

حرکت

شماره ۱۲ - ص ص : ۱۰۴ - ۸۷

تاریخ دریافت : ۸۰/۱۱/۲۹

تاریخ تصویب : ۸۰/۱۲/۱۳

جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایرانی^۱

دکتر فریدون تندنویس^۲

استادیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم

چکیده

هدف پژوهش حاضر، توصیف میزان، زمان و محل گذران اوقات فراغت و انواع فعالیت‌های فراغتی، مورد علاقه و فعالیت‌های روزانه، هفتگی و سالیانه، ارتباط بین رضایت‌مندی از گذران اوقات فراغت با تعداد فرزندان، سطح تحصیلات، میزان پرداختن به فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت در بین زنان ایرانی بوده‌است. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه زنان ۲۰ تا ۶۵ ساله شهری است که ۰۸٪ آنها به‌عنوان نمونه به شکل تصادفی انتخاب و پرسشنامه تهیه شده ($R = ۸۰$) بین آنان توزیع و جمع‌آوری شد. سطح تحصیلی ۷۰ درصد افراد مورد آزمون دیپلم یا زیردیپلم و میانگین تعداد فرزندان آنان ۳ بوده است. میزان اوقات فراغت روزانه آنان ۳/۸ ساعت می‌باشد و تماشای تلویزیون با میانگین ۱۳۲ دقیقه بالاترین فعالیت فراغتی آنان را تشکیل می‌دهد. یک چهارم آنان از نحوه گذران اوقات فراغت خود راضی هستند. ۴۳/۵ درصد آنان با انگیزه کسب نشاط و احساس لذت ورزش می‌کنند. بین میزان اوقات فراغت و مقدار ورزش هفتگی ارتباط معنی‌داری مشاهده شد. تعداد فرزندان و سطح تحصیلات و مقدار پرداختن به ورزش پیشگوی معنی‌داری برای رضایت از گذران اوقات فراغت بوده‌است.

۱- طرح پژوهش ملی (۲۴۴۵) شورای پژوهش‌های علمی کشور ۱۳۸۱.

واژه‌های کلیدی

فراغت، زنان، ورزش، ایران.

مقدمه

درصد کمی از مردم به این باور رسیده‌اند که از ساعات کار خود کاسته و برای حفظ تندرستی و سلامتی و کسب نشاط و لذت به ورزش بپردازند. البته به جرأت می‌توان گفت با گذشت زمان، درصد بیشتری از مردم معتقد به بهبود کیفی زندگی می‌شوند و شکی نیست رسیدن به این باور مستلزم داشتن تحصیلات عالی، تجربه مفید و تغییر دیدگاه‌ها و جهان‌بینی کلی افراد است. بهبود نسبی زندگی و ایجاد رفاه اجتماعی بیشتر، زمینه مناسب تفکر و یافتن راه‌های بهتر زیستن را فراهم می‌سازد. سائیکی^۱ (۱۹۹۰) در مورد کیفیت زندگی مردم ژاپن اعلام داشته که مردم ژاپن برای بهبود کیفی زندگی، نسبت به مسایل مادی، ارزش بیشتری قایلند و مهمترین مسئله زندگی، زنده ماندن و تهیه لباس و غذا و غیره نیست، بلکه مسائل فراغتی جای آن را گرفته است. مردم اکنون در تلاش جهت بهبود زندگی خود هستند و متوسط عمر زنان ۸۱/۳ سال است که ۳۳۳۰۰۰ ساعت از این عمر وقت آزاد زنان ژاپنی است (۳۹). کشورهای مختلف به مسئله اوقات فراغت و تفریح مردم توجه دارند و در این خصوص امکانات و بودجه لازم را اختصاص می‌دهند.

پس از جنگ جهانی دوم و طی سال‌های گذشته، دولت هلند اقدامات ارزشمندی برای صنعت گردشگری و اوقات فراغت مردم بویژه افراد کم درآمد انجام داده است. ده‌ها هکتار زمین در محدوده شهری به تفریحات مردم اختصاص داده شده است. این اماکن شامل جنگل، مسیرهای پیاده‌روی، دریاچه و آبگیرها، زمین‌های بازی و چمن‌زارهاست. در برخی از این اماکن تأسیسات مخصوص برای بعضی از ورزش‌های مورد علاقه افراد مثل دویدن‌های آرام، مسیر گلف، اسکی و غیره در حد استاندارد وجود دارد. دلیل فراهم آوردن این امکانات، استفاده مردم از فضاهای سبز ورزشی در اوقات فراغت و پرداختن به تفریحات سالم است. در

سال ۱۹۸۴ دولت در برنامه ۲۵ ساله خود، ۲۰۰۰ هکتار زمین برای تفریحات مردم اختصاص داد. به طور کلی از دهه ۸۰ به بعد کوشش بسیاری در میزان توجه به تفریحات صورت گرفته است (۴۴).

هر کشوری در هر مقطع از تاریخ که قرار داشته باشد، با مسئله اوقات فراغت مردم روبه‌رواست و داشتن اوقات فراغت و نحوه گذران آن به عوامل مختلف اجتماعی، سیاسی و اقتصادی مربوط می‌شود. زنان هر جامعه‌ای نیمی از افراد آن جامعه را تشکیل می‌دهند، نیمه‌ای که در دامن خود نسل‌های بعدی را نیز تربیت می‌کنند، بنابراین توجه به نیازمندی‌های آنان بویژه نیازمندی‌های فراغتی، تفریحی و بخصوص ورزشی و حرکتی آنان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. پژوهش حاضر با هدف نمایان ساختن وضعیت فراغتی و ورزشی زنان کشور به انجام رسید. هدف از اجرای چنین پژوهشی پاسخ به سؤال‌های زیادی در خصوص فراغت و ورزش زنان ایرانی بوده‌است که به برخی از آنان اشاره می‌شود:

اهداف تحقیق

- توصیف میزان، زمان و محل گذران اوقات فراغت
- تعیین انواع فعالیت‌های فراغتی جاری و مورد علاقه
- تعیین سهم زمانی هر یک از فعالیت‌های فراغتی روزانه، هفتگی و سالیانه
- ارتباط بین رضایت‌مندی از گذران اوقات فراغت با تعداد فرزندان
- ارتباط بین رضایت‌مندی از گذران اوقات فراغت با سطح تحصیلات
- مقایسه میزان اوقات فراغت زنان ساکن مراکز استان و شهرستان‌ها
- توصیف میزان پرداختن به ورزش، سابقه ورزش کردن، محل و نوع ورزش
- توصیف انگیزه‌های پرداختن به ورزش و علل نپرداختن به آن
- ارتباط بین پرداختن به ورزش با میزان اوقات فراغت
- ارتباط بین پرداختن به ورزش با سطح تحصیلات
- مقایسه میزان پرداختن به ورزش در بین زنان ساکن مراکز استان‌ها و شهرستان‌ها

ادبیات پیشینه

مطالعه تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که تحقیق در زمینه اوقات فراغت مردم ایران احتمالاً از سال ۱۳۴۶ شروع شده و به‌قرار زیر بوده‌است: میرزایی (۱۳۴۶)، کیان (۱۳۴۶)، مهدی‌زاده (۱۳۴۸)، محسنی (۱۳۵۲)، پورطایی (۱۳۵۲) و به همین ترتیب طی سال‌های ۱۳۵۳، ۵۴، ۵۶ و ۵۷ محمدی و همکاران، صافی، ربیعی، صابونی، رواسی‌پور و همکاران، مهین‌راد، ذوالفقاری، مؤسسه پژوهش‌های اجتماعی، مستعان، مقبلی، مظفری، جهانی‌زاده و محمد قاسم به تحقیق پیرامون اوقات فراغت دانش‌آموزان و دانشجویان و در برخی موارد تحت عنوان جوانان پرداخته‌اند. در تحقیقات فوق دو نکته قابل توجه وجود دارد، یکی اینکه جامعه آماری در دوره نوجوانی و جوانی بوده‌اند و دوم اینکه جایگاه ورزش در تحقیقات فوق از اهمیت لازم برخوردار نبوده‌است. از سال ۱۳۶۲ تحقیقات دانشگاهی مجدداً آغاز شد و بویژه دانشجویان دوره‌های کارشناسی ارشد رشته تربیت‌بدنی عناوین پایان‌نامه‌های خود را به‌گذران اوقات فراغت با تأکید بر تربیت‌بدنی انتخاب کردند، منتهی هنوز جامعه آماری اغلب آنان را دانشجویان و دانش‌آموزان تشکیل می‌دادند. از جمله ناصری (۱۳۶۲)، بهرام (۱۳۶۷)، قراخانلو (۱۳۶۷)، همتی‌نژاد (۱۳۶۹)، علوم پزشکی ایران (۱۳۶۶)، محفوظی‌پور و هدایت‌راد (۱۳۶۶)، ابوذر جمهری (۱۳۷۰)، ایزدی (۱۳۷۰)، عابدین‌زاده (۱۳۷۰)، جلالی (۱۳۷۰). همچنین محققان دیگری نیز در سال‌های ۱۳۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹ و ۸۰ به تحقیق پیرامون اوقات فراغت دانش‌آموزان و دانشجویان پرداختند. هنوز هم محور مورد توجه جوانان هستند و این در حالی است که اوقات فراغت تنها برای نوجوان و جوانان نیست، اگرچه اوقات فراغت جوانان و نحوه‌گذران آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در چند مورد نیز پیرامون قشر کارمندان (مرادی بارفروش، ۱۳۵۷، شجاع‌الدین، ۱۳۷۰)، سالمندان (مرصعی، ۱۳۵۳) و آموزگاران (سلطانی، ۱۳۵۳)؛ غدیری (۱۳۷۵)؛ خلیل‌زاده و کوهستانی (۱۳۷۸) تحقیقاتی صورت گرفته است. در اغلب پژوهش‌های انجام شده در مورد اوقات فراغت دختران به میزان اوقات فراغت، نحوه‌گذران این اوقات، تفاوت‌های بین فعالیت‌های مورد علاقه دختران و پسران و علاقه‌مندی‌های دختران به انواع تفریحات اشاره شده است. در برخی از تحقیقات نیز در خصوص ارتباط بین جنسیت، میزان تحصیلات والدین با میزان درآمد والدین با میزان اوقات

فراغت و پرداختن دختران به ورزش و همچنین مقایسه میزان فراغت آنان (دیوسالار، ۱۳۷۹؛ قهرمانی، ۱۳۷۹) و فعالیت‌های فراغتی آنان بحث شده است.

احتمالاً نخستین تحقیق که به مسئله فراغت دختران پرداخته، توسط صابونی در سال ۱۳۵۴ و پیرامون اوقات فراغت دختران دانشجوی رشته پرستاری بوده است و پس از آن به ترتیب فاضل هاشمی (۱۳۵۴)، مظفری (۱۳۵۶)، مهین‌راد (۱۳۵۷)، حاج میراسماعیلی (۱۳۵۷)، جلالی (۱۳۷۰)، عابدین‌زاده آستارایی (۱۳۷۰)، مالک (۱۳۷۱)، فرج‌اللهی (۱۳۷۳)، یزدانی‌نژاد (۱۳۷۳)، دیوسالار (۱۳۷۹)، قهرمانی (۱۳۷۹) و بهرام‌فر (۱۳۷۹) در مورد اوقات فراغت دختران و پرداختن آنان به ورزش به پژوهش پرداخته‌اند. اما همان‌گونه که اشاره شد، همه این پژوهش‌ها درباره دختران دانش‌آموز و دانشجوی صورت گرفته است. احتمالاً کامل‌ترین پژوهش انجام شده غیردانش‌آموزی و دانشجویی که در مورد اوقات فراغت و ورزش بانوان انجام شده، توسط نوابی‌نژاد و نیسیان (۱۳۷۶) پیرامون چگونگی گذران اوقات فراغت بانوان کشور با تأکید بر ورزش و فعالیت‌های بدنی بوده است. در این پژوهش که جامعه نمونه آن راه هزار نفر و در دامنه سنی ۱۸ تا ۷۵ ساله تشکیل می‌دادند، یافته‌های زیر به دست آمده است:

میانگین سنی بانوان ۲۹ سال، ۵۴ درصد متأهل، ۴۷ درصد شاغل و ۳۰ درصد خانه‌دار بوده‌اند. میزان اوقات فراغت آنان ۲ تا ۳ ساعت و موقع آن بعدازظهرها و عصرها بوده است. تماشای تلویزیون بیشترین زمان فراغت را به خود اختصاص داده است. نیمی از جامعه تحقیق در زمان فراغت خود ورزش می‌کنند، ولی ۶۰ درصد آنان علاقه‌مندند در زمان فراغت به ورزش پردازند و ورزش را وسیله کاملاً مناسبی جهت گذران اوقات فراغت می‌دانند. اکثریت بانوان به آمادگی جسمانی و والیبال می‌پردازند. بیشترین دلیل عدم پرداختن به ورزش در زمان اوقات فراغت بانوان نداشتن امکانات کافی و وقت ذکر شده است. ۶۰ درصد افراد در باشگاه‌ها، ۲۲ درصد در خانه یا پارک ورزش می‌کرده‌اند. ۶۰ درصد بانوان اظهار داشته‌اند علاقه‌مندند در زمان فراغت خود را در باشگاه‌های ورزشی بگذرانند.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری تحقیق حاضر را کلیه زنان ۲۰ تا ۶۵ ساله شهری ایران تشکیل می‌دهند

(۸۳۹۵۷۸۹ نفر) که بدون توجه به شغل مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. ۰/۰۸ درصد جامعه آماری به تعداد ۶۲۰۴ نفر به عنوان نمونه به شکل تصادفی از ۱۷۶ شهر در ۲۷ استان کشور برگزیده شدند و پرسشنامه ساخته شده براساس اهداف تحقیق و متناسب با فرهنگ مردم در بین آنان توزیع شد ($t = 80$).

توزیع پرسشنامه‌ها براساس بلوک‌بندی جغرافیایی (شمال، جنوب، غرب و شرق) در هر شهر انجام گرفته است.

نتایج و یافته‌های تحقیق

یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد میانگین سنی گروه مورد مطالعه ۳۴ سال است. ۸۰ درصد آنان متأهل و میانگین تعداد فرزندان آنان ۳ می‌باشد. سطح تحصیلات ۷۰ درصد گروه مورد مطالعه زیردیپلم و دیپلم است. ۷۰ درصد دارای مسکن شخصی بوده و ۵۴ درصد آنان خانه‌دار، ۱۴ درصد فرهنگی و ۷/۲ درصد کارمند می‌باشند. ۸۳/۲ درصد آنان شغل دوم ندارند، ۵۸ درصد در مراکز استان‌ها و ۴۲ درصد در خارج از مراکز استان‌ها زندگی می‌کنند. تقسیم‌بندی زمانی فعالیت‌های روزانه آنان در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱- سهم زمانی فعالیت‌های روزانه بر حسب ساعت

مقدار	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
فراغت	۳/۸	۱/۸	۰/۵	۸/۵
کار اصلی	۶/۵	۲/۵	۰/۵	۱۲
کار دوم	۳/۲	۱/۸	۰/۵	۸
خواب	۸/۵	۱/۵	۵	۵/۱
کارهای واجب	۳/۸	۱/۵	۰/۵	۶/۵

جدول ۲ فعالیت‌های فراغتی روزانه را بر حسب دقیقه نشان می‌دهد.

جدول ۲- فعالیت‌های فراغتی روزانه بر حسب دقیقه

میانگین	درصد انجام‌دهندگان	نوع فعالیت
۱۲۴	۹۱/۵	هم صحبتی
۸۶	۹۲/۴	استراحت
۱۳۲	۹۱	تماشای تلویزیون
۵۱/۴	۱۵/۴	نشستن سر کوجه
۶۹	۴۰	رادیو
۷۶/۶	۴۸	شنیدن نوار موسیقی
۴۹	۳۵	شنیدن نوار مذهبی
۵۰	۷۲/۴	انجام مستحبات مذهبی
۴۰	۵۷	مطالعه روزنامه

جدول ۳ فعالیت‌های فراغتی هفتگی را بر حسب ساعت نشان می‌دهد.

جدول ۳- برخی فعالیت‌های فراغتی هفتگی بر حسب ساعت

میانگین	درصد انجام‌دهندگان	نوع فعالیت
۳/۶	۴۳/۵	ورزش
۴/۱	۳۳/۵	تماشای ویدئو
۲/۹	۴۰/۶	باغبانی و گلکاری
۳/۸	۴۷/۳	کارهای دستی و هنری
۳/۶	۹/۶	کار با رایانه
۲/۱	۲۳/۷	تعمیرات منزل
۲/۴	۲۲/۱	حل جدول
۵/۵	۵۹/۲	مطالعه کتاب
۲/۸	۴۳/۳	مطالعه مجله
۲/۴	۷/۷	شطرنج
۴/۱	۱۱/۴	یادگیری زبان
۴/۴	۶/۴	تمرین آلات موسیقی

جدول ۴ فعالیت‌های سالیانه فراغتی را نشان می‌دهد.

جدول ۴- فعالیت‌های فراغتی سالیانه (بر حسب بار در سال)

میانگین	درصد انجام‌دهندگان	نوع فعالیت
۱۲/۸	۶/۸	رفتن به پارک *
۴/۴	۵۱/۶	رفتن به سینما
۴/۸	۱۴/۸	رفتن به تئاتر
۲۷/۲	۶۸	رفتن به دیدن اقوام
۱۴/۷	۷۵	رفتن به دیدن دوستان
۲۵/۴	۵۷/۷	رفتن به خرید
۸/۸	۵۱/۷	رفتن به رستوران
۶	۷۰	رفتن به اماکن مقدس
۶/۲	۱۰	رفتن به سالن‌های ورزشی
۳	۷۸/۶	رفتن به مسافرت

بیشترین زمان فراغت خانم‌ها عصرها، شب‌ها و بعدازظهرها عنوان شده است. فعالیت‌های فراغتی مورد علاقه آنان به ترتیب ورزش (۷/۲٪)، پرداختن کارهای هنری (۱۵/۲٪)، مطالعه (۹/۴٪)، سفر (۶٪)، تماشای تلویزیون (۵/۲٪)، گردش در طبیعت (۵/۱٪)، پرداختن به کارهای دستی و گل‌دوزی (۳/۶٪) و رفتن به پارک (۲/۳٪) بوده است.

اوقات فراغت ۸۸/۲ درصد زنان در منزل سپری می‌شود. ۱۴/۵ درصد آنان اوقاتشان را به تنهایی و ۷۳/۷ درصد به همراه خانواده می‌گذرانند. علاقه‌مندی دختران و زنان به برنامه‌های ورزشی تلویزیون در مرتبه پنجم قرار دارد و پس از فیلم و سریال (۴۸/۳٪)، اخبار و برنامه‌های سیاسی (۱۶/۷٪)، برنامه‌های مذهبی (۸/۹٪) و مسابقات و سرگرمی‌ها (۶/۶٪) برنامه‌های مورد علاقه آنان را تشکیل می‌دهد.

تنها ۶/۳ درصد آنان از چگونگی گذران اوقات فراغت خود کاملاً راضی‌اند. ۱۷/۸٪ راضی و بقیه تقریباً راضی، کمی راضی و ناراضی (۲۴/۱٪) بوده‌اند. ۴۵/۸ درصد به صراحت اعلام کرده‌اند ورزش نمی‌کنند و ۱۰/۱ درصد هر روز ورزش می‌کنند. جدول ۵ میزان پرداختن به

ورزش را نشان می‌دهد.

جدول ۵- پرداختن به ورزش

پاسخ	درصد
خیر	۴۵/۸
بلی هر روز	۱۰/۱
یک روز در میان	۲/۹
هفته‌ای دو بار	۵/۶
هفته‌ای یک بار	۲/۴
نامشخص	۲۳/۱
بدون پاسخ	۴/۲

مکان پرداختن به ورزش ۶۱ درصد زنان در منزل، ۱۹/۸ درصد در باشگاه‌ها و سالن‌هاست و ۲۰/۵ درصد آنان زیر نظر مربی ورزش می‌کنند. زمان پرداختن به ورزش آنان (۳۸/۴٪) صبح‌های زود است و میانگین هر جلسه ورزش کردن ۳۵ دقیقه می‌باشد. زنان با انگیزه کسب نشاط و احساس لذت (۲۶٪)، حفظ تندرستی (۲۳٪) و تناسب اندام (۲۰/۶٪) به ورزش می‌پردازند. ورزش کردن برای پرکردن اوقات فراغت در مرتبه هفتم (۳/۸٪) قرار داشته است. میانگین سابقه پرداختن به ورزش زنان ورزشکار ۶/۸ سال بوده است. در بین رشته‌های ورزشی، شنا (۲۷/۳٪) پرطرفدارترین ورزش مورد علاقه زنان است و ورزش‌های والیبال (۲۱/۷٪)، بدنسازی (۷/۳٪)، پیاده‌روی (۶/۱٪)، در مراتب بعدی قرار دارند. اگر چه ۴۵/۸ درصد زنان اظهار داشته‌اند ورزش نمی‌کنند، ولی ۹۲/۳ درصد از گروه مورد مطالعه اظهار داشته‌اند ورزش مفید است، ولی علت نپرداختن به ورزش را کمبود وقت (۲۱/۷٪)، عادت نداشتن (۱۹/۵٪)، تنبلی و بی‌حوصلگی (۱۵٪) و کمبود امکانات (۱۳/۷٪) قید کرده‌اند.

جدول ۶- ارتباط بین مقدار ورزش هفتگی با میزان اوقات فراغت

معیار	پیشگو	B	B	t	P	r	r ²
میزان ورزش	مقدار ثابت	۱/۴۶		۲۳/۵۶	۰/۰۰۰	۰/۰۳۵	۰/۰۰۱
	مقدار فراغت	۳۵	۰/۰۳۵	۲/۶۹	۰/۰۰۲		

نتایج نشان می‌دهد بین میزان ورزش هفتگی با مقدار اوقات فراغت رابطه مستقیم و معنی‌داری ($P < ۰/۰۰۷$ و $r = ۰/۰۳۵$) وجود دارد و مقدار اوقات فراغت تنها کمتر از $۰/۰۰۱$ عوامل مؤثر بر ورزش هفتگی را تشکیل می‌دهد و بیش از ۹۹ درصد پرداختن به ورزش به عوامل غیر از مقدار اوقات فراغت بستگی دارد.

جدول ۷- ارتباط بین رضایت‌مندی از اوقات فراغت با تعداد فرزندان و مقدار ورزش

معیار	پیشگو	b	B	t	P	R	R ²	r
رضایت‌مندی	مقدار ثابت	۲/۳۸		۹۱/۹	۰/۰۰۰	۰/۱۵۲	۰/۰۲	
	تعداد فرزندان	۶۸/۶	۰/۱۱۴	۸/۸۲	۰/۰۰۰			۰/۱۱۳
	مقدار ورزش	۵۲	۰/۱۱۷	۹/۰۵	۰/۰۰۰			۰/۱۱۶

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد تعداد فرزندان و مقدار پرداختن به ورزش در طول هفته پیشگوی معنی‌دار رضایت‌مندی از اوقات فراغت هستند و هر دو تقریباً تأثیر یکسانی بر آن دارند. همچنین مقدار رابطه بین این دو متغیر پیشگو با رضایت‌مندی $R = ۰/۱۵۲$ بوده و رابطه هر یک از آنها به طور جداگانه به ترتیب $r = ۰/۱۱۳$ و $r = ۰/۱۱۶$ برای تعداد فرزندان و مقدار ورزش است.

جدول ۸- ارتباط بین رضایتمندی از گذران اوقات فراغت و مقدار ورزش هفتگی با سطوح

تحصیلی (آزمون کرس کال والیس)

سطح تحصیلات	X^2	df	P
رضایتمندی از فراغت	۹۶/۵۴	۸	۰/۰۰۰
مقدار ورزش هفتگی	۲۷۷/۷	۸	۰/۰۰۰

جدول فوق نشان می‌دهد بین زنان دارای سطوح تحصیلی مختلف از لحاظ رضایتمندی از چگونگی گذران اوقات فراغت ($P < ۰/۰۰۰$ و $X^2 = ۹۶/۵۶$) و مقدار ورزش هفتگی ($P < ۰/۰۰۰$ و $X^2 = ۲۷۷/۷$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۹- آزمون تعقیبی یومان ویتنی جهت مقایسه سطح تحصیلی و میزان پرداختن به ورزش

سطوح تحصیلی	بی سواد	زیر دیپلم	دیپلم	فوق دیپلم	کارشناس	کارشناس ارشد	دکتری	حوزوی
بی سواد	—	×	×	×	×		×	
زیر دیپلم			×	×	×	×	×	
دیپلمه						×		
فوق دیپلم								
کارشناس								
کارشناس ارشد								
دکتری								
حوزوی								

نتایج آزمون تعقیبی نشان می‌دهد میزان ورزش افراد بی سواد در مقایسه با افراد زیر دیپلم، دیپلم، فوق دیپلم، کارشناسی و دکتری و زیر دیپلم با دیپلم، کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری و دیپلم با کارشناسی ارشد کمتر است.

جدول ۱۰- مقایسه میزان اوقات فراغت زنان ساکن مراکز استان‌ها با خارج از مراکز (یومان ویتنی)

مرکزیت استانی	Z	P	میانگین رتبه
میزان فراغت	-۴/۵۴	۰/۰۰۰	در مرکز استان ۲۹۳/۸
			خارج از مرکز استان ۳۱۰۲/۲

جدول فوق نشان می‌دهد زنانی که در خارج از مراکز استان‌ها سکونت دارند، دارای میزان اوقات فراغت بیشتری هستند.

جدول ۱۱- مقایسه میزان پرداختن به ورزش در بین زنان ساکن مراکز استان‌ها و خارج از مراکز (یومان ویتنی)

میزان پرداختن به ورزش	Z	P
	-۰/۳۹	۰/۶۹

همان‌گونه که مشاهده می‌شود، بین میزان پرداختن به ورزش در بین زنان ساکن مراکز استان‌ها و خارج از مراکز تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد ۴۵/۸ درصد زنان مورد تحقیق اصولاً ورزش نمی‌کنند. نوابی نژاد و نیسیان (۱۳۷۶) اعلام کرده‌اند ۵۰ درصد جامعه تحقیق در زمان فراغت ورزش می‌کنند و ۶۰ درصد آنان علاقه‌مندند در زمان فراغت به ورزش بپردازند (۳۶). این یافته با یافته‌های پژوهش حاضر همخوانی دارد. یافته‌ها مبین آن است که ۷۰ درصد زنان مورد مطالعه زیر دیپلم یا دیپلم هستند و از طرف دیگر، آزمون‌های انجام شده نشان داد که بین سطح تحصیلات و پرداختن به ورزش ارتباط مستقیم وجود دارد. بنابراین می‌توان گفت با افزایش سطح تحصیلات، آگاهی از منافع ورزش افزایش می‌یابد. با توجه به ارتباط بین میزان کار و اوقات فراغت و ورزش کردن و اینکه ۸۳ درصد زنان مورد مطالعه خانه‌دارند و شغل دوم

ندارند، مسئله کمبود وقت برای ورزش کردن ظاهراً منتفی است، ولی یافته‌های تحقیق موسوی (۱۳۸۰) نشان می‌دهد زنان کارمند دانشگاه‌های آزاد منطقه ۳ کشور به علت نداشتن وقت ورزش نمی‌کنند (۳۳)، همچنین اعلام نظر زنان مورد مطالعه در این تحقیق بیانگر آن است که سه علت عمده پرداختن زنان به ورزش به ترتیب کمبود وقت، عادت نداشتن و نبود امکانات است. از طرف دیگر، مشاهده می‌شود که بین میزان ورزش هفتگی و اوقات فراغت رابطه مستقیم و معنی‌داری وجود دارد، ولی مقدار اوقات فراغت تنها کمتر از ۰/۰۰۱ عوامل مؤثر بر مقدار ورزش هفتگی را تشکیل می‌دهد. به‌هرحال آنچه محرز می‌باشد، این است که بیش از ۹۲ درصد زنان به مفید بودن ورزش اذعان دارند و پرداختن به ورزش با بیش از ۲۷ درصد، در صدر فعالیت‌های مورد علاقه زنان قرار دارد.

همان‌گونه که اشاره شده، نبود امکانات ویژه بانوان از مهم‌ترین عوامل عدم گرایش آنان به ورزش است، به‌طوری‌که این مطلب توسط گزارش‌های سازمان تربیت‌بدنی نیز بیان‌گردیده است: «به‌علت فقدان اماکن سرپوشیده ورزشی، بخش محدودی از جمعیت زنان در ورزش فعالند» (۲۲). نوایی‌نژاد و نیسیان نیز دلیل عدم پرداختن زنان به ورزش در زمان اوقات فراغت را نداشتن امکانات کافی و وقت اعلام کرده‌اند (۳۶). به‌هرحال مشکلات دیگری نیز در راه پرداختن زنان به ورزش وجود دارد و نمی‌توان مسائلی همچون کمبود وقت آنان را نادیده گرفت. زنانی که برای ایجاد محیط مناسب خانه در تلاشند و از هیچ کوششی برای ایجاد آسایش همسران و فرزندان خود فروگذار نیستند، اوقات فراغت کمتری دارند و این موضوعی است که توسط برخی از محققان مطرح شده است: «کلارک و کریتچر (۱۹۸۵) اعلام می‌کنند زنان اوقات فراغت کمتری دارند، در بیشتر فعالیت‌ها شرکت نمی‌جویند و دامنه‌گزینه‌های اوقات فراغت آنان تنگ‌تر است و همچنین بیشتر اوقات خود را در خانه و بین خانواده می‌گذرانند» (۲۴).

در مقاله‌ای که تحت عنوان فعالیت‌های بدنی در شیوه زندگی افراد بزرگسال فنلاندی به چاپ رسیده، اظهار شده «مادرانی که دارای فرزند کمتر از ۵ سال بودند، نسبت به دیگر زنان کمتر در فعالیت‌های بدنی شرکت می‌کردند» (۴۰). در تحقیق جاری نیز معلوم شد که بین میزان اوقات فراغت زنان ساکن در مراکز استان‌ها و ساکن در خارج از مراکز استان‌ها اختلاف معنی‌داری وجود ندارد. این یافته مؤید آن است که اکثر زنان جامعه خانه‌دارند و زمان لازم

جهت مهیا کردن آسایش مورد نیاز در منزل مستلزم کار و صرف وقت است، بویژه برای کسانی که فرزندان خردسال دارند. از طرف دیگر، وجود اوقات فراغت در زندگی انسان‌های پرتلاش و پرکردن و برنامه‌ریزی مناسب برای گذران این اوقات، هر دو از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند که در نهایت موجب رضایت خاطر از زندگی می‌گردد و احساس رضایت خاطر در واقع احساس خوشبختی از زندگی است. راس (۱۹۸۷)، اسنگس (۱۹۸۶) و ریڈیک (۱۹۸۵) اعلام می‌کنند که رضایت از گذران اوقات فراغت یکی از عوامل اصلی اثرگذار در رضایت از زندگی است (۴۱، ۴۲ و ۴۳). بنابراین بازشکافی مسائل و مشکلاتی که در سر راه اوقات فراغت زنان قرار دارد و چگونگی حل کردن این مسائل و مشکلات، می‌تواند زمینه مناسبی جهت سوق دادن زنان به سوی فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت فراهم آورد.

منابع و مآخذ

- ۱- ابوذر جمهری، مهستی. «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر مستقر در خوابگاه شماره ۴ (هجرت)»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۷۱.
- ۲- ایزدی، محمد. «بررسی گذران اوقات فراغت دانشجویان ورودی سال ۱۳۷۰ دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم دانشگاه تهران، ۱۳۷۴.
- ۳- بهرام‌فر، مینو. «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۷۹.
- ۴- بهرام، عباس. «بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان رزمنده با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۶۷.
- ۵- پورطایی، علی. «چگونگی گذران اوقات فراغت نوجوانان، جوانان ۱۴ تا ۲۴ ساله مشهد»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، ۱۳۵۳.
- ۶- جلالی، محمدعلی. «نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شمال

- تهران با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی و تربیت بدنی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت معلم تهران، ۱۳۷۰.
- ۷- جهانی‌زاده، محمدقاسم. «بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان بروجرد»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۵۶.
- ۸- حاج میراسماعیلی، اعظم. «بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت نوجوانان دبیرستان دخترانه سدیق اعلم»، پایان‌نامه تحصیلی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۵۷.
- ۹- خلیل‌زاده و کوهستانی. «بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت معلمان مشهد»، مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد، ۱۳۷۸.
- ۱۰- دیوسالار، میترا. «مقایسه چگونگی گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان نوشهر با تکابین با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، ۱۳۷۹.
- ۱۱- ذوالفقاری، حسین. «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت جوانان عضو پرورشگاه شماره ۳ شهرداری پایتخت»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۵۴.
- ۱۲- ربیعی، پروانه. «بررسی گذران اوقات فراغت دانشجویان شبانه‌روزی دانشکده کشاورزی کرج»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، ۱۳۵۴.
- ۱۳- رواسی‌پور و همکاران. «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان مقیم کوی دانشگاه تهران»، پایان‌نامه کارشناسی دانشکده علوم اجتماعی و تعاون، ۱۳۵۴.
- ۱۴- شجاع‌الدین، صدرالدین. «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت کارمندان ادارات آموزش و پرورش تهران با تأکید بر نقش تربیت بدنی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت معلم تهران، ۱۳۷۰.
- ۱۵- صابونی، بتول. «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان شبانه‌روزی آموزشگاه عالی پرستاری»، پایان‌نامه کارشناسی دانشکده علوم اجتماعی و تعاون، ۱۳۵۴.
- ۱۶- صافی، قاسم. «کاربرد زمان فراغت دانشجویان دانشگاه تهران»، انتشارات امور فرهنگی

دانشگاه تهران، ۱۳۵۴.

۱۷- عابدین‌زاده آستارایی، نرگس. «بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دختران دبیرستانی منطقه ۱۷ آموزش و پرورش تهران»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران، ۱۳۷۰.

۱۸- فاضل هاشمی، فخرالسادات. «بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دختران و پسران دانش‌آموز سیکل دوم، دبیرستان سبزوار»، پایان‌نامه کارشناسی، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، ۱۳۵۴.

۱۹- فرج‌الهی، نصرت‌ا... «بررسی جایگاه تربیت‌بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت‌بدنی دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.

۲۰- قراخلو، رضا. «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه تهران»، دفتر تحقیقات و آموزش سازمان تربیت‌بدنی و کمیته تربیت‌بدنی جهاد دانشگاهی، ۱۳۶۷.

۲۱- قهرمانی، مهری. «مقایسه چگونگی گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر متوسطه سلماس و ارومیه با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، ۱۳۷۹.

۲۲- کمیته برنامه‌ریزی تربیت‌بدنی و ورزش. بخش تربیت‌بدنی و ورزش، برنامه پنج‌ساله سوم توسعه، سازمان تربیت‌بدنی، ۱۳۷۷.

۲۳- کیان، علی. «بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تهران»، پایان‌نامه کارشناسی علوم اجتماعی و تعاون، ۱۳۴۶.

۲۴- لس هیوود و همکاران. «اوقات فراغت»، ترجمه محمد احسانی، انتشارات پژوهشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۸۰.

۲۵- محسنی، موجهر. «اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تهران»، فرهنگ و زندگی، شماره ۱۲، پاییز، ۱۳۵۲.

۲۶- مرادی بارفروش، فریده. «بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت کارمندان متأهل»،

- پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ۱۳۵۷.
- ۲۷- مسرور، مالک. «بررسی اوقات فراغت دختران دانش‌آموز ۱۳ تا ۱۶ ساله کرمان»، اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان، ۱۳۷۱.
- ۲۸- مستعان، محمدقلی. «نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان چهار دبیرستان پسرانه در تهران»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، ۱۳۵۳.
- ۲۹- مرصعی، محمود. «نحوه گذران اوقات فراغت سالمندان»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، ۱۳۵۳.
- ۳۰- مظفری، سیمین. «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر ۱۴ تا ۱۸ ساله دبیرستان دختران آرم تهران»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۵۶.
- ۳۱- مقبلی، جلال. «نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان دبیرستانی سیکل دوم شهرستان نهاوند»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، ۱۳۵۳.
- ۳۲- مرکز پژوهش‌های اجتماعی دانشگاه تهران، «بررسی مسائل جوانان»، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، ۱۳۵۵.
- ۳۳- موسوی، سیدجعفر. «بررسی تأثیر ورزش بر فشار روانی کارمندان و اعضای هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۳ کشور و ارائه الگوی برنامه تمرینی»، پایان‌نامه دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، ۱۳۸۰.
- ۳۴- میرزایی، محمد. «بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تهران»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی و تعاون، ۱۳۴۶.
- ۳۵- مهین‌راد، شهین. «بررسی اثرات مقررات کوی بر نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان ساکن کوی شماره ۵ دختران دانشگاه تهران»، ۱۳۵۷.
- ۳۶- نوابی‌نژاد، شکوه و نیسیان، فریده. «جایگاه ورزش در اوقات فراغت بانوان کشور با تأکید بر فعالیت‌های بدنی»، معاونت ورزش بانوان، سازمان تربیت بدنی، ۱۳۷۶.
- ۳۷- یزدانی‌نژاد، وجیهه. «بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر دبیرستانی نواحی شش‌گانه مشهد»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی، ۱۳۷۳.

۳۸- همتی نژاد، محمدعلی. «بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر رشت»، معاونت پژوهشی دانشگاه گیلان، ۱۳۶۹.

39- Saeki Toshio, "Quality life and sport-Humanity for all in Achieving the future Japanese, Society". Sport for all-1991 Elsevier Science Publisher's, PP : 389-397.

40- Vuolle,-P; Telama, -R;Laakso, -L "Physical Activity in the life style of Finnish adults", Scandinavian Journal of Sport Science-Helsinki, Dec 1986 , 8(3), PP:105-115.

41- Russell, R.V. "The Importance of recreation satisfaction and activity Participation to the life satisfaction of age - segregated retirees", Journal of Leisure Research 19, 1987, PP: 273-83.

42- Sneas, J.J. "Components of life satisfaction in middle and later life adults : Perceived social competence, leisure Participation, and leisure satisfaction", Journal of Leisure Research, 1986, 18, PP: 248-58.

43- Riddik, C.C. "Life Satisfaction determinants of older male and female", Leisure sciences ,1985, 7, PP: 47-63.

44- Lengkeek.J. "Collective and private interest in recreation and tourism", Leisure studies, 1993, 12, PP:7-32.