

۸	عامل روانی	۴۱
۹	نداشتن آمادگی جسمانی و سلامتی	۳۰

براساس اطلاعات بدست آمده از نتایج سؤال باز پرسشنامه، کم بودن ساعات ورزش دانشجویان دختر بیشترین تاثیر را به عنوان عامل بازدارنده با ۴۰/۹٪ داشته است. جدول ۲ اطلاعات به دست آمده از سؤال باز را نشان می‌دهد.

عوامل بازدارنده	فراوانی	درصد
کمبود امکانات خوابگاهی	۶۰	۳۷/۳
بی توجهی مربیان	۴۰	۱۸/۲
شرایط بد آب و هوای منطقه	۵۰	۲۲/۷
استفاده از پوشش اسلامی در محوطه جلوی خوابگاه	۸۰	۳۶/۳
اهمیت ندادن ورزش بانوان	۷۰	۳۱/۸
کم بودن ساعات ورزش دانشجویان دختر	۹۰	۴۰/۹

بحث و نتیجه گیری

آزمودنی‌ها در پاسخ عامل نداشتن وقت که مانع از شرکت آنان در فعالیت‌های ورزشی شده است، نداشتن وقت به علت امور درسی و شغلی را با ۵۶/۸ درصد به عنوان مهمترین عامل و ۵۱ درصد از آزمودنی‌ها هماهنگ نبودن ساعات‌های پیشنهادی برای انجام فعالیت با وقت آزاد خود را از موانع مشارکت خود مطرح کرده اند. که با نتایج تحقیقات متقی پور (۱۳۷۹) که نداشتن وقت آزاد رتبه چهارم را در بررسی موانع موجود برای شرکت در فعالیت‌های بدنی داشت و نتایج شعبان (۱۳۸۴) و انجمن ورزشی ولز (۲۰۰۳) که نداشتن وقت رتبه سوم را به خود اختصاص داده است، هم خوانی دارد (۷۳/۳). با توجه به ساعت‌های پیشنهادی برای فعالیت ورزشی ویژه دختران دانشگاه که با اوقات فراغت دانشجویان هماهنگ نیست، کمبود وقت و در نتیجه شرکت نکردن در فعالیت‌های ورزشی به دلیل این عامل در مورد دختران دانشجو مصداق پیدا می‌کند. آزمودنی‌ها در پاسخ به عوامل روانی که مانع شرکت دانشجویان دختر در فعالیت‌های ورزشی می‌گردد، به ترتیب با ۴۱ درصد و ۳۲ درصد لذت نبردن از فعالیت‌های ورزشی گذشته و دوست نداشتن رشته‌های ورزشی موجود را مهمترین عوامل بازدارنده اعلام نموده اند و قطع نکردن برنامه‌های روزانه به خاطر انجام فعالیت ورزشی با ۳۱ درصد، سومین مانع، از طرف آزمودنی‌ها مطرح شده است. که با نتایج انجمن ورزشی ولز (۲۰۰۳) که، لذت نبردن از فعالیت‌های ورزشی رتبه دوم را در بین موانع به خود اختصاص داده بود هم خوانی دارد. هم چنین با تحقیق شعبان (۱۳۸۴) که، لذت نبردن از فعالیت‌های ورزشی گذشته و دوست نداشتن رشته‌های ورزشی موجود به ترتیب اولین و دومین عامل روانی باز دارنده دختران در فعالیت بدنی است، هم خوانی دارد. به نظر می‌رسد کمبود امکانات ورزشی ویژه بانوان، محدودیت‌های فرهنگی، مشغله تحصیلی می‌تواند در آسیب رسانی روانی دختران دانشجو مؤثر واقع شده و در نهایت سبب شود که دختران از فعالیت ورزشی لذتی به دست نیاورده و نسبت به فعالیت‌های بدنی علاقه ای نداشته باشند. وضعیت اقتصادی خانواده‌ها به عنوان مانع، که ۶۰/۵ درصد از آزمودنی‌ها اعلام کرده اند که هزینه مورد نیاز برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی را ندارند و ۴۸/۳ درصد از آنها نداشتن هزینه خرید وسایل ورزشی مورد نیاز برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی را به عنوان مانع شرکت خود در فعالیت‌های بدنی عنوان کرده اند. که با نتایج تحقیقات کارن تنکارد (۲۰۰۱)، انجمن تفریحات سالم بروکلین (۲۰۰۲)، امین‌الدین یوسف (۲۰۰۳)، سلامی و همکاران (۱۳۸۰) و مؤسسه تفریحات سالم البرتا (۲۰۰۴) هم‌خوانی دارد که همگی هزینه بالای استفاده از امکانات و تجهیزات ورزشی و درآمد کم را از جمله موانع مشارکت آزمودنی‌های خود در فعالیت‌های ورزشی ذکر کرده‌اند. دربخش پاسخ به تاثیر وسیله نقلیه بر میزان شرکت دانشجویان دختر در فعالیت‌های ورزشی نتایج نشان داد، ۶۰/۵٪ از آزمودنی‌ها دوبرون امکان ورزشی از محل زندگی خود را به عنوان بیشترین عامل تاثیر گذار و ۵۰/۵ درصد وقت گیر بودن استفاده از وسایل نقلیه عمومی را از عوامل بازدارنده مطرح کرده‌اند. مشکلات حمل و نقل عمومی و وقت گیر بودن آن نیز از طرف آزمودنی‌ها یکی از عوامل مهم بازدارنده تلقی شده است. که با نتایج تحقیقات داداشی (۱۳۷۹)، احسانی (۲۰۰۰)، انجمن تفریحات سالم بروکلین و انجمن ولز (۲۰۰۳) که دریافتند مشکلات مربوط به حمل و نقل یکی از مهم‌ترین عوامل بازدارنده مشارکت آزمودنی‌ها در فعالیت‌های ورزشی است، هم‌خوانی دارد. نتایج درخصوص تاثیر کمبود فضا، امکانات و تجهیزات ورزشی نشان داد که ۷۵ درصد از دختران دانشجو کافی نبودن امکانات ورزشی ویژه بانوان را به عنوان بیشترین گزینه اثرگذار مطرح نموده‌اند، همچنین ۵۷/۳ درصد از آزمودنی‌ها نگهداری نامناسب از امکانات ورزشی و ۵۵/۸ درصد شلوغ بودن اماکن ورزشی را از موانع مهم بازدارنده شرکت در فعالیت ورزشی اعلام کردند. بنابراین کمبود فضا و امکانات ورزشی بالاترین درصد ۷۵ درصد را به خود اختصاص داده است که با نتایج تحقیقات متقی پور (۱۳۷۹)، شعبان (۱۳۸۴)، هم‌خوانی دارد. یکی دیگر از موانع مشارکت، وضعیت فرهنگی- اجتماعی و نگرش خانواده‌ها نسبت به مشارکت دختران در فعالیت‌های بدنی و روابط اجتماعی آنها است که ۶۰/۵ درصد از آزمودنی‌ها قید و بندهای فرهنگی و اجتماعی- حاکم برجامعه را از موانع می‌دانند که با نتایج تحقیقات عزب دختران (۱۳۷۸)، احسانی (۲۰۰۰)، شعبان (۱۳۸۴) هم‌خوانی دارد. متأسفانه این طرز فکر که دختران نباید ورزش کنند هنوز هم در بسیاری از خانواده‌های رواج دارد که ناشی از دیدگاه‌های جامعه شناسی تبعیض گرایانه در مورد ورزش دختران و پسران است. ۴۶/۷ درصد از آزمودنی‌ها اعلام کردند کسی را ندارند که به اتفاق او در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند و همچنین ۴۷/۷ درصد از آزمودنی‌ها بیان داشته‌اند که چون دوستانشان علاقه‌ای به فعالیت‌های ورزشی ندارند، آنان نیز به تبعیت از دوستان در فعالیت‌های ورزشی شرکت نمی‌کنند که با نتایج تحقیق اندرسون (۱۹۹۲) که بیان می‌کند، فعالیت بدنی اولیاء و دوستان تاثیر مثبتی بر شرکت جوانان در فعالیت‌های ورزشی دارد، هماهنگ می‌باشد. به نظر می‌رسد کمبود

شناخت موانع مشارکت دانشجویان در فعالیت ورزشی اوقات فراغت

مرتضی نیکوفار^۱، محمود فاضل بخششی^۲، زهره برهانی گاخکی^۳

مقدمه

امروزه بیشتر متخصصان و پزشکان برای حفظ سلامت و تندرستی، انجام فعالیت بدنی و ورزش و به طور کلی داشتن سبک زندگی فعال را پیشنهاد می‌کنند. با توجه به اینکه درس تربیت بدنی برای دانشجویان به صورت ۲ واحد، یک واحد تربیت بدنی عمومی یک و یک واحد هم تربیت بدنی عمومی دو، ارائه می‌شود که پاسخگوی نیازهای حرکتی، مهارتی، آناتومیک و فیزیولوژیکی دانشجویان نمی‌باشد، لازم است از آنها برای شرکت در برنامه‌های فوق برنامه و روی آوردن به انجام ورزش و فعالیت بدنی دعوت به عمل آید، اما کمبود امکانات و نداشتن فضاهای ورزشی کافی در دانشگاه‌ها و نبود تبلیغات کافی رسانه‌های گروهی جهت انجام فعالیت بدنی از روی آوردن آنها به مکان‌های ورزشی کاسته است.

متأسفانه به دلیل اینکه ورزش در کشور ما هنوز جایگاه اصلی و واقعی خود را پیدا نکرده و به صورت یک فرهنگ نهادینه نشده است. در اجرای فعالیت‌های ورزشی مشکلات وجود دارد و در مجموع به نظر می‌رسد که سهم موانع مشارکت دختران در فعالیت‌های ورزشی بیشتر از پسران است، لذا مطالعه عوامل بازدارنده مشارکت دانشجویان دختر از فعالیت‌های ورزشی نیازمند توجه و ملاحظات بیشتری است. متأسفانه این تفکر مبنی بر اینکه دختران نباید ورزش کنند هنوز هم در بسیاری از خانواده‌ها رواج دارد که ناشی از دیدگاه‌های جامعه شناختی تبعیض گرایانه در مورد ورزش دختران و پسران است همین طرز فکر در اقشار مختلف جامعه موجب شده است تا زمینه‌ها و امکانات پرداختن به ورزش در میان دختران و زنان بسیار کم و ناچیز باشد. این درحالی است که نتایج تحقیقات نشان داده است دختران پس انجام فعالیت‌های ورزشی در سال‌های نوجوانی و بلوغ زمینه تندرستی خود را در سال‌های بعد به ویژه دوران میان سالی و کهنسالی فراهم می‌آورند (عرب، ۱۳۷۸).

فعالیت‌های ورزشی برای همه افراد به ویژه برای دختران به عنوان یک نیاز اساسی مطرح است و در صورت کم‌توجهی به آن می‌تواند پیامدهای منفی و مخربی به‌ویژه در این استان داشته باشد. به عبارت دیگر چنانچه فرصت‌های مناسبی جهت حضور دختران در فعالیت‌های ورزشی فراهم نشود، آنان منزوی شده و طبیعتاً از نظر جسمانی ضعیف و از لحاظ روحی نیز دچار مشکلات متعددی می‌شوند و نمی‌توانند مادران قوی و سالمی برای فرزندان شان در آینده باشند. با توجه به توضیحات مذکور، کم توجهی به فعالیت‌های ورزشی بانوان به ویژه دختران دانشجو که قشر عظیمی از بانوان را تشکیل می‌دهند، این ضرورت احساس شد تا موانع مشارکت دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان در فعالیت ورزشی اوقات فراغت را مورد بررسی قراردهیم و پس از شناسایی این موانع راه کارهای کاربردی را ارائه نماییم. هدف تحقیق حاضر، توصیف موانع مشارکت دانشجویان دختر دانشگاه سیستان و بلوچستان در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت است.

روش

شرکت‌کنندگان: ۲۲۰ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه سیستان و بلوچستان به صورت تصادفی انتخاب شدند. تحقیق حاضر از نوع توصیفی است. ابزار: پرسشنامه‌ای شامل ۳۰ سؤال بسته و یک سؤال باز که متناسب با نه عامل بازدارنده فعالیت‌های ورزشی است. ۳۰ سؤال پرسشنامه را که به صورت مرتب و متناسب با عوامل بازدارنده پشت سرهم آمده بود، در این بخش به صورت تصادفی انتخاب شده تا ذهن آزمودنی‌ها در جواب دادن به سؤالات متمرکزتر شود. این پرسشنامه را احسانی در سال ۱۳۷۹ هنجار یابی و با دختران دانشجو انجام داده است. جهت سنجش اعتبار ابزار اندازه گیری این پرسشنامه با یک نمونه ۳۰ نفری اجرا شد و اطلاعات موجود استخراج و با استفاده از فرمول ضریب آلفای کرونباخ اعتبار پرسشنامه ۰/۸۶ برآورد گردید.

یافته‌ها

نه عامل بازدارنده متغیرهای مورد نظر در این تحقیق بودند، که با توجه به نتایج حاصل از پژوهش، اولویت بندی موانع مشارکت دانشجویان دختر دانشگاه سیستان و بلوچستان در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱

اولویت بندی عوامل باز دارنده مشارکت دانشجویان در فعالیت ورزشی اوقات فراغت			
رتبه	عوامل بازدارنده	درصد	
۱	کمبود امکانات و تجهیزات ورزشی	۷۵	
۲	وضعیت اقتصادی	۶۰/۵	
۳	دور بودن اماکن ورزشی	۶۰/۵	
۴	وضعیت فرهنگی و روابط اجتماعی	۶۰/۵	
۵	کمبود وقت	۵۶/۸	
۶	نداشتن اطلاعات کافی از اماکن و برنامه‌های ورزشی	۴۶/۲	
۷	نداشتن مهارت و توانایی در رشته‌های ورزشی	۴۵/۹	

^۱ عضو هیات علمی دانشگاه سیستان و بلوچستان، مری

^۲ عضو هیات علمی دانشگاه سیستان و بلوچستان، مری

^۳ عضو هیات علمی دانشگاه سیستان و بلوچستان، مری

امکانات، تجهیزات ورزشی ویژه دختران، قید و بندهای فرهنگی - اجتماعی، مخالف خانواده‌ها با ورزش کردن دختران و بسیاری از عوامل بازدارنده دیگر سبب شده است که دختران کمتر در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند و بنابراین بسیاری از دختران چون کسی را ندارند که او تمرین کننده شانس شرکت دورورزش و فعالیت‌های بدنی از دست می‌دهند. آزمون‌های در پاسخ به عامل دسترسی نداشتن به اطلاعات مکان‌های ورزشی، ۴۶/۲ درصد نداشتن اطلاع از امکانات ورزشی موجود در دلیل بر شرکت نکردن در فعالیت‌های ورزشی مطرح کرده‌اند و ۴۳/۵ درصد از آنها اعلام کردند که نمی‌دانند کجا می‌توانند مهارت‌های ورزشی را یاد بگیرند که با نتایج تحقیقات انجمن ورزشی وولز (۲۰۰۳) و امین‌الدین یوسف (۲۰۰۳) که نداشتن اطلاعات کافی از اماکن و باشگاه‌های محلی راز جمله عوامل بازدارنده آزمون‌های خود ذکر کرده‌اند، همسو می‌باشد. به نظر می‌رسد یکی از دیگر از مشکلات مهم در امر فعالیت‌های بدنی مربوط به اطلاع‌رسانی ضعیف و نبود تبلیغات لازم در این خصوص می‌باشد. آزمون‌های در پاسخ به عامل نداشتن مهارت در فعالیت‌های ورزشی، ۵۸/۹ درصد بیان کرده‌اند، چون کسی را ندارند که به آنها مهارت‌های ورزشی را یاد بدهد، در فعالیت‌های ورزشی شرکت نمی‌کنند. ۳۸ درصد نداشتن مهارت در فعالیت‌های ورزشی را دلیل شرکت نکردن در این فعالیت‌ها مطرح کرده‌اند که با نتایج تحقیقات متقی‌پور (۱۳۷۹)، کارن تنکدار (۲۰۰۱)، امین‌الدین یوسف (۲۰۰۳)، که دریافتند ضعف مهارت‌های ورزشی یکی از موانع مشارکت آزمون‌های در فعالیت ورزشی است، هم‌خوانی دارد. به نظر می‌رسد چون دانش‌آموزان دختر در انجام فعالیت بدنی و ورزشی در مراحل مختلف زندگی به ویژه دوران کودکی و جوانی کمتر شرکت می‌کنند طبیعتاً سطح مهارت ورزشی آنان پایین است، در نتیجه اعتماد به نفس لازم برای شرکت در فعالیت‌های بدنی را ندارند. عامل دیگر وضعیت سلامتی و آمادگی جسمانی آزمون‌ها است، نتایج بیانگر این مطلب است که ۳۰ درصد از آزمون‌های دختر نداشتن آمادگی جسمانی کافی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی را از موانع شرکت در این فعالیت‌ها عنوان کرده‌اند. این نتیجه با نتایج تحقیقات متقی‌پور (۱۳۷۹)، سلمی (۱۳۸۰)، همخوانی دارد. آنان بیان داشته‌اند که دختران قبل از سن بلوغ می‌توانند در کوه‌ها و محله‌ها بازی کنند ولی همراه با افزایش سن اماکن این فعالیت‌ها را در کوه و محله از دست می‌دهند که این امر باعث کاهش آمادگی جسمانی دختران در سنین بالاتر می‌شود. هم چنین ۳۴/۵ درصد از آزمون‌ها ترس از صدمات و آسیب‌های ورزشی را از عوامل بازدارنده خود ذکر کرده‌اند که با تحقیق مجتهدی (۱۳۷۴)، که ترس از آسیب‌های ورزشی را یکی از عوامل بازدارنده شرکت در فعالیت بدنی دختران مطرح کرده است همسو می‌باشد. به نظر می‌رسد که سبک زندگی کم تحرک امروزی کمبود امکانات و تجهیزات ورزشی مخصوص بانوان، محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی اهمیت دادن خانواده‌ها به تحصیل و سایر عوامل بازدارنده دیگر سبب‌بخش از فقر حرکتی دختران در پرداختن به یک برنامه منظم ورزشی می‌شود که همگی می‌توانند باعث ضعف آمادگی جسمانی آزمون‌ها شده و آنان را در فرار گرفتن در محیط‌های ورزشی به نوعی دور سازد. باتوجه به نتایج حاصل از پژوهش چنین استنباط می‌شود که دختران دانشجو این دانشگاه سیستان و بلوچستان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی که دانشجو به انجام آنها می‌باشد با مشکلات زیادی مواجه هستند. امروزه شرکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی به دلیل اثرات مثبت آن بر تندرستی عمومی و آمادگی روانی و جسمانی ضرورتی است که باید از طرف مسئولین امور اجتماعی و بهداشتی در بخش‌های کلان برنامه‌ریزی و مورد توجه قرارگیرد. به‌طور کلی اولویت‌بندی نه عامل بازدارنده مورد بررسی نشان می‌دهد که کافی نبودن امکانات ورزشی و ویژه بانوان (با ۷۵ درصد) رتبه اول، نداشتن هزینه مورد نیاز برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی (با ۶۰/۵ درصد)، دور بودن اماکن ورزشی از محل سکونت (با ۶۰/۵ درصد) وضعیت فرهنگی و روابط اجتماعی (۶۰/۵ درصد) درصد به طور مشترک رتبه دوم، کمبود وقت به دلیل امور درسی و شغلی (۵۶/۸ درصد)، نداشتن اطلاعات کافی از اماکن و برنامه‌های ورزشی (۴۶/۲ درصد)، نداشتن مهارت و توانایی در رشته‌های ورزشی (۴۵/۹ درصد)، لذت نبردن از فعالیت‌های ورزشی (۴۱/۱ درصد) نداشتن آمادگی جسمانی و سلامتی کافی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی (۳۰ درصد) به ترتیب از مهم‌ترین موانع مشارکت دانشجوین دختران دانشگاه سیستان و بلوچستان در فعالیت‌های ورزشی می‌باشند. بنابراین با توجه به نقش مهم بانوان در جامعه و تربیت نسل آینده و با توجه به اینکه دانشجوین دختران مدارس و آینده‌سازان این مملکت به شمار می‌آیند و فواید فعالیت جسمانی بر جسم و روان آنان، ضرورتی انکارناپذیر است که سلامتی نسل آینده را نیز تأمین می‌کند. لازم است مسئولان تربیت بدنی به منظور بهبود کارایی زنان و دختران در جامعه نسبت به رفع موانع ذکر شده در فعالیت‌های ورزشی دختران، و بانوان، برحسب اولویت اقدام نمایند.

منابع

خسروی، سعید (۱۳۸۳). اوقات فراغت دانش‌آموزان و موانع بهره‌گیری از آن، زیر ورزش، سال پنجم، ۲۸.

سلامی، فاطمه و همکاران (۱۳۸۱). توصیف موانع شرکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی، پژوهشکده تربیت بدنی.

شعبان، لقیان (۱۳۸۴). بررسی عوامل بازدارنده مشارکت دانش‌آموزان دختر شهرستان اشنویه در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت

عزب دفتران، م (۱۳۷۸). بررسی عوامل بازدارنده مشارکت فعالیت‌های ورزشی دختران دانشجو در دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد.

Anderson N.(1992). *B wold parental and peer influencce on leisure Time physical activity in youny Adolescents*,63,4,1.