

مدیریت ورزشی - بهار ۱۳۹۰  
شماره ۸ - ص ص : ۹۱ - ۷۵  
تاریخ دریافت : ۸۷ / ۱۲ / ۰۳  
تاریخ تصویب : ۸۹ / ۱۰ / ۱۰

## بررسی نگرش دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه تهران به ورزش همگانی

بیستون عزیزی - مجید جلالی فراهانی<sup>۱</sup> - محمد خیبری

مدرس دانشگاه آزاد مرکز سردشت، استادیار دانشگاه تهران، دانشیار دانشگاه تهران

### چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی نگرش دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه تهران به ورزش همگانی بود که با استفاده از روش توصیفی از نوع پیمایشی انجام گرفت. جامعه آماری تحقیق، کلیه دانشجویان (۷۴۳۹ نفر) ساکن در مجتمع‌های خوابگاهی کوی دانشگاه تهران بودند که از میان آنها ۳۷۰ نفر براساس جدول مورگان به صورت تصادفی - طبقه‌ای به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد. روایی این پرسشنامه را ۱۰ نفر از استادان صاحب نظر مدیریت ورزشی تأیید کردند و پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به‌دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی (جدول، نمودار و درصد فراوانی) استفاده شد. نتایج نشان داد که ۷۳/۱ درصد کل دانشجویان در فعالیت‌های ورزش همگانی مشارکت و ۲۶/۹ درصد نیز در هیچ‌گونه فعالیت ورزشی مشارکت نمی‌کنند. موانع و محدودیت‌های مشارکت دانشجویان به ترتیب مشغله زیاد، پرداختن به مسائل دیگر، تنبلی و بی‌حوصلگی بود. عوامل تشویق و ترغیب دانشجویان به ترتیب اولویت شامل تناسب اندام، کسب نشاط و لذت و حفظ تندرستی بود. ۸۲ درصد دانشجویان در حد زیاد از عوامل مثبت ورزش همگانی بر جسم و روان آگاهی داشتند. ۵۳/۲ درصد آنها در حد متوسط و ۳۲/۷ درصد در حد زیاد از فعالیت‌های ورزش همگانی خوابگاه رضایت داشتند. ۵/۲ دانشجویان در اوقات فراغت به نسبت خیلی زیاد، ۴۹/۷ درصد در حد زیاد و ۴۵/۱ درصد در حد کم به فعالیت‌های ورزش همگانی می‌پرداختند.

### واژه‌های کلیدی

ورزش همگانی، دانشجو، خوابگاه کوی دانشگاه تهران.

## مقدمه

ورزش به‌عنوان بخش مهمی از تعلیم و تربیت، جایگاه اساسی و سرنوشت‌سازی دارد و کارکردهای مختلف آن در جامعه دانشگاهی نظام جمهوری اسلامی ایران است. در این راستا با توجه به اینکه دانشجویان محور اصلی تمام برنامه‌های توسعه فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی است، بنابراین یکی از ملزومات اولیه توسعه انسانی برای نیل به مدارج کمال، برخورداری از سلامت جسمانی، نشاط جسمی و روانی و فضایل اخلاقی است (۱). توجه به تربیت بدنی و ورزش طی دوران تحصیل، می‌تواند بسیار سازنده و دارای نتایج مثبتی باشد. بنابراین به منظور سازماندهی و برنامه‌ریزی در امر تربیت بدنی و ورزش دانشجویان، باید به این موضوع توجه ویژه‌ای شود، زیرا اگر به این مسئله توجه کافی نشود، هدررفتن نیروی این قشر و ضرر آنی، موجب خسارت آتی خواهد شد و احتمالاً ناهنجاری‌هایی را به بار خواهد آورد. از این رو باید خاطر نشان کرد که تربیت بدنی و ورزش جایگاه خاصی در زندگی و اوقات فراغت دانشجویان دارد (۱۱).

مدیریت‌های تربیت بدنی در دانشگاه‌ها مسئول برنامه‌ریزی و اجرا و توسعه فعالیت‌های ورزش همگانی در دانشگاه و خوابگاه‌ها هستند. در این راستا نیروی انسانی فراوانی فعالیت دارند و بودجه زیادی صرف می‌شود. بنابراین کیفیت هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی و اجرای فعالیت‌های ورزش همگانی در داخل دانشگاه و خوابگاه‌ها، اهمیت ویژه‌ای دارد. از سویی برنامه‌هایی موفق خواهد بود که متناسب با نیازهای دانشجویان طراحی شده و در اصطلاح نیازمحور باشد، این موضوع استقبال و مشارکت دانشجویان در برنامه را به دنبال خواهد داشت (۳).

باتوجه به نقش دانشجویان در ساختار اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی و اینکه خود را برای مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی آماده می‌کنند، لازم است که از سلامت جسمی و روانی کامل برخوردار باشند. براساس یافته‌های کارشناسان در سال ۱۳۸۰، در ایران تنها ۱۰ درصد دانشجویان فعالیت ورزشی داشته‌اند که از این تعداد حدود ۲۰ هزار نفر از دختران دانشجویان تحت پوشش ورزش همگانی بوده‌اند که این رقم حدود ۵ درصد جمعیت دانشجویی در آن سال است (۴). اسدی (۱۳۸۱) در تحقیقی به این نتیجه رسید که ۳۸ درصد دانشجویان کشور اصلاً ورزش نمی‌کنند، ۵۷/۷ درصد دانشجویان هیچ وقتی را در دانشگاه یا خوابگاه به ورزش اختصاص نمی‌دهند، ۴/۹ درصد آنها عضو تیم‌های ورزشی خوابگاه و ۷۶/۹ درصد عضو تیم ورزشی خاصی

نیستند. تنها ۲۹/۳ درصد فعالیت‌های ورزش دانشگاه‌ها به فعالیت ورزش همگانی و تفریحی اختصاص دارد، در حالی که دانشجویان به ترتیب برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی (۴۵/۴ درصد)، آموزش ورزش‌ها (۳۲ درصد) و مسابقات مطلوب ورزشی (۲۶/۶ درصد) را در اولویت خواسته‌هایشان مطرح کردند (۲).

سیدزاده (۱۳۷۸) در تحقیقی اعلام کرد با اینکه ۹۶ درصد دانشجویان دختر کوی فاطمیة دانشگاه تهران از آثار مثبت ورزش بر جسم و روان آگاه هستند، اما تنها ۲۰ درصد آنها در فعالیت‌های ورزشی داخل خوابگاه مشارکت می‌کنند (۷). فرج‌اللهی (۱۳۷۳) در تحقیقی به این نتیجه رسید که فقط ۱۷ درصد دانشجویان دختر دانشگاه تهران ورزش می‌کنند. دانشجویان ضعف فوق برنامه ورزشی دانشگاه را علت عدم شرکت در فعالیت ورزشی اعلام کردند (۱۲). صباغ لنگرودی (۱۳۷۴) ضعف امکانات ورزشی دانشگاه اصفهان را به‌عنوان یکی از عوامل مهم عدم شرکت دانشجویان در فعالیت بدنی اعلام کرد (۸). صفانیا (۱۳۸۰) در پژوهشی به این نتیجه رسید که زمان ورزش کردن دانشجویان دانشگاه آزاد در اوقات فراغت ۱۲۷ دقیقه در هفته بوده که بیانگر علاقه دانشجویان برای شرکت در فعالیت بدنی در اوقات فراغت است (۹). تندنویس (۱۳۷۵) اعلام کرد که جایگاه ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان کشور در رتبه سوم برای پسران و رتبه نهم برای دختران قرار دارد و ۱۵ درصد پسران و ۳۱ درصد دختران اصلاً ورزش نمی‌کنند (۴).

صفوی‌زاده (۱۳۸۱) در پژوهشی اعلام کرد که هر دو گروه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه صنعتی امیرکبیر از امکانات و تجهیزات ورزشی دانشگاه ناراضی‌اند (۱۰). زارعی (۱۳۸۲) در پژوهشی که بر روی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی آزاد و دولتی سراسر کشور، به این نتیجه رسید که میانگین زمان ورزش کردن دانشجویان دانشگاه آزاد ۱۸۸ دقیقه، علوم پزشکی ۱۹۹ دقیقه و دولتی ۱۷۰ دقیقه در هفته بود. همچنین ۲۴/۲ درصد دانشجویان دولتی در خوابگاه ورزش می‌کنند که انگیزه آنان از ورزش کسب نشاط و احساس لذت و حفظ تندرستی و تناسب اندام است. ۴۱/۶ درصد دانشجویان علوم پزشکی و ۵/۸ درصد دانشجویان دانشگاه آزاد اوقات فراغت خود را در خوابگاه‌ها سپری می‌کنند (۵).

بخشی‌نیا (۱۳۸۳) در تحقیقی به این نتیجه رسید که دانشجویان همگانی کردن ورزش را در اولویت خواسته‌هایشان قرار دادند و توسعه ورزش‌های همگانی را در دانشگاه و خوابگاه خواستار شدند (۳). براساس نتایج پژوهش‌های کارشناسان طرح جامع ورزش ایران، مردم ایران تنها ۱۰ درصد در ورزش همگانی مشارکت داشته-

اند که این رقم در مقایسه با کشوری مانند استرالیا با ۵۲ درصد مشارکت، آمار کمی به نظر می‌رسد (۶). پژوهش‌های استرید جولی و فورد<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) نشان می‌دهد که نقش ورزش و فعالیت بدنی در اوقات فراغت نوجوانان و دانشجویان کم‌رنگ شده است (۱۳). چریل<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) در تحقیقی در مورد میزان مشارکت دانشجویان در فعالیت ورزشی دانشگاه استنفورد، نتیجه گرفت که در سال تحصیلی ۹۷-۱۹۹۶، ۴۵ درصد دانشجویان دختر و ۵۵ درصد دانشجویان پسر در فعالیت‌های ورزشی این دانشگاه مشارکت داشته‌اند که نسبت به سال تحصیلی ۹۲-۱۹۹۱، ۵ درصد افزایش یافته است (۱۴). از طرفی، کرامبی و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) به این نتیجه رسیدند که مهم‌ترین مانع در پرداختن به ورزش در اوقات فراغت بی‌علاقگی است (۱۶). میلر و کسینگر<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) در تحقیقی با عنوان نقش ورزش در زندگی دانشجویان کالج‌های جنوبی ایالات متحده به این نتیجه رسید که حدود ۶۰ درصد دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی داخل دانشگاه‌ها شرکت می‌کنند (۱۵). بنابراین به نظر می‌رسد که گسترش ورزش همگانی نیازمند افزایش سطح آگاهی از طریق آموزش و همچنین برنامه‌ریزی و مدیریت صحیح و امکانات مناسب است. از طرفی مدرسه و دانشگاه به‌عنوان رکن اصلی جامعه برای ترویج و آموزش فرهنگ ورزش از دیرباز مورد توجه بوده و هرگونه اقدام فرهنگی در جامعه بدون توجه به این دو رکن، تقریباً غیرممکن است. در نتیجه به‌عنوان اولین قدم در راه رفع مشکلات باید ابتدا در مورد مسائل و محدودیت‌های موجود شناخت پیدا کرد. پژوهش‌های انجام گرفته در مورد ورزش دانشجویی موجب شناخت برخی مسائل و مشکلات شده است. در این زمینه با توجه به اهمیت و گستردگی موضوع، انجام تحقیقات جامع‌تر بر روی گروه‌های گوناگون به‌ویژه دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشجویی ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین این پژوهش با هدف بررسی نگرش دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه تهران به ورزش همگانی انجام گرفت.

## روش تحقیق

روش این تحقیق توصیفی و از نوع پیمایشی بوده و تحقیقات به‌صورت میدانی انجام گرفته است.

1 - Astrid N Sjolie and Ford Thuen

2 - Cheryl L. Levick

3 - Lain K. Crombie

4 - Daniel B Kissinger. Michael T Miller

### جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانشجویان دختر و پسر ساکن در خوابگاه های دانشگاه تهران بودند که در ترم دوم سال تحصیلی ۱۳۸۷ - ۱۳۸۶ ساکن خوابگاه بوده اند که براساس آمار رسمی مسئولان خوابگاه و سرشماری پژوهشگر، تعداد آنها ۷۴۳۸ نفر بود که از این تعداد ۴۰۷۸ نفر پسر و ۳۳۶۰ نفر دختر بودند. برای تعیین حجم نمونه از جدول کرجسی و مورگان استفاده شد. با توجه به جامعه آماری، حجم نمونه ۳۷۰ نفر تعیین شد و ۳۷۰ پرسشنامه به نسبت مساوی میان دانشجویان دختر (۱۸۵ پرسشنامه) و پسر (۱۸۵ پرسشنامه) ساکن در خوابگاه ها تقسیم شد. همچنین پرسشنامه ها به نسبت مساوی بین کلیه ساختمان های کوی تقسیم شد (۱۸ ساختمان کوی پسران و ۹ ساختمان کوی دختران) (فاطمیه، چمران و فیض). به این صورت که اگر در ساختمانی دانشجویان بیشتری وجود حجم نمونه بیشتری به آن ساختمان اختصاص پیدا می کرد (جدول های ۱ و ۲).

### ابزار اندازه گیری

برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد. سؤالات پرسشنامه شامل ۷ سؤال در زمینه اطلاعات جمعیت شناختی و ۲۷ سؤال در مورد اصل پژوهش بود که از این تعداد ۱۷ سؤال از نوع بسته در مقیاس ۵ گزینه ای لیکرت و بقیه سؤالات چندگزینه ای بود. روایی این پرسشنامه را ۱۰ تن از استادان صاحب نظر در رشته مدیریت ورزشی دانشگاه های سطح شهر تهران تأیید کردند.

برای سنجش پایایی، پژوهشگر ۲۵ پرسشنامه را در بین نمونه های آماری توزیع کرد و پس از بررسی از طریق نرم افزار SPSS پایایی آن توسط آلفای کرونباخ بررسی شد که ضریب آلفا ۰/۸۲ بدست آمد. پس از تأیید روایی و پایایی، ۳۷۰ پرسشنامه در بین نمونه ها توزیع شد.

### روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

پس از جمع آوری پرسشنامه ها توسط پژوهشگر، ۳۴۶ پرسشنامه کامل و بی نقص تشخیص داده شده و تجزیه و تحلیل نهایی شد. اطلاعات به دست آمده از پرسشنامه ها با استفاده از نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد. از آمار توصیفی برای تعیین شاخص های آماری چون میانگین، انحراف معیار فراوانی، درصد فراوانی و نمودار و جدول بهره گرفته شد.

جدول ۱ و ۲- نحوه انتخاب نمونه آماری در هریک از ساختمان‌های کوی دانشگاه تهران

ساختمان	تعداد کل ساکنان (نفر)	حجم نمونه انتخاب شده (نفر)	ساختمان	تعداد کل ساکنان (نفر)	حجم نمونه انتخاب شده (نفر)
ساختمان ۳	۴۸	۲	فاطمیه بلوک ۱	۳۶۰	۲۰
ساختمان ۴	۴۰	۲	فاطمیه بلوک ۲	۳۶۰	۲۰
ساختمان ۵	۲۵۶	۱۲	فاطمیه بلوک ۳	۳۶۰	۲۰
ساختمان ۶	۱۵۳	۷	فاطمیه بلوک ۴	۳۶۰	۲۰
ساختمان ۷	۲۱۳	۱۰	فاطمیه بلوک ۵	۳۶۰	۲۰
رسولیان یزدی	۲۵۲	۱۱	چمران بلوک ۷۰	۳۶۰	۲۰
جمال زاده	۲۱۶	۱۰	چمران بلوک ۷۱	۳۶۰	۲۰
مصلی نژاد	۲۶۲	۱۲	چمران بلوک ۷۲	۳۶۰	۲۰
ساختمان ۱۴	۱۸۰	۸	خوابگاه فیض	۴۸۰	۲۵
ساختمان ۱۵	۱۷۴	۸		۳۳۶۰	۱۸۵
ساختمان ۱۶	۲۳۲	۱۱			
ساختمان ۱۷	۲۴۰	۱۱			
ساختمان ۱۸	۲۳۲	۱۱			
ساختمان ۱۹	۲۴۰	۱۱			
ساختمان ۲۰	۲۳۶	۱۱			
ساختمان ۲۱	۲۴۴	۱۱			
ساختمان ۲۲	۴۰۸	۱۷			
ساختمان ۲۳	۴۵۲	۲۰			
	۴۰۷۸	۱۸۵			

### نتایج و یافته‌های تحقیق

الف) جدول ۳، نتایج اطلاعات جمعیت‌شناختی پاسخگویان را نشان می‌دهد.

جدول ۳ - نتایج اطلاعات جمعیت‌شناختی پاسخگویان

۵۰/۶ درصد	زن	جنسیت پاسخگویان
۴۹/۴ درصد	مرد	
۵ درصد	دکتری	مقطع تحصیلی
۳۲/۸ درصد	ارشد	
۶۲/۲ درصد	کارشناسی	رشته تحصیلی
۶۴/۷ درصد	علوم انسانی	
۱۰/۹ درصد	علوم پایه	
۲۰/۳ درصد	فنی	
۴/۱ درصد	هنر	
۱/۹ درصد	بدون پاسخ	
۹۰/۷ درصد	مجرد	وضعیت تاهل
۹/۳ درصد	متاهل	
۸۰/۹ درصد	۱۸-۲۵	سن
۱۸/۸ درصد	۲۶-۳۳	
۰/۳ درصد	۳۴-۴۰	
۲۲/۳ درصد	شاغل	وضعیت اشتغال همزمان با تحصیلی
۷۷/۷ درصد	غیرشاغل	

ب) نتایج مربوط به اهداف پژوهش

جدول ۴ - میزان اوقات فراغت دانشجویان در شبانه‌روز

کل	مرد	زن	میزان اوقات فراغت در شبانه روز
درصد	درصد	درصد	مدت / درصد
۲/۳	۲/۹	۱/۷	اوقات فراغت ندارم
۶/۹	۸/۲	۵/۷	کمتر از یک ساعت
۲۱/۱	۲۴	۱۸/۳	یک تا دو ساعت
۲۵/۴	۲۸/۷	۲۲/۳	دو تا سه ساعت
۴۴/۲	۳۶/۳	۵۲	بیش از سه ساعت

جدول ۵ - فراوانی درصدی رشته‌های ورزشی مورد علاقه دانشجویان و میزان مشارکت در آنها به تفکیک جنسیت

ردیف	رشته ورزشی	درصد زنان	رشته ورزشی	درصد مردان	رشته ورزشی	درصد کل
۰	عدم مشارکت در ورزش همگانی	۳۳/۱	عدم مشارکت در ورزش همگانی	۲۰/۵	عدم مشارکت در ورزش همگانی	۲۶/۹
۱	ورزش صبحگاهی	۱۷/۷	فوتسال	۳۱	بدنسازی	۲۲
۲	بدمینتون	۱۷/۷	بدنسازی	۲۶/۹	فوتسال	۱۸/۵
۳	بدنسازی	۱۷/۱	فوتبال	۲۵/۷	شنا	۱۶/۸
۴	نرمش	۱۴/۹	شنا	۲۲/۲	فوتبال	۱۴/۲
۵	پیاده روی	۱۳/۷	شطرنج	۹/۹	ورزش صبحگاهی	۱۳/۳
۶	شنا	۱۱/۴	نرمش	۹/۴	بدمینتون	۱۲/۴
۷	والیبال	۱۰/۹	ورزش صبحگاهی	۸/۸	نرمش	۱۲/۱
۸	کوهنوردی	۹/۱	کوهنوردی	۸/۸	پیاده روی	۱۰/۴
۹	فوتسال	۶/۳	والیبال	۸/۲	والیبال	۹/۵
۱۰	شطرنج	۴/۶	پیاده روی	۷	کوهنوردی	۹
۱۱	دو همگانی	۳/۴	بدمینتون	۷	شطرنج	۷/۲
۱۲	ورزش های رزمی	۳/۴	دو همگانی	۵/۳	ورزش های رزمی	۴/۳
۱۳	فوتبال	۲/۹	ورزش های رزمی	۵/۳	دو همگانی	۴/۳
۱۴	ژیمناستیک	۲/۹	ژیمناستیک	۰/۶	ژیمناستیک	۱/۷
میانگین	میزان مشارکت زنان در ورزش همگانی	۶۶/۹	میزان مشارکت مردان در ورزش همگانی	۷۹/۵	میزان مشارکت کلی دانشجویان در ورزش همگانی	۷۳/۱



جدول ۶ - فراوانی درصدی موانع و محدودیت های موجود بر سر راه دانشجویان برای شرکت در ورزش همگانی

ردیف	موانع اول		موانع دوم		موانع سوم		موانع و محدودیت های موجود بر سر راه مشارکت دانشجویان در ورزش همگانی
	ترتیب	ردیف	ترتیب	ردیف	ترتیب	ردیف	
اولویت اول	کمبود مربیان متخصص و مجرب	۵۷/۵	کمبود اردوهای تفریحی ورزشی	۵۴/۹	کمبود برنامه های کوهنوردی	۴۵/۴	
اولویت دوم	نبود انگیزه در دانشجو	۴۵/۱	ضعف در فرهنگ سازی ورزش در خوابگاه	۳۵/۵	کمبود وسایل ورزشی	۳۴/۸	
اولویت سوم	مشغله زیاد	۳۰	اولویت داشتن مسائل دیگر	۱۲/۷	تنبلی و بی حوصلگی	۹/۸	
اولویت چهارم	اشتغال به کار در حین تحصیل	۲۲/۳	عادت نداشتن به ورزش	۱۱/۸	امکانات نامناسب و کم	۷/۶	

جدول ۷ - فراوانی درصدی میزان آگاهی دانشجویان از آثار مثبت ورزش همگانی به تفکیک جنسیت

کل	میزان آگاهی دانشجویان از آثار مثبت ورزش همگانی بر جسم و روان					جنسیت
	خیلی زیاد	زیاد	تا حدودی	کم	تأثیری ندارد	
۱۰۰	۴۱/۵	۴۱/۵	۱۵/۲	۱/۲	۶	مرد
۱۰۰	۳۷/۷	۴۴	۱۷/۱	۶	۶	زن
۱۰۰	۳۹/۶	۴۲/۸	۱۶/۲	۹	۶	کل

جدول ۸ - فراوانی درصدی عوامل تشویق و ترغیب مشارکت دانشجویان دختر و پسر در فعالیت های ورزش همگانی خوابگاه

عامل های تشویق و ترغیب دانشجویان به ترتیب اولویت		عامل اول		عامل دوم		عامل سوم	
اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم	ترتیب	درصد	ترتیب	درصد	ترتیب
اولویت اول	در اختیار گذاشتن فضای ورزشی	۴۹/۱	در اختیار گذاشتن وسایل ورزشی	۲۹/۲	آموزش ورزش ها	۱۶	
اولویت دوم	انگیزه در دانشجویان	۳۷/۳	توسعه امکانات	۱۸/۵	حفظ سلامتی و تندرستی	۱۳	
اولویت سوم	تناسب اندام	۲۹/۸	نشاط و لذت	۱۵	برپایی فعالیت های ورزش همگانی	۱۰/۷	

جدول ۹ - فراوانی درصدی رضایت دانشجویان از برنامه‌ها و فعالیت‌های ورزش همگانی در خوابگاه به

## تفکیک جنسیت

کل	میزان رضایت دانشجویان				جنسیت
	خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	
۱۰۰	۱/۲	۳۵/۱	۴۹/۷	۱۴	مرد
۱۰۰	۲/۳	۳۰/۳	۵۶/۶	۱۰/۹	زن
۱۰۰	۱/۷	۳۲/۷	۵۳/۲	۱۲/۴	کل

جدول ۱۰ - فراوانی درصدی جایگاه ورزش همگانی در گذران اوقات فراغت دانشجویان

کل	جایگاه ورزش همگانی در گذران اوقات فراغت			جنسیت
	خیلی زیاد	زیاد	کم	
۱۰۰	۵/۸	۵۳/۲	۴۰/۹	مرد
۱۰۰	۴/۶	۴۶/۳	۴۹/۱	زن
۱۰۰	۵/۲	۴۹/۷	۴۵/۱	کل

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش، بررسی نگرش دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه تهران به ورزش همگانی بود. نتایج نشان داد که ۲/۳ درصد دانشجویان اعلام کردند که اوقات فراغت ندارند، ۶/۹ درصد کمتر از ۱ ساعت، ۲۱/۱ درصد بین ۱ تا ۲ ساعت، ۲۵/۴ درصد بین ۲ تا ۳ ساعت و ۴۴ درصد بیش از ۳ ساعت در شبانه روز اوقات فراغت دارند. بخشی‌نیا (۱۳۸۲) اعلام کرد که ۲۸ درصد دانشجویان دختر دانشگاه‌های زنجان بیش از ۴ ساعت در شبانه‌روز اوقات فراغت داشتند. زارعی (۱۳۸۲) میانگین اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی را ۴/۱۱ ساعت در شبانه‌روز اعلام کرد. صفانیا (۱۳۸۰) میانگین اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد را ۴/۵

ساعت، بهرام‌فر (۱۳۷۹) میانگین اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد را ۳/۶ ساعت و تندنویس (۱۳۷۵) میزان اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های کشور را ۳ تا ۴ ساعت در شبانه‌روز اعلام کرد. با مرور پژوهش‌های مذکور و دیگر تحقیقات مشابه (فرج‌اللهی، مهدی‌پور و صانعی) می‌توان گفت که نتایج این بخش پژوهش با نتایج تحقیقات نامبردگان همخوانی دارد. باتوجه به اینکه حدود ۷۰ درصد دانشجویان بیش از ۲ ساعت در شبانه‌روز اوقات فراغت دارند، پرکردن مطلوب این ساعات به‌ویژه برای دانشجویان دختر که اوقات فراغت بیشتری نسبت به دانشجویان پسر دارند، برنامه‌ریزی دقیق‌تر مسئولان خوابگاه را می‌طلبد.

۷۳/۱ درصد دانشجویان اعلام کردند که در فعالیت‌های ورزش همگانی شرکت می‌کنند، درحالی‌که ۲۶/۹ درصد در هیچ‌یک از فعالیت‌های ورزش همگانی مشارکت ندارند. میزان مشارکت زنان ۶۶/۹ درصد و میزان مشارکت مردان ۷۹/۵ درصد بود. بخشی‌نیا (۱۳۸۲) اعلام کرد که ۲۷ درصد دانشجویان دختر دانشگاه‌های زنجان اصلاً ورزش نمی‌کنند. تندنویس (۱۳۸۵) اعلام کرد ۳۱/۸ درصد دختران دانشجو و ۱۵/۵ درصد پسران دانشگاه‌های کشور ورزش نمی‌کنند. مهدی‌پور (۱۳۷۲) اعلام کرد بیش از ۵۰ درصد دانشجویان در ایام فراغت در فعالیت‌های ورزش دانشگاه شرکت نمی‌کنند. اسدی (۱۳۸۱) اعلام کرد که ۳۸ درصد دانشجویان دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی کشور اصلاً ورزش نمی‌کنند. احسانی (۱۳۸۲) اعلام کرد ۴۰ درصد دانشجویان دختر در هیچ فعالیت ورزشی شرکت نمی‌کنند. تندنویس (۱۳۷۵) اعلام کرد ۷۶/۲ درصد دانشجویان کشور روزانه بین ۱۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش می‌کنند. زارعی (۱۳۸۰) نشان داد دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی ۳/۳۳ دقیقه در هفته ورزش می‌کنند. به نظر آرن دانشجویان پسر بیشتر از دانشجویان دختر و دانشجویانی که در خوابگاه زندگی می‌کنند بیشتر از دیگر دانشجویان در فعالیت‌های فوق برنامه (به ویژه فعالیت‌های ورزشی) شرکت می‌کنند. نتایج این بخش از پژوهش از نظر مشارکت و عدم مشارکت در ورزش همگانی با نتایج تحقیقات پیشین همخوانی دارد.

مرور نتایج تحقیقات پیشین نشان می‌دهد که در کلیه دانشگاه‌ها درصدی از دانشجویان ورزش نمی‌کنند که در کل تحقیقات، دلیل عدم مشارکت مشخص شده است. در این پژوهش نیز دلیل عدم مشارکت دانشجویان را می‌توان تبلی و بی‌حوصلگی و پرداختن به مسائل دیگر در بین این دانشجویان اعلام کرد. می‌توان نتیجه گرفت که ورزش همگانی نقش مهمی در گذران اوقات فراغت دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه تهران دارد و

حدود سه چهارم آنها در اوقات فراغت ورزش می‌کنند. هرچند این نسبت در مردان بیشتر از زنان دانشجویست. باتوجه به نتایج تحقیق که کمبودهای ورزشی خوابگاه را به ترتیب به اردوهای تفریحی و ورزشی (۶۰ درصد) و برنامه‌های کوهنوردی (۵۴/۳ درصد) اعلام کردند، این تفاوت معنی‌دار در میزان ورزش کردن دانشجویان دختر منطقی به نظر می‌رسد.

نتایج نشان داد که موانع و محدودیت‌های مشارکت دانشجویان به ترتیب اهمیت در درجه اول مشغله زیاد، کمبود مربیان متخصص، نبود انگیزه در دانشجو، شاغل بودن درصد زیادی از آنها بود. در درجه دوم، پرداختن به مسائل دیگر، تنبلی و بی‌حوصلگی، نبود امکانات مناسب و کافی، عادت نداشتن، در درجه سوم شامل کمبود اردوهای تفریحی، برنامه‌های کوهنوردی و وسایل ورزشی، در درجه چهارم ضعف فرهنگ‌سازی ورزش در خوابگاه‌ها، کمبود وسایل ورزشی و امکانات ورزشی بود. در تحقیق خسروی‌زاده (۱۳۸۱) در زمینه اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه اراک، دانشجویان کمبود امکانات دانشگاه را دلیل عدم شرکت در ورزش اعلام کردند. در نتیجه‌گیری کلی می‌توان گفت مواردی که دانشجویان از آنها به عنوان موانع و محدودیت‌های مشارکت در ورزش همگانی نام می‌برند، زنجیروار به هم مرتبطند و بخشی از این عوامل به خود دانشجو و بخشی دیگر به فوق برنامه ورزشی خوابگاه برمی‌گردد. باتوجه به دلایل ذکرشده، مسئولان ورزش همگانی خوابگاه باید برای رفع موانع و محدودیت‌های موجود برای افزایش انگیزه دانشجویان به ورزش همگانی گام‌های اساسی بردارند.

نتایج بخش دیگری از این پژوهش نشان داد که ۸۳ درصد مردان و ۸۱/۷ درصد زنان در حد زیاد از آثار مثبت ورزش همگانی بر جسم و روان آگاهی دارند و ۶ درصد آنها اعلام کردند که ورزش همگانی تأثیری بر جسم و روان ندارد. آذرنیا (۱۳۸۴) اعلام کرد که ۹۵ درصد دانشجویان دانشگاه تبریز از تأثیرات ورزش همگانی بر جسم و روان آگاه هستند. سیدزاده (۱۳۷۸) اعلام کرد ۹۶ درصد دختران دانشجوی کوی فاطمیه دانشگاه تهران از تبریز از تأثیرات مثبت ورزش آگاهی دارند. صباغ لنگرودی (۱۳۷۴) اعلام کرد دانشجویان از نقش مثبت فعالیت ورزشی در بهبود یادگیری درسی آگاهند. اسمیت (۱۹۹۱) بیان کرد که ورزش‌های همگانی به ارتقای سطح یادگیری دانشجویان در امور تحصیلی‌شان کمک می‌کند. نتایج این بخش از پژوهش با بیشتر تحقیقات پیشین همخوانی دارد. می‌توان گفت که بیشتر دانشجویان از تأثیر مثبت ورزش همگانی آگاه هستند و این خود یکی از دلایل مشارکت دانشجویان در ورزش همگانی است.

نتایج نشان داد که عامل های تشویق و ترغیب مشارکت در ورزش همگانی به ترتیب اهمیت در درجه اول شامل تناسب اندام، کسب نشاط و لذت، حفظ تندرستی و احساس قدرت، پر کردن اوقات فراغت، در درجه دوم افزایش انگیزه دانشجویان برای شرکت در ورزش، توسعه امکانات برای پرداختن به ورزش همگانی، آموزش ورزش ها، همگانی کردن ورزش در خوابگاه ها، اطلاع رسانی علمی ورزشی، در درجه سوم در اختیار گذاشتن فضای ورزشی، در اختیار گذاشتن وسایل ورزشی، فعالیت های ورزش همگانی، جذب دانشجویان به ورزش و برگزاری کلاس های آموزشی بود. می توان گفت که بخشی از این عوامل به خود فرد و بخشی دیگر به محیط خوابگاه برمی گردد. فوق برنامه ورزش خوابگاه می تواند با قرار دادن امکانات و تجهیزات مورد علاقه دانشجویان در خوابگاه و ایجاد انگیزه در دانشجویان در راستای جذب دانشجویان و تشویق و ترغیب آنها به ورزش همگانی گام های اساسی بردارد.

نتایج نشان داد که میزان رضایت دانشجویان در حد متوسط (۵۳/۲ درصد) و زیاد (۳۲/۷ درصد) قرار داشت. میزان رضایت زنان کمی بیشتر از مردان بود. صفوی زاده (۱۳۸۱) در بررسی نگرش دانشجویان دانشگاه صنعتی امیرکبیر در مورد نحوه اجرای واحد تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ به این نتیجه رسید که هر دو گروه دانشجویان دختر و پسر از امکانات و تجهیزات ورزشی دانشگاه ناراضی اند. عبدالی (۱۳۸۶) در بررسی اثربخشی فعالیت های فوق برنامه ورزشی خوابگاه های دانشگاه تهران نتیجه گرفت که بین میزان رضایتمندی دانشجویان دختر و پسر و رضایتمندی دانشجویان مقاطع مختلف تحصیلی از فعالیت های فوق برنامه ورزشی خوابگاه های دانشگاه تهران تفاوت معنی داری وجود دارد، اما بین میزان رضایتمندی دانشجویان رشته های مختلف تحصیلی و همچنین رضایتمندی دانشجویان ورودی های مختلف تحصیلی از فعالیت های فوق برنامه ورزشی خوابگاه های دانشگاه تهران تفاوت معنی داری وجود ندارد. نتایج این پژوهش با نتایج تحقیقات پیشین همخوانی ندارد. باتوجه به اینکه ۷۳/۱ درصد دانشجویان در فعالیت های ورزش همگانی خوابگاه شرکت می کنند، می توان گفت که بیشتر آنها از امکانات و تأسیسات و فعالیت های ورزش همگانی خوابگاه رضایت متوسط و زیادی دارند. این امر نشان می دهد که فوق برنامه ورزش خوابگاه در زمینه ورزش همگانی موفق بوده و توانسته رضایت جمع زیادی از دانشجویان را به دست آورد.

نتایج نشان داد که تنها ۵/۲ درصد دانشجویان در اوقات فراغت به نسبت خیلی زیاد در ورزش همگانی شرکت می کنند. برای ۴۹/۷ درصد دانشجویان این نسبت در حد زیاد و برای ۴۵/۱ درصد دانشجویان در حد کم

قرار داشت. ورزش همگانی در گذران اوقات فراغت مردان سهم بیشتری نسبت به زنان داشت. عتیقه‌چی (۱۳۷۴) در بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های زنجان با تأکید بر تربیت بدنی و ورزش اعلام کرد که بیشتر آزمودنی‌ها از نحوه گذران اوقات فراغت خود راضی نیستند و دانشجویان لزوم توجه به ورزش همگانی را مورد تأکید قرار دادند. صفانیا (۱۳۸۰) اعلام کرد دانشجویان دختر دانشگاه‌های آزاد سراسر کشور لزوم توجه به ورزش همگانی را به‌عنوان وسیله‌ای مطلوب برای گذران اوقات فراغت مورد تأکید قرار دادند. سگریان (۱۳۷۲) اعلام کرد بیشتر دانشجویان پسر دانشگاه‌های تهران، ورزش را وسیله‌ای برای پر کردن اوقات فراغت خود می‌دانند. فرج‌اللهی (۱۳۷۳) در بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران به این نتیجه رسید که ۷۴ درصد دانشجویان به ورزش در اوقات فراغت علاقه دارند. ابوذر جمهری (۱۳۷۰) در بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر مستقر در خوابگاه ۴ هجرت به این نتیجه رسید که فعالیت‌های ورزشی بخش مهمی از اوقات فراغت دانشجویان پسر را در خوابگاه تشکیل می‌دهد. نتایج این بخش از پژوهش با نتایج تحقیقات پیشین همخوانی دارد.

باتوجه به نتایج تحقیق، فعالیت‌های ورزش همگانی در رده دوم فعالیت‌های فوق برنامه خوابگاه قرار دارد. براساس آمار می‌توان گفت که ۵۴/۹ درصد دانشجویان از فعالیت‌های ورزش همگانی خوابگاه خبر دارند (۱۲). باتوجه به اینکه ۷۳/۱ درصد دانشجویان در ورزش همگانی خوابگاه شرکت می‌کنند، می‌توان گفت که ورزش همگانی در گذران اوقات فراغت دانشجویان نقش مهم و اساسی دارد. بنابراین لزوم توجه به حفظ این دسته از افرادی که در ورزش همگانی شرکت می‌کنند، با فراهم کردن امکانات و تجهیزات متناسب با علایق و نیازهای آنان و تشویق دیگر دانشجویانی که به هر دلیل در فعالیت‌های ورزش همگانی خوابگاه شرکت نمی‌کنند، احساس می‌شود.

در مجموع باتوجه به نتایج پژوهش پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود:

۱. باتوجه به اینکه بیشتر دانشجویان بیشتر از سه ساعت در شبانه‌روز اوقات فراغت دارند، باید برنامه‌ریزی دقیق‌تری برای پر کردن این اوقات به وسیله فعالیت‌های ورزشی همگانی به‌ویژه برای دانشجویان دختر صورت گیرد.

۲. جذب و به کارگیری مربیان متخصص و مجرب و همچنین اردوهای تفریحی - ورزشی و برنامه‌های کوهنوردی برای دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های کوی دانشگاه تهران
۳. تجهیز امکانات و وسایل سالن‌های ورزشی خوابگاه و همچنین راه‌اندازی ایستگاه‌های سلامتی و تشکیل کمیته‌ها و انجمن‌های ورزشی در محیط خوابگاه
۴. برای ایجاد انگیزه در دانشجویان به منظور شرکت در فعالیت‌های ورزش همگانی، ضمن نیازسنجی و نگرش‌سنجی از آنان با توجه به علایق و خواسته‌های دانشجویان، نسبت به برپایی فعالیت‌های ورزشی اقدام شود.
۵. برپایی همایش‌ها و کارگاه‌های علمی - ورزشی و همچنین تبلیغات در سطح خوابگاه‌ها (پوسترهای ورزش همگانی، نوارهای ویدیویی، مجلات علمی - ورزشی و سلامتی و ...) برای فرهنگ‌سازی ورزش در خوابگاه‌ها و تشویق دانشجویان برای شرکت در ورزش همگانی.
۶. باتوجه به مشارکت کمتر دانشجویان دختر در فعالیت‌های ورزش همگانی و همچنین اوقات فراغت بیشتر این دانشجویان نسبت به دانشجویان پسر، مسئولان ورزش خوابگاه در برنامه‌ریزی باید توجه بیشتری به این مورد داشته باشند.

## منابع و مأخذ

۱. اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری. (۱۳۸۷). آیین نامه یازدهمین جشنواره ورزش همگانی دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی کشور. در <http://portal.msrt.ir/sites/USO/default.aspx>
۲. اسدی، حسن. (۱۳۸۱). "نیازسنجی و نگرش‌سنجی از دانشجویان در خصوص فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزش دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی". مقاله ارائه شده در نخستین همایش برترین کتاب، پایان‌نامه و مقاله تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تهران.
۳. بخشی‌نیا، طیبه. (۱۳۸۳). "بررسی نقش ادارات تربیت بدنی دانشگاه‌های زنجان در نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر". پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

۴. تندنویس، فریدون. (۱۳۷۵). "نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی". رساله دکتری دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تهران.
۵. زارعی، عباس. (۱۳۸۲). "مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان علوم پزشکی با دانشجویان غیرپزشکی و آزاد". نشریه علوم حرکتی در ورزش، شماره ۳.
۶. سند راهبردی نظام جامع توسعه تربیت بدنی و ورزش کشور، (۱۳۸۲). مطالعات تفصیلی توسعه ورزش همگانی و تفریحی، شرکت راد سامانه.
۷. سیدزاده، سادات. آقاپور، مهدی. (۱۳۷۸). "بررسی میزان علاقه دانشجویان دختر ساکن در مجتمع فاطمیه به ورزش". فصلنامه پژوهش و ورزش، دانشگاه تهران، شماره ۲.
۸. صباغ‌لنگرودی، مهدی. (۱۳۷۷). "چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه اصفهان با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی". نشریه حرکت، شماره ۹.
۹. صفانیا، علی محمد. (۱۳۸۰). "نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های آزاد سراسر کشور با تأکید بر فعالیت ورزشی". نشریه حرکت، شماره ۹.
۱۰. صفوی‌زاده، سیداحمد. (۱۳۸۱). "بررسی نگرش دانشجویان دختر و پسر دانشگاه صنعتی امیرکبیر در مورد نحوه اجرای واحد تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ در سال تحصیلی ۸۰ - ۷۹". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران.
۱۱. غلامی اشلقی، هاله. (۱۳۸۳). "بررسی علل عدم شرکت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین (پیشوا) در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران.
۱۲. فرج‌اللهی، نصرت اله. (۱۳۷۳). "جایگاه تربیت بدنی در گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران.



13. Astrid, N. Sjolie and Ford Thuen. (2002). "School journeys and leisure activities in nural and urban adolescents in Norway". *Health promotion int*, Vol. 17, No. 1, PP: 21-30.

14. Cheryl, L. Levick, (2000). "Women sport enhancement plan". [www.stanfordnivdersity.Ac.Uk](http://www.stanfordnivdersity.Ac.Uk).

15. Daniel, B.Kissing and Michael T Miller. (2007). "Profile of community college athleties in selected sport". *Community College Enterprise*. Vol.13. Issue, 2, PP: 51 - 60.

16. Iain, K. Crombie, Linda Irvine, Brain, Williams, Alisonr. Mc Ginnis, Peter, W. Slane and et al. (2004). "Why older people do ont participate is lisure time physical activitiy". *A survey of activity levels, belifes and deterrents*, No. 33, PP: 287-292. 2006. Retrieved from the World Wide Web. [ageing.oxfordjournals.Org/](http://ageing.oxfordjournals.Org/).

