

## بررسی همبسته‌های اجتماعی فعالیت‌های ورزشی دانشجویان دانشگاه مازندران

دکتر محمد اسماعیل ریاحی<sup>۱</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی میزان همبستگی بین جنسیت دانشجویان و الگوهای فعالیت‌های ورزشی (میزان مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، نوع فعالیت‌های ورزشی مورد علاقه، و علل انجام فعالیت‌های ورزشی) انجام گردید. با استفاده از روش تحقیق پیمایش، تعداد ۳۰۳ نفر از دختران و پسران دانشجو در دانشگاه مازندران از طریق روش نمونه‌گیری سهمیه‌ای متناسب و به طور تصادفی انتخاب شده و بر اساس اطلاعات گردآوری شده از طریق پرسش‌نامه‌های خود اجراء در کلاس درس، الگوهای فعالیت ورزشی آنان مورد مطالعه قرار گرفت. یافته‌های تحقیق، حاکی از آن است که گرچه حدود سه پنجم از کل دانشجویان مورد بررسی به انجام فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند، میزان مشارکت دانشجویان پسر در فعالیت‌های ورزشی به طور معناداری بیشتر از دانشجویان دختر می‌باشد. ورزش‌های مورد علاقه دانشجویان پسر به ترتیب اولویت عبارتند از: پیاده روی، فوتبال، شنا، نرمش و بدن‌سازی؛ در حالی که هم‌تایان دختر آن‌ها به پیاده روی، انجام نرمش‌های سبک، شنا و والیبال علاقه بیشتری دارند؛ مهم‌ترین دلایل انجام فعالیت‌های ورزشی در بین دانشجویان پسر به ترتیب اولویت عبارتند از: حفظ و ارتقای سلامتی، کسب لذت، تفریح و شادابی؛ در حالی که دانشجویان دختر برای کاهش وزن، تناسب‌اندام، و حفظ سلامت جسمی‌شان به فعالیت‌های ورزشی روی می‌آورند. همچنین، احتمال مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در بین آن دسته از دانشجویان بیشتر می‌باشد که از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردار بوده‌اند، توجه بیشتری به سلامتی خود داشته‌اند، یک یا چند نفر از اعضای خانواده‌شان ورزش می‌کرده‌اند، و دوستان ورزشکار داشته‌اند. به نظر می‌رسد سوق دادن توجه و علاقه دانشجویان به سوی با اهمیت پنداشتن سلامتی‌شان، همراه با ارتقای میزان دانش و آگاهی آن‌ها راجع به اثرات مفید ورزش برای کسب و حفظ سلامتی جسمی و روانی، و نیز ترویج ورزش عمومی در خانواده‌ها، می‌تواند در بالا بردن مشارکت ورزشی دانشجویان مؤثر باشد.

**واژه‌های کلیدی:** تفاوت‌های جنسیتی، مشارکت ورزشی، دانشجو، دلایل انجام فعالیت‌های ورزشی، دانشگاه مازندران، همبسته‌های اجتماعی

## مقدمه

ورزش یکی از فعالیت‌های مهم انسانی است و تقریباً هیچ جامعه بشری را با هر درجه‌ای از پیشرفت یا عقب‌ماندگی نمی‌تون یافت که در آن ورزش به گونه‌ای وجود نداشته باشد (انورالخولی، ۱۳۸۱: ۹). پژوهشگران و صاحب‌نظران، ورزش در جهان امروز را یکی از محصولات مدرنیته می‌دانند که به لحاظ ماهوی از ورزش در جهان سنتی متفاوت و متمایز است. «در جوامع امروزی، ورزش بیش از آن که جنبه تربیت بدنی داشته باشد یا به صورت‌این اجرا شود، یک کالای فرهنگی است که در زمان فراغت مصرف می‌شود (معین صمدانی ۱۳۷۷: ۲۷). همین خاصیت کالا بودن و مصرفی بودن ورزش در جوامع معاصر، سبب پیدایش ابعاد و پیامدهای اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی بهداشتی ویژه‌ای برای آن شده است.

گرچه استفاده از ورزش با انگیزه‌های نظامی، تفریحی، تربیتی، و بهداشتی از دیر باز رایج بوده است، اما تاکید بیش از حد بر ابعاد بهداشتی فعالیت‌های ورزشی، پدیده‌ای جدید و مربوط به دهه‌های اخیر و به ویژه در جوامع صنعتی است که افراد به علت کم‌تحرکی جسمی ناشی از اتوماسیون و زندگی ماشینی همراه با رژیم غذایی نامناسب در معرض انواع مخاطرات و بیماری‌ها قرار گرفته‌اند. کانون توجه مطالعات و پژوهش‌های گوناگون توسط دانشمندان علوم پزشکی، رفتاری، و اجتماعی به ویژه از دهه ۱۹۷۰ به بعد برمنافع جسمی، روانی و اجتماعی ورزش متمرکز گردیده است. افزایش میزان سوخت و ساز عضلات بدن، کاهش فشار خون، کاهش خطر بیماری‌های قلبی، افزایش قدرت عضلانی، کاهش خطر حمله دیابت، کاهش احتمال ابتلای به مشکلات استخوانی و پوکی استخوان، کند کردن حمله علائم ویروس اچ. ای. وی بهبود قدرت تحمل و انعطاف‌پذیری عضلات قلب، کاهش وزن، پیشگیری از برخی سرطان‌ها نظیر کولون و سینه، برخی از شناخته‌شده‌ترین منافع جسمی ورزش به شمار می‌روند (۱۷، ۲۲، ۲۷). همچنین ثابت شده است که انجام ورزش (به ویژه ورزش‌های هوازی)، علائم خفیف تا متوسط افسردگی را تسکین می‌دهد، در کاهش استرس افراد مؤثر است، الگوهای خواب را بهبود می‌بخشد، عزت نفس کودکان را افزایش داده و خود پنداره مثبت در آن‌ها ایجاد می‌نماید، و به افزایش عملکرد شغلی در بزرگ سالان منجر می‌گردد (۲۱، ۲۶، ۳۲). همچنین، مشخص شده است که دانش‌آموزان و دانشجویان ورزشکار در مقایسه با همتایان غیر ورزشکارشان از سلامت روانی بالاتر برخوردار بوده و میزان شادکامی بیشتری را گزارش کرده‌اند (۲، ۱۴، ۱۷).

حجم وسیعی از مطالعات و پژوهش‌های انجام شده بر این نکته مهر تأیید زده‌اند که احتمال انجام فعالیت‌های ورزشی در بین مردان/ پسران، بیشتر از زنان/ دختران می‌باشد. تندنویس (۱۳۷۵) در مطالعه‌ی الگوی گذران اوقات فراغت دانشجویان به این نتیجه رسید که جایگاه ورزش در زمان فراغت برای پسران در مرتبه سوم و برای دختران در مرتبه نهم می‌باشد. زراعی (۱۳۸۰) نیز در بررسی خود درمیان دانشجویان علوم پزشکی کشور، جایگاه ورزش در زمان اوقات فراغت درمیان پسران و دختران دانشجو را به ترتیب دوم و هفتم، تعیین نمود. شارع‌پور (۱۳۸۱) در بررسی نقش ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های مازندران، گیلان، و گلستان مشخص نمود که هم مشارکت ورزشی و هم گرایش به ورزش در بین دانشجویان پسر به مراتب بیشتر از دانشجویان دختر است. پژوهش‌های انجام شده در سایر کشورها نیز نشان می‌دهد که

در مجموع، مردان در مقایسه با زنان مشارکت بیشتری در فعالیت‌های ورزشی داشته‌اند (۲۰، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۸، ۲۹، ۳۱، ۳۵، ۳۶). ولش و همکاران (۱۹۹۸) دریافتند در حالی که مهم‌ترین رفتار بهداشتی مردان برای دست یابی به سلامتی، عمدتاً متمرکز بر تحرک جسمی و انجام فعالیت‌های ورزشی است، زنان عمدتاً از طریق رعایت رژیم غذایی ویژه، سعی می‌کنند تا ضمن دستیابی به سلامتی از اندام متناسب و موزون برخوردار گردند.

علاوه بر تفاوت‌های جنسیتی در میزان مشارکت ورزشی، پژوهش‌های انجام شده به تفاوت در نوع ورزش‌های مورد علاقه مردان و زنان، و نیز دلایل انجام ورزش به وسیله آن‌ها پرداخته‌اند. برخی از محققان به این نتیجه رسیده‌اند که رشته‌های ورزشی‌ای که بیشتر مورد اقبال پسران و مردان قرار می‌گیرند، عبارتند از: فوتبال، شنا، بدن‌سازی (۴، ۷، ۱۱، ۱۵)، ورزش‌های رزمی، کوهنوردی (۷، ۱۱)، پیاده روی، نرمش، دویدن، و والیبال (۴، ۱۵). این در حالی است که دختران، عمدتاً به انجام فعالیت در رشته‌های پیاده روی، نرمش، شنا، آمادگی جسمانی، والیبال، کوهنوردی، بدمینتون، دویدن، و بدن‌سازی علاقمند می‌باشند (۴، ۷، ۱۱، ۱۵). تاملین و همکاران (۲۰۰۳) نیز در بررسی فعالیت جسمی نوجوانان فنلاندی به این نتیجه رسیدند که مردان در ورزش‌های نیازمند به توپ، نیازمند طاقت و تحمل بیشتر، و رزمی؛ و زنان در رشته‌هایی نظیر دوچرخه سواری، ژیمناستیک، و دویدن به فعالیت می‌پردازند.

احساس لذت و کسب نشاط، حفظ و ارتقای سلامتی (۴، ۵، ۷، ۹، ۳۹)، آمادگی جسمی و افزایش قدرت عضلات (۳۹، ۵)، افزایش قدرت تحمل، کاهش وزن، داشتن ظاهر و اندام متناسب و موزون، ثبات عاطفی، و کاهش تنش (۳۹) از جمله دلایل مهمی هستند که افراد در توضیح چرایی انجام فعالیت‌های ورزشی به آن‌ها اشاره کرده‌اند. با این حال، مطالعات اندکی راجع به تفاوت‌های جنسیتی در دلایل انجام فعالیت‌های ورزشی، صورت گرفته است که نشان می‌دهد علت اصلی انجام فعالیت‌های ورزشی در میان زنان، کاهش وزن و در میان مردان کسب هویت بوده است (۳۹).

علیرغم وجود شواهد و مدارک متعدّد در اثبات منافع انجام فعالیت‌های ورزشی برای حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی، در جوامع جدید بسیاری از افراد به لحاظ جسمی غیر فعال هستند و در فعالیت‌های ورزشی مشارکت نمی‌کنند. پژوهشگران (۱۰، ۱۲، ۱۹، ۳۰، ۳۳، ۳۷) در بررسی عوامل مؤثر بر عدم انجام فعالیت‌های جسمی و ورزش به عوامل متعدّدی اشاره کرده‌اند که می‌توان مهم‌ترین آن‌ها را در سه دسته تقسیم‌بندی نمود: (۱) **عوامل فردی و روانی** (نظیر سن، جنس، مهارت و دانش، وقت، انگیزه، وضعیت جسمی، عزت نفس، آگاهی از مزایای ورزش، علاقه و تمایل شخصی، علاقه و توجه به سلامتی، تصور از بدن، و...؛ (۲) **عوامل اجتماعی** (نظیر جامعه‌پذیری ورزشی، حمایت اجتماعی، دیگران مهم یا الگو و سرمشق، کلیشه‌های جنسیتی یا باورهای اجتماعی درباره ماهیت جنسیتی فعالیت‌های ورزشی، طبقه اجتماعی، تحصیلات، الگوهای گذران اوقات فراغت، قدرت مالی خانواده، مشوق‌های اجتماعی، سبک زندگی، الگوهای فرهنگی ناظر بر جایگاه ورزش در شیوه زندگی و چگونگی انجام فعالیت‌های ورزشی، هویت مردانه یا زنانه و...؛ و (۳) **عوامل محیطی** (نظیر وجود و توزیع عادلانه امکانات، تأسیسات و تسهیلات مورد نیاز

برای انجام فعالیت‌های ورزشی).

نتایج تحقیقات در ایران نشان داده‌اند که کمبود وقت، کمبود علاقه، نداشتن انگیزه لازم، نبودن برنامه‌ریزی صحیح، نداشتن دسترسی به سالن‌های ورزشی، کمبود وگرانی وسایل ورزشی، محدودیت‌های اجتماعی و فرهنگی، و مخالفت والدین از عوامل عدم مشارکت فعال دانش‌آموران و دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی هستند (۱). با عنایت به این که اکثر پژوهش‌های انجام شده در ایران به دنبال کشف موانع انجام فعالیت‌های ورزشی بوده و به مشوقها و عوامل روانی- اجتماعی مؤثر بر مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، کمتر پرداخته شده است؛ تحقیق حاضر قصد دارد از میان عوامل مذکور به بررسی برخی از همبسته‌های اجتماعی الگوهای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در بین دختران و پسران دانشجو بپردازد. در راستای این هدف کلی، همچنین سعی شده تا میزان همبستگی بین جنسیت پاسخ‌گویان با احتمال مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، نوع ورزش مورد علاقه، و دلایل انجام ورزش ترسیم شده و برخی از عوامل روانی- اجتماعی مرتبط با مشارکت ورزشی به تصویر کشیده شود. بدین ترتیب، مهم‌ترین سؤالات تحقیق، آن است که آیا تفاوتی بین میزان مشارکت ورزشی دانشجویان دختر و پسر وجود دارد؟ آیا نوع ورزش‌های مورد علاقه آن‌ها با یکدیگر متفاوت است؟ آیا دانشجویان دختر و پسر برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، انگیزه‌ها و دلایل متفاوتی دارند؟ و در نهایت، چه عوامل روانی- اجتماعی می‌تواند احتمال مشارکت آن‌ها را در فعالیت‌های ورزشی، افزایش دهد؟

## روش‌شناسی

تحقیق حاضر به صورت پیمایش<sup>۱</sup> اجرا شده است. داده‌های تحقیق از طریق پرسش‌نامه<sup>۲</sup> محقق‌ساخته‌ای جمع‌آوری شد که به وسیله دختران و پسران دانشجوی دانشگاه مازندران (به صورت خود اجراء<sup>۳</sup>) تکمیل گردیدند. پرسش‌نامه مذکور (با مجموع ۳۱ سوال از جمله یک مقیاس)، در سه بخش تنظیم شده بود؛ ویژگی‌های اجتماعی- جمعیتی دانشجویان (نظیر سن، جنس، رشته، محل سکونت، وضعیت اقتصادی- اجتماعی والدین، و...)، الگوی مشارکت در فعالیت‌های ورزشی (میزان انجام ورزش، نوع ورزش مورد علاقه، و دلایل انجام ورزش)، و عوامل روانی- اجتماعی مرتبط با فعالیت‌های ورزشی (نظیر حمایت اجتماعی<sup>۴</sup>، علاقه و توجه به سلامتی<sup>۴</sup>، وجود افراد ورزشکار در بین دوستان یا اعضای خانواده). برای سنجش میزان مشارکت در فعالیت‌های ورزشی از پاسخگویان پرسیده شد که آیا در طی دو هفته گذشته، هیچ‌گونه فعالیت بدنی به عنوان ورزش یا نرمش حداقل به مدت ۲۰ دقیقه داشته‌اند؟ و اگر بلی چند بار؟ همچنین برای اندازه‌گیری میزان توجه و علاقه به سلامتی پاسخگویان، میزان موافقت آن‌ها با دو گویه به صورت لیکرتی (از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) سنجیده شد: «در مجموع، سلامتی مهم‌ترین چیزی است که یک فرد

1. Survey

2. Self-administered Questionnaire

3. Social Support

4. Health Concern

می‌تواند داشته باشد.» و «من راجع به سلامتی شخصی‌ام، خیلی زیاد و همیشه فکر می‌کنم.» میزان حمایت اجتماعی نیز از طریق مقیاس حمایت اجتماعی عاطفی ادراک شده<sup>۱</sup> زیمت<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۸۸) اندازه‌گیری شد. اعتبار پرسش‌نامه از طریق شیوه اعتبار محتوایی<sup>۳</sup> سنجیده شد که طی آن با استفاده از سؤالات و گویه‌های طرّاحی شده در پژوهش‌های قبلی و اضافه نمودن موارد جدید، سعی شد از نظرات متخصصان علوم اجتماعی و رفتاری در این زمینه نیز سود جسته شود. همچنین برای سنجش میزان پایایی<sup>۴</sup> سؤالات پرسش‌نامه از ضریب آلفای کرونباخ<sup>۵</sup> استفاده گردید و بدین ترتیب همبستگی بین اجزای ابزار سنجش، طی مطالعه مقدماتی<sup>۶</sup> محاسبه گردید و پس از اصلاح برخی از سؤالات پرسش‌نامه مقدماتی (که به وسیله ۴۰ نفر از دانشجویان تکمیل گردیده بود) و افزایش ضریب پایایی (آلفا = ۰/۷۵۸)، پرسش‌نامه نهایی تنظیم شد و به وسیله پاسخگویان تکمیل گردید.

جامعه آماری تحقیق، تمامی دانشجویان ثبت نام شده در مقاطع تحصیلی کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه مازندران در نیمسال اول ۸۵-۱۳۸۴ می‌باشد که به هنگام گردآوری داده‌ها در کلاس‌های درس حضور داشته‌اند. با استفاده از فرمول نمونه‌گیری کوکران ۳۰۳ نفر (۱۴۶ دانشجوی پسر و ۱۵۷ دانشجوی دختر) از رشته‌های علوم انسانی، علوم پایه، فنی و مهندسی، و کشاورزی به عنوان نمونه آماری تحقیق در نظر گرفته شدند. با مراجعه تصادفی پرسشگران به برخی از کلاسهای درس، تعداد ۳۵۰ پرسش‌نامه توسط دانشجویان حاضر در کلاسها، تکمیل گردید. سپس، با خارج کردن ۴۷ پرسش‌نامه مخدوش، داده‌های مابقی پرسش‌نامه‌ها، پس از کدگذاری اولیه، با استفاده از بسته نرم افزاری SPSS (نسخه ۱۲ با سطح معناداری حداقل ۵ درصد) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. جهت توصیف داده‌ها و ترسیم تصویری کلی از ویژگی‌های اجتماعی-جمعیتی پاسخ‌گویان و نیز توصیف متغیرهای مستقل و وابسته تحقیق از آمار توصیفی (جداول یک و دو بعدی، فراوانی، درصد، میانگین، و...)، استفاده گردید. همچنین به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها و کشف روابط همبستگی بین متغیرهای مستقل با متغیر وابسته تحقیق، آمار استنباطی (ضرایب همبستگی کای اسکوتر و آزمون تی) به کار گرفته شد. متغیر وابسته تحقیق، مشارکت ورزشی دانشجویان بود که سعی گردید رابطه آن با برخی از عوامل اجتماعی-روانی به ویژه حمایت اجتماعی، توجه و علاقه به سلامتی، داشتن دوستان ورزشکار، و وجود عضو ورزشکار در خانواده و نیز جنسیت دانشجویان به عنوان متغیرهای مستقل، مورد آزمون قرار گیرد.

- 
1. Multidimensional Scale of Perceived Social Support
  2. Zimet
  3. Content Validity
  4. Reliability
  5. Chronbach,s Alpha
  6. Pilot Study

## یافته‌های تحقیق

۱) توصیف ویژگی‌های اجتماعی- جمعیتی پاسخ‌گویان: پاسخ‌گویان تحقیق حاضر، را ۱۴۶ دانشجوی پسر (۴۸/۲ درصد) و ۱۵۷ دانشجوی دختر (۵۱/۸ درصد) تشکیل داده‌اند که میانگین سنی آن‌ها ۲۲/۱ سال بوده و نیمی از آنان در گروه سنی ۲۳-۲۱ سال قرار داشته‌اند. نزدیک به ۹۰ درصد از دانشجویان در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیلی بوده و ۳۲ درصد از آن‌ها دانشجوی سال دوم بوده‌اند. در حالی که دانشجویان شاغل و بورسیه به ترتیب ۱۲/۲ و ۶/۹ درصد از پاسخ‌گویان را شامل می‌شدند، ۸۰/۹ درصد از آن‌ها، صرفاً به تحصیل در دانشگاه اشتغال داشته‌اند. همچنین اکثریت قریب به اتفاق دانشجویان (۸۸/۱ درصد) مجرد بوده و حدود چهار پنجم آن‌ها (۷۹/۵ درصد) در مناطق شهری سکونت داشته‌اند. در نهایت، یافته‌های توصیفی، حاکی از آن است که اکثر دانشجویان در خانواده‌هایی با بعد متوسط (۶۳/۲ درصد) و کوچک (۲۲/۳ درصد) زندگی می‌کرده‌اند و عمدتاً به خانواده‌هایی با پایگاه اجتماعی- اقتصادی متوسط (۴۷/۲ درصد) و پایین (۴۰ درصد) تعلق داشته‌اند.

## ۲) تفاوت‌های جنسیتی در مشارکت ورزشی:

از پاسخ‌گویان تحقیق پرسیده شد که آیا طی دو هفته گذشته، هیچگونه فعالیت بدنی به عنوان ورزش و یا نرمش حداقل به مدت ۲۰ دقیقه داشته‌اند. پاسخ‌های دانشجویان در جدول زیر آمده است:

جدول شماره ۱. بررسی احتمال انجام فعالیت‌های ورزشی دانشجویان بر حسب جنسیت

انجام فعالیت‌های ورزشی	جنس		مردان		زنان		جمع	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
بلی	۱۱۰	۷۵/۳	۹۳	۵۹/۳	۲۰۳	۶۷/۰		
خیر	۳۶	۲۴/۷	۶۴	۴۰/۷	۱۰۰	۳۳/۰		
جمع	۱۴۶	۱۰۰	۱۵۷	۱۰۰	۳۰۳	۱۰۰		

Chi-square= 7/659 df= 1 Sig. = 0/006 Phi coefficient= 0/160

همان گونه که جدول شماره یک نشان می‌دهد، بین جنسیت و احتمال مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، رابطه معناداری وجود داشته است، بدین معنی که میزان مشارکت در فعالیت‌های ورزشی دانشجویان پسر (۷۵/۳ درصد) بیشتر از دانشجویان دختر (۵۹/۳ درصد) بوده است. معنادار بودن تفاوت جنسیتی مذکور به وسیله ضرایب همبستگی مورد استفاده ( Chi-square= 7. 659/ Sig. = 0/006/ Phi coefficient= ) (0/160) نیز تایید شده است.

## ۳) نوع فعالیت‌های ورزشی:

از دانشجویانی که ورزش می‌کردند، پرسیده شد سه مورد از مهم‌ترین فعالیت‌های ورزشی که طی دو هفته گذشته انجام داده‌اند را نام ببرند.

جدول شماره ۲. توزیع رایج‌ترین فعالیت‌های ورزشی بر حسب جنسیت دانشجویان

زنان		رتبه	مردان		رتبه
درصد	نوع ورزش		درصد	نوع ورزش	
۵۰/۳	پیاده روی	۱	۲۹/۲	پیاده روی	۱
۱۷/۱	نرمش	۲	۲۴/۹	فوتبال	۲
۱۰/۳	شنا	۳	۱۸/۳	شنا	۳
۵/۱	والیبال	۴	۷/۴	نرمش	۴
۳/۴	دویدن سبک	۵	۵/۸	بدن سازی	۵
۱۳/۸	سایر ورزش‌ها	۶	۱۴/۴	سایر ورزش‌ها	۶

همانگونه که داده‌های جدول شماره دو نشان می‌دهد بین جنسیت و نوع فعالیت‌های ورزشی آن‌ها رابطه‌ای به چشم می‌خورد. گرچه در میان کل دانشجویان مورد بررسی، پیاده روی (۳۷/۷٪)، فوتبال (۱۶٪)، شنا (۱۵٪)، نرمش (۱۱/۳٪)، والیبال (۴/۴٪)، و بدن سازی (۴/۲٪) به ترتیب از پر طرفدارترین فعالیت‌های ورزشی بوده‌اند؛ اما نوع فعالیت‌های ورزشی‌ای که پسران و دختران دانشجویان در آن‌ها مشارکت داشتند با یکدیگر متفاوت بود. بدین ترتیب که ورزش‌های پیاده روی، فوتبال، شنا، نرمش و بدن‌سازی به ترتیب از پرطرفدارترین رشته‌هایی بود که پسران دانشجویان به آن‌ها می‌پرداختند؛ در حالیکه دختران دانشجویان به انجام ورزش‌های پیاده روی، نرمش، شنا، والیبال، و دویدن علاقه‌مندی بیشتری داشته‌اند.

#### ۴) دلایل انجام فعالیت‌های ورزشی:

از دانشجویان شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی خواسته شد تا سه مورد از مهم‌ترین دلایل مشارکت در فعالیت‌های ورزشی را ذکر کنند. براساس داده‌های جدول شماره ۳، می‌توان بین جنسیت و دلایل مشارکت در فعالیت‌های ورزشی رابطه‌ای را مشاهده نمود.

جدول شماره ۳. توزیع مهم‌ترین دلایل انجام فعالیت‌های ورزشی بر حسب جنسیت دانشجویان

زنان		رتبه	مردان		رتبه
درصد	دلایل		درصد	دلایل	
۲۱/۰	کاهش وزن	۱	۲۵/۶	حفظ و ارتقای سلامتی	۱
۲۰/۳	حفظ و ارتقای سلامتی	۲	۱۵/۵	کسب لذت و تفریح	۲
۱۴/۵	کسب شادابی و سرزندگی	۳	۱۱/۹	کسب شادابی و سرزندگی	۳
۸/۰	تناسب اندام	۴	۶/۵	علاقه شخصی	۴
۸/۰	ضرورت شغلی یا تحصیلی	۵	۵/۴	کاهش وزن	۵
۵/۱	کسب آرامش روحی	۶	۴/۸	تناسب اندام	۶

۷	کاهش فشارهای روحی	۴/۸	۷	علاقه شخصی	۵/۱
۸	سایر دلایل	۲۵/۵	۸	سایر دلایل	۱۸/۰

گرچه مهم‌ترین دلایل مشارکت ورزشی در میان کل پاسخ‌گویان به ترتیب عبارت بودند از حفظ و ارتقای سلامتی (۲۳/۲٪)، کسب شادابی و سرزندگی (۱۳/۱٪)، کاهش وزن (۱۲/۴٪)، کسب لذت و تفریح (۸/۸٪)، و علاقه شخصی (۵/۹٪)، تفاوت‌هایی در دلایل اظهار شده به وسیله پسران و دختران دانشجو مشاهده شده است. بدین ترتیب که حفظ و ارتقای سلامتی، کسب لذت و تفریح، و کسب شادابی و سرزندگی سه مورد از مهم‌ترین دلایل دانشجویان پسر برای انجام فعالیت‌های ورزشی بوده است؛ در حالی که مهم‌ترین دلایل دانشجویان دختر برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به ترتیب عبارت بودند از: کاهش وزن، حفظ و ارتقای سلامتی، و کسب شادابی و سرزندگی.

#### ۵) همبسته‌های اجتماعی مشارکت در فعالیت‌های ورزشی:

علاوه بر متغیر جنسیت که رابطه معناداری با مشارکت ورزشی دانشجویان داشته است، تحقیق حاضر به بررسی سایر همبسته‌های اجتماعی مشارکت در فعالیت‌های ورزشی نیز پرداخته است. همان گونه که جدول شماره ۴ نشان می‌دهد، مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در بین دانشجویانی که دوست یا دوستان ورزشکار داشتند، به طور معناداری ( $T\text{-value}=4.06 / P=0.000$ ) بیشتر از دانشجویانی بود که فاقد چنین دوستانی بودند. همچنین احتمال انجام فعالیت‌های ورزشی دانشجویانی که عضوی از اعضای خانواده‌شان به ورزش می‌پرداخته‌اند، به طور معناداری ( $T\text{-value}=3.26 / P=0.001$ ) بیشتر از دیگر دانشجویان بود. تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که اهمیت دوستان در انجام فعالیت‌های ورزشی دانشجویان، بیشتر از اهمیت وجود اعضای ورزش کار در خانواده، بوده است.

جدول شماره ۴. بررسی همبسته‌های اجتماعی انجام فعالیت‌های ورزشی به وسیله دانشجویان

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آزمون تی	درجه آزادی	سطح معناداری
انجام فعالیت‌های ورزشی به وسیله دوستان	ورزشکار	۲/۴۱	۳/۲۴۰۵	۴/۰۶	۲۸۴	۰/۰۰۰
	غیروورزشکار	۰/۹۴	۱/۶۶۹۰			
انجام فعالیت‌های ورزشی به وسیله اعضای خانواده	ورزشکار	۱/۷۴	۰/۴۹۹۸	۳/۲۶	۲۹۳	۰/۰۰۱
	غیروورزشکار	۱/۵۵	۰/۴۴۰۴			
میزان حمایت اجتماعی	ورزشکار	۲۳/۸	۱۱/۹۷۹	۲/۱۹	۲۸۰	۰/۰۲۹
	غیروورزشکار	۲۰/۷	۹/۲۵۷۰			
میزان توجه و علاقه به سلامتی	ورزشکار	۸/۱۵	۱/۳۳۵۰	۲/۰۲	۲۹۷	۰/۰۴۴
	غیروورزشکار	۷/۸۲	۱/۲۶۶۶			

علاوه بر این، مشارکت ورزشی دانشجویانی که از میزان بالاتری از حمایت اجتماعی برخوردار



بودند، به طور معناداری ( $T\text{-value}=2.19 / P=0.029$ ) بیشتر از همتایان فاقد حمایت اجتماعی‌شان بود. در نهایت، تفاوت معناداری در احتمال انجام فعالیت‌های ورزشی دانشجویان بر حسب میزان توجه و علاقه به سلامتی به وسیله آن‌ها، مشاهده شده است ( $T\text{-value}=2.02 / P=0.044$ ). بدین معنی که هرچه دانشجویان، بیشتر به فکر سلامتی خود بوده و به آن اهمیت داده‌اند، احتمال مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به وسیله آن‌ها نیز افزایش یافته است.

## بحث و نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های تحقیق حاضر، تفاوت‌های جنسیتی قابل ملاحظه‌ای در میزان مشارکت ورزشی، نوع رشته‌های ورزشی و دلایل مشارکت ورزشی دانشجویان مشاهده شده است؛ بدین معنی که دانشجویان پسر بیشتر از دانشجویان دختر به فعالیت‌های ورزشی پرداخته‌اند؛ دانشجویان پسر عمدتاً در رشته‌های فوتبال، پیاده‌روی، شنا، نرمش، و بدن‌سازی مشغول ورزش بوده‌اند در حالی که رشته‌های ورزشی پیاده‌روی، نرمش، شنا، والیبال، و دویدن پرطرفدارترین رشته‌های ورزشی در بین دانشجویان دختر بوده است؛ و دانشجویان پسر از طریق انجام فعالیت‌های ورزشی عمدتاً بدن‌بال حفظ سلامتی، کسب لذت و تفریح، شادابی، و پاسخ‌گویی به علاقه شخصی خود بوده‌اند در حالی که دانشجویان دختر برای کاهش وزن، تناسب اندام، حفظ سلامتی، و شادابی ورزش می‌کردند. نتایج به دست آمده در این تحقیق در زمینه وجود تفاوت‌های جنسیتی در مشارکت ورزشی به نفع مردان، با یافته‌های پژوهش‌های قبلی در داخل و خارج کشور کاملاً سازگار و همخوان می‌باشد (۴، ۷، ۸، ۱۱، ۱۳، ۲۰، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۸، ۲۹، ۳۱، ۳۵، ۳۶). همچنین، تحقیق حاضر نیز همانند تحقیقات قبلی (۴، ۷، ۱۱، ۱۵، ۳۴) نشان داد که پسران دانشجو در مقایسه با دختران، بیشتر علاقه‌مند به فعالیت در رشته‌های توپی و تیمی، نیازمند طاقت و تحمل بیشتر، ورزش‌های رزمی (نظیر فوتبال، بدن‌سازی، و شنا) بوده‌اند در حالی که دختران، رشته‌های سبک، انفرادی، و کمتر سازمان یافته (نظیر پیاده‌روی، نرمش، و دویدن) را ترجیح می‌داده‌اند. نتایج تحقیق حاضر در زمینه دلایل انجام فعالیت‌های ورزشی به وسیله پسران و دختران دانشجو می‌تواند گامی کوچک در غنی ساختن ادبیات مربوط به تفاوت‌های جنسیتی در رفتار ورزشی محسوب گردد؛ چراکه در داخل کشور، علیرغم بررسی دلایل انجام فعالیت‌های ورزشی به شناسایی تفاوت‌های جنسیتی در این زمینه، پرداخته نشده است.

ذکر سه نکته در زمینه تفاوت‌های جنسیتی در دلایل انجام فعالیت‌های ورزشی، ضروری به نظر می‌رسد؛ (۱) درحالی که بخش قابل توجهی از دانشجویان پسر، جهت کسب لذت و تفریح به انجام فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند، هیچ یک از دانشجویان دختر به این مورد اشاره نکرده است؛ (۲) مهم‌ترین دلیل دانشجویان دختر جهت انجام فعالیت‌های ورزشی، کاهش وزن بوده است که بیانگر تغییر نگرش دختران درباره تصور از بدن<sup>۱</sup> می‌باشد که آن‌ها را هماهنگ با ارزش‌های تبلیغ شده در فرهنگ مدرنیته غربی به

داشتن اندام لاغر<sup>۱</sup> و متناسب<sup>۲</sup> تشویق می‌کند؛<sup>۳</sup> درحالی که سه مورد از مهم‌ترین دلایل ذکر شده به وسیله دانشجویان پسر برای انجام فعالیت‌های ورزشی به پاسخ‌گویی به نیازهای شخصی و ارضای هیجانانگیز فردی مربوط می‌گردد (کسب لذت و تفریح، شادابی و سرزندگی، و علاقه شخصی) به نظر می‌رسد دانشجویان دختر، عمدتاً به دنبال پاسخ‌گویی به انتظارات اجتماعی - فرهنگی از زنان بوده و کاهش وزن و تناسب اندام برای آن‌ها اهمیت اساسی داشته باشد. توجه بیش از حد مردان به ویژگی‌های جسمی و ظاهری زنان به عنوان معیاری برای انتخاب دوست و همسر آینده از یک‌سو، و آزادی نسبی پسران در بیان و اظهار هیجانانگیز و تمایلات شخصی به عنوان راهی برای کسب هویت در مقایسه با دختران، می‌توانند از دلایل این تفاوت جنسیتی باشند.

نتیجه‌گیری کلی حاصل از تحقیق حاضر، آن است که احتمال انجام فعالیت‌های ورزشی به طور کلی و نه صرفاً در یک رشته خاص ورزشی، در بین آن دسته از دانشجویان بیشتر می‌باشد که یک یا چند نفر از اعضای خانواده‌شان ورزش می‌کنند، دارای دوستان ورزشکار هستند، از میزان بالای حمایت اجتماعی برخوردارند، و توجه و علاقه‌مندی آنان به سلامتی فردی‌شان بیشتر از دیگران می‌باشد. معنادار بودن رابطه بین الگوی ورزشی اعضای خانواده و دوستان، و نیز میزان حمایت اجتماعی با مشارکت ورزشی دانشجویان بیانگر اهمیت تأثیر جامعه‌پذیری (به ویژه از طریق خانواده و گروه همسالان) و نیز تأثیر فرایند الگوپذیری و همانندسازی جوانان با مدل‌های نقش می‌باشد. همچنین رابطه بین میزان توجه و علاقه به سلامتی با مشارکت ورزشی می‌تواند انعکاسی از بالا بودن میزان درک و آگاهی دانشجویان از رابطه بین ورزش و سلامتی و تأثیر مثبت این آگاهی بر علاقه به سلامتی، و نهایتاً تبلور این نگرش در رفتار ورزشی آن‌ها باشد. از این رو، ترویج ورزش‌های همگانی و عمومی برای افزایش مشارکت خانواده‌ها در فعالیت‌های ورزشی، افزایش میزان آگاهی و دانش بهداشتی دانشجویان در زمینه اثرات و فواید ورزش برای سلامتی جسمی و روانی، و نیز سوق دادن توجه و علاقه‌مندی آنان به اهمیت سلامتی‌شان، ممکن است در ارتقای میزان مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی، مؤثر باشد. علاوه بر این، بازتعریف نقش‌های جنسیتی و فراهم آوردن فضای اجتماعی - فرهنگی و تسهیلات محیطی مساعدتر برای زنان جهت شرکت در ورزش‌های پرتحرک‌تر، می‌تواند تفاوت‌های جنسیتی سوگیری شده به ضرر زنان را تا حدودی کاهش دهد.

---

1. Slimness

2. Fitness

## منابع

۱. احسانی، محمد (۱۳۸۲). بررسی عامل‌های بازدارنده مشارکت در فعالیت‌های ورزشی دختران دانشجوی، فصل‌نامه المپیک، سال یازدهم، (۳ و ۴): ۲۹-۳۹.
۲. اسدی، حسن و احمدی، محمدرضا (۱۳۷۹). مقایسه سلامت روانی دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دبیرستان‌های شهر سنج، فصل‌نامه حرکت، (۵): ۴۹-۸۴.
۳. انور الخولی، امین (۱۳۸۱). ورزش و جامعه، ترجمه حمیدرضا شیخی، تهران، سمت.
۴. تندنویس، فریدون (۱۳۷۵). نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی، پایان‌نامه دکتری، دانشگاه تهران، دانشکده علوم انسانی، رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی
۵. تندنویس، فریدون (۱۳۸۰). جایگاه ورزش در اوقات فراغت جوانان ۲۰ تا ۲۵ ساله کشور، مجموعه مقالات همایش اوقات فراغت و تفریحات سالم جوانان، ۲۰-۱۹ اردیبهشت
۶. حمایت طلب، رسول و همکاران (۱۳۸۲). مقایسه میزان شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه‌های تهران و پیام نور، فصل‌نامه حرکت، (۱۸): ۱۳۱-۱۴۰
۷. زارعی، علی (۱۳۸۰). نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی و مقایسه آن با سایر دانشگاه‌ها، مجموعه مقالات همایش اوقات فراغت و تفریحات سالم جوانان، ۲۰-۱۹ اردیبهشت
۸. شارع‌پور، محمود (۱۳۸۱). بررسی عوامل مؤثر برگرایش دانشجویان دختر و پسر نسبت به ورزش در گذران اوقات فراغت، طرح پژوهشی وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری؛ پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
۹. صباغ لنگرودی، مهدی (۱۳۷۷). چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه اصفهان با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی.
۱۰. صدیق سروستانی، رحمت الله (۱۳۸۳). فرهنگ و نابرابری ورزشی، فصل‌نامه المپیک، سال دوازدهم، (۱): ۸۹-۱۰۶
۱۱. صفا نیا، علی محمد (۱۳۸۰). نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان منطقه ۸ دانشگاه‌های آزاد اسلامی با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی، مجموعه مقالات همایش اوقات فراغت و تفریحات سالم جوانان، ۲۰-۱۹ اردیبهشت
۱۲. عریضی، فروغ و همکاران (۱۳۸۵). بررسی تاثیر حمایت اجتماعی بر مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی (مطالعه موردی زنان استان مازندران)، فصل‌نامه المپیک، (۱): ۷۷-۸۶
۱۳. کلیشادی، رویا و همکاران (۱۳۸۱). مقایسه کمیّت ورزش نوجوانان شهر اصفهان در سال‌های ۱۳۷۳ و ۱۳۸۰، پژوهش در علوم پزشکی، (۲): ۱۱۲-۱۱۷
۱۴. گودرزی، محمود و حمایت طلب، رسول (۱۳۸۴). مقایسه میزان شادکامی دانشجویان ورزشکار دختر و پسر دانشگاه تهران، فصل‌نامه حرکت، (۲۵): ۴۳-۵۲

۱۵. مظفری، سیدامیراحمد و صفانیا، علی‌محمد (۱۳۸۱). نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی، فصل‌نامه المپیک، (۱ و ۲): ۱۱۷-۱۲۵
۱۶. معین صمدانی، محمدرضا (۱۳۷۷). جامعه‌شناسی ورزش، فصل‌نامه فرهنگ کرمان، (۱): ۲۴-۵۰
۱۷. موسوی گیلانی، سید رضا و همکاران (۱۳۸۱). مقایسه سلامت روانی دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار، طیب شرق، (۱): ۳۹-۴۵
۱۸. نیکپور، صغری و همکاران (۱۳۸۵). مقایسه فعالیت‌های ورزشی زنان و مردان شاغل در دانشگاه علوم پزشکی ایران، مجله دانشگاه علوم پزشکی ایران، (۵۲): ۲۰۵-۲۱۵
19. Anderson, N. , & Wold, B. (1992) "Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents". *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 63, 341-8
20. Armstrong, N et al. , (1990) "Patterns of physical activity among 11 to 16 year old British children". *British Medical Journal*, 301, 203-5.
21. Backmand, H et al. , (2003) "Influence of physical activity on depression and anxiety of former elite athletes". *International Journal of Sports Medicine*. 24 (8): 609-19.
22. Baranowski T. , Bar-Or O. , & Blair, S. (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. [www2.edc.gov/mmwr/srch.html](http://www2.edc.gov/mmwr/srch.html) .
23. Faucette, N. et al. , (1995) "Comparison of fourth grade students' out- of -school physical activity levels and choices by gender: Project spark". *Journal of Health Education*, 26, S82-S90.
24. Fuchhs, R et al. , (1988) "Patterns of physical activity among German adolescents: The Berlin-Bremen study". *Preventive Medicine*, 17, 746-763.
25. Lee, Y. S (2005) "Gender differences in physical activity and walking among older adults". *Journal of Women Aging*. 17 (1-2): 55-70.
26. North T. , McCullagh P. , & Van Tran Z. (1990). Effect of exercise on depression. *Exercise and Sport Science Reviews*, 18, 379-415.
27. Paffenbarger RS. , Hyde RT. , & Wing AL. (1986). Physical activity, all case mortality, and longevity of college alumni. *New England Journal of Medicine*. 314, 605-13.
28. Papaioannou, A et al. , (2004) "Sport involvement, sport violence and health behaviors of Greek adolescents". *European Journal of Public Health*. 14 (2): 168-72.
29. Pete, RR et al. , (2000) "Sports participation and health-related behaviors among US youth". *Arch Pediatric Adolescent Medicine*. 154 (9): 904-11.
30. Sallis, J. F. et al., (1988) "Aggregation of physical activity habits in Mexican-Americans and Anglo families". *Journal of Behavioral Medicine*, 11, 31-41.
31. Sallis, J. F. et al., (1996) "Ethnic, socioeconomic, and sex differences in physical activity among adolescents". *Journal of Clinical Epidemiology*, 49,125-134.
32. Sarafino, Edward P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. Thirded. New York: JOHN WILEY & SONS, INC.
33. Shaw SM., & Henderson KA. (2000). Physical activity, leisure, and women's health. In: L. Sherr & J. Lawrence, eds. *Women, health and the mind*. England: John

- Wiley & Sons LTD. pp 339-54.
34. Tammelin, T et al. , (2003): “Adolescent participation in sports and adult physical activity”. *American Journal of Prevention Medicine*. 24 (1):22-8.
  35. Teh, KC & Ong, VT (2004) “Physical activity patterns of Singaporeans in 2001”. *Singapore Medical Journal*. 45 (11): 517-9.
  36. Tell, G. S. , & Vellar, O. D. (1988) “Physical fitness, physical activity, and cardiovascular disease risk factors in adolescents: The Oslo Youth Study”. *Preventive Medicine*, 17: 12-24.
  37. Vilhjalmsón, R & Kristjansdóttir, G. (2003) “Gender differences in physical activity in older children and adolescents: the central role of organized sport”. *Social Science & Medicine*. 56: 363-374.
  38. Welsh M C. , Robinson TL. , & Lindman LS. (1998). Sex differences in health attitudes and choice of health behavior. *Psychological Report*, 83 (3pt 2), 1161-2.
  39. Yates, A. et al. , (1999) “Measurement of exercise orientation in normal subjects: gender and age differences”. *Personality and Individual Differences*. 27:199-209.
  40. - Zimet, G. D. , et al. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30- 41.

