

بررسی مؤلفه‌ها و شاخص‌های سبک زندگی ورزشی دانشجویان

(مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه شریعتی تهران)

محسن هادی طحان^۱، رویا بوبری شمی^۲، هانیه بهروزی^۳، حسن گلی^۴

۳

سال سیزدهم

پاییز و زمستان ۱۴۰۲

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۲/۰۴/۲۳

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۲/۰۷/۱۵

صص: ۶۱-۹۸

شاپا چاپ: ۰۸۷-۲۷۱۷X

الکترونیکی: ۰۸۸۸-۲۷۱۷

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی مؤلفه‌ها و شاخص‌های سبک زندگی ورزشی دانشجویان دانشگاه شریعتی تهران می‌باشد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه شریعتی استان تهران ($N=5850$) بوده که بر مبنای فرمول کوکران تعداد ۳۶۰ نفر به‌طور 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 ۰/۹۱ محاسبه شد. همچنین به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از روش‌های آماری و توصیفی و استنباطی استفاده گردید. نتایج تحقیق نشان داد ۱۳ عامل به‌عنوان عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی دانشجویان شناسایی شد و بر این اساس عوامل روانی به‌عنوان مهم‌ترین عامل، تأثیر بسزایی در سبک زندگی ورزشی دانشجویان ایفا می‌کند که ضرورت توجه به شاخص‌های این عامل باعث توجه بیشتر دانشجویان به امر ورزش خواهد بود.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی، سبک زندگی ورزشی، دانشجویان.

DOR:

۱. نویسنده مسئول: مدرس و پژوهشگر دانشگاه افسری امام حسین(ع) و دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه مازندران.

mht.sport69@gmail.com

۲. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز.

۳. کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه شهید بهشتی تهران.

۴. عضو هیئت علمی دانشگاه افسری امام حسین(ع).

مقدمه

ورزش و فعالیت بدنی ازجمله کارهایی است که می‌تواند در اوقات فراغت و ایام بیکاری مردم انجام پذیرد و تا حدودی از آثار و عوارض سوء سبک‌های نوین زندگی بکاهد (کاشف، ۱۳۹۰). سبک زندگی^۱ را می‌توان به شیوه زندگی طبقات و گروه‌های اجتماعی گوناگون جامعه تعبیر کرد (کردی و هادی زاده، ۱۳۹۱). سوبل^۲ «سبک زندگی را هر شیوه متمایز، اما قابل تشخیص زیستن» تعریف کرده است. با در نظر داشتن این تعاریف، ما با واژه فراگیری روبرو هستیم که از سلیقه فرد در زمینه آرایش مو و لباس، سرگرمی و تفریح، شغل تا هنر و غیره، همگی را شامل می‌شود (نویدینا، ۱۳۹۳). سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی می‌باشد که در طی آن فرآیندهای 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). درواقع 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 کالاها، فرهنگی و نحوه گذران اوقات فراغت هستند، تعلقات خود را نسبت به آن به نمایش می‌گذارد. سبک زندگی فعالیت‌های عادی و روزمره‌ای است که افراد آن‌ها را در زندگی خود پذیرفته‌اند و انجام می‌دهند و بدیهی است که این فعالیت‌ها روی سلامتی آن‌ها تأثیرگذار است (دلون و لندر^۳، ۲۰۰۲). سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی را الگوهای مشخص و قابل تعریف رفتار می‌داند که از تعامل بین ویژگی‌های شخص، برهم کنش روابط اجتماعی و موقعیت‌های محیطی، اجتماعی و اقتصادی، حاصل می‌شود (کر^۴، ۲۰۰۰). گنجاندن ورزش در سبک زندگی افراد می‌تواند تا حد بالایی به سلامت افراد جامعه کمک کرده و در فرآیند توسعه فرهنگی و انسانی گام بردارد (آقاجانی و نادری نژاد، ۱۳۹۰). از طرفی ورزش به‌عنوان یکی از مظاهر فردی و اجتماعی، ضمن حفظ و بقای سلامت روحی و

1. life style

2. Sobel

3. Delaune & Lander

4. Kerr

جسمی آحاد جامعه از جهت ایفای نقش‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی نیز حائز اهمیت به شمار می‌آید (رحمانی و همکاران، ۱۳۹۲). 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). عادات خوب بهداشتی می‌تواند بر سلامتی نوجوانان اثری طولانی بگذارد؛ زیرا رفتارهایی که در نوجوانی شروع می‌شوند، در بزرگسالی نیز ادامه پیدا می‌کنند (ماهون^۱ و همکاران، ۲۰۰۲). افراد جامعه و بالأخص جوانان (دانشجویان) حجم زیادی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند و شرایط سنی و موقعیت اجتماعی‌شان به عنوان قشر تحصیل کرده جامعه می‌تواند آن‌ها را به عنوان الگو برای سایرین قرار دهد و انتخاب هر نوع سبک زندگی در زمینه رژیم غذایی، فعالیت بدنی به وسیله آن‌ها نه تنها در زندگی شخصی خودشان بلکه بر رفتارها و سبک زندگی سایر اقشار نیز تأثیر می‌گذارد (منصوریان و همکاران، ۱۳۸۸). پس سلامت دانشجویان به عنوان فرهیختگان علم چهارچوب اصلی پیکره جامعه جوان جهت ایفای نقش‌های فردی، علمی و اجتماعی حائز اهمیت بوده و انجام فعالیت‌های فیزیکی در کنار علم‌اندوزی می‌تواند در یادگیری آنان تأثیر قابل توجهی داشته باشد (فتحی، ۱۳۸۸).

به‌طور کلی امروزه می‌توان علت بی‌حرکی جسمانی در جوامع جهانی و ایران را به دلیل تغییر در سبک زندگی بی‌حرکت، استفاده از اینترنت و انجام کارهای شخصی و شغلی در یک حالت منفعل (پشت میز) و نیز روی آوردن به فعالیت‌های ساکن برای پر کردن اوقات فراغت از قبیل تماشای تلویزیون، انجام بازی‌های رایانه‌ای و همچنین عدم استفاده از دوچرخه برای جابه‌جایی به جای اتومبیل دانست (بیاتی، ۱۳۹۰). به عبارت دیگر ماشینی شدن و عدم تحرک و عدم سبک زندگی سالم از عواملی است که جامعه امروزی ما را مورد تهدید قرار می‌دهد. کلید پیشرفت و ترقی هر کشور، در دست نسل‌های آینده است (حسنقلی پور و همکاران، ۱۳۸۸). در این راستا با توجه به اینکه دانشجویان بخش وسیعی از افراد جامعه را تشکیل می‌دهند و به عنوان متخصصین آینده عهده‌دار مسئولیت‌های مهم جامعه خواهند شد، لذا سلامت جسمی، روحی و روانی آنان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، اما ورزش و فعالیت بدنی در اوقات فراغت دانشجویان امروزی بسیار کم‌رنگ شده است؛ بنابراین بهترین راهکارها برای گسترش فرهنگ ورزش در جامعه، ارائه

1. Mahon

آموزش صحیح حرکات ورزشی، ایجاد انگیزه برای ورزش کردن و همچنین شناسایی مشکلات و رفع موانع بر سر راه ورزش به حساب می‌آید (رون، ۱۳۸۸). استواری و دوام یک جامعه سالم و پویا، بی‌شک در گرو سلامت یکایک اعضای آن است و این امر برای افراد جامعه جز از طریق تقویت بنیه جسمانی و روحی آنان میسر نمی‌شود (دوفرانس، ۱۳۸۵). گنجاندن ورزش در سبک زندگی افراد می‌تواند تا حد بالایی به سلامت افراد جامعه کمک کرده و در فرآیند توسعه فرهنگی و انسانی گام بردارد (آقاجانی و نادری نژاد، ۱۳۹۰). ورزش و فعالیت جسمانی در گروه‌های مختلف جامعه، به‌ویژه در نوجوانان، تأثیرات مثبتی داشته و مزایایی نظیر پیشگیری از افزایش وزن و بیماری‌های ناشی از آن، پیگیری و کنترل بیماری مانند فشارخون بالا، بیماری قلبی و عروقی و دیابت و افسردگی را به همراه دارد (پوسکار و همکاران، ۱۹۹۹) که همه این مزایا از طریق سبک زندگی سالم و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی حاصل می‌شود. دانشجویان بیشتر از بقیه افراد جامعه به دلیل قرار گرفتن در محیط دانشگاهی و خستگی‌های ناشی از درس خواندن و مطالعه در معرض این تهدیدها قرار دارند؛ که این خستگی ناشی از عدم سبک زندگی درست می‌باشد.

ورزش به‌عنوان یک عامل در شادی و نشاط و ایجاد روحیه آنان می‌تواند نقش بسزایی در رفع خستگی‌های ناشی از دروس دانشگاهی و ... داشته باشد با توجه به اینکه سلامت، شادی و نشاط یک جامعه در گرو افراد جامعه است و تأثیر بسزایی که دانشجویان در جامعه دارند، پرداختن به مؤلفه‌های سبک زندگی که شامل خانواده، دوستان و همسالان، وضعیت اقتصادی-اجتماعی، رسانه است و تأثیری که در سوق دادن دانشجویان در مشارکت در فعالیت‌های ورزشی دارد بسیار حائز اهمیت است. با توجه به بررسی پیشینه‌ها و کمبود پژوهش جامع و تحقیقات در زمینه تأثیرات سبک زندگی بر میزان مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی به‌خصوص دانشجویان دانشگاه شریعتی تهران ضرورت انجام پژوهش حاضر احساس می‌شود. محققان امیدوارند نتایج این تحقیق به دانشجویان کمک کند که با انتخاب صحیح و درست سبک زندگی خود و با بهره‌گیری صحیح بتوانند به سلامت خود اهمیت داده و با مشارکت در فعالیت‌های ورزشی سلامت خود را تضمین کند. همچنین این تحقیق می‌تواند به مسئولین دانشگاه و وزارت علوم کمک کند که بتوانند عواملی که باعث تقویت دانشجویان در مشارکت ورزشی می‌شوند مانند امکانات تجهیزات و ... را ارتقاء دهد و در نهایت به ارتقاء سطح سلامت جامعه کمک کند و از هزینه‌های پزشکی و درمانی

بکا‌هد. با توجه به اینکه دانشگاه شریعتی تهران به‌عنوان یکی از دانشگاه‌ها با دارا بودن حدود ۵۸۵۰ دانشجو در سطح کشور می‌باشد، پژوهش حاضر قصد پاسخگویی به این سؤال را دارد آیا سبک زندگی بر مؤلفه‌ها و اولویت‌انگیزه‌های دانشجویان دانشگاه شریعتی تهران در فعالیت‌های ورزشی تأثیر دارد؟

سؤالات تحقیق

۱. عوامل سبک زندگی ورزشی جوانان کدام‌اند و اولویت‌بندی آن‌ها چگونه است؟
۲. اولویت‌بندی شاخص‌های مربوط به عوامل سبک زندگی ورزشی جوانان کدام‌اند؟

ادبیات تحقیق

پیشینه تحقیق

محقق و سال انجام تحقیق	عنوان پژوهش	نتایج عمده
شهسواری (۱۳۹۹)	تأثیر خود مراقبتی و تفریحات ورزشی در سبک زندگی سالم و پویا	سبک زندگی شاد و سالم، سبکی است که با در نظر گرفتن ابعاد و وجوه مختلف از جمله ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی، معنوی و جنسیتی انسان تعریف شده است.
اسکانی (۱۳۹۹)	تأثیر سبک زندگی بر مشارکت دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز در فعالیت‌های ورزشی	مؤلفه‌های تغذیه مناسب، خواب مناسب، اعتقادات مذهبی و استفاده از اینترنت و فضای مجازی (سبک زندگی) بر مشارکت ورزشی دانشجویان تأثیر دارد.
هادی طحان و همکاران (۱۳۹۹)	شناسایی عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی دانشجویان دانشگاه پیام نور استان تهران	۱۴ عامل اوقات فراغت و سرگرمی، سلامت جسمانی، تناسب‌اندام و کنترل وزن، آمادگی جسمانی، پیشگیری از آسیب اجتماعی، امکانات و تجهیزات ورزشی، خانواده و گره همسالان، رسانه‌های گروهی، منابع مالی و درآمد، منابع زمانی، فرهنگ، تعاملات گروهی، شغل، سلامت روانی به‌عنوان عوامل مؤثر در سبک زندگی ورزشی دانشجویان گردید.

محقق و سال انجام تحقیق	عنوان پژوهش	نتایج عمده
خیری و همکاران (۱۳۹۵)	پیش‌بینی سبک زندگی با استفاده از اوقات فراغت و ابعاد آن (مطالعه موردی: دانشجویان جامعه‌شناسی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی شهر تهران	اوقات فراغت (با رویکرد ورزشی و میان دانشجویان جامعه‌شناسی) پیش‌بین مناسبی برای سبک زندگی خواهد بود و مدل ارتباطی اوقات فراغت سبک زندگی دانشجویان جامعه‌شناسی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی شهر تهران برازش لازم داشتند.
آقاپور و همکاران (۱۳۹۴)	بررسی تأثیرات سبک زندگی ورزشی بر تغذیه ورزشکاران: مطالعه موردی دانشجویان دختر رشته تربیت‌بدنی در دانشگاه گیلان	دانشجویان دختر تربیت‌بدنی دانشگاه گیلان سبک زندگی ورزشی دارند و تغذیه‌شان از این سبک زندگی متأثر است و همچنین با توجه به مصاحبه‌های انجام‌شده، غذا نقشی مؤثر در عضویت در گروه ورزشکاری دارد و دانشجویان برای اینکه خود را ورزشکار بدانند سعی در پیروی از تغذیه خاصی دارند.
حسینی کریم‌آبادی (۱۳۹۰)	بررسی رابطه بین سبک زندگی و فعالیت‌های ورزشی غیرحرفه‌ای زنان تحصیل‌کرده	بین سبک زندگی زنان با میزان فعالیت‌های ورزشی غیرحرفه‌ای آنان رابطه وجود دارد و نوع سبک زندگی نیز می‌تواند بر انجام فعالیت‌های ورزشی غیرحرفه‌ای زنان تأثیرگذار باشد به‌طوری‌که زنان با سبک زندگی مادی بیشتر به انجام فعالیت‌های ورزشی غیرحرفه‌ای می‌پردازند
چنگ ^۱ (۲۰۲۰)	تجزیه و تحلیل وضعیت فعلی سبک زندگی ورزشی دانشجویان در استان جیانگشی	دریافت انگیزه دانشجویان دانشگاه در استان جیانگشی برای انتخاب سبک زندگی ورزشی نسبتاً معقول است، اما آگاهی آن‌ها از مشارکت ورزشی کافی نیست.
اوکانر ^۲ (۲۰۲۰)	ورزش‌های اسکیت بورد، دین و سبک زندگی	وی با بررسی نظریه‌های الهیات، مردم‌شناسی، جامعه‌شناسی و فرهنگ‌عامه، یک دیدگاه مشروحانه ای را بنا نهاد که این مفهوم به سه محور- مشاهده، عملکرد و سازمان- تقسیم‌شده است که به‌عنوان چارچوبی برای موضوعات مطرح‌شده در بقیه متن کار می‌کنند.

1. Cheng
2. O'Connor

محقق و سال انجام تحقیق	عنوان پژوهش	نتایج عمده
اسمیت ^۱ (۲۰۱۹)	سازمان‌دهی مشارکت سبک زندگی ورزشی	شرکت‌کنندگان در ورزش‌های اکشن و افرادی که سبک زندگی افراطی در ورزش دارند دارای هیجانات شدید می‌باشند که این هیجانات شدید به‌نوبه خود باعث ایجاد انگیزه برای تداوم در مشارکت آن‌ها در ورزش می‌شود.
منسون و همکاران ^۲ (۲۰۱۹)	پسرانی که ورزش را دوست ندارند: سبک زندگی خانوادگی و انتقال خلق و خوی	در خانواده‌های طبقه متوسط که دارای سرمایه فرهنگی هستند، والدین اولویت خود را بر سبک زندگی «تزکیه شده» گذاشته و طعم فعالیت‌های اصلی فرهنگی را به فرزندان خود منتقل می‌کنند که (از نظر آن‌ها) شامل ورزش نمی‌شود. در خانواده‌های طبقه متوسط که کمتر به اشکال جریان اصلی فرهنگی علاقه‌مند هستند، والدین آرزو می‌کنند پسرانشان بیشتر ورزش محور باشند.
لین و ژو ^۳ (۲۰۱۸)	رابطه بین سبک زندگی ورزشی و عزت نفس دانشجویان دانشکده پزشکی	دریافتند اولاً، پسران در هر بعد از عزت نفس بدن به‌طور قابل توجهی بالاتر از دختران امتیاز گرفتند ثانیاً، تمام امتیازات سبک زندگی ورزشی پسران کمتر از دختران بود، به‌جز فاکتور ساخت بدن با اختلاف اندکی جنسیتی. عوامل سبک زندگی ورزشی لذت، چالش، مطالعه، تعامل اجتماعی، نیاز شخصی و گسترش اجتماعی با ابعاد مربوط به عزت نفس بدن به‌جز فاکتور سلامتی و فاکتور بدن‌سازی ارتباط مثبت داشتند.
گیلچریست و ویتون ^۴ (۲۰۱۷)	مزایای اجتماعی ورزش‌های غیررسمی و سبک زندگی	درک ورزش از دریچه منافع اجتماعی به یک‌پایه اصلی در تحلیل سیاست‌های ورزشی تبدیل شده است. چگونگی کمک ورزش و سبک زندگی فعال دستیابی به مزایای اجتماعی گسترده‌تر، از جمله بهبود سلامتی و رضایت از زندگی، کاهش جرم، انسجام و فعالیت جامعه، نظارت بر محیط زیست، پیشرفت تحصیلی، مشارکت در بازار کار، نوسازی مدنی، بازآفرینی شهری می‌توان نام برد.

1. Smith
2. Mennesson
3. Lin & Zhou
4. Gilchrist & Wheaton

تعریف مفاهیم

چارچوب 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. چراکه کلمه «السنه» در معنای حقیقی خود به سیره و روش زندگی پیامبر اسلام حضرت محمد (ص) در کنار گفتار، کردار و تأییدات 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»: 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 درجایی 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»: گیدنز 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 به کارگیری کرده است. این به کارگیری 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. «بوردیو»: بر این باور است که «سبک زندگی» شامل اعمال طبقه‌بندی شده و طبقه‌کننده فرد در عرصه‌های مختلف زندگی می‌باشد. 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» دارای‌هایی است که به وسیله آن، اشغال کنندگان موقعیت‌های مختلف خودشان را با قصد تمایز یا بدون قصد آن از دیگران تمایز می‌بخشند (Bourdieu, 1984: 30). بوردیو در کتاب «تمایز» (۱۹۸۴) به تحلیل انتخاب‌های سبک زندگی پرداخته است. از دیدگاه وی، تمایزات اجتماعی و ساختاری در دهه 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 وسیله آن‌ها، از الگوهای مصرفی دیگر گروه‌ها متمایز می‌کنند. بوردیو 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, 2007: 65). 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، بوردیو 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 بوردیو 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: ۱۴۵).

۴. «ماکس وبر»: بیش 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 افراد در گزینش سبک زندگی‌شان برمی‌گزینند اشاره دارد. از سویی دیگر وبر فرصت‌های زندگی را به عنوان «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 اندیشه پردازان سبک زندگی بر محققان علوم اجتماعی پس از خود بیشترین تاثیر 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 فرآیندهای عمومی زندگی وی، در ذیل آن قرار می‌گیرد (مهدوی کنی، ۱۳۸۶: ۲۰۶).

۶. «چنی»: از دیگر صاحب‌نظران این حوزه معتقد است که 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 مشخصه‌های جوامع مدرن تلقی می‌شود (تابعیان و همکاران، ۱۳۹۲: ۳).

با اندکی تأمل درمجموع 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. درواقع 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 موردتوجه 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.

روش‌شناسی تحقیق

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-پیمایشی می‌باشد که به شکل میدانی انجام شده و از نظر هدف در زمره تحقیقات کاربردی قرار می‌گیرد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه شریعتی استان تهران ($N=5850$) می‌باشد. برای نمونه تحقیق بر اساس فرمول کوکران ۳۶۰ تن از دانشجویان به صورت تصادفی انتخاب شدند. در اینجا به منظور اطمینان بیشتر ۴۰۰ پرسشنامه توزیع شد که از این میان ۳۶۰ پرسشنامه مورد قبول واقع شد و در فرآیند تحلیل آماری قرار گرفت. در پژوهش حاضر جهت بررسی مؤلفه‌ها و شاخص‌های سبک زندگی ورزشی دانشجویان از پرسشنامه محقق ساخته سبک زندگی ورزشی با ۱۳ عامل و ۶۰ گویه استفاده و بر اساس مقیاس ۵ ارزشی لیکرت اندازه‌گیری شد؛ که 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. در این تحقیق ابتدا از آمار توصیفی برای تعیین میانگین، پراکندگی، انحراف استاندارد و از آمار استنباطی که شامل آزمون کلموگراف اسمیرنوف است جهت نرمال بودن داده‌ها و از آزمون‌های t تک نمونه‌ای و فریدمن استفاده گردید و به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات نیز از نرم‌افزار spss22 استفاده شد.

تحلیل یافته‌ها

یافته‌های توصیفی

۱- تحصیلات

یکی از ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه مورد بررسی، تحصیلات است که شامل مقاطع کاردانی و کارشناسی بود. جدول (۱) توزیع فراوانی تحصیلات را نشان می‌دهد:

جدول ۱. توزیع فراوانی تحصیلات پاسخگویان

آماره‌ها	فراوانی	درصد	درصد واقعی	درصد
کاردانی	۱۲۶	۳۵	۳۵	۳۵
کارشناسی	۲۳۴	۶۵	۶۵	۱۰۰
کل	۳۶۰	۱۰۰	۱۰۰	

بر اساس نتایج جدول فوق اعضای نمونه با تحصیلات کارشناسی شامل ۲۳۴ نفر (۶۵ درصد) و تعداد افراد نمونه مربوط به تحصیلات کاردانی با ۱۲۶ نفر (۳۵ درصد) بوده‌اند که نمودار بعدی توزیع فراوانی تحصیلات پاسخگویان را نشان می‌دهد.

۲- سن اعضای نمونه

یکی از ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه مورد بررسی، سن پاسخگویان بود که جدول (۲) توزیع فراوانی سن را نشان می‌دهد:

جدول ۲. توزیع فراوانی رشته فارغ‌التحصیلی پاسخگویان

سن	آماره‌ها	فراوانی	درصد	درصد واقعی	درصد تجمعی
از ۱۸ تا ۲۲ سال	۲۶۷	۷۴	۷۴	۷۴	۷۴
از ۲۳ تا ۲۷ سال	۹۳	۲۶	۲۶	۲۶	۱۰۰
کل	۳۶۰	۱۰۰	۱۰۰		

بر اساس نتایج جدول (۲) بیشترین تعداد افراد نمونه بر اساس طیف سنی، ۲۶۷ نفر (۷۴ درصد) مربوط به بازه سنی «از ۱۸ تا ۲۲ سال» و ۹۳ نفر (۲۶ درصد) مربوط به بازه سنی «از ۲۳ تا ۲۷ سال» بود. نمودار زیر توزیع فراوانی سن پاسخگویان را نشان می‌دهد.

یافته‌های استنباطی

برای بررسی فرضیه‌های پژوهش با توجه به اهداف پژوهش و روش‌شناسی باید از آزمون‌های خاص خود استفاده کرد که برای استفاده از این آزمون‌ها ابتدا باید نرمال بودن داده‌ها مورد بررسی قرار گیرد.

نرمال بودن داده‌ها

یکی از شروط و پیش‌نیازهای مهم جهت استفاده از آماره‌های پارامتریک، تبعیت توزیع نمونه مورد بررسی از توزیع نرمال است. در تحلیل‌های آماری، آزمونی که جهت بررسی تطابق توزیع نمونه تحقیق با توزیع نرمال به کار می‌رود، آزمون کولموگروف اسمیرونف نام دارد. با توجه به

اینکه در ادامه تحلیل‌ها لازم است تا مشخص شود که از کدام آماره‌ها^۱ بایست استفاده کرد، در اینجا لازم است ابتدا تطابق توزیع داده‌های نمونه مورد بررسی سنجیده شود.

جدول ۳. نتایج حاصل از آزمون کولموگروف اسمیرووف جهت بررسی تطابق توزیع

بُعد/مؤلفه	میانگین	انحراف معیار	مقدار Z	سطح معناداری
سبک زندگی ورزشی	۳.۷۲	۰.۶۱۰	۰.۸۷۵	۰.۴۲۸

نتایج جدول (۳) نشان می‌دهد؛ با توجه به سطح معناداری به دست آمده که بیشتر از ۰/۰۵ است لذا توزیع نمونه مورد بررسی نرمال بوده و در موارد مقتضی می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده نمود.

بررسی سؤال‌های تحقیق

۱. سؤال اول

عوامل سبک زندگی ورزشی جوانان کدام‌اند و اولویت‌بندی آن‌ها چگونه است؟

برای پاسخ به این سؤال با توجه به نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون پارامتریک t تک‌نمونه‌ای استفاده گردید. لازم به یادآوری است که آزمون تی تک نمونه‌ای جهت مقایسه میانگین به دست آمده از نمونه مورد بررسی در متغیر موردنظر با میانگین فرضی و مورد انتظار جامعه به کار می‌رود. با توجه به اینکه طیف لیکرت تحقیق حاضر ۵ گزینه‌ای (خیلی کم = ۱، کم = ۲، متوسط = ۳، زیاد = ۴ و خیلی زیاد = ۵) است، لذا میانگین فرضی برابر با ۳ خواهد شد. نتایج آزمون t تک‌نمونه‌ای جهت بررسی سؤال اول در جدول (۴) ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون t تک‌نمونه‌ای جهت بررسی سؤال اول

مؤلفه	آماره‌ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	آماره t	درجه آزادی	سطح معناداری
اوقات فراغت	360	3.81	0.678	22.788	359	کمتر از ۰.۰۰۱	
سلامت جسمانی	359	3.81	0.782	19.586	358	کمتر از ۰.۰۰۱	

۱. پارامتریک یا ناپارامتریک

مؤلفه	آماره‌ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	آماره t	درجه آزادی	سطح معناداری
تغذیه و کنترل وزن		360	3.57	0.752	14.506	359	کمتر از ۰.۰۰۱
عوامل روانی		360	4.14	0.728	29.626	359	کمتر از ۰.۰۰۱
آمادگی جسمانی		358	3.37	0.970	7.169	357	کمتر از ۰.۰۰۱
امکانات		358	3.90	0.836	20.419	357	کمتر از ۰.۰۰۱
منابع مالی و درآمد		357	3.47	0.797	11.097	356	کمتر از ۰.۰۰۱
گروه‌های همسال و		358	3.71	0.854	15.701	357	کمتر از ۰.۰۰۱
منابع زمانی		355	3.34	0.949	6.721	354	کمتر از ۰.۰۰۱
شغل		355	3.53	0.966	10.286	354	کمتر از ۰.۰۰۱
رسانه‌های گروهی		356	3.84	0.853	18.539	355	کمتر از ۰.۰۰۱
فرهنگ		356	3.78	0.893	16.449	355	کمتر از ۰.۰۰۱
تعاملات گروهی		356	3.67	1.043	12.139	355	کمتر از ۰.۰۰۱
سبک زندگی ورزشی (کل عوامل)		360	3.72	0.610	22.367	359	کمتر از ۰.۰۰۱

نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد که با توجه به مقادیر آماره‌های t و سطوح معناداری به‌دست آمده، همه مؤلفه‌های تحقیق دارای سطح معناداری کمتر از ۰.۰۵ هستند و میانگین‌های گویه‌های مذکور بیشتر از میانگین فرضی جامعه (۳) هستند. لذا همه مؤلفه‌های تحقیق برای متغیر سبک زندگی ورزشی مورد تأیید قرار می‌گیرند که در ادامه با استفاده از آزمون فریدمن برای اولویت‌بندی هر کدام از مؤلفه‌ها به رتبه‌بندی گویه‌های اثربخشی می‌پردازیم.

جدول ۵. نتایج حاصل از آزمون فریدمن جهت سنجش رتبه‌بندی مؤلفه‌های سبک زندگی ورزشی

تعداد	۳۵۲
مقدار آزمون مربع کای	۴۷۰.۳۵۱
درجه آزادی	۱۲
سطح معناداری	کمتر از ۰.۰۰۱

نتایج جدول (۵) نشان می‌دهد که با توجه به مقدار آزمون مربع کای (۴۷۰.۳۵۱) و همچنین سطح معناداری مندرج در جدول که کمتر از ۰.۰۵ است، تفاوت بین رتبه گویه‌ها معنادار می‌باشد لذا می‌توان رتبه‌بندی بین عوامل را انجام داد.

جدول ۶. نتایج حاصل از رتبه‌بندی مؤلفه‌های سبک زندگی ورزشی به ترتیب میانگین رتبه

ردیف	گویه	میانگین رتبه
۱	عوامل روانی	9.58
۲	امکانات	7.93
۳	اوقات فراغت	7.82
۴	رسانه‌های گروهی	7.81
۵	سلامت جسمانی	7.79
۶	فرهنگ	7.38
۷	تعاملات گروهی	7.06
۸	گروه‌های همسال و خانواده	6.98
۹	شغل	6.30
۱۰	تغذیه و کنترل وزن	6.29
۱۱	منابع مالی و درآمد	5.89
۱۲	آمادگی جسمانی	5.23
۱۳	منابع زمانی	4.95

نتایج جدول (۶) نشان می‌دهد که در میان مؤلفه‌های سبک زندگی ورزشی، مؤلفه «عوامل روانی» با میانگین رتبه ۹.۵۸ در رتبه اول و «منابع زمانی» با میانگین رتبه ۴.۹۵ در رتبه آخر قرار دارد. همچنین سایر گویه‌ها به ترتیب اولویت در جدول قرار گرفته‌اند.

۲. سؤال دوم

اولویت‌بندی شاخص‌های مربوط به عوامل سبک زندگی ورزشی جوانان کدام‌اند؟
برای پاسخ به این سؤال از آزمون رتبه‌بندی فریدمن استفاده گردید که نتایج آزمون جهت بررسی سؤال دوم در جدول (۷) ارائه شده است.

۱- اوقات فراغت و سرگرمی

جدول ۷. نتایج حاصل از آزمون فریدمن جهت سنجش رتبه‌بندی عوامل اوقات فراغت و سرگرمی

۳۵۲	تعداد
۲۹۸۸۹۴	مقدار آزمون مربع کای
۴	درجه آزادی
کمتر از ۰.۰۰۱	سطح معناداری

نتایج جدول (۷) نشان می‌دهد که با توجه به مقدار آزمون مربع کای (۲۹۸۸۹۴) و همچنین سطح معناداری مندرج در جدول که کمتر از ۰.۰۵ است، تفاوت بین رتبه گویه‌ها معنادار می‌باشد؛ لذا می‌توان رتبه‌بندی بین گویه‌ها را انجام داد.

جدول ۸. نتایج حاصل از رتبه‌بندی عوامل اوقات فراغت و سرگرمی به ترتیب میانگین رتبه

ردیف	عامل	گویه	میانگین رتبه
۱	اوقات فراغت و سرگرمی	هنگامی که ورزش می‌کنم احساس شادابی و نشاط بیشتری دارم.	۳.۶۸
۲		برای اوقات فراغت تصمیمات مناسبی اتخاذ می‌کنم.	۳.۵۶
۳		از آنچه در اوقات فراغت انجام می‌دهم لذت می‌برم.	۳.۰۵
۴		علاقه‌مندم فعالیت‌های جدیدی در اوقات فراغت انجام دهم.	۲.۴۸
۵		اوقات فراغت را با فعالیت‌های بدنی می‌گذرانم. (شنا، دوچرخه‌سواری).	۲.۲۴

نتایج جدول (۸) نشان می‌دهد که در میان گویه‌های عوامل اوقات فراغت و سرگرمی، گویه «هنگامی که ورزش می‌کنم احساس شادابی و نشاط بیشتری دارم.» با میانگین رتبه ۳.۶۸ در رتبه اول و گویه «اوقات فراغت را با فعالیت‌های بدنی می‌گذرانم.» با میانگین رتبه ۲.۲۴ در رتبه آخر قرار دارد؛ همچنین سایر گویه‌ها به ترتیب اولویت در جدول قرار گرفته‌اند.

۲- سلامتی جسمانی

جدول ۹. نتایج حاصل از آزمون فریدمن جهت سنجش رتبه‌بندی عوامل سلامتی جسمانی

۳۵۰	تعداد
۱۴۰.۷۶۲	مقدار آزمون مربع کای
۴	درجه آزادی
کمتر از ۰.۰۰۱	سطح معناداری

نتایج جدول (۹) نشان می‌دهد که با توجه به مقدار آزمون مربع کای (۱۴۰.۷۶۲) و همچنین سطح معناداری مندرج در جدول که کمتر از ۰.۰۵ است، تفاوت بین رتبه گویه‌ها معنادار می‌باشد؛ لذا می‌توان رتبه‌بندی بین گویه‌ها را انجام داد.

جدول ۱۰. نتایج حاصل از رتبه‌بندی عوامل سلامتی جسمانی به ترتیب میانگین رتبه

ردیف	عامل	گویه	میانگین رتبه
۱	سلامتی جسمانی	وقتی به فعالیت‌های جسمانی می‌پردازم مقاومت بدنی زیادی دارم.	۳.۲۵
۲		سعی می‌کنم بدنم را سالم و تندرست نگه‌دارم.	۳.۲۲
۳		از نظر سلامت جسمانی تقریباً هم‌سطح افراد هم سن خود می‌باشم.	۳.۲۱
۴		مراقب سلامتی خود هستم و زندگی فعالی دارم.	۳.۰۲
۵		در هفته حداقل چندین بار نرمش و تقویت عضلانی انجام می‌دهم.	۲.۳۰

نتایج جدول (۱۰) نشان می‌دهد که در میان گویه‌های عوامل سلامتی جسمانی، گویه «وقتی به فعالیت‌های جسمانی می‌پردازم مقاومت بدنی زیادی دارم.» با میانگین رتبه ۳.۲۵ در رتبه اول و گویه «در هفته حداقل چندین بار نرمش و تقویت عضلانی انجام می‌دهم.» با میانگین رتبه ۲.۳۰ در رتبه آخر قرار دارد همچنین سایر گویه‌ها به ترتیب اولویت در جدول قرار گرفته‌اند.

۳- تغذیه و کنترل وزن

جدول ۱۱. نتایج حاصل از آزمون فریدمن جهت سنجش رتبه‌بندی عوامل تغذیه و کنترل وزن

۳۴۷	تعداد
۱۶۲.۷۰۷	مقدار آزمون مربع کای
۵	درجه آزادی
کمتر از ۰.۰۰۱	سطح معناداری

نتایج جدول (۱۱) نشان می‌دهد که با توجه به مقدار آزمون مربع کای (۱۶۲.۷۰۷) و همچنین سطح معناداری مندرج در جدول که کمتر از ۰.۰۵ است، تفاوت بین رتبه گویه‌ها معنادار می‌باشد؛ لذا می‌توان رتبه‌بندی بین گویه‌ها را انجام داد.

جدول ۱۲. نتایج حاصل از رتبه‌بندی عوامل تغذیه و کنترل وزن به ترتیب میانگین رتبه

ردیف	عامل	گویه	میانگین رتبه
۱	تغذیه و کنترل وزن	داشتن تناسب‌اندام را یکی از مهم‌ترین اثرات ورزش می‌دانم.	۴.۲۴
۲		من وزن خود را همیشه در حد مطلوبی نگه می‌دارم.	۳.۷۹
۳		علاقه‌مندم برنامه تغذیه جدید و مناسبی را شروع کنم.	۳.۷۳
۴		سعی می‌کنم رژیم غذایی کم کالستری و کم‌چرب انتخاب کنم.	۳.۱۱
۵		سعی می‌کنم در برنامه غذایی خودمصرف شکر و شیرینجات را محدود کنم.	۳.۰۸
۶		برنامه تغذیه متناسب با شرایط سنی و فعالیت روزانه خود دارم.	۳.۰۵

نتایج جدول (۱۲) نشان می‌دهد که در میان گویه‌های عوامل تغذیه و کنترل وزن، گویه «داشتن تناسب‌اندام را یکی از مهم‌ترین اثرات ورزش می‌دانم.» با میانگین رتبه ۴.۲۴ در رتبه اول و گویه «برنامه تغذیه متناسب با شرایط سنی و فعالیت روزانه خود دارم.» با میانگین رتبه ۳.۰۵ در رتبه آخر قرار دارد؛ همچنین سایر گویه‌ها به ترتیب اولویت در جدول قرار گرفته‌اند.

۴- عوامل روانی

جدول ۱۳. نتایج حاصل از آزمون فریدمن جهت سنجش رتبه‌بندی عوامل روانی

۳۳۶	تعداد
۹۰.۷۹۴	مقدار آزمون مربع کای
۶	درجه آزادی
کمتر از ۰.۰۰۱	سطح معناداری

نتایج جدول (۱۳) نشان می‌دهد که با توجه به مقدار آزمون مربع کای (۹۰.۷۹۴) و همچنین سطح معناداری مندرج در جدول که کمتر از ۰.۰۵ است، تفاوت بین رتبه گویه‌ها معنادار می‌باشد؛ لذا می‌توان رتبه‌بندی بین گویه‌ها را انجام داد.

جدول ۱۴. نتایج حاصل از رتبه‌بندی عوامل روانی به ترتیب میانگین رتبه

ردیف	عامل	گویه	میانگین رتبه
۱	عوامل روانی	به نظر من ورزش روش مناسبی جهت مهار و کنترل استرس‌های زندگی است.	۴.۳۲
۲		احساس می‌کنم با انجام فعالیت‌های ورزشی در مسیر مثبتی رشد می‌کنم.	۴.۲۸
۳		با انجام فعالیت‌های ورزشی از خود احساس رضایت می‌کنم.	۴.۲۷
۴		ورزش کردن در افزایش مهارت‌های ارتباطی و دوری از انزوا و افسردگی	۴.۲۰
۵		خواب به میزان لازم را برای بهبود کیفیت زندگی ورزشی‌ام ضروری می‌دانم.	۳.۷۵
۶		ورزش را عامل افزایش نشاط و شادابی در خانواده می‌دانم.	۳.۷۱
۷		ورزش کردن منظم یکی از اهداف من در زندگی است.	۳.۴۸

نتایج جدول (۱۴) نشان می‌دهد که در میان گویه‌های عوامل روانی، گویه «به نظر من ورزش روش مناسبی جهت مهار و کنترل استرس‌های زندگی است.» با میانگین رتبه ۴.۳۲ در رتبه اول و گویه «ورزش کردن منظم یکی از اهداف من در زندگی است.» با میانگین رتبه ۳.۴۸ در رتبه آخر قرار دارد؛ همچنین سایر گویه‌ها به ترتیب اولویت در جدول قرار گرفته‌اند.

۵- آمادگی جسمانی (فعالیت ورزشی)

جدول ۱۵. نتایج حاصل از آزمون فریدمن جهت سنجش رتبه‌بندی عوامل آمادگی جسمانی

تعداد	۳۳۵
مقدار آزمون مربع کای	۱۳۷.۶۱۳
درجه آزادی	۴
سطح معناداری	کمتر از ۰.۰۰۱

نتایج جدول (۱۵) نشان می‌دهد که با توجه به مقدار آزمون مربع کای (۱۳۷.۶۱۳) و همچنین سطح معناداری مندرج در جدول که کمتر از ۰.۰۵ است، تفاوت بین رتبه گویه‌ها معنادار می‌باشد؛ لذا می‌توان رتبه‌بندی بین گویه‌ها را انجام داد.

جدول ۱۶. نتایج حاصل از رتبه‌بندی عوامل آمادگی جسمانی به ترتیب میانگین رتبه

ردیف	عامل	گویه	میانگین رتبه
۱	آمادگی جسمانی	هنگام فعالیت‌های ورزشی ضربان قلبم به میزان مطلوبی می‌رسد.	3.71
۲		معمولاً در فعالیت‌های بدنی سبک تا متوسط شرکت می‌کنم (پیاده‌روی استقامتی)	2.99
۳		تمرین‌های کششی را حداقل ۳ بار در هفته انجام می‌دهم.	2.92
۴		تمرین‌های کششی را حداقل ۳ بار در هفته انجام می‌دهم.	2.70
۵		حداقل ۳ بار در هفته به مدت ۲۰ دقیقه یا بیشتر ورزش شدید انجام می‌دهم.	2.68

نتایج جدول (۱۶) نشان می‌دهد که در میان گویه‌های عوامل آمادگی جسمانی، گویه «هنگام فعالیت‌های ورزشی ضربان قلبم به میزان مطلوبی می‌رسد...» با میانگین رتبه ۳.۷۱ در رتبه اول و گویه «حداقل ۳ بار در هفته به مدت ۲۰ دقیقه یا بیشتر ورزش شدید انجام می‌دهم.» با میانگین رتبه ۲.۶۸ در رتبه آخر قرار دارد؛ همچنین سایر گویه‌ها به ترتیب اولویت در جدول قرار گرفته‌اند.

۶- امکانات و تجهیزات ورزشی

جدول ۱۷. نتایج حاصل از آزمون فریدمن جهت سنجش رتبه‌بندی عوامل امکانات و تجهیزات ورزشی

343	تعداد
49.079	مقدار آزمون مربع کای
۴	درجه آزادی
کمتر از ۰.۰۰۱	سطح معناداری

نتایج جدول (۱۷) نشان می‌دهد که با توجه به مقدار آزمون مربع کای (۴۹.۰۷۹) و همچنین سطح معناداری مندرج در جدول که کمتر از ۰.۰۵ است، تفاوت بین رتبه گویه‌ها معنادار می‌باشد؛ لذا می‌توان رتبه‌بندی بین گویه‌ها را انجام داد.

جدول ۱۸. نتایج حاصل از رتبه‌بندی عوامل امکانات و تجهیزات ورزشی به ترتیب میانگین رتبه

ردیف	عامل	گویه	میانگین رتبه
۱	امکانات و تجهیزات ورزشی	به عقیده من گرانی و هزینه‌های زیاد در خصوص استفاده از امکانات می‌تواند یکی از دلایل کم‌توجهی افراد نسبت به انجام فعالیت‌های ورزشی باشد.	3.36
۲		نبودن امکانات ورزشی مخصوص بانوان (سالن‌های سرپوشیده و ...) یکی از دلایل بی‌مهری خانواده‌ها	3.01
۳		نامناسب بودن قابلیت‌های دسترسی به اماکن برای سالمندان، معلولان می‌تواند به‌عنوان یکی از دلایل	2.98
۴		دوری از اماکن ورزشی می‌تواند به‌عنوان یکی از عوامل کم‌توجهی افراد و	2.90
۵		وجود امکانات ناکافی در محله ما از دلایل استقبال کم خانواده‌ها به ورزش	2.74

نتایج جدول (۱۸) نشان می‌دهد که در میان گویه‌های عوامل امکانات و تجهیزات ورزشی، گویه «به عقیده من گرانی و هزینه‌های زیاد در خصوص استفاده از امکانات می‌تواند یکی از دلایل کم‌توجهی افراد نسبت به انجام فعالیت‌های ورزشی باشد.» با میانگین رتبه ۳.۳۶ در رتبه اول و گویه «وجود امکانات ناکافی در محله ما از دلایل استقبال کم خانواده‌ها به

ورزش است.» با میانگین رتبه ۲.۷۴ در رتبه آخر قرار دارد؛ همچنین سایر گویه‌ها به ترتیب اولویت در جدول قرار گرفته‌اند.

۷- منابع مالی و درآمد

جدول ۱۹. نتایج حاصل از آزمون فریدمن جهت سنجش رتبه‌بندی عوامل منابع مالی و درآمد

343	تعداد
۹۸.۹۳۶	مقدار آزمون مربع کای
۲	درجه آزادی
کمتر از ۰.۰۰۱	سطح معناداری

نتایج جدول (۱۹) نشان می‌دهد که با توجه به مقدار آزمون مربع کای (۹۸.۹۳۶) و همچنین سطح معناداری مندرج در جدول که کمتر از ۰.۰۵ است، تفاوت بین رتبه گویه‌ها معنادار می‌باشد؛ لذا می‌توان رتبه‌بندی بین گویه‌ها را انجام داد.

جدول ۲۰. نتایج حاصل از رتبه‌بندی عوامل منابع مالی و درآمد به ترتیب میانگین رتبه

ردیف	عامل	گویه	میانگین رتبه
۱	منابع مالی و درآمد	به نظر من هزینه کردن برای ورزش جلوی بسیاری از هزینه‌های درمانی	۲.۳۷
۲		به عقیده من ورزش‌های جدید مخصوص پولدارهاست.	۱.۸۹
۳		درصد معینی از درآمد ماهیانه من (خانواده) به ورزش اختصاص دارد. (خرید لوازم، استفاده از اماکن و ...).	۱.۷۴

نتایج جدول (۲۰) نشان می‌دهد که در میان گویه‌های عوامل منابع مالی و درآمد، گویه «به نظر من هزینه کردن برای ورزش جلوی بسیاری از هزینه‌های درمانی بعدی را می‌گیرد.» با میانگین رتبه ۲.۳۷ در رتبه اول و گویه «درصد معینی از درآمد ماهیانه من (خانواده) به ورزش

اختصاص دارد. (خرید لوازم، استفاده از اماکن و ...)» با میانگین رتبه ۱.۷۴ در رتبه آخر قرار دارد؛ همچنین سایر گویه‌ها به ترتیب اولویت در جدول قرار گرفته‌اند.

۸- گروه‌های همسال و خانواده

جدول ۲۱. نتایج حاصل از آزمون فریدمن جهت سنجش رتبه‌بندی عوامل گروه‌های همسال و خانواده

۱۵۸	تعداد
۲۱.۰۵۷	مقدار آزمون مربع کای
۴	درجه آزادی
کمتر از ۰.۰۰۱	سطح معناداری

نتایج جدول (۲۱) نشان می‌دهد که با توجه به مقدار آزمون مربع کای (۹۸.۹۳۶) و همچنین سطح معناداری مندرج در جدول که کمتر از ۰.۰۵ است، تفاوت بین رتبه گویه‌ها معنادار می‌باشد؛ لذا می‌توان رتبه‌بندی بین گویه‌ها را انجام داد.

جدول ۲۲. نتایج حاصل از رتبه‌بندی عوامل گروه‌های همسال و خانواده به ترتیب میانگین رتبه

ردیف	عامل	گویه	میانگین رتبه
۱	گروه‌های همسال و خانواده	به نظر من داشتن خانواده‌ای ورزش دوست می‌تواند سبب گرایش و جذب فرزندان به سمت ورزش	۳.۳۴
۲		شادی و نشاط حاصل از ورزش با دوستان (حضور در جمع همسالان) را بخشی از بهترین زمان زندگی خود می‌دانم.	۳.۰۶
۳		یکی از عمده‌ترین دلایل برای ورزش کردن را، حضور در کنار دوستان و همسالان خود می‌دانم.	۲.۹۷
۴		خانواده، مرا به انجام ورزش و تحرک بدنی تشویق می‌کنند.	۲.۸۹
۵		در بین اعضا خانواده من ورزشکار حرفه‌ای وجود دارد.	۲.۷۳

نتایج جدول (۲۲) نشان می‌دهد که در میان گویه‌های عوامل گروه‌های همسال و خانواده،

گویه «به نظر من داشتن خانواده‌ای ورزش دوست می‌تواند سبب گرایش و جذب فرزندان به سمت ورزش و فعالیت شود.» با میانگین رتبه ۳.۳۴ در رتبه اول و گویه «در بین اعضا خانواده من ورزشکار حرفه‌ای وجود دارد.» با میانگین رتبه ۲.۷۳ در رتبه آخر قرار دارد؛ همچنین سایر گویه‌ها به ترتیب اولویت در جدول قرار گرفته‌اند.

۹- منابع زمانی

جدول ۲۳. نتایج حاصل از آزمون فریدمن جهت سنجش رتبه‌بندی عوامل منابع زمانی

۳۴۱	تعداد
۹۱.۶۲۶	مقدار آزمون مربع کای
۲	درجه آزادی
کمتر از ۰.۰۰۱	سطح معناداری

نتایج جدول (۲۳) نشان می‌دهد که با توجه به مقدار آزمون مربع کای (۹۱.۶۲۶) و همچنین سطح معناداری مندرج در جدول که کمتر از ۰.۰۵ است، تفاوت بین رتبه گویه‌ها معنادار می‌باشد؛ لذا می‌توان رتبه‌بندی بین گویه‌ها را انجام داد.

جدول ۲۴. نتایج حاصل از رتبه‌بندی عوامل منابع زمانی به ترتیب میانگین رتبه

ردیف	عامل	گویه	میانگین رتبه
۱	منابع زمانی	وقت گذاشتن برای انجام فعالیت‌های ورزشی در خانواده من به‌عنوان امری پسندیده‌ای محسوب می‌شود.	۲.۲۱
۲		در برنامه روزانه زندگی من ورزش از جایگاه خاصی برخوردار است.	۲.۱۲
۳		ورزش کردن من را از انجام سایر فعالیت‌های زندگی بازمی‌دارد.	۱.۶۶

نتایج جدول (۲۴) نشان می‌دهد که در میان گویه‌های عوامل منابع زمانی، گویه «وقت

گذاشتن برای انجام فعالیت‌های ورزشی در خانواده من به عنوان امری پسندیده‌ای محسوب می‌شود.» با میانگین رتبه ۲.۲۱ در رتبه اول و گویه «ورزش کردن من را از انجام سایر فعالیت‌های زندگی بازمی‌دارد.» با میانگین رتبه ۱.۶۶ در رتبه آخر قرار دارد؛ همچنین سایر گویه‌ها به ترتیب اولویت در جدول قرار گرفته‌اند.

۱۰- رسانه‌های گروهی

جدول ۲۵. نتایج حاصل از آزمون فریدمن جهت سنجش رتبه‌بندی عوامل رسانه‌های گروهی

۳۳۷	تعداد
۱۱۶.۳۰۶	مقدار آزمون مربع کای
۴	درجه آزادی
کمتر از ۰.۰۰۱	سطح معناداری

نتایج جدول (۲۵) نشان می‌دهد که با توجه به مقدار آزمون مربع کای (۱۱۶.۳۰۶) و همچنین سطح معناداری مندرج در جدول که کمتر از ۰.۰۵ است، تفاوت بین رتبه گویه‌ها معنادار می‌باشد؛ لذا می‌توان رتبه‌بندی بین گویه‌ها را انجام داد.

جدول ۲۶. نتایج حاصل از رتبه‌بندی عوامل رسانه‌های گروهی به ترتیب میانگین رتبه

ردیف	عامل	گویه	میانگین رتبه
۱	رسانه‌های گروهی	به نظر من رسانه‌های گروهی در الگوسازی (ورزشکاران) برای جوانان می‌تواند نقش مؤثری داشته باشند.	۳.۳۷
۲		رسانه‌ها می‌توانند در فرهنگ‌سازی ورزش برای خانواده‌ها نقش کلیدی ایفا می‌کنند.	۳.۲۰
۳		به نظر من رسانه‌ها می‌توانند در رشد و پیشرفت ورزش‌ها کمک شایان توجهی داشته باشند.	۳.۱۶
۴		به عقیده من چاپ و توزیع نشریات ورزشی به عنوان یکی از انواع ابزار رسانه‌ای جمعی در بخش ورزش	۲.۶۹
۵		رسانه‌های جمعی واقعیت‌های موجود در جامعه ورزشی را به خوبی به نمایش می‌گذارند.	۲.۵۸

نتایج جدول (۲۶) نشان می‌دهد که در میان گویه‌های عوامل رسانه‌های گروهی، گویه «به

نظر من رسانه‌های گروهی در الگوسازی (ورزشکاران) برای جوانان می‌تواند نقش مؤثری داشته باشند.» با میانگین رتبه ۳.۳۷ در رتبه اول و گویه «رسانه‌های جمعی واقعیت‌های موجود در جامعه ورزشی را به خوبی به نمایش می‌گذارند.» با میانگین رتبه ۲.۵۸ در رتبه آخر قرار دارد؛ همچنین سایر گویه‌ها به ترتیب اولویت در جدول قرار گرفته‌اند.

۱۱- فرهنگ

جدول ۲۷. نتایج حاصل از آزمون فریدمن جهت سنجش رتبه‌بندی عوامل فرهنگ

تعداد	۳۴۵
مقدار آزمون مربع کای	۱۱۷.۲۵۱
درجه آزادی	۳
سطح معناداری	کمتر از ۰.۰۰۱

نتایج جدول (۲۷) نشان می‌دهد که با توجه به مقدار آزمون مربع کای (۱۱۷.۲۵۱) و همچنین سطح معناداری مندرج در جدول که کمتر از ۰.۰۰۵ است، تفاوت بین رتبه گویه‌ها معنادار می‌باشد؛ لذا می‌توان رتبه‌بندی بین گویه‌ها را انجام داد.

جدول ۲۸. نتایج حاصل از رتبه‌بندی عوامل فرهنگ به ترتیب میانگین رتبه

ردیف	عامل	گویه	میانگین رتبه
۱	فرهنگ	یکی از راه‌های تثبیت فرهنگ ورزش در جامعه توجه و پذیرش ورزش‌های مشابه برای زنان و مردان است.	۲.۸۰
۲		فرهنگ‌سازی در ورزش را می‌توان نوعی سرمایه‌گذاری در این حوزه به حساب آورد.	۲.۷۴
۳		مسئولین نقش مهمی در تقویت فرهنگ ورزش کردن در جامعه ایفا می‌کنند.	۲.۳۹
۴		انجام ورزش در خانواده من به‌عنوان یک فرهنگ (درونی) به حساب می‌آید.	۲.۰۷

نتایج جدول (۲۸) نشان می‌دهد که در میان گویه‌های عوامل فرهنگ، گویه «یکی از

راه‌های تثبیت فرهنگ ورزش در جامعه توجه و پذیرش ورزش‌های مشابه برای زنان و مردان است. «با میانگین رتبه ۲.۸۰ در رتبه اول و گویه «انجام ورزش در خانواده من به‌عنوان یک فرهنگ (درونی) به حساب می‌آید.» با میانگین رتبه ۲.۰۷ در رتبه آخر قرار دارد؛ همچنین سایر گویه‌ها به ترتیب اولویت در جدول قرار گرفته‌اند.

۱۲- تعاملات گروهی

جدول ۲۹. نتایج حاصل از آزمون فریدمن جهت سنجش رتبه‌بندی عوامل تعاملات گروهی

۳۴۲	تعداد
۷۹.۵۷۵	مقدار آزمون مربع کای
۲	درجه آزادی
کمتر از ۰.۰۰۱	سطح معناداری

نتایج جدول (۲۹) نشان می‌دهد که با توجه به مقدار آزمون مربع کای (۷۹.۵۷۵) و همچنین سطح معناداری مندرج در جدول که کمتر از ۰.۰۵ است، تفاوت بین رتبه گویه‌ها معنادار می‌باشد؛ لذا می‌توان رتبه‌بندی بین گویه‌ها را انجام داد.

جدول ۳۰. نتایج حاصل از رتبه‌بندی عوامل تعاملات گروهی به ترتیب میانگین رتبه

ردیف	عامل	گویه	میانگین رتبه
۱	تعاملات گروهی	با انجام ورزش‌های گروهی زندگی برایم جالب و چالش‌برانگیز شده است.	۲.۲۸
۲		مهربان و ورزشکاران از صمیمی‌ترین دوستان من هستند.	۱.۹۴
۳		افرادی که با آن‌ها به ورزش می‌پردازم در زندگی حمایت می‌کنند.	۱.۷۸

نتایج جدول (۳۰) نشان می‌دهد که در میان گویه‌های عوامل تعاملات گروهی، گویه «با

انجام ورزش های گروهی زندگی برایم جالب و چالش برانگیز شده است.» با میانگین رتبه ۲.۲۸ در رتبه اول و گویه «افرادی که با آنها به ورزش می پردازم در زندگی حمایت می کنند.» با میانگین رتبه ۱.۷۸ در رتبه آخر قرار دارد؛ همچنین سایر گویه ها به ترتیب اولویت در جدول قرار گرفته اند.

نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی مؤلفه ها و شاخص های سبک زندگی ورزشی دانشجویان دانشگاه شریعتی تهران می باشد. در این پژوهش ابتدا به منظور شناسایی عوامل و چگونگی اولویت بندی آنها از آزمون t تک نمونه ای و همچنین به منظور اولویت بندی شاخص های مربوط به عوامل سبک زندگی ورزشی از آزمون فریدمن استفاده شد. همچنین نتایج به دست آمده نشان داد که ۱۳ مؤلفه تأثیرگذار (۶۰ گویه) در سبک زندگی ورزشی دانشجویان شناسایی شد که به ترتیب اولویت عبارت اند از ۱- عوامل روانی (با میانگین ۴.۱۴ از ۵) ۲- امکانات (با میانگین ۳.۹۰ از ۵) ۳- اوقات فراغت (با میانگین ۳.۸۱ از ۵) ۴- رسانه های گروهی (با میانگین ۳.۸۴ از ۵) ۵- سلامت جسمانی (با میانگین ۳.۸۱ از ۵) ۶- فرهنگ (با میانگین ۳.۷۸ از ۵) ۷- تعاملات گروهی (با میانگین ۳.۶۷ از ۵) ۸- گروه های همسال و خانواده (با میانگین ۳.۷۱ از ۵) ۹- شغل (با میانگین ۳.۵۳ از ۵) ۱۰- تغذیه و کنترل وزن (با میانگین ۳.۵۷ از ۵) ۱۱- منابع مالی و درآمد (با میانگین ۳.۴۷ از ۵) ۱۲- آمادگی جسمانی (با میانگین ۳.۳۷ از ۵) ۱۳- منابع زمانی (با میانگین ۳.۳۴ از ۵). بر این اساس عوامل روانی به عنوان مهم ترین عامل، تأثیر بسزایی در سبک زندگی ورزشی دانشجویان ایفا می کند که ضرورت توجه به شاخص های این عامل که در ادامه بیان خواهد شد باعث توجه بیشتر دانشجویان به امر ورزش خواهد بود. همچنین میانگین سبک زندگی ورزشی اعضای نمونه ۳.۷۲ (از ۵) با انحراف معیار ۰.۶۱۰ بود که با توجه به معنی داری اختلاف میانگین به دست آمده با میانگین فرضی جامعه نتیجه می گیریم که سبک زندگی ورزشی اعضای نمونه از حد متوسط بیشتر بوده است، لیکن هنوز برای رسیدن به سطح مطلوب نیازمند برنامه ریزی های لازم از طرف متولیان مربوطه است تا این موضوع در مرکز مورد بررسی تقویت گردد. همچنین نتایج تحقیق نشان داد که در اولویت بندی عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی

افراد رتبه آن‌ها به ترتیب شامل: اوقات فراغت و سرگرمی، سلامتی جسمانی، رسانه‌های گروهی، فرهنگ، تناسب اندام و کنترل وزن، امکانات و تجهیزات، شغل، سلامت روانی، آمادگی جسمانی، گروه‌های همسال و خانواده، تعاملات گروهی، منابع زمانی و منابع مالی و درآمد است. همچنین نتایج تحقیق نشان داد که بین میانگین رتبه عوامل مؤثر در سبک زندگی و ورزش تفاوت معناداری وجود دارد.

یافته‌های این پژوهش با پژوهش خیری و همکاران (۱۳۹۵)، اسمیت (۲۰۱۹)، منسون و همکاران (۲۰۱۹)، لین و ژو (۲۰۱۸)، گیلچیربست و ویتون (۲۰۱۷)، اسکانی (۱۳۹۹) همخوان است که دریافت سطح تحصیلات والدین (پدر و مادر) بر سبک زندگی و مشارکت ورزشی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز تأثیر معناداری نداشت؛ و بین سبک زندگی و مشارکت ورزشی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید چمران اهواز تفاوت معناداری وجود نداشت؛ بنابراین می‌توان گفت دانشجویان با انتخاب سبک زندگی سالم و فعال از جمله (تغذیه مناسب، خواب مناسب، اعتقادات مذهبی ... که تأثیر زیادی بر آینده آنان دارد با مشارکت در ورزش تا حدی می‌توانند زندگی سالمی را برای خود پایه‌گذاری کنند؛ همچنین با پژوهش آقاپور و جوان (۱۳۹۴) همخوان است که دریافتند سبک زندگی ورزشی بر تغذیه ورزشکاران و تغذیه‌شان از این سبک زندگی متأثر است و غذا نقشی مؤثر در عضویت در گروه ورزشکاری دارد و دانشجویان برای اینکه خود را ورزشکار بدانند سعی در پیروی از تغذیه خاصی دارند. همچنین با پژوهش شهبازی (۱۳۹۹)، هادی طحان و همکاران (۱۳۹۹) و چنگ (۲۰۲۰) همخوان است که دریافتند رژیم‌های غذایی مناسب و مشارکت در ورزش بر سلامتی جسمی و روانی تأثیر زیادی دارد. ورزش باعث کاهش اثرات مضر رژیم غذایی نامناسب می‌شود. در تحقیقی که بر روی نوجوانان انجام شد، کم‌حرکی و سبک زندگی غیرفعال با سایر رفتارهای پرخطر سبک زندگی، مانند عادات غذایی نامناسب، سیگار کشیدن و مصرف الکل ارتباط مثبت داشت که این مورد ممکن است بر سلامتی و در نتیجه عملکرد تحصیلی فرد تأثیر بگذارد (دیاس و همکاران، ۲۰۱۴: بوگ، ۲۰۱۴).

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۰ مرگ و میر ۱۸ میلیون نفر در جهان را مربوط به رژیم‌های غذایی کم میوه و سبزیجات نسبت داده است (لیم و همکاران، ۲۰۱۲). نتایج حاصل از شیوه زندگی سالم در

اروپا با استفاده از مطالعه مقطعی تغذیه و سبک زندگی در نوجوانی نشان داد که فقط ۳۰ درصد پسران و ۳۵ درصد دختران ۱۵-۲۰ سال از مصرف توصیه شده مصرف میوه و سبزیجات برخوردارند (دیتلم و همکاران، ۲۰۱۲) به این نتیجه رسیدند که نوجوانان رژیم های ناسالم مصرف می کنند زیرا آن ها کمتر از نیمی از مقدار توصیه شده میوه و سبزیجات و کمتر از دوسوم مقدار توصیه شده شیر (و محصولات لبنی) می خورند، اما مقدار زیادی گوشت و روغن، چربی و شیرینی بیش از حد مصرف می کنند. طبق داده های آماری منتشر شده توسط سازمان بهداشت جهانی، از حدود ۵۷ میلیون مرگ و میر در سال ۲۰۰۸ در سراسر جهان، ۳۶ میلیون نفر (۶۳ درصد) به دلیل بیماری های غیر واگیر قابل پیشگیری بدون وقفه ادامه یابد، پیش بینی می شود تا سال ۲۰۳۰ به ۵۵ میلیون نفر برسد، در حالی که میزان مرگ و میر ناشی از بیماری عفونی همچنان در حال سقوط است. بیشترین میزان مرگ و میرها به دلیل بیماری های قلبی عروقی و به دنبال آن سرطان، بیماری مزمن تنفسی و عوارض ناشی از دیابت نوع دو (شروع بزرگسالان) است؛ بنابراین می توان گفت که داشتن سبک زندگی فعال نیازمند تغذیه مناسب است و افرادی که در ورزش مشارکت می کنند توجه ویژه ای به وضعیت تغذیه خود دارند تا میزان انرژی مورد نیاز بدن خود را با تغذیه سالم و بهداشتی دریافت کنند همچنین با پژوهش خیری و همکاران (۱۳۹۵)، منسون و همکاران (۲۰۱۹) همخوان است. یکی از مؤلفه های مهم سبک زندگی خواب است، خواب سالم به عنوان ترکیبی از مدت خواب کافی، کیفیت خوب خواب، زمان منظم خواب، هوشیاری پایدار در ساعات بیداری و عدم وجود اختلالات خواب است (باسی، ۲۰۱۴). الگوی خواب ناکافی به عنوان مثال، مدت کوتاه خواب، کیفیت پایین خواب با خستگی روزانه مرتبط است که با شاخص های سلامتی مانند ترکیب بدن ارتباط منفی دارد، تنظیم عاطفی، رشد، شناخت، پیشرفت تحصیلی و کیفیت زندگی ارتباط دارد. نور مصنوعی، اواخر شب از گوشی و تبلت، استفاده از کافئین، قبل از خواب در کاهش مدت خواب جوانان نقش دارد (دوتیل و همکاران، ۲۰۱۸). بنیاد ملی خواب توصیه می کند که کودکان ۶-۱۳ ساله باید ۹ تا ۱۱ ساعت در شب بخوابند. برای جوانان ۱۴-۱۷ ساله توصیه می شود که آن ها باید بین ۸ تا ۱۰ ساعت در شب بخوابند (هیرشکوویتز و همکاران، ۲۰۱۵). روند کاهش سریع در طول خواب کودکان در طول زمان گزارش شده است که در سبک زندگی جدید جای گرفته

است (توژنگ و همکاران، ۲۰۱۷). بررسی منظم داده‌های مربوط به سال‌های ۱۹۰۵ تا ۲۰۰۸ از ۲۰ کشور گزارش داد که در کودکان و جوانان ۵-۱۸ ساله مدت‌زمان خواب کاهش کلی داشته است و کاهش خواب بر فعالیت‌های روزانه آنان تأثیر منفی برجای می‌گذارد (کیز و همکاران، ۲۰۱۵). افرادی که سبک زندگی فعالی دارند و به‌صورت منظم در ورزش شرکت می‌کنند یا در تیم‌های ورزشی فعالیت می‌کنند برنامه خواب منظمی دارند زیرا خواب مناسب برای یک ورزشکار جهت داشتن عملکرد مناسب همچنین ریکاوری لازم و ضروری است یعنی برای مشارکت منظم در ورزش خواب به‌عنوان یک عامل مهم است.

استفاده از اینترنت در جهان از ۱۵ درصد به ۵۲ درصد افزایش پیدا کرده است (شیلد، ۲۰۰۰). می‌توان گفت اینترنت مزایای مختلفی دارد که از آن می‌توان برای مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی استفاده کرد اما گاهی همین اینترنت سبب بی‌حرکی آنان می‌شود و آنان را دچار فقر حرکتی می‌کند. همچنین با پژوهش لین و ژو (۲۰۱۹). همخوان است که دریافت عوامل سبک زندگی ورزشی لذت، چالش، مطالعه، تعامل اجتماعی، نیاز شخصی و گسترش اجتماعی با ابعاد مربوط به عزت‌نفس بدن به‌جز فاکتور سلامتی و فاکتور بدن‌سازی ارتباط مثبت داشتند؛ اما با پژوهش حسینی کریم‌آبادی (۱۳۹۰) ناهمخوان است که دریافتند بین سبک زندگی زنان با میزان فعالیت‌های ورزشی غیر حرفه‌ای آنان رابطه وجود دارد و نوع سبک زندگی نیز می‌تواند بر انجام فعالیت‌های ورزشی غیر حرفه‌ای زنان تأثیرگذار باشد. دلیل ناهمخوانی یافته‌های پژوهش حاضر با این نتایج می‌تواند جامع متفاوت تحقیقات باشد که در پژوهش حاضر جامعه پژوهش دانشجویان بودند که دسترسی بهتری به امکانات دانشگاه داشتند. همچنین دلیل دیگر نبودن تفاوت بین سبک زندگی دختران و پسران دانشجو بحران ویروس کرونا می‌تواند باشد که سبک زندگی همه را به‌نوعی مختل کرده است. همچنین با پژوهش اوکانر (۲۰۲۰) ناهمخوان است که دریافت با بررسی نظریه‌های الهیات، مردم‌شناسی، جامعه‌شناسی و فرهنگ‌عامه، یک دیدگاه مشروحانه‌ای را بنا نهاد که این مفهوم به سه محور - مشاهده، عملکرد و سازمان - تقسیم شده است که به‌عنوان چارچوبی برای موضوعات مطرح شده در بقیه متن کار می‌کنند. این موضوع با کارهای موجود در زمینه دین و ورزش و همچنین تحقیق در زمینه ورزش‌های سبک زندگی در تضاد است.

به عنوان کلام آخر، همه ما به خوبی می دانیم که امروزه تمدن و پیشرفت روزافزون فناوری های مدرن، پدیده ای به نام «فقر حرکتی» برای بشر به ارمغان آورده و بر کمتر کسی پوشیده است که کم تحرکی و فقر حرکتی با تحت تأثیر قرار دادن جنبه های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی زندگی بشر، موجبات نارسایی ها و خسران های 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.

پیشنهادهای کاربردی

پیشنهاد می شود تحقیقی در رابطه با سبک زندگی ورزشکاران رشته های ورزشی دیگر انجام شود و نتایج مورد مقایسه قرار گیرد.

پیشنهاد می شود تحقیقی در رابطه با تأثیر سبک زندگی ورزشکاران بر عملکرد ورزشی آنها انجام شود و نتایج مورد مقایسه قرار گیرد.

پیشنهاد می‌شود تحقیقی در رابطه با تأثیر سبک زندگی فعال دانشجویان بر متغیرهای روان‌شناختی انجام شود.

پیشنهاد می‌شود تحقیقی در رابطه با تأثیر میزان استفاده از رسانه‌های اجتماعی بر سبک زندگی دانشجویان انجام شود.

فهرست منابع

- آقاپور، مهدی؛ جوان، سارا (۱۳۹۴). «بررسی تأثیرات سبک زندگی ورزشی بر تغذیه ورزشکاران: مطالعه موردی دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی در دانشگاه گیلان»، *پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران*، بهار و تابستان، ۱۵(۱)، ۱۰۷-۱۲۳.
- آقاجانی، نوشین و نادری نژاد، پریچهر (۱۳۹۰). «بررسی نقش وسایل ارتباط جمعی در اشاعه فرهنگ ورزش همگانی»، *فصلنامه فرهنگ ارتباطات*، ش ۱، صفحات ۱۳۹-۱۶۷.
- ابراهیمی، قربانعلی؛ رزاقی، نادر؛ مسلمی پطودی، 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 ۹۸-۷۱.
- 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.
- اسکانی، نرگس؛ حیدری نژاد، صدیقه؛ خطیبی، امین (۱۳۹۹). «تأثیر سبک زندگی بر مشارکت دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز در فعالیت‌های ورزشی»، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز*، دانشکده علوم ورزشی.
- امامی، فرشاد و طالب پور، مهدی (۱۳۹۲). «بررسی میزان دل‌بستگی شغلی مدیران، کارکنان و اعضای هیئت علمی و ارتباط آن با جوسازمانی در دانشگاه‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی سراسر کشور»، *مجله پژوهش در ورزش دانشگاهی*، ش ۲، بهار ۱۳۹۲، صفحات ۱۱۳-۱۲۸.
- بیاتی، مهدی (۱۳۹۰). «بی‌تحریکی و سبک زندگی بی‌حرکت»، *مجله غدد درون‌ریز و متابولیسم ایران*، دوره ۱۳، شماره ۵، صفحه‌های ۵۳۷-۵۳۹.
- تابعیان، حسن؛ جهانگیری، جهانگیر؛ زهری بیدگلی، سید محسن؛ فروزنده، زراور (۱۳۹۲). «مطالعه جامعه‌شناختی سبک‌های زندگی بهنجار و نابهنجار دختران: مطالعه موردی دختران ورزشکار»، *فصلنامه زن و جامعه*، سال ۴، صفحات ۱-۲۹.
- 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.
- حسینقلی پور، طهمورث؛ استیری، یزدانی، حمید رضا؛ حسینی، فرشید (۱۳۸۸). «بررسی عوامل تأثیرگذار بر گرایش دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه تهران به رویدادهای ورزشی»، *فصلنامه مدیریت ورزشی*، ش ۳، ص ۹۷-۱۱۷.

- حسینی کریم‌آبادی، نازنین (۱۳۹۰). «بررسی رابطه بین سبک زندگی و فعالیت‌های ورزشی غیر حرفه‌ای زنان تحصیل کرده»، نخستین همایش ملی دستاوردهای جدید علمی در توسعه ورزش و تربیت‌بدنی، گرگان.
- خیری، محمدامین؛ آزادفدا، شیوا؛ حجت، شهلا، (۱۳۹۵). «پیش‌بینی سبک زندگی با استفاده از اوقات فراغت و ابعاد آن (مطالعه موردی: دانشجویان جامعه‌شناسی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی شهر تهران)»، نخستین اجلاس ملی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، لارستان.
- خلیلیان، سیدخلیل (۱۳۸۹). «حقوق بین‌المللی اسلامی»، تهران، نشر فرهنگ اسلامی، چاپ نهم.
- رحمانی، احمد؛ پوررنجبر، محمد؛ بخشی‌نیا، طیبه (۱۳۹۲). «بررسی و مقایسه نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های زنجان با تأکید بر نقش تربیت‌بدنی و ورزش»، مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ش ۳، صفحات ۵۲۲-۵۳۱.
- رون، هما (۱۳۸۸). «برنامه تربیت‌بدنی مدارس برای گسترش فرهنگ ورزش در جامعه»، فصلنامه رشد آموزش تربیت‌بدنی، ش ۳۲، صفحات ۱۹-۲۳.
- شهسواری، محمدحسن (۱۳۹۹). «تأثیر خود مراقبتی و تفریحات ورزشی در سبک زندگی سالم و پویا»، ششمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت‌بدنی ایران، تهران.
- فتحی، سروش (۱۳۸۸). «تبیین جامعه‌شناختی مشارکت ورزشی دانشجویان»، پژوهش‌نامه علوم اجتماعی، ش ۴، زمستان، 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.
- کاشف، میر محمد و عراقی، محسن (۱۳۹۰). «چالش‌های پیش روی ورزش همگانی و تفریح در ایران و راهبردهای آن»، مجموعه مقالات همایش ملی تفریحات سالم.
- کردی، حسین و هادی زاده، سکینه (۱۳۹۱). «بررسی سبک زندگی زنان شاغل و غیر شاغل»، فصلنامه جامعه‌شناسی زنان (زن و جامعه)، ش ۱۴، زمستان، صفحه ۲۲.
- منصوریان، مرتضی؛ قربانی، مصطفی؛ سلیمانی، محمدعلی؛ مسعودی، رضا؛ رحیمی، ابراهیم؛ آسایش، حمید (۱۳۸۸). «سبک زندگی و عوامل مؤثر بر آن در دانشجویان دانشگاه گرگان»، مجله دانشگاه علوم پزشکی جهرم، ش ۱، صفحات ۶۲-۷۱.
- مهدوی کنی، سعید (۱۳۸۶). «دین و سبک زندگی»، تهران: انتشارات دانشگاه امام صادق (ع).
- نویدینیا، منیژه (۱۳۹۳). «بررسی رابطه امنیت اجتماعی و سبک زندگی (تحقیقی در شهر تهران)»، خلخال: فصلنامه مطالعات علوم اجتماعی ایران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خلخال، سال ۱۱، شماره ۴۱.

- هادی طحان، محسن؛ موسوی راد، سیده طاهره؛ فراهانی، ابوالفضل (۱۳۹۹). «شناسایی عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی دانشجویان (مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه پیام نور استان تهران)»، **جامعه‌شناسی ورزش**، سال ششم، شماره شانزدهم، پاییز و زمستان، صفحات ۷۷-۹.
- دو فرانس، ژاک (۱۳۸۵). «جامعه‌شناسی ورزش»، ترجمه عبدالحسین نیک گوهر، تهران: انتشارات توتیا.
- Bourdieu, p (1984). *Distinction*, London, Routledge & Kegan Paul.
- Delaune, S. C., & Ladner, P. (2002). "Fundamentals of Nursing: Standards & Practice": Delmar, a division of Thomson Learning: Inc.
- Hamidi, n. faraji, m (2007). Lifestyle and womens clothing in tehran. *journal of cultural research*, vol.1, pp:65-92. (persian).
- Kerr, J. (2000). "Community health promotion: challenges for practice: Baillière Tindall.
- Mahon, N. E. Yarcheski, T. J., & Yarcheski, A. (2002). The revised personal lifestyle questionnaire for early adolescents. *West Journal of Nurse Research*, 25 (5): 547-553
- CHENG, J. J. (2020). Investigation and Analysis on the Current Situation of College Students' Sports Lifestyle in Jiangxi Province. *DEStech Transactions on Social Science, Education and Human Science*, (icesd).
- O'Connor, P. (2020). Skateboarding, Religion, and Lifestyle Sports. In **Skateboarding and Religion** (pp. 21-44). Palgrave Macmillan, Cham.
- Smith, William rosth (2019), Organizing participation of a lifestyle sport, Contents lists available at ScienceDirect, Discourse, Context & Media journal homepage: www.elsevier.com/locate/dcm
- Mennesson, C., Bertrand, J., & Court, M. (2019). Boys who don't like sports: family lifestyle and transmission of dispositions. **Sport, Education and Society**, 24(3), 269-282.
- LIN, Y., & ZHOU, H. (2018). The Relationship Between Sports Lifestyle and Body Self-esteem of Students in Medical Colleges and Universities. **China Journal of Health Psychology**, 05
- Gilchrist, P., & Wheaton, B. (2017). The social benefits of informal and lifestyle sports: A research agenda.
- Smith, William rosth (2019), Organizing participation of a lifestyle sport, Contents lists available at ScienceDirect, Discourse, Context & Media journal homepage: www.elsevier.com/locate/dcm
- Mennesson, C., Bertrand, J., & Court, M. (2019). Boys who don't like sports: family lifestyle and transmission of dispositions. **Sport, Education and Society**, 24(3), 269-282.
- LIN, Y., & ZHOU, H. (2018). The Relationship Between Sports Lifestyle and Body Self-esteem of Students in Medical Colleges and Universities. **China Journal of Health Psychology**, 05
- Gilchrist, P., & Wheaton, B. (2017). The social benefits of informal and lifestyle sports: A research agenda.
- CHENG, J. J. (2020). Investigation and Analysis on the Current Situation of College Students' Sports Lifestyle in Jiangxi Province. **DEStech Transactions on Social Science, Education and Human Science**, (icesd).
- O'Connor, P. (2020). Skateboarding, Religion, and Lifestyle Sports. In **Skateboarding and Religion** (pp. 21-44). Palgrave Macmillan, Cham.
- Dias, P. J. P., Domingos, I. P., Ferreira, M. G., Muraro, A. P., Sichieri, R., & Gonçalves-Silva, R. M. V. (2014). Prevalence and factors associated with sedentary behavior in adolescents. **Revista de saude publica**, 48, 266-274.

- Bog, J. J. (2014). The relationship between attention deficit hyperactivity disorder and health-related physical fitness in university students. **Journal of Exercise Rehabilitation**.
- Lim, S. S., Vos, T., Flaxman, A. D., Danaei, G., Shibuya, K., Adair-Rohani, H., ... & Pelizzari, P. M. (2012). A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. **The lancet**, 380(9859), 2224-2260.
- Diethelm, K., Jankovic, N., Moreno, L. A., Huybrechts, I., De Henauw, S., De Vriendt, T., ... & Kersting, M. (2012). Food intake of European adolescents in the light of different food-based dietary guidelines: results of the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. **Public health nutrition**, 15(3), 386-398.
- Buyse, D. J. (2014). Sleep health: can we define it? Does it matter?. **Sleep**, 37(1), 9-17.
- Buyse, D. J. (2014). Sleep health: can we define it? Does it matter?. **Sleep**, 37(1), 9-17.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Hillard, P. J. A. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. **Sleep health**, 1(1), 40-43.
- Twenge, J. M., Krizan, Z., & Hisler, G. (2017). Decreases in self-reported sleep duration among US adolescents 2009–2015 and association with new media screen time. **Sleep medicine**, 39, 47-53.
- Keyes, K. M., Maslowsky, J., Hamilton, A., & Schulenberg, J. (2015). The great sleep recession: changes in sleep duration among US adolescents, 1991–2012. **Pediatrics**, 135(3), 460-468.
- Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2000; 32: 963-975
- Moeini B, Rahimi M, Hazaveie SMM, Allahverdipoor H, Moghimbeygi A, Mohammadfam I. Effect of education based on trans-theoretical model on promoting physical activity and increasing physical work capacity. *Iranian Journal of Military Medicine* 2010; 12(3): 123-30.
- Puskar, K., Murnford, K., & Serikal, S. (1999). Health concern and risk behavior of rural adolescent. *Journal of Community Health Nurse*; 16 (2): 109



Examining the Components and Indicators of Sports Lifestyle of Students

(Case Study: Students of Shariati University, Tehran)

Mohsen Hadi Tahan¹, Royaa Boveiri Shemi², Haniyeh Behrouzi³, Hasan Goli⁴

Abstract

The purpose of this research is to investigate the components and indicators of sports lifestyle of students of Shariati University in Tehran. The statistical population of the research included all students of Shariati University of Tehran province (N = 5850), based on Cochran's formula, 360 people were randomly selected as a sample. To achieve the goals of the research, a researcher-made sports lifestyle questionnaire was used, the validity of the questionnaire was confirmed by 15 sports management professors and their reliability was calculated in a preliminary study with 30 subjects and with an alpha of 0.91. Also, in order to analyze the data, statistical, descriptive and inferential methods were used. The results of the research showed that 13 factors were identified as effective factors on the sports lifestyle of students, and based on this, psychological factors, as the most important factors, play a significant role in the sports lifestyle of students, and the need to pay attention to the indicators of this factor will make students pay more attention to sports. Was.

Keywords: Lifestyle, Sports Lifestyle, Students.

1. Corresponding Author: Lecturer and Researcher of Imam Hossein Officer University (AS) and PhD Student of Sports Management of Mazandaran University, mht.sport69@gmail.com.
2. Doctoral Student of Sports Management at Shahid Chamran University of Ahvaz.
3. Master's Degree in Sports Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran.
4. Member of the Faculty of Imam Hossein Officers University (AS).