عوامل مؤثر بر آن در دانشجویان

دانشگاه‌های شهر گرگان، *مجله دانشگاه علوم پزشکی جهرم*، ش ۱، صفحات ۶۲-۷۱.

- Andam, R. Mortezaee, L. (2013), The Study of Motivations of Women's Participation in Recreational Water Sports (Case Study: Women of KhorasanRazavi province), *Journal of Basic Sciences & Applied Research*, pp.315-319.
- Bourdieu, P. (1984), *Distinction*, London, Routledge & k eganpaul.
- Darabi, m. Gaeini, A. & Mumivand, P. (2009), Assessing of cultural factors influencing attitudes to exercise in women 25 to 40 years in Tehran, *Journal of researchin sport since*, 24, 77-88.
- Ghorbani, E. BadriAzarin. Y. (2016), Investigating of effective factors on tendency of Tabriz male citizens to sport for all, *Journal of Sport Studies*, pp. 172-177.
- Hamidi, N. faraji, M. (2007), Lifestyle and womens clothing in tehran, *Journal of cultural research*, vol. 1, pp: 65-92. (persian)
- Lovell, P. G., El Ansari, W., & Parker, J. K. (2010), Perceived Exercise Benefits and Barriers of Non-Exercising Female University Students in the United Kingdom, *International Journal of Environmental Research and Public Health*; 2010, 7: 784-798.
- Pakdelan, S., Mehdipour, A. & Kheradmand, A. (2012), Analysis of motivational factors of participants in the sport for all, *Journal of Applied and Basic Sciences*, pp.1818-1824.
- smith BA, h. A. Eldredge, D. (2002), sex differences in exercise motivation & body-image satisfaction among college students, *Journal of medicine science and sports Exercise*, 34(7): pp: 1087-1096.