

## نیازسنجی از اقشار مختلف زنان ایرانی در زمینه ورزش‌های همگانی

دکتر ناهید اتقیا<sup>۱\*</sup>

\* پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

تاریخ دریافت مقاله: ۸۴/۱۲/۰۱ تاریخ پذیرش مقاله: ۸۶/۸/۱۷

### چکیده

هدف اساسی از انجام این پژوهش، شناسایی نیازهای اقشار مختلف جامعه زنان ایرانی نسبت به ورزش‌های همگانی است. نیازسنجی‌های انجام‌شده به‌دنبال تشخیص نیازهای بانوان مناطق مختلف جغرافیایی کشور، نسبت به ورزش‌های همگانی، شناسایی ضعف‌های جسمانی احتمالی بانوان مورد بررسی و نگرش آنان نسبت به اثرهای ورزش در این زمینه، تشخیص انتظارات و خواسته‌های بانوان کشور از مسئولان ورزش‌های همگانی و در نهایت بررسی انتقادات و پیشنهادهای بانوان نسبت به وضعیت موجود ورزش‌های همگانی کشور بوده است. در این پژوهش ۱۰۰۰ زن ایرانی شاغل و غیرشاغل (خانه‌دار و بازنشسته) از ۱۰ استان کشور که در نواحی مختلف اصلی و فرعی جغرافیایی قرارداشتند، مورد نظرسنجی قرار گرفتند، به‌گونه‌ای که از هر استان ۱۰۰ زن به‌طور اتفاقی انتخاب شدند. استان‌های منتخب عبارت بودند از تهران، مازندران، خراسان رضوی، فارس، اصفهان، کرمانشاه، مرکزی، آذربایجان شرقی، همدان و خوزستان. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه محقق‌ساخته‌ای بود که بر اساس مطالعه پرسشنامه‌های استاندارد نیازسنجی در زمینه‌های مختلف فرهنگی، آموزشی و اجتماعی طراحی شد. پس از مطالعه آزمایشی (Pilot study) و تأیید اعتبار آن (آلفای کرونباخ ۰/۸۲) و همچنین ارسال پرسشنامه به استادان متخصص در زمینه نیازسنجی و مدیریت تربیت بدنی به‌منظور تعیین روایی ظاهری پرسشنامه، پرسشنامه نهایی پس از اصلاحات و تغییرات لازم، آماده توزیع در میان بانوان مورد نظر شد و روش‌های آماری توصیفی و استنباطی برای استخراج و تحلیل نتایج، مورد استفاده قرار گرفت.

نتایج تحقیق حاکی از نارضایتی بانوان مورد بررسی از وضعیت موجود ورزش‌های همگانی در سطح نمونه تحقیق است، به‌گونه‌ای که نیازهای اصلی آنان معطوف به کمبود امکانات ورزشی ویژه بانوان، گران بودن فضاهای ورزشی برای استفاده، کمبود مربیان زن آگاه و با تجربه، کمبود تبلیغات مؤثر برای گسترش ورزش‌های همگانی و عدم فرهنگ‌سازی مناسب در میان

بانوان کشور نسبت به اهمیت فعالیت‌های ورزشی است. همچنین بانوان مورد بررسی، پیشنهادهای مفید و قابل‌اجرایی را مطرح کردند که در بخش یافته‌های تحقیق به آنها اشاره خواهد شد. با توجه به نتایج حاصل از پژوهش و اطلاعات علمی موجود در این زمینه، محقق در این پژوهش به بررسی تحلیلی نتایج به‌دست آمده می‌پردازد و پیشنهادهایی را به مسئولان گسترش ورزش‌های همگانی بانوان ارائه می‌دهد.

کلیدواژه‌های فارسی: نیازسنجی، بانوان ایرانی، ورزش‌های همگانی.

## مقدمه

نیاز حاکی از شکاف بین وضع موجود و وضع مطلوب است (۱۰) و نیازسنجی فرایند جمع‌آوری اطلاعات درباره‌ی نیازهای افراد، گروه‌ها، سازمان‌ها و مؤسسات و اولویت‌بندی آنهاست تا از این رهگذر، زمینه لازم برای برطرف کردن این نیازها فراهم آید (۱۱).

از آنجا که نیازهای بشر هم‌روزه با توجه به تحولات منطقه‌ای و حتی جهانی، دچار تغییر می‌شود و پاسخگویی به همه‌ی نیازهای در حال تغییر و متنوع، با توجه به منابع محدود میسر نیست، شناسایی نیازهای پژوهشی بالقوه و تعیین اولویت در بین پروژه‌های مختلف تحقیقاتی ضرورت می‌یابد (۱۴).

روند توسعه‌ی زندگی شهری و تغییر الگوهای حرکتی روزانه و در نتیجه کاهش فعالیت‌های حرکتی به‌ویژه در بانوان، اندام‌ها و عضلات آنان را تحت تاثیر و خطر جدی کم‌تحرکی و ضعف‌های جسمانی قرار داده است. برای پیشگیری از چنین عارضه‌ای یا مقابله با آن، ایجاد جاذبه‌ها و امکانات لازم برای همگانی کردن ورزش در بین بانوان، از ابزارهای کارآمد در این زمینه است.

برگزاری هر برنامه‌ای از جمله برنامه‌های ورزشی، نیازمند شناخت دقیق شرایط و نیازهای موجود آن جامعه است. بی‌توجهی به انتظارات استفاده‌کنندگان از خدمات، موجب اتلاف هزینه، زمان و نیروی انسانی می‌شود. بنابراین نیازسنجی یکی از ابزارهای مهم تصمیم‌گیری است. همه‌ی انسان‌ها در زندگی روزمره، افراد فرهیخته و مسئول در زندگی علمی و اجرایی خویش، برای تصمیم‌گیری‌های مهم، به اطلاعات نیاز دارند. اطلاع از نیازها در جهان امروز بسیار ارزشمند است، چرا که بدون در نظر گرفتن اطلاعات و نیازها، انجام هرگونه فعالیت اجرایی بی‌ثمر خواهد بود (۱۶).

هدف اصلی این تحقیق آن است که با شناسایی نیازهای مطرح شده از سوی بانوان در جای جای کشور فاصله بین وضع موجود و مطلوب در زمینه ورزش‌های همگانی از دیدگاه بانوان مشخص شده و اولویت‌های نیازسنجی پژوهشی در این زمینه، معین و معرفی شود.

اهداف فرعی پژوهش حاضر آن است که به کمک نیازسنجی‌های صورت گرفته، وضعیت موجود ورزش‌های همگانی در استان‌های مختلف جغرافیایی کشور از دیدگاه بانوان منتخب آشکار شود، به گونه‌ای که ضعف‌ها و ناراحتی‌های احتمالی جسمانی آنان، وضعیت اوقات فراغت و نقش فعالیت‌های ورزشی در پرکردن این اوقات، کاستی‌ها و نارسایی‌های در زمینه ورزش‌های همگانی، انتظارات و نیازهای ابراز شده از سوی بانوان مورد بررسی و همچنین پیشنهادهای آنها برای توسعه چنین ورزش‌هایی در آن استان‌ها، مشخص شود.

برخی از پژوهش‌های انجام شده در این زمینه بدین قرار است:

دپارتمان سلامتی و خدمات انسانی<sup>۱</sup> در سال ۱۹۹۳ تحقیقی را در سطح ملی در آمریکا با تاکید بر نیازسنجی کارکنان انجام داد و مشخص شد که بیش از ۸۱ درصد آنان اظهار داشتند به برنامه‌های سلامت جسمی نیاز دارند تا بتوانند فعالیت‌های شغلی خود را بهبود بخشند و سبب افزایش بازده سازمان خود شوند. در تحقیقی که در سال ۱۹۹۹ با هدف بررسی نیازهای مربوط به سلامت و تندرستی کارکنان شاغل در دانشگاه ورمونت<sup>۲</sup> آمریکا صورت گرفت، نتیجه گرفته شد که بین سلامت کارکنان و حد کارایی آنان ارتباط مستقیم و مثبتی وجود دارد. مجریان این تحقیق با تکیه بر اطلاع از نیازهای کارکنان مورد بررسی، برای طراحی و اجرای برنامه‌هایی از جمله تمرین و فعالیت‌های ورزشی، فعالیت‌های ذهنی و هیجانی و برگزاری سمینارها و کارگاه‌های آموزشی برای بهبود سبک زندگی اقدام کردند.

کارکنان مورد بررسی به برنامه‌های آموزشی تندرستی بیش از همه علاقه نشان دادند، چرا که این برنامه‌ها عبارت بود از ایجاد تعادل بین کار و اوقات فراغت، روش‌های کنترل

1. Department of health and human services.

2. Vermont University

استرس و آموزش آرمیدگی<sup>۱</sup>. آزمودنی‌های این تحقیق از بین فعالیت‌های ورزشی، بیشتر به پیاده‌روی یا دویدن نرم، قایقرانی و گردش در بیرون شهر ابراز علاقه کردند (۱۴). از سوی دیگر، در سال ۲۰۰۱ جیم بودور<sup>۲</sup> با تحقیقی که روی کارکنان چند شرکت انجام داد، مدعی شد برای افزایش بازده کاری کارکنان، باید نیازهای آنان را درک و شناسایی کرد. بودور با اشاره به تحقیقات انجام شده توسط «مک دانل»<sup>۳</sup> اظهار داشت طرح‌های سلامت بیش از دیگر طرح‌ها در بین کارکنان طرفدار دارد، زیرا در این طرح‌ها علاوه بر اینکه تسهیلاتی برای کارکنان به منظور استفاده از قوانین کاری فراهم می‌شود، خدماتی برای درمان و تندرستی کارکنان نیز اختصاص می‌یابد (۱۴).

در تحقیقی که بت توماس<sup>۴</sup> در سال ۲۰۰۲ انجام داد، مشخص شد که استفاده از برنامه‌های آمادگی جسمانی و بدنسازی برای کارکنان، به‌ویژه کسانی که در معرض کارهای پرخطر هستند، سبب می‌شود که آسیب‌ها و جراحات در آنان کاهش یابد (۱۸). تندنویس در سال ۱۳۸۱ در تحقیق خود با عنوان «جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران» دریافت که دیدن تلویزیون و هم‌صحبتی با دیگران اولین نحوه گذران اوقات فراغت مردم ایران است، اما ورزش نخستین گزینه آنان برای استفاده از اوقات فراغت است. وی همچنین دریافت که بین مدت اوقات فراغت و رضایت‌مندی از گذران و پرداختن به ورزش رابطه معنی‌داری وجود دارد (۳).

خلف در تحقیقی با عنوان «اثر شرکت در فعالیت‌های ورزشی بر زندگی خانواده‌های کویتی» در سال ۲۰۰۳، نشان داد که فعالیت‌هایی چون راه رفتن به انسان در راستای رهایی از فشارهای روزانه همچون تنش و اضطراب کمک می‌کند و بر روش برخورد انسان با اعضای خانواده نیز اثر مثبت دارد و سبب ایجاد اشتیاق، عاطفه، صلح و امنیت برای خانواده و جامعه می‌شود (۵).

«بررسی عوامل فرهنگی گرایش زنان به ورزش در تهران» عنوان تحقیق جعفری در سال ۱۳۸۰ بود. بانوان مورد بررسی در این تحقیق علل روی آوردن خود به ورزش را،

---

1. Relaxation  
2. Jim bodor  
3. McDounel  
4. Beth Thomas

اهمیت دادن به سلامت جسمی، روانی و تناسب اندام و فارغ شدن از شرایط کاری در منزل اظهار داشتند. همچنین آنان، محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی زنان برای شرکت در مسابقات و فعالیت‌های ورزشی عمومی و عدم اطلاع‌رسانی عمومی مناسب درباره ورزش‌های همگانی را از مهم‌ترین عوامل عدم گرایش بانوان به فعالیت‌های ورزش‌های همگانی عنوان کردند (۴).

در تحقیقی که مظفری با عنوان «شناخت گرایش و نگرش مردم نسبت به تربیت بدنی و ورزش» در سطح ایران در سال ۱۳۸۱ انجام داد، مهم‌ترین نتایج به‌دست آمده در مورد علل گرایش مردم به ورزش به ترتیب کسب شادابی، تقویت جسم و روان، تقویت اعتماد به نفس و رسیدن رفتار و اخلاق نیکو و علل عدم گرایش به فعالیت‌های ورزشی به ترتیب، عقب ماندن از کارهای روزانه، در دسترس نبودن مکان‌های ورزش، عادت نداشتن به ورزش، تبلی و بی‌حوصلگی و مشکلات مالی اظهار شد (۱۳).

«بررسی رابطه بین قشر بندی اجتماعی - اقتصادی ورزش همگانی در شهر تهران» عنوان تحقیقی بود که توسط اسماعیلی در سال ۱۳۸۰ با هدف بررسی میزان شرکت طبقات کم‌درآمد، متوسط و پردرآمد در ورزش‌های همگانی و نگرش آنان به این نوع ورزش و بررسی عوامل مخل مشارکت اقشار جامعه در فعالیت‌های ورزش همگانی انجام گرفت. نتایج این تحقیق نشان داد بین وضعیت اقتصادی خانواده‌ها و فعالیت‌های ورزش همگانی مردان و نگرش آنان نسبت به این نوع ورزش رابطه معنی‌داری وجود ندارد، ولی بین وضعیت اقتصادی خانواده با فعالیت ورزش همگانی زنان رابطه معنی‌داری وجود دارد، اما با نگرش آنان به این نوع ورزش رابطه معنی‌داری وجود ندارد (۱).

در پژوهشی که توسط روزبهرانی در سال ۱۳۷۹ با عنوان «مقایسه برخی از ویژگی‌های زنان شرکت‌کننده در ورزش‌های همگانی (باشگاه‌ها، کوهپایه‌ها و پارک‌ها) انجام شد، نتیجه گرفته شد که بیشترین مشارکت زنان در ورزش‌های همگانی شهر تهران مربوط به گروه سنی ۳۰ تا ۴۰ سال، متأهل با تحصیلاتی در حد دیپلم یا پایین‌تر و همسرانی با همین تحصیلات، دارای شغل آزاد یا خانه‌دار است که محل ورزش آنان نزدیک منزل بوده است. هدف اصلی آنان از شرکت در ورزش‌های همگانی، از بین بردن اضافه وزن خود است و آنان بیشترین علاقه را به ورزش شنا برای حفظ سلامت، کسب نشاط، لذت و

تناسب اندام نشان دادند. علت نپرداختن به ورزش از سوی خیل عظیمی از بانوان، مشغله زیاد در خانه‌داری، نگهداری از فرزندان و مشاغل اجتماعی احتمالی، اظهار شد (۷).

شیخی در دومین کنگره خاورمیانه‌ای ایچ پر<sup>۱</sup> در سال ۱۳۸۲، با ارائه مقاله خود با عنوان «تحولات فرهنگی و نیاز به ورزش در بین جوانان ایرانی» با تاکید بر دختران، اظهار داشت نیاز به ورزش یکی از وسایل گذران اوقات فراغت برای جوانان است که جمعیت آنان همواره رو به رشد است. این نیاز، نیازی پنهان است که اگر به عنوان نیازی آشکار و عینی شناسایی نشود، پیامدهای جبران ناپذیری خواهد داشت. وی در این مقاله به ضرورت پاسخگویی مسئولان کشور به چنین نیازهایی از راه سرمایه‌گذاری در زمینه‌های جامعه‌شناختی، تسهیلاتی و گسترش فضاهای ورزشی اشاره کرد. (۹)

در پژوهشی که مرکز تحقیقات صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۷۵ با عنوان «نظرسنجی از مردم تهران درباره طرح پیشنهادی همگانی کردن ورزش» انجام داد، مشخص شد که بیش از ۷۰ درصد پاسخگویان از این طرح استقبال کردند. دلایل عدم رضایت پاسخگویان، کمبود امکانات و وسایل ورزشی، کوچک بودن فضاهای ورزشی و شلوغ بودن آنها، نبود مربی باتجربه و گران بودن حق عضویت‌ها اظهار شده بود. از سوی دیگر افزایش امکانات و وسایل ورزشی، افزایش مراکز و باشگاه‌ها، تبلیغ و تشویق بیشتر مردم و دریافت نظرهای مردم از جمله پیشنهادهای پاسخگویان این طرح برای بهتر اجرا شدن طرح همگانی کردن ورزش بود. (۱۲)

«بررسی انگیزه‌های افراد شرکت‌کننده در ورزش‌های همگانی شهر تهران» عنوان تحقیقی بود که «رمضانی» در سال ۱۳۷۲ با هدف شناسایی، دسته‌بندی و مقایسه انگیزه‌های افراد شرکت‌کننده در ورزش‌های همگانی شهر تهران در گرایش به فعالیت‌های بدنی، انجام داد. وی با این تحقیق انگیزه‌های گرایش افراد به ورزش‌های همگانی را به ترتیب به این قرار عنوان کرد: کسب نشاط و احساس لذت، مصونیت از بیماری‌ها، کم‌خطر بودن ورزش‌های همگانی نسبت به ورزش‌های قهرمانی، تناسب اندام، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، گریز از مشکلات زندگی شخصی، پر کردن اوقات فراغت، همراه بودن

ورزش‌های همگانی با فضاهای سبز در پارک‌ها و سرانجام تشویق و تبلیغ رسانه‌های گروهی. در این تحقیق انگیزه‌های مردان نسبت به شرکت در فعالیت‌های ورزشی، قوی‌تر از زنان مشاهده شد (۶).

شفیعی در تحقیقی که با عنوان «بررسی وضعیت اجتماعی - اقتصادی افراد شرکت‌کننده در ورزش‌های همگانی شهر تهران» در سال ۱۳۷۳ انجام داد، بدین نتایج دست یافت: بیشترین شرکت‌کنندگان در ورزش‌های همگانی ۳۶ تا ۴۵ ساله هستند و کمترین شرکت‌کنندگان، در گروه سنی بالای ۶۶ سال جای دارند. بیشترین شرکت‌کنندگان از طبقات اجتماعی متوسط و کمترین آنان از طبقه اجتماعی و اقتصادی مرفه هستند. ۹۰ درصد شرکت‌کنندگان در چنین فعالیت‌هایی متاهل و تنها ۱۰ درصد مجرد هستند (۸).

با نظری اجمالی به نتایج تحقیقات یادشده در زمینه نیازسنجی، به این نکته پی می‌بریم که نیازهای انسان‌ها به تبع شرایط متغیر فرهنگی، سیاسی و اجتماعی تغییر می‌کند. آگاهی از نیازهای حرکتی و ورزشی انسان‌ها نیز از وظایف مسئولان ورزش هر کشور است، چرا که صرف هزینه و فراهم‌سازی امکانات ویژه، بدون درک عمیقی از نیازهای جامعه مصرف‌کننده این امکانات، ممکن است به ناکارایی منجر شود. از این‌رو هدف از تحقیق حاضر این است که با بررسی پژوهش‌هایی که در زمینه نیازسنجی‌های ورزشی در ایران و دیگر کشورها انجام شده و همچنین با تکیه بر اصول و روش‌های نیازسنجی علمی، نیازها و دیدگاه‌های بانوان ایرانی نسبت به ورزش‌های همگانی مشخص شده و بر اساس روش‌های علمی موجود در این زمینه، راهکارهای کاربردی و قابل اجرا به مسئولان ورزش‌های همگانی بانوان کشور پیشنهاد شود.

### روش‌شناسی تحقیق

این تحقیق از نوع زمینه‌یابی (میدانی) است و جامعه نمونه آماری پژوهش، ۱۰۰۰ زن ایرانی ساکن در ۱۰ استان مختلف اصلی و فرعی جغرافیایی کشور از جمله تهران، مازندران، خراسان رضوی، خوزستان، همدان، اصفهان، کرمان، مرکزی، آذربایجان

شرقی و فارس هستند. بانوان مورد بررسی از میان بانوان شاغل در بانک‌ها، آموزش و پرورش و شهرداری‌ها، و بانوان غیرشاغل از میان بانوان خانه‌دار و بازنشسته، به‌طور اتفاقی انتخاب شدند.

### ابزار اندازه‌گیری و روش‌های جمع‌آوری اطلاعات

ابزار اندازه‌گیری و جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه‌ی محقق‌ساخته‌ای بود که پس از مطالعه و بررسی پرسشنامه‌های مختلف در زمینه‌ی نیازسنجی و همچنین تعیین عامل‌های مورد نیاز نظرسنجی در این تحقیق طراحی شد. برای انجام پژوهش آزمایشی (Pilot study) ۱۰۰ زن در استان تهران به‌طور اتفاقی در نظر گرفته شدند و به پرسش‌های چهار بخش مختلف پرسشنامه پاسخ دادند در اعتباریابی پرسشنامه، اعتبار آن با آلفای کرونباخ به میزان ۰/۸۲ تأیید شد. برای تعیین روایی ظاهری پرسشنامه از دیدگاه‌های پنج استاد متخصص در زمینه‌ی نیازسنجی و مدیریت تربیت بدنی استفاده شد. پرسشنامه‌ی نهایی پس از اصلاحات لازم آماده‌ی توزیع در میان جامعه‌ی اصلی شد. توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها از سوی مدیران کل تربیت بدنی استان‌های مورد نظر و کارشناسان هر استان صورت پذیرفت. برای استخراج و تحلیل نتایج آماری تحقیق از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد.

### یافته‌های تحقیق

- دامنه‌ی سنی بانوان مورد بررسی بین ۱۸ تا ۷۵ سال متغیر است. بیشترین فراوانی بین افراد ۲۶ تا ۳۵ ساله (۳۶/۲ درصد) و کمترین فراوانی بین افراد ۶۶ تا ۷۵ ساله (۶ درصد) مشاهده شد. ۶۱ درصد بانوان پاسخگو، شاغل و ۳۹ درصد آنان خانه‌دار یا بازنشسته هستند. تحصیلات بانوان مورد بررسی بین بیسواد تا دکتری متغیر است، اما بیشترین آمار مربوط به دارندگان دیپلم (۳۹/۷ درصد) و لیسانس (۲۹/۲ درصد) بود. بیشترین ناراحتی‌های جسمانی اظهار شده از سوی هر دو قشر مورد بررسی به ترتیب کمر درد، دردهای عضلانی، گردن درد، آرتروز و چاقی بیش از حد است.



جدول ۱. ناراحتی های جسمانی پاسخگویان

طبقات	فراوانی	درصد
چاقی بیش از حد	۹۷	۱۱/۸
گردن درد	۱۲۲	۱۴/۹
ناراحتی های فشار خون	۷۰	۸/۵
بیماری های زنان	۴۴	۵/۴
دردهای عضلانی	۱۶۰	۹/۵
لاغری بیش از حد	۳۰	۳/۷
آرتروز	۱۱۷	۱۴/۳
ناراحتی های قلبی عروقی	۳۳	۴
نوسان قند خون	۳۴	۴/۲
دردهای ستون مهره ها	۹۵	۱۱/۶
کمر درد	۲۱۵	۲۶/۳
پوکی استخوان	۳۸	۴/۶
چربی خون زیاد	۶۰	۷/۳
ناراحتی های تنفسی	۳۹	۴/۸

۷۰ درصد بانوان مبتلا به ناراحتی های جسمانی به پزشک مراجعه کرده و ۳۰ درصد مراجعه نکرده اند. از میان کسانی که به پزشک مراجعه کرده اند، ۸۲ درصد اظهار داشتند که پزشک برای کاهش یا از بین رفتن ناراحتی های جسمانی آنان، توصیه به انجام ورزش کرده است.

- در مورد نوع ورزش پیشنهادی از سوی پزشک، به ترتیب به پیاده روی، حرکت درمانی، تمرینات آمادگی جسمانی، آب درمانی یا ورزش در آب و ورزش های صبحگاهی در منزل یا پارک ها اشاره شد.

جدول ۲. نوع ورزش توصیه شده توسط پزشک برای رفع ناراحتی های جسمانی

طبقات	فراوانی	درصد
تمرینات ویژه برای آرتروز، کمر درد و دردهای عضلانی	۱۳۲	۳۱/۱
بدنسازی (تمرینات آمادگی جسمانی)	۱۲۵	۲۹/۵
ورزش های صبحگاهی در منزل یا پارکها	۸۵	۲۰
آب درمانی (ورزش در آب)	۱۲۴	۲۹/۲
پیاده روی	۲۲۴	۵۲/۸

۷۷/۵ درصد بانوان اعتقاد دارند که ورزش تا حد زیاد (۲/۴۲ درصد) و خیلی زیاد (۳/۳۵ درصد) منجر به تقویت جسمانی و شادابی آنها می شود. در مورد علت احتمالی ورزش نکردن بانوان، نداشتن وقت کافی، نداشتن امکانات ورزشی مناسب و در دسترس،

نداشتن علاقه و حوصله و نداشتن مربیان مجرب و آگاه، از مهم ترین دلایل بانوان مورد بررسی است.

**جدول ۳. علل ورزش نکردن پاسخگویان**

درصد	فراوانی	طبقات
۵۴/۳	۳۶۳	نداشتن وقت کافی
۳۰/۴	۲۰۴	نداشتن امکانات ورزشی در دسترس
۱۱	۷۴	نداشتن مربیان با تجربه و آگاه
۱۴/۶	۹۸	مشکلات خانوادگی
۱۹/۷	۱۳۲	نداشتن علاقه و حوصله کافی
۱/۹	۱۳	نداشتن اعتقاد به ورزش و اثرات آن
۱۱	۷۴	نزدیک نبودن پارک به منزل
۱۲/۷	۸۵	مشکلات اقتصادی
۷/۶	۵۱	ابتلا به بیماری

نحوه گذراندن اوقات فراغت بانوان مورد بررسی به ترتیب عبارت است از گوش دادن به موسیقی و تماشای تلویزیون، استراحت در منزل و دید و بازدیدهای فامیلی. انجام فعالیت های ورزشی در گزینه های آخر قرار دارد.

**جدول ۴. چگونگی گذران اوقات فراغت پاسخگویان**

درصد	فراوانی	طبقات
۳۶/۸	۳۱۸	دید و بازدیدهای فامیلی و دوستانه
۱۹/۸	۱۷۱	رفتن به پارک
۱۷/۲	۱۴۹	رفتن به مکان های ورزشی
۸/۱	۷۰	رفتن به سینما
۲۸/۲	۲۴۴	پیاده روی
۴۴/۶	۳۸۵	گوش دادن به موسیقی و تماشای تلویزیون
۳۹/۲	۳۳۹	ماندن در منزل و استراحت
۱۳	۱۱۲	کارهای هنری و دستی
۳۵/۸	۳۰۹	مطالعه کتاب

رضایت بانوان شاغل و غیر شاغل از دریافت خدمات ورزشی در استان های منتخب، به ترتیب عبارت است از متوسط (۲۵/۸ درصد)، اطلاعی ندارم (۲۳/۲ درصد)، کم (۱۴ درصد)، خیلی کم (۱۳/۶ درصد) و اصلا (۱۰/۴ درصد) تنها ۹ درصد بانوان مورد بررسی از چنین خدماتی در استان خود اظهار رضایت کردند.

مشکلات اساسی در زمینه همگانی کردن ورزش در سطح بانوان مورد بررسی به ترتیب عبارتند از: کمبود فضاهای ورزشی استاندارد ویژه بانوان، محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی، کمبود برنامه‌های خاص برای گسترش ورزش‌های همگانی، عدم اطلاع‌رسانی گسترده و مفید و کمبود مربیان کارآموده در زمینه ورزش‌های همگانی.

جدول ۵. مشکلات اساسی در زمینه همگانی کردن ورزش در بین بانوان

طبقات	فراوانی	درصد
کمبود فضاهای ورزشی مناسب و استاندارد برای بانوان	۵۳۴	۶۴/۲
کمبود مربیان ورزشی زن با تجربه و آگاه در شهر و استان خود	۲۰۳	۲۴/۴
محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی در جامعه	۴۳۴	۵۲/۲
عدم اطلاع‌رسانی مفید مسئولان تربیت بدنی کشور در مورد ورزش‌های همگانی بانوان	۲۹۴	۳۵/۳
کمبود برنامه‌های ویژه در زمینه ورزش‌های همگانی بانوان	۳۲۹	۳۹/۵

ورزش‌های همگانی درخواستی بانوان شاغل و غیرشاغل به ترتیب عبارتند از شنا و آب درمانی، بدنسازی و ورزش‌های گروهی، کوه‌نوردی دسته‌جمعی، دوچرخه‌سواری، ورزش‌های سبک صبحگاهی در پارک‌ها، اردوهای تفریحی ورزشی، دوهای نرم گروهی، حرکت درمانی و بازی‌های تفریحی.

جدول ۶. ورزش‌های همگانی درخواستی بانوان تحت بررسی

طبقات	فراوانی	درصد
ورزش صبحگاهی در پارک‌ها	۲۴۶	۲۸/۲
دوهای نرم به صورت گروهی	۱۹۵	۲۲/۴
بدنسازی و ورزش‌های گروهی	۳۲۷	۳۷/۵
کوه‌نوردی دسته‌جمعی	۲۵۳	۲۹
دوچرخه‌سواری	۲۴۷	۲۸/۳
شنا و آب درمانی	۳۷۹	۴۳/۵
ورزش‌های خاص رفع دردهای مفصلی و عضلانی	۱۷۴	۲۰
بازی‌های تفریحی	۱۵۸	۱۸/۱
بازی‌های بومی و محلی	۳۴	۳/۹
ورزش سالمندان	۲۵	۲/۹
بازی‌های رزمی	۴۲	۴/۸
اردوهای تفریحی ورزشی	۲۴۳	۲۷/۹

انتظارات بانوان مورد بررسی از مسئولان ورزش‌های همگانی به ترتیب عبارتند از دسترسی به فضاهای ورزشی مجهز و ارزان‌قیمت، توسعه فرهنگ ورزش‌های

همگانی در بین بانوان، عضویت رایگان یا ارزان قیمت در مجموعه‌های ورزشی، تربیت مربیان ویژه ورزش‌های همگانی، برگزاری مسابقات و بازی‌های ورزشی خانوادگی، برگزاری مسابقات عمومی دوچرخه‌سواری، دو و کوه‌نوردی.

جدول ۲. انتظارات پاسخگویان از مسئولان ورزش بانوان استان خود

درصد	فراوانی	طبقات
۷۴/۵	۶۱۸	دسترسی به فضاهای ورزشی مجهز و ارزان قیمت
۴۶/۵	۳۸۶	عضویت سالانه در مجموعه‌های ورزشی با تخفیف‌های ویژه
۵۰/۴	۴۱۸	توسعه فرهنگ ورزش‌های همگانی بانوان
۳۸/۸	۳۲۲	استفاده از مربیان کارآموده و توانمند
۲۳/۵	۱۹۵	برگزاری مسابقات دوهای عمومی برای بانوان به مناسبت‌های مختلف
۲۸/۷	۲۳۸	برگزاری مسابقات دوچرخه‌سواری عمومی برای بانوان به مناسبت‌های مختلف
۲۳	۱۹۱	برگزاری مسابقات کوه‌نوردی عمومی برای بانوان به مناسبت‌های مختلف
۳۱/۷	۲۶۳	برگزاری مسابقات بازی تفریحی خانوادگی

مهم‌ترین انتقادهای بانوان مورد بررسی از وضعیت موجود ورزش‌های همگانی در سطح بانوان کشور به ترتیب عبارتند از کمبود فضاهای ورزشی ویژه ورزش‌های همگانی بانوان (۲۹/۴ درصد)، گران بودن شهریه فضاهای ورزشی (۱۵/۲ درصد)، عدم اطلاع‌رسانی و تبلیغات مناسب در مورد گسترش ورزش‌های همگانی بانوان از سوی مسئولان (۱۱/۲ درصد)، نامطلوب بودن وضعیت بهداشتی در مکان‌های ورزشی موجود (۸/۸ درصد)، اهمیت ندادن به ورزش بانوان شاغل از سوی مسئولان ادارات و سازمان‌ها (۷/۴ درصد).

مهم‌ترین پیشنهادهای بانوان مورد بررسی برای دستیابی به وضعیت مطلوب در زمینه ورزش‌های همگانی بانوان ایران به ترتیب اولویت بدین قرار است:

ایجاد اماکن ورزشی مناسب و استاندارد ویژه بانوان در شهرها و روستاها (۲۹/۶ درصد)، رایگان کردن ورزش‌های همگانی برای همه بانوان کشور (۱۵/۴ درصد)، تربیت مربیان کارآموده در گرایش‌های موجود در ورزش‌های همگانی (۱۰/۶ درصد)، افزایش فرهنگ گرایش به ورزش در بین بانوان از راه اطلاع‌رسانی موثر مسئولان (۹/۸ درصد)، تشویق بانوان به انجام ورزش در پارک‌ها و فضاهای روباز از سوی مسئولان (۵/۸ درصد)،

برگزاری مسابقات تفریحی و ورزشی برای همه اقشار سنی بانوان و اهدای جوایز (۵/۶ درصد)، افزایش کیفیت بهداشت در مکان‌های ورزشی (۳/۶ درصد). گفتنی است که در همه متغیرهای مورد بررسی، تفاوت آماری معناداری میان دیدگاه‌ها و اظهارات بانوان شاغل و غیرشاغل و همچنین میان استان‌های منتخب مشاهده نشد.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیقاتی که رضانی (۱۳۷۲)، مرکز پژوهش‌های صدا و سیما (۱۳۷۵)، روزبهرانی (۱۳۷۹)، جعفری (۱۳۸۰)، مظفری (۱۳۸۱) و تندنویس (۱۳۸۱) انجام دادند تا حد زیادی همخوانی دارد، به گونه‌ای که نشان می‌دهد مشکلات اساسی در عدم گسترش ورزش‌های همگانی در سطح بانوان کشور، ناشی از کمبود فضاهای ورزشی ویژه بانوان، عدم فرهنگ سازی مناسب در این زمینه از سوی مسئولان و رسانه‌های گروهی، کمبود نیروهای کارآموده و باتجربه در زمینه آموزش رشته‌های مختلف ورزش‌های همگانی به بانوان، دسترسی نداشتن به فضاهای ورزشی عمومی و گران بودن آنهاست. با توجه به نظرسنجی‌های انجام شده، بانوان مورد بررسی برای رفع چنین موانعی، توجه به ایجاد مکان‌ها و فضاهای ورزشی خاص بانوان، رایگان کردن ورزش‌های همگانی برای همه بانوان کشور، تربیت مربیان زن در گرایش‌های متنوع ورزش‌های همگانی، فعال‌سازی نقش رسانه‌های گروهی در ارتقای سطح فرهنگ گرایش به ورزش در میان بانوان و برگزاری مسابقات تفریحی ورزشی در میان اقشار مختلف بانوان کشور را پیشنهاد کردند. با توجه به نتایج مهم حاصل از تحقیق حاضر و نظرسنجی‌های به‌عمل آمده، مشکلات و کاستی‌هایی در وضعیت موجود ورزش‌های همگانی از دیدگاه بانوان شاغل و غیرشاغل مشاهده می‌شود. با توجه به وضعیت مطلوب پیشنهادی از سوی بانوان مورد بررسی، باید اقداماتی اصلاحی از سوی مسئولان ورزش‌های همگانی کشور در سطح بانوان صورت گیرد. از این رو با تکیه بر مطالعات محقق در این زمینه و نتایج حاصل از تحقیق، انجام مراحل زیر، برای دستیابی به وضعیت مطلوب ورزش‌های همگانی در سطح بانوان کشور ضروری است:

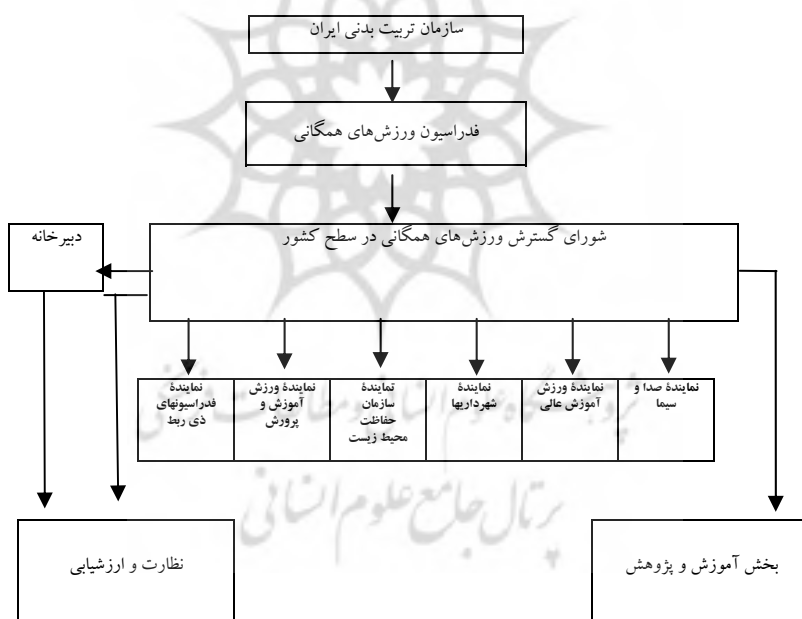
- ۱- انجام پژوهش‌های نیازسنجی در میان بانوان هر یک از استان‌های کشور با زمان‌بندی منظم برای تشخیص نیازهای ورزشی بانوان و توجه به تغییر نیازهای آنان در طول زمان، با توجه به شرایط اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی کشور و منطقه مورد بررسی؛
- ۲- ارائه کمک‌های فنی و امکانات و تجهیزات لازم پس از نیازسنجی و تشخیص قوت‌ها و ضعف‌های موجود در زمینه ورزش‌های همگانی بانوان در هر استان. این کار زمینه‌ساز طراحی برنامه‌های هدفمند زمان‌بندی شده برای هر استان و منطقه است؛
- ۳- تشکیل کمیته‌های محلی در هر استان. وظیفه اصلی این کمیته‌ها، جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات در مورد مسائل ورزش همگانی بانوان هر استان است. پیشنهاد می‌شود اعضای این کمیته‌ها از میان بانوان علاقه‌مند به توسعه ورزش‌های همگانی انتخاب شوند تا مسئولان تربیت بدنی هر استان بتوانند از نتایج فعالیت‌ها و همچنین دیدگاه‌ها و مشورت‌های آنان، بهره‌مند شوند؛
- ۴- طراحی برنامه‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت بر اساس اولویت‌های اظهارشده از سوی بانوان در مورد همگانی کردن ورزش در میان آنان، با توجه به منابع مالی و انسانی در دسترس؛
- ۵- تعیین زمان‌بندی دقیق مراحل اجرای برنامه‌های پیش‌بینی شده و تشخیص منابع مالی، فضا و تجهیزات و همه هزینه‌های مورد نیاز برای تامین نیازهای اظهار شده و توسعه ورزش‌های همگانی در میان بانوان؛
- ۶- هماهنگ کردن فعالیت‌های جدید با برنامه‌هایی که پیشتر در هر استان در زمینه ورزش‌های همگانی بانوان اجرا می‌شد. در برنامه‌های جدید باید از مزایای برنامه‌های قبلی نیز استفاده و از تکرار ضعف‌ها پیشگیری کرد؛
- ۷- تدوین برنامه‌های جدید در هر استان (بنا به شرایط، امکانات و نیازسنجی‌های منطقه‌ای به عمل آمده) همراه با همه فعالیت‌ها، هزینه‌ها و بودجه‌های پیش‌بینی شده و ارسال آن به مراجع وابسته در سازمان تربیت بدنی ایران به منظور تامین اعتبار و یافتن ضمانت اجرایی برنامه توسعه ورزش‌های همگانی در سطح استان‌ها و در سطح کشور؛
- ۸- تصویب برنامه‌های طراحی شده از سوی مراجع وابسته و ابلاغ بودجه به واحدهای مسئول توسعه ورزش‌های همگانی بانوان در هر استان؛

۹- اجرای برنامه توسعه ورزش های همگانی در میان بانوان همه استان ها و در سطح ملی.

شایان یادآوری است که فرایند یادشده همواره در طول زمان با توجه به شرایط متغیر محیطی، قابل اصلاح و تغییر است.

با توجه به مشکلاتی که به آنها اشاره شد، به نظر می آید همگانی کردن ورزش تنها از سوی یک نهاد در سطح کشور امکان پذیر نباشد، از این رو ساختار تشکیلاتی زیر با هدف تأثیر گذاری مثبت بر توسعه ورزش های همگانی در سطح کشور به مسئولان مربوط، توصیه می شود:

ساختار تشکیلاتی پیشنهادی برای ایجاد ارتباطات مؤثر بین نهادهای تأثیرگذار بر توسعه ورزش های همگانی در سطح کشور



هدف از پیشنهاد ساختار تشکیلاتی بالا، سیاستگذاری مشترک و اجرای تصمیمات گرفته شده در سطح وسیع تر جامعه است. در زیر نقش هر یک از سازمان ها و مراکزی که در ساختار تشکیلاتی یاد شده، مشارکت دارند و می توانند در این راستا ایفا کنند پیشنهاد شده است:

**صدا و سیما از راه** پخش تیزرهای تبلیغاتی با مضمون گسترش فعالیت‌های ورزشی در بین مردم، با هدف فرهنگ‌سازی و اعلام برنامه‌های تفریحی ورزشی که از طرف نهادهای مختلف در مکان‌های گوناگون برگزار می‌شود.

**آموزش عالی از طریق** آشنا کردن دانشجویان با انواع ورزش‌های همگانی و توسعه آنها در دانشگاه‌ها، برگزاری مسابقات در شاخه‌های متنوع ورزش‌های همگانی و تفریحی و اهدای جوایز ورزشی به برندگان مسابقات.

**شهرداری‌ها از راه** احداث فضاهای ورزشی سرپوشیده و روباز همگانی با بهره‌گیری از مریان تحصیلکرده در رشته تربیت بدنی و برگزاری مسابقات تفریحی ورزشی گروهی و خانوادگی به مناسبت‌های مختلف و توزیع وسایل ورزشی ارزان‌قیمت در بین مردم.

**برخی از فدراسیون‌های ورزشی از راه** گسترش رشته‌های ورزشی به‌طور آماتور و غیرحرفه‌ای در بین مردم، مانند آمادگی جسمانی، ایروبیک، قایقرانی، کبدی، هاکی، اسکیت و...، با توجه به شرایط اقلیمی هر منطقه.

**آموزش و پرورش از راه** آموزش بازی‌های تفریحی ورزشی، بومی و محلی به دانش‌آموزان و برگزاری چنین مسابقاتی به مناسبت‌های مختلف در مدارس و اهدای جوایز ورزشی.

**سازمان حفاظت محیط زیست از راه** تشویق مردم به استفاده از وسایل نقلیه غیر موتوری مانند دوچرخه، اسکوتر و اسکیت و قرار دادن آنها در اختیار عموم در فضاهای سبز زیر پوشش خود با هدف افزایش تحرک‌پذیری مردم و پاکیزه بودن هوا. همچنین این سازمان می‌تواند در روزهای تعطیل، مسابقات تفریحی ورزشی در پارک‌های زیر پوشش خود برای عموم برگزار کند و جوایزی مانند وسایل ورزشی غیرموتوری به افراد هدیه دهد.

## منابع:

۱. اسماعیلی، فاطمه. بررسی رابطه بین قشربندی اجتماعی - اقتصادی ورزش همگانی در شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، به راهنمایی دکتر واعظ موسوی، دانشگاه تهران، دانشکده تربیت بدنی، تهران، ۱۳۸۰.
۲. پالم، یورگن. نقش یگانة زنان در اجتماعی شدن ورزش جهت شرکت همه شرکت‌کنندگان، مجموعه مقالات ارائه‌شده در دومین کنگره خاورمیانه‌ای ایچ پر (ICHPER-SD)، تهران، آذر ۱۳۸۲.



۳. تندنویس، فریدون. جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران، مجله علمی پژوهشی پژوهش در علوم ورزشی، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، زمستان ۱۳۸۱.
۴. جعفری، مریم. بررسی عوامل فرهنگی گرایش زنان به ورزش در تهران، پایان نامه دوره کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ۱۳۸۰.
۵. خلف، جواد. اثر شرکت در فعالیت های ورزشی بر زندگی خانواده های کویتی، مقالات ارائه شده در دومین کنگره خاورمیانه ای ایچ پر (SD – ICHPER)، تهران، آذر ۱۳۸۲.
۶. رمضانی، غلامرضا. بررسی انگیزه های افراد شرکت کننده در ورزش های همگانی شهر تهران پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم، تهران، ۱۳۷۳.
۷. روزبهانی، مانیا. مقایسه برخی از ویژگی های زنان شرکت کننده در ورزش های همگانی (باشگاه ها، کوهپایه ها و پارک ها)، به راهنمایی دکتر فریدون تندنویس، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، دانشکده تربیت بدنی، تهران، ۱۳۷۹.
۸. شفیعی، محسن. بررسی وضعیت اجتماعی - اقتصادی افراد شرکت کننده در ورزش های همگانی شهر تهران، پایان نامه دوره کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، تهران، ۱۳۷۳.
۹. شیخی، محمدتقی. تحولات فرهنگی و نیاز به ورزش بین جوانان ایران با تاکید بر دختران (تحلیلی از دیدگاه جامعه شناختی)، مجموعه مقالات ارائه شده در دومین کنگره خاورمیانه ای ایچ پر (SD – ICHPER)، تهران، آکادمی ملی المپیک، آذر ۱۳۸۲.
۱۰. فتحی واجارگاه، کوروش. نیازسنجی آموزشی (الگوها و فنون)، نشر آریژ، تابستان ۱۳۸۱.
۱۱. فتحی واجارگاه، کوروش. نیازسنجی پژوهشی (مسئله یابی پژوهشی و اولویت بندی طرح های تحقیقاتی)، نشر آریژ، زمستان ۱۳۸۵.
۱۲. مرکز تحقیقات، مطالعات و سنجش برنامه های سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران. نظر سنجی از مردم تهران درباره طرح پیشنهادی همگانی کردن ورزش، مرکز اسناد و مطالعات سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، تهران، ۱۳۷۵.
۱۳. مظفری، امیر احمد. شناخت گرایش و نگرش مردم نسبت به تربیت بدنی و ورزش، طرح پژوهشی، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم، تهران، ۱۳۸۱.
14. Connell, H. University Research Management, Paris: OECD Publication. France, 2004
15. Bodor, J. Employees needs assessments in USA, American college of education Journal, 2001 p. 36-45.
16. Fathi Vajargah, K. Research Needs. Assessment at University Level. University of Kassel. Germany 2005.
17. Hudgens Burczy, Zsara Needs Identification and personnel professional Development, London: The falmer press. 1999, p. 87
18. Thomas, B. Women's work experiences and health in a male dominated industry, 2002, 38(7) 663-672.
19. Witkin, B. Assessment Needs in education and social programs, Sanfrancisco, 1995.