

موانع بازدارنده‌ی بانوان شاغل در آموزش و پرورش اراک از شرکت در فعالیت‌های بدنی منظم

داریوش خواجوی

مربی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اراک

دکتر حسن خلجی

استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اراک

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی موانع بازدارنده‌ی بانوان شاغل در آموزش و پرورش شهر اراک از شرکت در فعالیت‌های بدنی منظم انجام شده است. روش پژوهش، پیمایشی-توصیفی است و پرسش‌نامه‌یی با پایایی ۰/۹۶ به عنوان ابزار پژوهش مورد استفاده قرار گرفته است. جامعه‌ی آماری، همه‌ی بانوان شاغل در آموزش و پرورش شهر اراک در سال ۱۳۸۵ (۲۷۳۹ نفر) اند، که برای تعیین نمونه‌ی پژوهش، تعداد ۳۵۰ نفر از آنان به روش تصادفی-خوشه‌یی انتخاب شدند. بیش‌تر آزمودنی‌ها دارای وضعیت استخدامی رسمی بودند؛ حدود ۴۰ درصد آن‌ها بین ۱۱ تا ۲۰ سال سابقه داشتند؛ ۹۱ درصد متأهل؛ و بیش از چهار پنجم آنان نیز دارای منزل شخصی بودند.

پس از تحلیل داده‌ها به وسیله‌ی آمار توصیفی خی‌دو و آزمون میانگین رتبه‌ی فریدمن، نتایج نشان داد بنا به باور آزمودنی‌ها، مشکلات زیستی، روان‌شناختی، فردی، علمی، مالی، اقتصادی، و اجتماعی، در نپرداختن آن‌ها به فعالیت‌های بدنی و ورزشی منظم تأثیر ندارد، اما مشکلات فنی، مشکلات مربوط به اماکن و تجهیزات ورزشی، مشکلات مدیریتی، و مشکلات اقلیمی و آب و هوایی، به‌ترتیب، از دلایل نپرداختن بانوان کارمند آموزش و پرورش به فعالیت‌های بدنی و ورزشی منظم است.

واژگان کلیدی

بانوان شاغل؛ فعالیت‌های بدنی منظم؛ موانع بازدارنده؛ آموزش و پرورش؛

امروز افزون بر آن که «مشکلات مادی و افزایش هزینه‌های زندگی، انسان‌ها را به تلاش جدی واداشته‌است و در این میان، زنان را نیز به کار گرفته‌است» (مددی ۱۳۶۹، برگرفته از رضوی ۱۳۸۱: ۸۶)، کاهش تبعیض جنسی و تأثیر حرکت آزادی‌خواهانه‌ی زنان نیز اجازه می‌دهد که آنان بیش‌تر در فعالیت‌های خارج از خانه شرکت کنند (امین‌زاده ۱۳۵۳، برگرفته از رضوی ۱۳۸۱). اشتغال، با به همراه آوردن عزت نفس بیش‌تر برای زنان، می‌تواند آن‌ها را از پرداختن صرف به امور خانه‌داری، که گاه کسل‌کننده است و در نظر آن‌ها ارج و قرب کم‌تری دارد، رهایی بخشد (حجتی کرمانی ۱۳۸۲، برگرفته از سفیری و زارع ۱۳۸۵)؛ سبب به وجود آمدن منابع اضافی برای حمایت و بالا رفتن مهارت‌ها شود (هامر و تامپسون^۱ ۲۰۰۳)؛ توجه به نقش زنان را، که مانند مردان دارای بازدهی اقتصادی و توانایی پول‌سازی و فراهم‌آوری امکانات برای خانه اند، افزایش دهد (سفیری و زارع ۱۳۸۵)؛ و نیز باعث افزایش رضامندی آن‌ها در زندگی خانوادگی شود (موسوی ۱۳۸۵).

از سوی دیگر، «زندگی بشری نسبت به قرن‌های گذشته پیشرفت چشم‌گیری داشته‌است و در مقابل، یک تغییر مهم در زندگی بشر، کاهش به‌کارگیری بدن، به دلیل افزایش امکانات و تسهیلات زندگی می‌باشد. دلیل این مدعا، افزایش شیوع انواع بیماری‌های قلبی-عروقی، اسکلتی، عضلانی و سایر بیماری‌های بدون درمان، به‌خصوص در جوامع صنعتی و پیشرفته می‌باشد.» (رضوی ۱۳۸۱: ۸۶)؛ بر این اساس، زنان نیز در کنار کسب درآمد و خودارزشی، از مشکلات بدنی و روانی کار بی‌نصیب نمی‌مانند و تحت تأثیر این مشکلات، دچار بیماری‌های مختلف بدنی و روانی خواهند شد (امین‌زاده ۱۳۵۳، برگرفته از رضوی ۱۳۸۱).

بر اساس منابع علمی، «کار، معمولاً با محدود کردن زمان شرکت فرد در فعالیت‌های منظم و تفریحی، لذت‌بخش، تغییر نسبتاً دائمی در روش زندگی ایجاد می‌کند؛ به علاوه، کارمندان معمولاً هم‌کاران کمی با علایق ورزشی یکسان دارند و افراد شاغل ممکن است فعالیت خود را متوقف کنند.» (ایساکس و باین^۲ ۱۳۸۴: ۱۱۸)؛ در حالی که صاحب‌نظران بر این عقیده اند که فعالیت بدنی منظم و متعادل، می‌تواند اثراتی مطلوب در بدن و روان افراد ایجاد کند (نوابی‌نژاد ۱۳۷۶، برگرفته از رضوی ۱۳۸۱). برای زنان نیز، برنامه‌های تربیت بدنی نه تنها وسیله‌ی است جهت دستیابی به بهداشت جسمانی و روانی نیمی از اعضای جامعه، بلکه در پر کردن اوقات فراغت زنان در محیط خانواده و محیط‌های سالم ورزشی و در نهایت تأمین بهداشت جسم و روان خانواده نیز مفید و مؤثر خواهد بود (انجمن تحقیقات معاونت ورزش بانوان ۱۳۷۳)؛ بنا بر این، «زنان شاغل باید در جهت افزایش بهره‌وری شغلی و نیز بازده

¹ Hammer, Leslie, and Cynthia Thompson

² Isaacs, Larry D., and V. Gregory Payne



کاری، به فعالیت جسمانی منظم بپردازند و تلاش کنند تا بهترین شرایط جسمی و روانی در محل کار و خارج از آن به دست آورند.» (نوابی‌نژاد ۱۳۷۶، برگرفته از رضوی ۱۳۸۱: ۸۶).

تقریباً تمامی پژوهش‌های انجام‌شده در مورد تأثیر فعالیت‌های بدنی در سلامتی دختران و زنان، بر تأثیر مثبت این فعالیت‌ها تأکید دارند. تأثیر فعالیت بدنی در افزایش هورمون رشد (ویژه، جوادی، و قنبری نیامی ۱۳۸۰)، تأثیر ورزش‌های سبک هوازی بر کاهش کمر درد (مصطفی موسا ۱۳۸۰)، برون‌گرا و شاد بودن شخصیت دانشجویان دختر ورزش‌کار و روان‌رنجوری پایین‌تر ورزش‌کاران (حسینی‌نسب و هم‌کاران ۱۳۷۹)، بهبود فشار خون دیاستولیک، عزت نفس زنان پس از یک برنامه‌ی پیاده‌روی (پالمر^۱ ۱۹۹۵)، رابطه‌ی مثبت بین شرکت منظم و پی‌درپی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی و رشد مهارت‌های روانی (اصلانخانی ۱۳۷۸)، پایین بودن میزان افسردگی دانشجویان دختر ورزش‌کار (مزینی ۱۳۷۹)، تأثیر تمرین کششی بر انعطاف‌پذیری عضلات دانشجویان دختر غیرورزش‌کار (غنی‌زاده حصار ۱۳۷۸)، تأثیر ورزش‌های هوازی در ساختار و کارکرد سیستمی و دیاستولی قلب زنان سال‌مند (نظرعلی و هم‌کاران ۱۳۸۰)، و تأثیر تمرین بدنی بر کاهش علائم جسمانی، بهبود علائم جنسی، و بهبود علائم روانی-اجتماعی زنان یائسه‌ی غیرورزش‌کار (شعبانی بهار، ناظم، و پورآقایی اردکانی ۱۳۸۵)، از این نتایج به شمار می‌رود؛ هرچند که با وجود این شواهد پژوهشی، هنوز بسیاری از بانوان، از جمله بانوان کارمند، بنا به دلایلی قادر به انجام فعالیت‌های بدنی منظم نیستند.

در بیست سال گذشته، در کنار تغییر سریع موقعیت زنان در نقش‌های اجتماعی، پژوهش‌های زیادی هم در زمینه‌ی فعالیت ورزشی آنان در اوقات فراغت و عوامل بازدارنده‌ی این فعالیت‌ها صورت گرفته‌است (احسانی و عزب‌دفتران ۱۳۸۲)، که بر اساس آن‌ها مشخص می‌شود حدود ۴۶ درصد زنان ایرانی ورزش نمی‌کنند (تندنویس ۱۳۸۱)؛ ۶۲ درصد کارکنان ورزش‌کار نیستند (امیرتاش ۱۳۸۳)؛ و موانع زنان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی، نسبت به مردان، بیش‌تر است. (احسانی و عزب‌دفتران ۱۳۸۲).

مشغله‌ی تحصیلی، مشغله‌ی کاری، نبود وسایل و امکانات، اولویت داشتن مسائل دیگر، عادت نداشتن، و تنبلی و بی‌حوصلگی، از علل نپرداختن دانشجویان به فعالیت‌های ورزشی است (مظفری و صفایا ۱۳۸۱). میانگین زمان فعالیت‌های ورزشی دختران دانشجو، ۱۱۸ دقیقه در هفته و رشته‌های مورد علاقه‌ی آن‌ها، به ترتیب، شنا، والیبال، بدن‌سازی، سوارکاری، و بسکتبال است؛ افزون بر آن، «تنها یک چهارم زنان ایرانی از اوقات فراغت خود راضی هستند؛ بین میزان اوقات فراغت و مقدار ورزش هفتگی رابطه‌ی معنادار وجود دارد؛ و نبود امکانات ویژه‌ی بانوان، از مهم‌ترین عوامل عدم گرایش زنان به فعالیت‌های ورزشی است.»

^۱ Palmer, Linda K.

(تدنیس ۱۳۸۱: ۸۷ و ۹۹). احسانی و عزب‌دفتران (۱۳۸۲) عوامل بازدارنده را، به ترتیب، کم‌بود امکانات، ضعف روابط اجتماعی، مشکل وسیله‌ی نقلیه، ناآگاهی، کم‌بود وقت، نبود پول، و از این دست مشکلات می‌دانند؛ سرل و جکسون^۱ (۱۹۸۵) و احسانی، هاردمن، و کرول^۲ (۱۹۹۶) نداشتن یار کافی برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، تعهدات خانوادگی، کمی اطلاعات، خجالتی بودن، کم‌بود وسیله‌ی نقلیه، و ناتوانی جسمی را از جمله‌ی موانع می‌دانند؛ و رومز/ و هافمن^۳ (۱۹۸۰)، احسانی (۲۰۰۲)، و هندرسون و آیزنورث^۴ (۲۰۰۱)، از کم‌بود وقت، علاقه، امکانات، و سرمایه، به عنوان علل عدم حضور زنان در فعالیت‌های ورزشی یاد می‌کنند.

آمار بیان‌گر آن است که یک سوم نیروی کار جهان را زنان تشکیل می‌دهند و در کشورهای در حال توسعه، این نسبت بالاتر و در حدود ۴۰ درصد است. این آمار در کشور ما فراوانی ۳۰ درصدی جمعیت زنان را در بین کارکنان دولت نشان می‌دهد، که این عدد در وزارت بهداشت ۴۳ درصد (امین‌زاده ۱۳۵۳، برگرفته از رضوی ۱۳۸۱) و در آموزش و پرورش حدود ۴۸٫۵ درصد است (دفتر آمار، برنامه‌ریزی، و بودجه ۱۳۸۵). آمار سازمان آموزش و پرورش استان مرکزی، بیان‌گر اشتغال ۶۳ درصدی بانوان شاغل در آموزش و پرورش شهر اراک است.

با توجه به اشتغال ۶۳ درصدی بانوان در آموزش و پرورش شهر اراک، آلودگی هوا به دلیل وجود صنایع مختلف، کارکردهای مهم معلمان زن در مدارس، و نبود پیشینه‌ی پژوهش در این جامعه‌ی آماری، به دنبال آن بودیم تا علل نپرداختن به فعالیت‌های بدنی بانوان شاغل در آموزش و پرورش شهر اراک را بررسی کنیم.

سوال‌های پژوهش

- ۱- آیا عوامل زیستی (چاقی، بیماری، قاعدگی، بارداری، زایمان، و دیگر) در نبود گرایش بانوان شاغل در آموزش و پرورش شهر اراک به فعالیت‌های بدنی منظم مؤثر است؟
- ۲- آیا عوامل روان‌شناختی (نداشتن علاقه، ترس از آسیب اجتماعی، بی‌حوصلگی، بی‌ارادگی، و دیگر) در عدم گرایش بانوان شاغل در آموزش و پرورش شهر اراک به فعالیت‌های بدنی منظم مؤثر است؟
- ۳- آیا عوامل فردی (داشتن مسئولیت، داشتن مشغله‌ی کاری، داشتن فرزند، خستگی ناشی از کار، و دیگر) در نبود گرایش بانوان شاغل در آموزش و پرورش شهر اراک به فعالیت‌های بدنی منظم مؤثر است؟

¹ Searle, Mark S., and Edgar L. Jackson

² Ehsani, Mohammad, Ken Hardman, and Bob Carroll

³ Romsa, Gerald, and Wayne Hoffman

⁴ Henderson, Karla A., and Barbara E. Ainsworth



- ۴- آیا عوامل علمی (تخصص نداشتن مربیان، نداشتن مهارت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی، و دیگر) در نبود گرایش بانوان شاغل در آموزش و پرورش شهر اراک به فعالیت‌های بدنی منظم مؤثر است؟
- ۵- آیا عوامل مالی و اقتصادی (بالا بودن شهریه، مشکلات مالی خانواده، و دیگر) در نبود گرایش بانوان شاغل در آموزش و پرورش شهر اراک به فعالیت‌های بدنی منظم مؤثر است؟
- ۶- آیا عوامل اجتماعی (مخالفت والدین، عدم تشویق دوستان، ترس از تمسخر دیگران، ازدواج، و دیگر) در نبود گرایش بانوان شاغل در آموزش و پرورش شهر اراک به فعالیت‌های بدنی منظم مؤثر است؟
- ۷- آیا عوامل فنی (بی‌توجهی مسئولان اداره‌ی آموزش و پرورش به فعالیت‌های بدنی بانوان و در اختیار قرار ندادن وسایل و تجهیزات ورزشی از سوی مدرسه) در نبود گرایش بانوان شاغل در آموزش و پرورش شهر اراک به فعالیت‌های بدنی منظم مؤثر است؟
- ۸- آیا عوامل اقلیمی و آب و هوایی (نامناسب بودن شرایط آب و هوایی، آلودگی هوا، و دیگر) در نبود گرایش بانوان شاغل در آموزش و پرورش شهر اراک به فعالیت‌های بدنی منظم مؤثر است؟
- ۹- آیا عوامل مربوط به تجهیزات و مکان‌های ورزشی (نبود تجهیزات و وسایل ورزشی، در دسترس نبودن تجهیزات و وسایل ورزشی، و دیگر) در نبود گرایش بانوان شاغل به فعالیت‌های بدنی منظم مؤثر است؟
- ۱۰- آیا عوامل مدیریتی در نبود گرایش بانوان شاغل در آموزش و پرورش شهر اراک به فعالیت‌های بدنی منظم مؤثر است؟

روش شناسی پژوهش

روش این پژوهش، پیمایشی-توصیفی، و ابزار آن، پرسش‌نامه‌ی پژوهش‌گرساخته‌یی با پایایی $0/96$ (آلفای کرونباخ) است، که روایی محتوایی آن به وسیله‌ی متخصصان تربیت بدنی تأیید شد و شامل دو بخش مشخصات فردی (۱۵ سؤال، ۲ سؤال بسته و ۱۳ سؤال باز پاسخ) و بخش سؤال‌های پرسش‌نامه (۶۳ سؤال باز و ۱۵ سؤال بسته پاسخ) است. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل کلیه‌ی بانوان شاغل در آموزش و پرورش شهر اراک در سال ۱۳۸۵ بود (حدوداً ۲۷۳۹ نفر)، که نمونه‌ی آماری آن، براساس جدول برآورد

حجم نمونه‌ی مورگان (کرجسی و مورگان^۱ ۱۹۷۰) و به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌یی، حدود ۳۵۰ نفر تعیین شد. روش‌های آماری، این پژوهش، آمار توصیفی (فراوانی، جدول، و نمودار) و آزمون میانگین رتبه‌ی فریدمن بود.

یافته‌های پژوهش

بر اساس جدول ۱، بیشتر بانوان شاغل در آموزش و پرورش شهر اراک، ۳۰ تا ۴۹ ساله اند و حدود ۸۲ درصد از آن‌ها منزل شخصی دارند. ۹۱ درصد متأهل، بیش‌تر آن‌ها دارای وضعیت استخدامی رسمی و سابقه‌ی کار بالای ۱۰ سال، و حدود سه پنجم آن‌ها نیز دارای ۲ فرزند اند.

جدول ۱- شناسه‌های فردی نمونه‌های پژوهش

شناسه	مقدار	درصد
سن	کم‌تر از ۳۰ سال	۱۰٫۷
	۳۰ تا ۴۰ سال	۴۲٫۹
	۴۱ تا ۴۹ سال	۴۴٫۵
	بیش از ۵۰ سال	۱٫۹
وضعیت تأهل	مجرد	۹٫۰
	متأهل	۹۱٫۰
تعداد فرزند	بدون فرزند یا یک فرزند	۲۰٫۰
	دو فرزند	۵۸٫۵
	سه فرزند	۱۸٫۹
	بیش از سه فرزند	۲٫۶
وضعیت منزل	شخصی	۸۲٫۱
	اجاره‌یی	۱۷٫۹

بر اساس جدول ۲، آزمودنی‌ها، بیش از هر حوزه‌ی تحصیلی، در علوم انسانی تحصیل کرده‌اند (۴۷٫۶ درصد) و میزان تحصیلات دانشگاهی در بین آن‌ها کارشناسی (۴۷٫۶ درصد)، کاردانی (۲۷٫۳ درصد)، و کارشناسی ارشد (۶٫۸ درصد) است.

بر اساس جدول ۳، حدود ۳۴ درصد از آزمودنی‌های پژوهش، تا اولین سالن ورزشی نسبت به منزل خود، تنها کم‌تر از ۵۰۰ متر فاصله دارند؛ حدود نیمی از آن‌ها دارای حقوق ماهانه‌ی ۲۵۱ تا ۳۰۰ هزار تومان اند؛ حدود نیمی از آن‌ها یک تا پنج ساعت و بیش‌تر

^۱ Krejcie, Robert V., and Daryle W. Morgan



آن‌ها (حدود ۸۵ درصد) کمتر از یک ساعت وقت خالی برای پرداختن به فعالیتهای بدنی و ورزشی دارند؛ و بیش‌تر آن‌ها دارای سابقه‌ی ورزشی کمتر از سه سال اند.

جدول ۲- شناسه‌های تحصیلی و شغلی نمونه‌های پژوهش

درصد	مقدار	شناسه
۱۸٫۳	علوم پایه	رشته‌ی تحصیلی
۲۷٫۳	فنی و مهندسی	
۴۷٫۶	علوم انسانی	
۱۸٫۳	دیپلم و پایین‌تر	میزان تحصیلات
۲۷٫۳	کاردانی	
۴۷٫۶	کارشناسی	
۶٫۸	کارشناسی ارشد و بالاتر	
۸۸٫۶	رسمی	وضعیت استخدام
۱۱٫۴	غیررسمی	
۲۲٫۴	یک تا ۱۰ سال	سابقه‌ی کار
۴۰٫۱	۱۱ تا ۲۰ سال	
۳۷٫۵	بیش از ۲۰ سال	
۱۰٫۵	کمتر از ۲۰۰ هزار تومان	میزان درآمد ماهیانه
۱۹٫۵	۲۰۱ تا ۲۵۰ هزار تومان	
۵۰٫۴	۲۵۱ تا ۳۰۰ هزار تومان	
۱۹٫۵	بیش از ۳۰۰ هزار تومان	

جدول ۳- شناسه‌های مربوط به ورزش و اوقات فراغت نمونه‌های پژوهش

درصد	مقدار	شناسه‌ی فردی
۹۵٫۱	کمتر از سه سال	سابقه‌ی ورزشی
۴٫۹	بیش از سه سال	
۳۴٫۳	کمتر از ۵۰۰ متر	فاصله‌ی منزل تا اولین سالن ورزشی
۲۱٫۱	۵۰۱ تا ۱۰۰۰ متر	
۳۷٫۶	۱۰۰۱ تا ۳۰۰۰ متر	
۱۷٫۱	بیش از ۳۰۰۰ متر	
۱۵٫۶	کمتر از یک ساعت	وقت خالی برای پرداختن به فعالیتهای اوقات فراغت
۴۷٫۲	یک تا پنج ساعت	
۳۳٫۶	شش تا ۱۰ ساعت	
۱۳٫۷	بیش از ۱۰ ساعت	
۸۴٫۸	کمتر از یک ساعت	وقت خالی برای پرداختن به فعالیتهای بدنی و ورزشی
۱۱٫۱	یک تا پنج ساعت	
۳٫۵	شش تا ۱۰ ساعت	
۰٫۶	بیش از ۱۰ ساعت	

بر اساس جدول ۴، انتخاب اول نمونه‌ها، به ترتیب، شنا، والیبال، و آمادگی جسمانی و ایروبیک؛ انتخاب دوم، به ترتیب، والیبال، شنا، و آمادگی جسمانی و ایروبیک؛ انتخاب سوم، به ترتیب، تنیس روی میز، شنا، و آمادگی جسمانی و ایروبیک؛ و انتخاب چهارم، به ترتیب، آمادگی جسمانی و ایروبیک، شنا و دو، و شنا و تنیس روی میز است.

جدول ۴- درصد اولویت علاقه‌ی نمونه‌های پژوهش به رشته‌های ورزشی، در صورت داشتن وقت آزاد

اولویت	زیراولویت	رشته	درصد
یکم	۱	شنا	۲۶٫۴
	۲	والیبال	۲۵٫۹
	۳	آمادگی جسمانی و ایروبیک	۲۱٫۴
دوم	۱	والیبال	۳۱٫۲
	۲	شنا	۱۷٫۶
	۳	آمادگی جسمانی و ایروبیک	۱۶٫۶
سوم	۱	تنیس روی میز	۱۹٫۷
	۲	شنا	۱۷٫۰
	۳	آمادگی جسمانی و ایروبیک	۱۴٫۷
چهارم	۱	آمادگی جسمانی و ایروبیک	۱۷٫۰
	۲	شنا و دو	۱۷٫۰
	۳	شنا و تنیس روی میز	۱۱٫۰

بر اساس جدول ۵، حدود ۹۱ درصد از نمونه‌ها، تأثیر عوامل زیستی را در نپرداختن آن‌ها به فعالیت‌های بدنی، متوسط و کم‌تر بیان کرده‌اند؛ یعنی، مشکلات زیستی بر نپرداختن بانوان شاغل به فعالیت‌های بدنی تأثیر ندارد.

جدول ۵- دیدگاه نمونه‌ها درباره‌ی میزان تأثیر عوامل زیستی

پاسخ	فراوانی	درصد	درصد تجمعی
بسیار کم	۶۳	۲۲٫۴	۲۲٫۴
کم	۱۰۴	۳۷٫۰	۵۹٫۴
متوسط	۸۸	۳۱٫۳	۹۰٫۷
زیاد	۲۶	۹٫۳	۱۰۰٫۰
بسیار زیاد	۰	۰٫۰	۱۰۰٫۰
جمع	۲۸۱	۱۰۰٫۰	—

بر اساس جدول ۶، حدود ۹۳ درصد از نمونه‌ها، تأثیر عوامل روان‌شناختی را در نپرداختن آن‌ها به فعالیت‌های بدنی منظم، متوسط و کم‌تر بیان کرده‌اند؛ یعنی، عدم تأثیر مشکلات روان‌شناختی بر عدم نپرداختن بانوان شاغل به فعالیت‌های بدنی تأثیر ندارد.



جدول ۶- دیدگاه نمونه‌ها درباره‌ی میزان تأثیر عوامل روان‌شناختی

پاسخ	فراوانی	درصد	درصد تجمعی
بسیار کم	۴۸	۱۷٫۱	۱۷٫۱
کم	۹۵	۳۳٫۸	۵۰٫۹
متوسط	۱۱۹	۴۲٫۳	۹۳٫۲
زیاد	۱۸	۶٫۴	۹۹٫۶
بسیار زیاد	۱	۰٫۴	۱۰۰٫۰
جمع	۲۸۱	۱۰۰٫۰	—

بر اساس جدول ۷، حدود ۷۴ درصد از نمونه‌ها، تأثیر عوامل فردی را در نپرداختن آن‌ها به فعالیتهای بدنی منظم، متوسط و کم‌تر بیان کرده‌اند؛ یعنی، مشکلات فردی بر نپرداختن بانوان شاغل به فعالیتهای بدنی تأثیر ندارد.

جدول ۷- دیدگاه نمونه‌ها درباره‌ی میزان تأثیر عوامل فردی

پاسخ	فراوانی	درصد	درصد تجمعی
بسیار کم	۶	۲٫۱	۲٫۱
کم	۶۲	۲۲٫۱	۲۴٫۲
متوسط	۱۴۱	۵۰٫۲	۷۴٫۴
زیاد	۶۸	۲۴٫۲	۹۸٫۶
بسیار زیاد	۴	۱٫۴	۱۰۰٫۰
جمع	۲۸۱	۱۰۰٫۰	—

بر اساس جدول ۸، حدود ۹۶ درصد از نمونه‌ها، تأثیر عوامل علمی را در نپرداختن به فعالیتهای بدنی منظم، متوسط و کم‌تر بیان کرده‌اند؛ یعنی، مشکلات علمی بر نپرداختن بانوان شاغل به فعالیتهای بدنی تأثیر ندارد.

جدول ۸- دیدگاه نمونه‌ها درباره‌ی میزان تأثیر عوامل علمی

پاسخ	فراوانی	درصد	درصد تجمعی
بسیار کم	۵۷	۲۰٫۳	۲۰٫۳
کم	۱۲۰	۴۲٫۷	۶۳٫۰
متوسط	۹۴	۳۳٫۵	۹۶٫۴
زیاد	۱۰	۳٫۶	۱۰۰٫۰
بسیار زیاد	۰	۰٫۰	۱۰۰٫۰
جمع	۲۸۱	۱۰۰٫۰	—

بر اساس جدول ۹، حدود ۸۱ درصد از نمونه‌ها، تأثیر عوامل مالی و اقتصادی را در

نپرداختن آن‌ها به فعالیت‌های بدنی منظم، متوسط و کم‌تر بیان کرده‌اند؛ یعنی، مشکلات مالی و اقتصادی بر نپرداختن بانوان شاغل به فعالیت‌های بدنی تأثیر ندارد.

جدول ۹- دیدگاه نمونه‌ها درباره‌ی میزان تأثیر عوامل مالی و اقتصادی

پاسخ	فراوانی	درصد	درصد تجمعی
بسیار کم	۷۰	۲۴٫۹	۲۴٫۹
کم	۸۰	۲۸٫۵	۵۳٫۴
متوسط	۷۷	۲۷٫۴	۸۰٫۸
زیاد	۳۵	۱۲٫۵	۹۳٫۲
بسیار زیاد	۱۹	۶٫۸	۱۰۰٫۰
جمع	۲۸۱	۱۰۰٫۰	—

بر اساس جدول ۱۰، حدود ۹۵ درصد از نمونه‌ها، تأثیر عوامل اجتماعی را در نپرداختن آن‌ها به فعالیت‌های بدنی منظم، متوسط و کم‌تر بیان کرده‌اند؛ یعنی، مشکلات اجتماعی بر نپرداختن بانوان کارمند به فعالیت‌های بدنی تأثیر ندارد.

جدول ۱۰- دیدگاه نمونه‌ها درباره‌ی میزان تأثیر عوامل اجتماعی

پاسخ	فراوانی	درصد	درصد تجمعی
بسیار کم	۴۹	۱۷٫۴	۱۷٫۴
کم	۱۱۵	۴۰٫۹	۵۸٫۳
متوسط	۱۰۴	۳۷٫۰	۹۵٫۳
زیاد	۱۲	۴٫۳	۹۹٫۶
بسیار زیاد	۱	۰٫۴	۱۰۰٫۰
جمع	۲۸۱	۱۰۰٫۰	—

بر اساس جدول ۱۱، حدود ۹۲ درصد از نمونه‌ها، تأثیر عوامل فنی را بر نپرداختن به فعالیت‌های بدنی منظم، متوسط و بیشتر بیان کرده‌اند؛ یعنی، مشکلات فنی بر عدم پرداختن بانوان شاغل به فعالیت‌های بدنی، تأثیری معنادار دارد.

جدول ۱۱- دیدگاه نمونه‌ها درباره‌ی میزان تأثیر عوامل فنی

پاسخ	فراوانی	درصد	درصد تجمعی
بسیار زیاد	۹۶	۳۴٫۲	۳۴٫۲
زیاد	۹۵	۳۳٫۸	۶۸٫۰
متوسط	۶۸	۲۴٫۲	۹۲٫۲
کم	۱۵	۵٫۳	۹۷٫۵
بسیار کم	۷	۲٫۵	۱۰۰٫۰
جمع	۲۸۱	۱۰۰٫۰	—



بر اساس جدول ۱۲، حدود ۸۱ درصد از نمونه‌ها، تأثیر عوامل اقلیمی و آب و هوایی را بر نپرداختن آن‌ها به فعالیتهای بدنی منظم، متوسط و بیش‌تر دانسته‌اند؛ یعنی، مشکلات اقلیمی و آب و هوایی بر پرداختن بانوان شاغل به فعالیتهای بدنی تأثیر دارد.

جدول ۱۲- دیدگاه نمونه‌ها درباره‌ی میزان تأثیر عوامل اقلیمی و آب و هوایی

پاسخ	فراوانی	درصد	درصد تجمعی
بسیار زیاد	۶۹	۲۴٫۶	۲۴٫۶
زیاد	۶۴	۲۲٫۸	۴۷٫۳
متوسط	۹۶	۳۴٫۲	۸۱٫۵
کم	۴۲	۱۴٫۹	۹۶٫۴
بسیار کم	۱۰	۳٫۶	۱۰۰٫۰
جمع	۲۸۱	۱۰۰٫۰	—

بر اساس جدول ۱۳، حدود ۹۰ درصد از نمونه‌ها، تأثیر عوامل مربوط به اماکن و تجهیزات ورزشی را در نپرداختن آن‌ها به فعالیتهای بدنی منظم، متوسط و بیش‌تر بیان کرده‌اند؛ یعنی، این مشکلات بر پرداختن بانوان شاغل به فعالیتهای بدنی تأثیر دارد.

جدول ۱۳- دیدگاه نمونه‌ها درباره‌ی میزان تأثیر عوامل مربوط به اماکن و تجهیزات ورزشی

پاسخ	فراوانی	درصد	درصد تجمعی
بسیار زیاد	۶۲	۲۲٫۱	۲۲٫۱
زیاد	۱۰۶	۳۷٫۷	۵۹٫۸
متوسط	۸۹	۳۱٫۷	۹۱٫۵
کم	۱۷	۶٫۰	۹۷٫۵
بسیار کم	۷	۲٫۵	۱۰۰٫۰
جمع	۲۸۱	۱۰۰٫۰	—

بر اساس جدول ۱۴، حدود ۸۵ درصد از نمونه‌ها، تأثیر عوامل مدیریتی را در نپرداختن آن‌ها به فعالیتهای بدنی منظم، متوسط و بیش‌تر بیان کرده‌اند؛ یعنی، مشکلات مدیریتی بر نپرداختن بانوان شاغل به فعالیتهای بدنی تأثیر دارد.

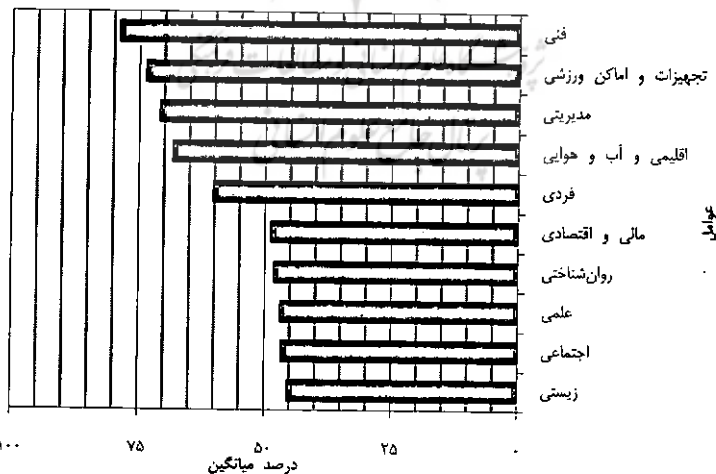
جدول ۱۴- دیدگاه نمونه‌ها درباره‌ی میزان تأثیر عوامل مدیریتی

پاسخ	فراوانی	درصد	درصد تجمعی
بسیار زیاد	۷۰	۲۴٫۹	۲۴٫۹
زیاد	۷۶	۲۷٫۰	۵۲٫۰
متوسط	۹۲	۳۲٫۷	۸۴٫۷
کم	۲۸	۱۰٫۰	۹۴٫۷
بسیار کم	۱۵	۵٫۳	۱۰۰٫۰
جمع	۲۸۱	۱۰۰٫۰	—

بر اساس جدول ۱۵ و نمودار ۱، میانگین رتبه‌ی عوامل مؤثر در پرداختن بانوان شاغل در آموزش و پرورش شهر اراک به فعالیت‌های بدنی، به ترتیب، عبارت اند از موانع فنی (میانگین رتبه‌ی ۷۹/۱۱ درصد)، موانع مربوط به تجهیزات و اماکن ورزشی (میانگین رتبه‌ی ۷۳/۸۱۶ درصد)، موانع مدیریتی (میانگین رتبه‌ی ۷۱/۰۴۶ درصد)، و موانع اقلیمی و آب و هوایی (میانگین رتبه‌ی ۶۸/۳۷۵ درصد). تنها، تأثیر این عوامل در گرایش نمونه‌ها به فعالیت‌های بدنی، به لحاظ آماری معنادار بود.

جدول ۱۵- درصد میانگین رتبه‌ی عوامل مؤثر در نپرداختن بانوان شاغل در آموزش و پرورش شهر اراک به فعالیت‌های بدنی

اولویت	عوامل	درصد میانگین	تعداد	انحراف استاندارد
۱	فنی	۷۹/۱۱۰	۲۸۱	۱۸/۷۹۶۱
۲	تجهیزات و اماکن ورزشی	۷۳/۸۱۶	۲۸۱	۱۷/۹۹۳۶
۳	مدیریتی	۷۱/۰۴۶	۲۸۱	۲۱/۲۸۸۵
۴	اقلیمی و آب و هوایی	۶۸/۳۷۵	۲۸۱	۱۹/۴۱۰۲
۵	فردی	۶۰/۳۹۵	۲۸۱	۱۴/۴۴۳۷
۶	مالی و اقتصادی	۴۸/۸۷۳	۲۸۱	۲۲/۴۷۴۷
۷	روان‌شناختی	۴۸/۲۸۷	۲۸۱	۱۶/۰۲۵۹
۸	علمی	۴۷/۰۴۶	۲۸۱	۱۵/۵۶۰۸
۹	اجتماعی	۴۶/۷۹۲	۲۸۱	۱۴/۹۴۰۱
۱۰	زیستی	۴۵/۵۲۱	۲۸۱	۱۷/۱۲۲۲



نمودار ۱- درصد میانگین رتبه‌ی عوامل مؤثر در نپرداختن بانوان شاغل در آموزش و پرورش اراک به فعالیت‌های بدنی



بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج این پژوهش، بیش‌تر بانوان شاغل بین ۳۱ تا ۴۹ سال سن دارند؛ ۸۲ درصد دارای منزل شخصی اند، که علت را می‌توان در بالا بودن درآمد خانواده (مرد و زن) دانست؛ سابقه‌ی کار بیش‌تر آنان بیش از ۱۱ سال است؛ بیش از ۸۸ درصد از آن‌ها استخدام رسمی اند، و بیش‌تر آن‌ها (۹۱ درصد) متأهل اند. کم‌ترین و بیش‌ترین رشته‌ی تحصیلی آزمودنی‌ها، به ترتیب، فنی-مهندسی و رشته‌ی علوم انسانی است؛ حدود نیمی از آن‌ها مدرک کارشناسی و حدود ۶۰ درصد آن‌ها دو فرزند دارند؛ و ۹۵ درصد از نمونه‌ها کم‌تر از سه سال سابقه‌ی ورزش کردن دارند و فاصله‌ی منزل-بیش از نیمی از آن‌ها تا اولین سالن ورزشی، زیر ۱۰۰۰ متر است، اما با وجود این فاصله‌ی نسبتاً کم، به فعالیت‌های بدنی نمی‌پردازند. درآمد حدود ۷۰ درصد از آزمودنی‌ها بیش از ۲۵۰ هزار تومان است و حدود ۷۰ درصد از نمونه‌ها روزانه ۱ تا ۱۰ ساعت وقت خالی دارند، با این وجود، ۸۵ درصد از آن‌ها برای ورزش کردن کم‌تر از یک ساعت (۶۰ دقیقه) وقت می‌گذارند. این میزان وقت، حدود نیمی از زمانی است که نمونه‌های پژوهش گفته‌اند (به ترتیب، ۱۲۷ و ۱۱۸ دقیقه) (صفایا ۱۳۸۰؛ مظفری و صفایا ۱۳۸۱). این یافته، با نتایج پژوهش موسوی (۱۳۸۰)، برگرفته از تندنویس (۱۳۸۱)، که بیان می‌دارد زنان کارمند دانشگاه‌های منطقه‌ی سه‌ی کشور به دلیل نداشتن وقت ورزش نمی‌کنند، هم‌خوانی دارد.

زنان به دلیل داشتن مسئولیت دوگانه و زحمت بیش‌تر در خانه و محل کار، حتا در صورت بهره‌مندی از اوقات فراغت، مجبور به رسیدگی به کارهای خانه، بچه‌داری، و همسر داری اند و کم بودن زمان پرداختن به فعالیت‌های بدنی منظم در بین زنان شاغل را می‌توان به این مسأله نسبت داد. به گفته‌ی هی‌وود و هم‌کاران^۱ (۱۳۸۰) «زنان، وقت کم‌تری را برای اوقات فراغت دارند، در بیش‌تر فعالیت‌های اوقات فراغت کم‌تر شرکت می‌جویند، و دامنه‌ی گزینه‌های اوقات فراغت آن‌ها تنگ‌تر است.» (ص ۱۹۲).

چهار اولویت اول علاقه‌ی بانوان، به فعالیت در پنج رشته‌ی ورزشی شنا، والیبال، آمادگی جسمانی و ایروبیک، دو، و تنیس روی میز ختم می‌شود. این موضوع را می‌توان به انگارش زنان از ظاهر زنانه‌ی خود، توانایی جسمانی خود، و نیز نیازها و علایق آن‌ها نسبت داد؛ «یکی از نمونه‌های کاملاً ملموس نفوذ جنسیت در فعالیت‌های اوقات فراغت، در مشارکت در ورزش به چشم می‌خورد.» (هی‌وود و هم‌کاران ۱۳۸۰). یافته‌ها نشان می‌دهد که بانوان، رشته‌های ورزشی خاص سازگار با وضعیت زنانه را انتخاب می‌کنند، که به نظر

^۱ Haywood, Les, Frank Kew, Peter Bramham, John Spink, John Capenerhurst, and Ian Henry

می‌رسد این رشته‌های ورزشی، مرتبط با جنس باشند. به گفته‌ی هی‌وود و هم‌کاران «محدودیت‌های فضایی و زمانی تا اندازه‌ی موضوع را توجیه می‌کند، اما شواهد انکارناپذیری وجود دارد که نشان می‌دهد تصمیم‌گیری در مورد شرکت یا عدم شرکت در ورزش و گزینش نوع ورزش، به انگارش زنان از رفتار مناسب زنانه ارتباط دارد. اگر ورزش زنانه باب می‌شود، این ورزش‌ها منحصر به آن‌هایی است که جنبه‌ی زیباشناختی دارد و با ذهنیت زنانگی مغایرت ندارد؛ مانند شنا، رقص، و ژیمناستیک؛ بنا بر این، از لحاظ مناسبت جنسیتی، فعالیت‌های ورزشی دارای تیپ جنسی است». (صص ۱۹۵-۱۹۶).

از یافته‌های دیگر پژوهش آن است که عوامل زیستی، از جمله ضعف در توانایی جسمی، چاقی، بیماری، قاعدگی، بارداری، زایمان، و بالابودن سن، برای پرداختن بانوان شاغل در آموزش و پرورش شهر اراک به فعالیت‌های بدنی منظم، عاملی بازدارنده به شمار نمی‌رود. این یافته با نتایج پژوهش متقی‌پور (۱۳۷۹)، احسانی و عزب‌دقتران (۱۳۸۲)، و مظفری و صفانیا (۱۳۸۱) هم‌خوانی دارد. در پژوهش متقی‌پور نیز نبود سلامت جسمانی، نوزدهمین مانع از بین موانع شرکت دختران مقطع متوسطه در فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه عنوان شده و این مسأله نشان دهنده‌ی اهمیت اندک آن در بارداری دانش‌آموزان دختر از شرکت در فعالیت‌های ورزشی است. در پژوهش احسانی و عزب‌دقتران، از عامل آمادگی و سلامتی به عنوان آخرین عامل بازدارنده‌ی مشارکت در فعالیت‌های ورزشی دختران دانشجو یاد شده‌است، اما مظفری و صفانیا در بین علل مهم عدم شرکت در فعالیت‌های ورزشی، از موانع زیستی یاد نکرده‌اند. باقرزاده، حمایت‌طلب، و متقی‌پور (۱۳۸۱) نیز عوامل زیستی را از جمله‌ی موانع مهم به شمار نیاورده‌اند. سلامی، حاج‌میرقنچاق، و نوروزیان (۱۳۸۱) در بُعد جسمانی، چاقی، بیماری‌های تنفسی، و اختلالات مفصلی و در بُعد فیزیولوژیکی نیز دوران قاعدگی، بارداری، و زایمان را عمده‌ترین موانع شرکت زنان در فعالیت‌های ورزشی دانسته‌اند؛ بنا بر این، بر اساس یافته‌های این پژوهش و سایر پژوهش‌ها، به نظر می‌رسد عوامل زیستی، مانعی جدی در پرداختن بانوان به فعالیت‌های بدنی و ورزشی منظم نیست؛ برای مثال، دوره‌ی ماهیانه، تنها یک سوم تا یک چهارم از هر ماه را در بر می‌گیرد و این مدت نمی‌تواند در پرداختن بانوان به فعالیت‌های بدنی نقشی تعیین‌کننده داشته‌باشد؛ هم‌چنین، عوامل ضعف جسمانی، بالا بودن سن، و چاقی نیز نه‌تنها مانع پرداختن به فعالیت‌های بدنی نیستند، بلکه می‌توانند برانگیزاننده نیز باشند.

بر پایه‌ی این پژوهش، عوامل روان‌شناختی مانند نداشتن علاقه، ترس از آسیب جسمانی، بی‌حوصلگی، تنبلی و بی‌ارادگی، نداشتن انگیزه، و از این دست مسائل مانع



پرداختن بانوان شاغل در آموزش و پرورش شهر اراک به فعالیت‌های بدنی نمی‌شود. سلامی، حاج‌میرفتاح، و نوروزیان (۱۳۸۱) بی‌حوصلگی و نداشتن انگیزه را از مهم‌ترین موانع شرکت زنان در فعالیت‌های ورزشی عنوان کردند، که با یافته‌های پژوهش ما هم‌خوانی ندارد. این یافته با نتایج پژوهش متقی‌پور (۱۳۷۹)، احسانی و عزب‌دفتران (۱۳۸۲)، و مظفری و صفانیا (۱۳۸۱) نیز هم‌خوانی ندارد. تحلیل یافته‌های این پژوهش و سایر پژوهش‌ها نشان می‌دهد اگرچه عوامل روان‌شناختی از موانع شرکت بانوان در فعالیت‌های بدنی به شمار می‌آید، ولی مانعی جدی محسوب نمی‌شود. خستگی ناشی از کار اداری، بیش‌تر، خستگی روانی است تا خستگی جسمانی و به همین خاطر پرداختن به فعالیت بدنی، خستگی جسمانی مضاعفی را بر بانوان کارمند تحمیل نخواهد کرد؛ افزون بر آن، بر اساس یافته‌ها، نمونه‌ها علاقه‌ی خود را به انجام فعالیت‌های بدنی در چهار اولویت مشخص کرده‌اند که بر پایه‌ی آن فرض. نداشتن علاقه و انگیزه نیز منتفی است؛ از سوی دیگر، انجام فعالیت‌های بدنی نه‌تنها باعث بر هم خوردن خواب نمی‌شود، بلکه فعالیت‌های درست و اصولی می‌تواند باعث تسهیل خواب نیز بشود.

از دیگر یافته‌های پژوهش آن است که عوامل فردی، بر نپرداختن آزمودنی‌ها به فعالیت‌های بدنی منظم تأثیر ندارد. عواملی هم‌چون داشتن مسئولیت در خانه، داشتن مشغله‌ی کاری، داشتن فرزند، خستگی ناشی از کار اداری، خرید روزانه، مخالفت همسر، و مسائلی از این دست جزو عوامل فردی اند. به نظر می‌رسد این یافته با سایر پژوهش‌ها و منابع علمی متفاوت باشد. ایساکس و پابین (۱۳۸۴) می‌گویند در بزرگ‌سالی، سه عامل مهم اجتماعی، یعنی فراغت از تحصیل/رفتن سر کار، ازدواج، و بچه‌دار شدن، بیش‌ترین تأثیر منفی را بر رفتار حرکتی دارند و این تأثیر، به کاهش شرکت در فعالیت‌های حرکتی کمک می‌کند. مظفری و صفانیا (۱۳۸۱) اولین علت شرکت نکردن زنان در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی را عقب ماندن از کارهای روزانه عنوان می‌کند و سلامی، حاج‌میرفتاح، و نوروزیان (۱۳۸۱) داشتن مسئولیت‌های متعدد در خانه و شاغل بودن را به عنوان شاخص‌ترین عوامل منع‌کننده‌ی بانوان از شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌دانند.

یافته‌ی دیگر پژوهش نشان می‌دهد که عوامل علمی بر نپرداختن بانوان کارمند به فعالیت‌های بدنی تأثیر ندارد. این عوامل شامل نداشتن مهارت در فعالیت‌های ورزشی، تأثیر منفی ورزش بر ظاهر زنانه، کم‌ارزش دانستن فعالیت‌های بدنی، و مانند آن است. این یافته با یافته‌های بیش‌تر پژوهش‌ها از جمله احسانی و عزب‌دفتران (۱۳۸۲) هم‌خوانی ندارد، اما با یافته‌های متقی‌پور (۱۳۷۹)، مظفری و صفانیا (۱۳۸۱)، رومزا و هافمن (۱۹۸۰)، احسانی (۲۰۰۲)،

و هندرسون و آیزنورث (۲۰۰۱)، که عوامل علمی را مهم نمی‌دانند، هم‌خوانی دارد. سرل و جکسون (۱۹۸۵)، احسانی و هم‌کاران (۱۹۹۶، برگرفته از احسانی و عزب‌دفتران ۱۳۸۲)، مهدی‌پور (۱۳۷۲، برگرفته از احسانی و عزب‌دفتران ۱۳۸۲) و عتیقه‌چی (۱۳۷۴، برگرفته از احسانی و عزب‌دفتران ۱۳۸۲) کمی اطلاعات را نیز عنوان کرده‌اند. علت عدم هم‌خوانی یافته‌های این پژوهش با نتایج سایر پژوهش‌ها در این زمینه را تا حد زیادی می‌توان به میزان تحصیلات و سطح آگاهی آزمودنی‌ها نسبت داد؛ چرا که بیش از ۸۰ درصد آن‌ها دارای مدرک تحصیلی بالای دیپلم و حدود نیمی از این تعداد نیز دارای مدرک کارشناسی اند. بنا به گفته‌ی تندنویس (۱۳۸۱)، با افزایش سطح تحصیلات، آگاهی از منافع ورزش افزایش می‌یابد؛ هم‌چنین نقش رسانه‌ها، به‌ویژه صدا و سیما، در توجیه تأثیر فعالیت‌های بدنی در سلامت روانی و جسمانی باعث افزایش آگاهی جامعه، به‌ویژه زنان، در این زمینه شده‌است.

پژوهش حاضر نشان می‌دهد عوامل مالی و اقتصادی، بر نپرداختن بانوان شاغل به فعالیت‌های بدنی تأثیر ندارد. این عوامل عبارت‌اند از بالا بودن شهریه‌ی کلاس‌های ورزشی، مشکلات مالی خانواده، و مانند آن. این یافته با نتایج پژوهش متقی‌پور (۱۳۷۹)، که از بین حدود ۲۰ مانع‌بازدارنده، این عامل را پنجمین مانع می‌داند، احسانی و عزب‌دفتران (۱۳۸۲)، که از بین ۱۰ عامل‌بازدارنده، وسایل نقلیه و پول را به ترتیب اولویت، موانع سوم و ششم معرفی می‌کنند، مظفری و صفائی (۱۳۸۱)، که مشکلات مالی را از مهم‌ترین علل شرکت نکردن آزمودنی‌ها در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی عنوان می‌داند، رومزا و هافمن (۱۹۸۰)، احسانی (۲۰۰۲)، و هندرسون و آیزنورث (۲۰۰۱) هم‌خوانی ندارد. ناهم‌گون بودن یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش‌های انجام‌شده، به دلیل درآمدزا بودن نمونه‌های آماری و شاغل بودن آن‌ها است. بر اساس یافته‌ها، حدود ۸۹ درصد آزمودنی‌ها استخدام رسمی اند؛ حدود ۹۰ درصد آن‌ها، بالای ۲۰۰ هزار تومان حقوق ماهانه دارند؛ و حدود ۸۲ درصد آن‌ها دارای منازل شخصی اند، که همگی این عوامل حکایت از وضعیت مالی مناسب دارد. در سطوح بین‌المللی نیز، «وضعیت اقتصادی کشورها می‌تواند میزان شرکت در ورزش را تحت تأثیر قرار دهد. در کشورهای در حال توسعه، مشکلات اقتصادی از اولویت بیشتری برخوردار است. مردم جوامع دارای وضعیت اقتصادی بهتر نسبت به سایر جوامع، تمایل بیشتری به حضور در ورزش دارند.» (افرنیش خاکی و هم‌کاران ۱۳۸۴: ۴).

عوامل اجتماعی بر نپرداختن بانوان کارمند به فعالیت‌های بدنی منظم تأثیر ندارد. این عوامل عبارت‌اند از عدم تشویق از طرف دوستان، مخالفت والدین، ترس از تمسخر دیگران، ازدواج، بچه‌دار شدن، نبود فرهنگ ورزش کردن بانوان در جامعه، و دیگر. این یافته



با یافته‌های پژوهش جلالی (۱۳۸۱) متفاوت است و سرل و جکسون (۱۹۸۵)، احسانی و هم‌کاران (۱۹۹۶)، برگرفته از احسانی و عزب دفتران (۱۳۸۲)، مهندسی پور (۱۳۷۳)، برگرفته از احسانی و عزب دفتران (۱۳۸۲)، و عتیقه‌چی (۱۳۷۴)، برگرفته از احسانی و عزب دفتران (۱۳۸۲) نیز از جمله علل حضور نیافتن زنان در فعالیت‌های ورزشی را تعهدات خانوادگی و نداشتن یار کافی برای مشارکت در این فعالیت‌ها می‌دانند. متقی‌پور (۱۳۷۹) در بین ۲۰ عامل، از مخالفت والدین به عنوان اولویت یازدهم یاد می‌کند و احسانی و عزب دفتران (۱۳۸۲) نیز روابط اجتماعی را دومین عامل بازدارنده‌ی مشارکت دختران دانشجو در فعالیت‌های ورزشی می‌دانند، اما بر پایه‌ی این پژوهش، همسر دار بودن حدود ۹۱ درصد از آزمودنی‌ها، فرض تأثیر مخالفت والدین بر نپرداختن بانوان به فعالیت‌های بدنی را منتفی می‌کند و شاغل بودن آن‌ها و حضور در جامعه‌ی غیر از محیط خانه و خانواده نیز نشان می‌دهد که ترس از تمسخر دیگران نمی‌تواند تأثیر منفی قابل‌توجهی بر آن‌ها داشته‌باشد؛ از سوی دیگر، جامعه‌ی آماری پژوهش‌های عنوان‌شده، عمدتاً دانش‌آموز و دانشجو بوده‌اند و به این باور رسیده‌اند که داشتن محدودیت‌های اجتماعی به دلیل شرایط خاص زنان، بدیهی به نظر می‌رسد. پیش‌تر نیز عنوان شد که در بزرگسالی، سه عامل مهم اجتماعی فراغت از مدرسه/سرکار رفتن، ازدواج، و بچه‌دار شدن، بیش‌ترین تأثیر منفی را بر رفتار حرکتی فرد بزرگسال دارند و به کاهش شرکت در فعالیت‌های حرکتی کمک می‌کنند.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، عوامل فنی، از جمله بی‌توجهی مسئولان اداره‌ها به فعالیت‌های بدنی بانوان کارمند، عدم تناسب بین ساعت‌های خالی سالن‌ها و اوقات فراغت کارکنان، در اختیار قرار ندادن وسایل و تجهیزات ورزشی از سوی اداره، نبود ساعاتی برای انجام فعالیت ورزشی در محیط کار و مانند آن، از موانع پرداختن بانوان کارمند به فعالیت‌های بدنی است. این یافته، با پژوهش‌های رومزا و هافمن (۱۹۸۰)، احسانی (۲۰۰۲)، هندرسون و آیزنورث (۲۰۰۱)، که کم‌بود امکانات را به عنوان مانعی برای حضور زنان در فعالیت‌های تفریحی و بدنی می‌دانند، هم‌خوانی دارد. سلامی، حاج‌میرفتاح، و نوروزیان (۱۳۸۱) نیز نبود امکانات ورزشی در محل زندگی، محدود بودن فضای مناسب برای فعالیت‌های ورزشی زنان، و محدود بودن زمان استفاده از اماکن ورزشی را از مهم‌ترین موانع شرکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی می‌دانند. فراهم بودن امکانات ورزشی برای افراد شاغل در محل کار، فرصتی را برای پرداختن به فعالیت‌های بدنی فراهم می‌آورد و وجود امکانات ورزشی در محل می‌تواند تشویق‌کننده‌ی افراد برای پرداختن به این فعالیت‌ها باشد (رضوی، ۱۳۸۱).

از دیگر یافته‌های این پژوهش، معنادار بودن تأثیر عوامل اقلیمی و آب و هوایی بر نپرداختن بانوان کارمند به فعالیت‌های بدنی منظم است، که پیشینه‌ی پژوهش نشان داد هیچ‌کدام از پژوهش‌ها این عامل را به عنوان بازدارنده مورد مطالعه قرار نداده‌اند.

از بین عواملی که تأثیر آن‌ها بر نپرداختن بانوان شاغل در آموزش و پرورش به فعالیت‌های بدنی منظم تأیید شد، عوامل مربوط به اماکن و تجهیزات ورزشی است. تقریباً تمامی پژوهش‌های انجام‌شده، از جمله تندنویس (۱۳۸۱)، متقی‌پور (۱۳۷۹)، احسانی و عزب‌دقتران (۱۳۸۲)، سلامی، حاج‌میرفتاح، و نوروزیان (۱۳۸۱)، جلالی (۱۳۸۱)، مظفری و صفانیا (۱۳۸۱)، باقرزاده، حمایت‌طلب، و متقی‌پور (۱۳۸۱)، آفرینش‌خاکی و هم‌کاران (۱۳۸۴)، رومزا و هافمن (۱۹۸۰)، احسانی (۲۰۰۲)، و هندرسون و آیزنورث (۲۰۰۱)، همگی بر تأثیر اماکن و تجهیزات ورزشی بر عدم مشارکت به عنوان اولین یا یکی از اولین موانع حضور بانوان در فعالیت‌های بدنی یاد کرده‌اند. در پژوهش تندنویس (۱۳۸۱) و گزارش سازمان تربیت بدنی (۱۳۷۷)، برگرفته از تندنویس (۱۳۸۱) چنین آمده که «نبود امکانات ویژه‌ی بانوان، از مهم‌ترین عوامل عدم گرایش آن‌ها به ورزش است و به علت فقدان اماکن سرپوشیده‌ی ورزشی، بخش محدودی از جمعیت زنان در ورزش فعال اند» (ص ۹۹). «بدیهی است که ابزار و امکانات مطلوب‌تر باعث تسهیل فرآیند یاددهی-یادگیری می‌شود و وسایل و ابزار مناسب می‌تواند عاملی مؤثر برای ایجاد انگیزه باشد. وسایل و تجهیزات می‌توانند از لحاظ ایمنی و آسیب‌شناختی، بهداشت محیط ورزش، و اجرای مهارت‌ها در سطوح بالا مؤثر باشند.» (خواجه‌ی ۱۳۸۵: ۵۹-۶۰).

از دیگر یافته‌های این پژوهش، تأثیر عوامل مدیریتی بر نپرداختن بانوان شاغل به فعالیت‌های بدنی منظم است و متقی‌پور (۱۳۷۹) هم بی‌توجهی مسئولان را دومین علت شرکت نکردن دختران دانش‌آموز در فعالیت‌های ورزشی می‌داند. هرچند پژوهش‌های اندکی به عوامل مدیریتی مؤثر بر عدم شرکت زنان و دختران در فعالیت‌های بدنی اشاره کرده‌اند، اما اگر عواملی هم‌چون کمبود امکانات (متقی‌پور ۱۳۷۹؛ جلالی ۱۳۸۱؛ سلامی، حاج‌میرفتاح، و نوروزیان ۱۳۸۱؛ مظفری و صفانیا ۱۳۸۱؛ احسانی و عزب‌دقتران ۱۳۸۲؛ رومزا و هافمن ۱۹۸۰؛ هندرسون و آیزنورث ۲۰۰۱)، بی‌برنامگی (جلالی ۱۳۸۱)، و نامناسب بودن وقت فعالیت اماکن و فضاهای ورزشی (متقی‌پور ۱۳۷۹؛ باقرزاده، حمایت‌طلب، و متقی‌پور ۱۳۸۱) را جزو عوامل مدیریتی بدانیم، هم‌خوانی این یافته با نتایج سایر پژوهش‌ها تأیید می‌شود.

بر اساس آنچه گفته شد می‌توان چنین نتیجه گرفت که «زنان در سه عامل وقت، فعالیت، و فضا، وضعیت نامساعدی دارند. وقت برای اوقات فراغت محدود است. فضاهای فیزیکی و اجتماعی که در آن‌ها می‌توان به اوقات فراغت پرداخت محدود است، و در واقع



گزینه‌های فعالیت اوقات فراغت دچار محدودیت است. یکی از نمونه‌های کاملاً ملموس نفوذ جنسیت در فعالیت اوقات فراغت، در مشارکت ورزشی به چشم می‌خورد. [۰۰۰]: بنا بر این، داشتن نقش اول در پرورش کودکان، و موقعیت آن‌ها در بازار کار، باعث محدودیت‌گزینش اوقات فراغت زنان می‌شود» (هی‌وود و هم‌کاران ۱۳۸۰: ۱۹۲-۱۹۵).

اولویت‌بندی مشکلات پرداختن بانوان شاغل در آموزش و پرورش به فعالیت‌های بدنی منظم از دیدگاه خود آن‌ها نشان می‌دهد موانع فنی، موانع مربوط به تجهیزات و اماکن ورزشی، موانع مدیریتی، و موانع اقلیمی و آب و هوایی، به ترتیب، مهم‌ترین موانع اند و به ترتیب اولویت، در عدم گرایش بانوان به فعالیت‌های بدنی منظم مؤثر اند، که دلیل این امر را می‌توان به تصدی مدیریت بیش‌تر اداره‌ها به وسیله‌ی مردان و ناآشنایی یا آشنایی اندک آن‌ها با نیازها و علایق زنان نسبت داد؛ پس به طور کلی عواملی همچون عوامل زیستی، فردی، روان‌شناختی، مالی، و اقتصادی، که کنترل آن‌ها مستقیماً در دست بانوان شاغل است، در پرداختن آن‌ها به فعالیت‌های بدنی منظم تأثیر ندارد و عمده‌ی عوامل مؤثر، عواملی اند که کنترل آن‌ها مستقیماً به دست بانوان شاغل نیست.

راه‌کارهای پیشنهادی برای بهبود وضعیت موجود

- ۱- با توجه به فشارهای جسمانی و روانی بانوان شاغل به دلیل انجام کار مضاعف در محل کار و خانه، نیاز آن‌ها به فعالیت‌های بدنی منظم، بدیهی به نظر می‌رسد.
- ۲- انجام فعالیت‌های بدنی منظم بانوان شاغل، نیازمند توجه مسئولان اداره‌ها به فعالیت‌های بدنی، اختصاص ساعت‌های مشخص برای انجام فعالیت‌های بدنی، ایجاد تناسب بین اوقات فراغت بانوان کارمند و ساعت‌های خالی اماکن ورزشی، و در اختیار قرار دادن تجهیزات ورزشی از سوی اداره است.
- ۳- برای رفع موانع اقلیمی و آب و هوایی، اختصاص فضاهای سرپوشیده، به‌ویژه در فصول پاییز و زمستان، استفاده از فضاهای دور از آلودگی هوا، و رعایت اصول بهداشتی در اماکن ورزشی الزامی است.
- ۴- تهیه‌ی تجهیزات، ساخت فضاهای ورزشی خاص بانوان، پخش مناسب سالن‌ها در شهر، و اختصاص فضایی برای فعالیت بدنی در محل کار، می‌تواند باعث گرایش بانوان به این فعالیت‌ها شود.

- ۵- برپایی مسابقه‌های درون‌سازمانی، برگزاری مسابقه‌های بین‌سازمانی، و تدوین قوانینی برای حمایت از ورزش بانوان، از اقدام‌های مدیریتی اثربخش در توسعه‌ی ورزش بانوان شاغل است.
- ۶- نوع ورزش‌ها باید متناسب با خواسته‌ها، علایق و ویژگی‌های زنان باشد.



ژورنال پژوهش‌گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



آفرینش خاکی، اکبر، فریدون تندنویس، محمد خیبری، و حسن زارعی متین. ۱۳۸۴. «مقایسه‌ی دیدگاه‌های اعضای هیئت علمی، مربیان، ورزش‌کاران، و مدیران در مورد چگونگی توسعه‌ی ورزش همگانی» *نشریه‌ی علوم حرکتی و ورزش* ۵: ۱-۲۲.

احسانی، محمد، و مریم عزب‌دقتران. ۱۳۸۲. «بررسی عامل‌های بازدارنده‌ی مشارکت فعالیت‌های ورزشی دختران دانشجو در دانشگاه آزاد خوراسگان» *المیک* ۲۴: ۲۹-۳۹.

اصلاختانی، محمد. ۱۳۷۸. «بررسی دو مقایسه‌ی منتخبی از ویژگی‌های روان‌شناختی دانشجویان دختر و پسر ورزش‌کار و غیرورزش‌کار دانشگاه‌های تهران» چکیده‌ی مقاله. ص ۶۰ در *چکیده‌مقالات دومین همایش بین‌المللی و سومین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی*. تهران: پژوهشکده‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی.

امیرناتش، علی‌محمد. ۱۳۸۳. «فوق‌برنامه و اوقات فراغت، یا تأکید بر فعالیت‌های ورزشی در دانشگاه تربیت معلم تهران از دیدگاه مدیران، اعضای هیئت علمی، و کارکنان آن» *المیک* ۲۶: ۲۷-۵۲.

انجمن تحقیقات معاونت ورزش بانوان. ۱۳۷۳. *زن و ورزش*. تهران: دفتر تحقیقات و آموزش سازمان تربیت بدنی.

ایساکس، لاری، و. و. گریگوری پاپین. ۱۳۸۴. *رشد حرکتی انسان*. برگردان حسن خلجی و داریوش خواجوی. اراک: انتشارات دانشگاه اراک.

باقرزاده، فضل‌الله، رسول حمایت‌طلب، و مهدی صفی‌پور. ۱۳۸۱. «بررسی علل عدم شرکت دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه در فعالیت‌های ورزشی فوق‌برنامه» *حرکت* ۱۱: ۲۳-۳۲.

بیژه، ناهید، ابراهیم جوادی، و عباس قنبری نیکی. ۱۳۸۰. «بررسی اثر تسهیل‌کنندگی تمرینات با وزنه بر ترشح و سطح هورمون رشد در دختران غیرورزش‌کار دانشگاه علوم پزشکی مشهد» ص ۵۸-۵۹ در *خلاصه‌مقالات دومین کنگره‌ی علمی ورزشی دانشگاه‌های آسیا*. تهران: اداره‌ی کل تربیت بدنی، وزارت علوم، تحقیقات، و فن‌آوری.

تندنویس، فریدون. ۱۳۸۱. «جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایرانی» *حرکت* ۱۲: ۸۷-۱۰۴.

جلالی، محمدعلی. ۱۳۸۱. «نحوه‌ی گذراندن اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر دوره‌ی متوسطه‌ی شمال شهر تهران» ص ۵۰۱ در *مجموعه‌ی خلاصه‌پایان‌نامه‌های رشته‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی*. تهران: پژوهشکده‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی.

حسینی‌نسب، سیدداوود، علی‌اصغر کوشافر، پروانه علوی نامور، و وحید ساری صراف. ۱۳۷۹. «بررسی رابطه‌ی شادی با شخصیت در دانشجویان دختر ورزش‌کار و غیرورزش‌کار» ص ۵۵-۵۶ در *مجموعه‌ی چکیده‌مقالات چهارمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی*. تهران: پژوهشکده‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی.

خواجوی، داریوش. ۱۳۸۵. *ساخت تأسیسات و اماکن ورزشی*. چاپ ۵؛ تهران: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش.

- دفتر آمار، برنامه‌ریزی، و بودجه ۱۳۸۵. کتاب *آمار آموزش و پرورش در سال تحصیلی ۸۶-۱۳۸۵*. تهران: معاونت نیروی برنامه‌ریزی و توسعه‌ی مدیریت، وزارت آموزش و پرورش.
- رضوی، سیدمحمدحسین. ۱۳۸۱. «بررسی اثرات تربیت بدنی بر فشارهای جسمانی-روانی بانوان شاغل و اراتنه‌ی الگوی بهینه‌ی ورزشی.» *المیپک* ۲۲: ۸۵-۹۴.
- سفیری، خدیجه، و زهرا زارع. ۱۳۸۵. «احساس ناسازگاری میان نقش‌های اجتماعی و خانوادگی در زنان.» *مطالعات زنان* ۴(۲): ۴۷-۷۰.
- سلامی، فاطمه، فاطمه حاج‌میرفتح، و منیژه نوروزیان. ۱۳۸۱. «توصیف موانع شرکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی.» طرح پژوهشی، پژوهشکده‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی، وزارت علوم، تحقیقات، و فن‌آوری، تهران.
- شعبانی بهار، غلام‌رضا، فرزاد ناظم، و زهرا پورقائی اردکانی. ۱۳۸۵. «تأثیر برنامه‌ی تمرینی ویژه بر کیفیت زندگی زنان یانسه‌ی غیرورزش‌کار.» *پژوهش در علوم ورزشی* ۱۲: ۱۲۳-۱۳۳.
- صفانی، علی‌محمد. ۱۳۸۰. «نحوه‌ی گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های آزاد اسلامی با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی.» *حرکت* ۹: ۱۲۷-۱۴۰.
- غنی‌زاده حصار، نرمین. ۱۳۷۸. «تأثیر دو برنامه‌ی تمرینی کششی ایستا بر میزان انعطاف‌پذیری گروه عضلات پشت‌رانی (همسترینگ) دختران دانشجوی غیرورزش‌کار.» ص ۴۸ در *چکیده‌مقالات دومین همایش بین‌المللی و سومین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی*. تهران: پژوهشکده‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- متقی‌پور، مهدی. ۱۳۷۹. «بررسی علل عدم شرکت دختران مقطع متوسطه‌ی شهرستان تربت حیدریه در فعالیت‌های ورزشی فوق‌برنامه.» ص ۵۴۹ در *مجموعه‌ی خلاصه‌ی پایان‌نامه‌های رشته‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی*. تهران: پژوهشکده‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- مزنیه، هدا. ۱۳۷۹. «بررسی میزان پراکندگی افسردگی در دو گروه دانشجویان دختر ورزش‌کار و غیرورزش‌کار دانشگاه‌های سبزوار.» ص ۱۸۲-۱۸۳ در *مجموعه‌ی چکیده‌مقالات چهارمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی*. تهران: پژوهشکده‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- مصطفی‌موسی، فرهاد. ۱۳۸۰. «بررسی اثرات حرکات ورزشی هوازی در کاهش کمردرد بانوان باردار.» ص ۱۲۰ در *خلاصه‌مقالات دومین کنفرانس علمی ورزشی دانشگاه‌های آسیا*. تهران: اداره‌ی کل تربیت بدنی، وزارت علوم، تحقیقات، و فن‌آوری.
- مظفری، سیدامیراحمد، و علی‌محمد صفانی. ۱۳۸۱. «نحوه‌ی گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی.» *المیپک* ۲۱: ۱۱۷-۱۲۶.
- موسوی، اشرف‌سادات. ۱۳۸۵. «مقایسه‌ی متفاوت رضامندی از زندگی زناشویی در زنان شاغل و خانه‌دار.» *مطالعات زنان* ۴(۲): ۷۱-۸۸.
- نظرعلی، پروانه، اصغر خالدران، مهین عقداپی، و سقراط ققیه‌زاده. ۱۳۸۰. «بررسی تأثیرات تمرینات هوازی و بی‌هوازی روی ساختار و عمل‌کرد قلب زنان سال‌مند.» ص ۱۱۰-۱۱۱ در *چکیده‌مقالات سومین همایش بین‌المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی*. تهران: پژوهشکده‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی.



هی‌وود، لس، فرانک کیو، پیتر براهام، جان اسپینک، جان کانپرهاست، و یان هنری. ۱۳۸۰. اوقات فراغت. برگردان محمد احسانی. تهران: انتشارات امید دانش.

Ehsani, Mohammad. 2002. "Level of Sport Participation for Women in Iran and Leisure Constraints." Paper presented at the Annual Conference of the Leisure Studies Association: "Leisure: Our Common Wealth?", 24–26 July, Department of Tourism and Leisure Management, University of Central Lancashire, Preston, UK.

Ehsani, Mohammad, Ken Hardman, and Bob Carroll. 1996. "A Comparative Study of Leisure Constraint Factors on the Sporting Activity in English and Iranian Students." Paper presented at the Annual Comparative Study Conference, September, Tokyo, Japan.

Hammar, Leslie, and Cynthia Thompson. 2003. "Work-Family Role Conflict." *Work and Family Encyclopedia*, Sloan Work and Family Research Network, Boston College. Retrieved 5 April 2008 (http://wfnetwork.bc.edu/encyclopedia_entry.php?id=264).

Henderson, Karla A., and Barbara E. Ainsworth. 2001. "Researching Leisure and Physical Activity with Woman of Color: Issues and Emerging Questions." *Leisure Science* 23(1):23–34.

Krejcie, Robert V., and Daryle W. Morgan. 1970. "Determining Sample Size for Research Activities." *Educational and Psychological Measurement* 30(3):607–610.

Palmer, Linda K. 1995. "Effects of a Walking Program on Attributional Style, Depression, and Self-Esteem in Women." *Perceptual and Motor Skills* 81(1):891–898.

Romsa, Gerald, and Wayne Hoffman. 1980. "An Application of Nonparticipation Data in Recreation Research: Testing the Opportunity Theory." *Journal of Leisure Research* 12(4):321–328.

Searle, Mark S., and Edgar L. Jackson. 1985. "Recreation Non-Participation and Barriers to Participation: Considerations for the Management of Recreation Delivery Systems." *Journal of Recreation and Park Administration* 3(2):23–35.

داریوش خواجوی،

مربی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اراک
d-khajavi@araku.ac.ir

دانشجوی دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی، گرایش یادگیری و رشد و تکامل حرکتی، دانشگاه تهران
دانش‌آموخته‌ی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت مدرس تهران، ۱۳۷۹
مطالعات وی در زمینه‌ی یادگیری و رشد حرکتی، مدیریت ورزشی، ورزش بانوان، و تربیت بدنی و
ورزش کودکان استثنایی است. از وی تا کنون پنج مقاله‌ی علمی-پژوهشی به چاپ رسیده و ۱۰
مقاله در سمینارهای داخلی و خارجی ارائه شده‌است. وی همچنین بیش از ۱۰ کتاب دانشگاهی
تألیف یا ترجمه کرده‌است.

دکتر حسن خلجی،

استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اراک
hasankh122@yahoo.com

دانش‌آموخته‌ی دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت مدرس تهران، ۱۳۷۴
مطالعات وی در زمینه‌ی یادگیری و رشد حرکتی، اصول و فلسفه‌ی تربیت بدنی، و روانشناسی
ورزشی است. از وی تا کنون ۱۳ مقاله‌ی علمی-پژوهشی به چاپ رسیده و ۳۰ مقاله‌ی در
سمینارهای داخلی و خارجی ارائه شده‌است. وی همچنین بیش از ۱۰ کتاب دانشگاهی تألیف یا
ترجمه کرده‌است.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



پڙهه ڪاهه علوم انساني و مطالعات فرينجني
پرتال جامع علوم انساني