

# جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایرانی

دکتر فریدون تندنویس  
استادیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم



می‌سازد. (سائیکی، ۱۹۹۰) در مورد کیفیت زندگی مردم ژاپن اعلام داشته که مردم ژاپن برای بهبود کیفی زندگی، در مقایسه با مسائل مادی، ارزش بیشتری قائلند و مهم‌ترین مسئله زندگی، زنده ماندن و تهیه لباس و غذا و... 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. کشورهای مختلف به مسئله اوقات فراغت و تفریح مردم توجه دارند و در این خصوص امکانات

مقدمه  
درصد کمی از مردم به این باور رسیده‌اند که از ساعات کار خود کاسته و برای حفظ تندرستی و سلامتی و کسب نشاط به ورزش بپردازند. البته به جرئت می‌توان گفت که با گذشت زمان، درصد بیشتری از مردم معتقد به بهبود کیفی زندگی می‌شوند و شکی نیست رسیدن به این باور مستلزم داشتن تحصیلات عالیه، تجربه مفید و تغییر دیدگاه‌ها و جهان بینی کلی افراد است. بهبود نسبی زندگی و ایجاد رفاه اجتماعی بیشتر، زمینه مناسب تفکر و یافتن راه‌های بهتر زیستن را فراهم



## پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی رتال جامع علوم انسانی

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 نیازهای آنان پیش 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 پرداختن به اوقات فراغت و ورزش زنان ایرانی بوده است.

و... در حد استناد دارد 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 دو هزار هکتار زمین برای تفریحات مردم اختصاص داد. به‌طورکلی از دهه ۸۰ به بعد کوشش بسیاری در میزان توجه به تفریحات صورت گرفته است. هر کشوری در هر مقطع از تاریخ که قرار داشته باشد، با مسئله اوقات فراغت مردم روبرو است و داشتن اوقات فراغت و نحوه گذران آن به

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 به‌ویژه افراد کم‌درآمد 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 چمن‌زارها است. در برخی از این اماکن تأسیسات مخصوص برای بعضی از ورزش‌های مورد علاقه افراد مثل دویدن‌های آرام مسیر، گلف، اسکی

## 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 فراغت 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 استان‌ها و شهرستان‌ها

- توصیف میزان پرداختن به ورزش، سابقه ورزش کردن، محل و نوع ورزش

- توصیف علت‌های 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 به شهرستان‌ها

## ادبیات تحقیق

مطالعه تحقیقات انجام‌شده نشان می‌دهد که تحقیق در زمینه اوقات فراغت مردم ایران احتمالاً از سال ۴۶ شروع شده و به قرار زیر بوده است: میرزایی (۱۳۴۶)، کیان (۱۳۴۶) مهدیزاده (۱۳۴۸)، محسنی (۱۳۵۲)، پورطایی (۱۳۵۲) و به همین ترتیب طی سال‌های ۵۳، ۵۴، ۵۶ و ۵۷ محمدی و همکاران، صلفی، ربیعی، صابونی، رواسی پور و همکاران، میهن راد، ذوالفقاری، مؤسسه پژوهش‌های اجتماعی، مستعان، مقبلی، مظهري، 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 نوجوانان و جوانان و دوم

اینکه جایگاه ورزش در تحقیقات فوق از اهمیت لازم برخوردار نبوده است. از سال ۶۲ تحقیقات دانشگاهی مجدداً آغاز شد و به‌ویژه دانشجویان دوره‌های کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی عناوین پایان‌نامه‌های خود را به گذران اوقات فراغت با تأکید بر تربیت بدنی انتخاب کردند، لیکن هنوز جامعه آماری اغلب آنان را دانشجویان و دانش‌آموزان تشکیل می‌دادند. از جمله ناصری (۱۳۶۲)، بهرام (۱۳۶۷)، قراخلانو (۱۳۶۷)، همتی‌نژاد (۱۳۶۹) علوم پزشکی ایران (۱۳۶۶)، محفوظی‌پور و هدایت راد (۱۳۶۶)، بوذرجمهری (۱۳۷۰)، ایزدی (۱۳۷۰)، عابدین‌زاده (۱۳۷۰) جلالی (۱۳۷۰).

همچنین محققان دیگری نیز در سال‌های ۷۲ تا 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 نوجوانان و جوانان نیست، اگرچه اوقات فراغت جوانان و نحوه گذران آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در چند مورد نیز پیرامون قشر کارمندان (مرادی بارفرش، ۱۳۵۷؛ شجاع‌الدین، ۱۳۷۰)، سالمندان (مرصعی، ۱۳۵۳) و آموزگاران (سلطانی، ۱۳۵۳) غدیری (۱۳۷۵) خلیل‌زاده و کوهستانی (۱۳۷۸) تحقیقاتی صورت گرفته است. در اغلب پژوهش‌های انجام‌شده در مورد اوقات فراغت دختران، به میزان اوقات فراغت، نحوه گذران 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 فراغت آنان بحث شده است.

احتمالاً نخستین تحقیق که به مسئله فراغت دختران پرداخته، توسط صابونی در سال ۵۴ به پیرامون اوقات فراغت دختران دانشجوی رشته پرستاری بوده است و پس از آن به ترتیب فاضل هاشمی (۱۳۵۴)، مظفری (۱۳۵۶)، مهین‌راد (۱۳۷۰)، حاج میر اسماعیلی (۱۳۷۳)، 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 دانشجو 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 را ۱۰ هزار نفر و در دامنه سنی ۱۷ 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 خانه دار بوده‌اند. میزان اوقات فراغت آنان دو تا سه 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 بپردازند 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 داشتند علاقه‌مندند 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 می‌دهد. (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 زیر دیپلم و دیپلم است. ۷۰ درصد دارای مسکن شخصی هستند. 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 می‌کند. تقسیم‌بندی زمانی فعالیت‌های روزانه آنان در جدول یک نشان داده شده است.

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

جدول ۳ فعالیت‌های فراغت و هفتگی را بر حسب ساعت نشان می‌دهد.

جدول ۴ فعالیت‌های سالیانه فراغتی را نشان می‌دهد.

ساعات فراغت خانم‌ها بیشتر عصرها، شب‌ها و بعدازظهرها عنوان شده است. فعالیت‌های فراغت مورد علاقه آنان به ترتیب ورزش (۷/۲ درصد)، پرداختن به

فعالیت/ 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 شماره ۱: سهم زمانی فعالیت‌های روزانه بر حسب ساعت

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

جدول شماره ۲: فعالیت‌های فراغتی روزانه بر حسب دقیقه



کارهای هنری (۱۵/۲ درصد)، مطالعه (۹/۴ درصد)، سفر (۶ درصد)، تماشای تلویزیون (۵/۲ درصد)، گردش در طبیعت (۵/۱ درصد)، پرداختن به کارهای دستی گل و گل‌دوزی (۳/۶ درصد) و رفتن به پارک (۲/۳ درصد) بوده است.

اوقات فراغت ۸۸/۲ درصد زنان در منزل سپری می‌شود. ۱۴/۵ درصد آنان اوقات شان 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 درصد)، اخبار و برنامه‌های سیاسی (۱۶/۷ درصد)، برنامه‌های مذهبی (۸/۹ درصد) و مسابقات و سرگرمی‌ها (۶/۶ درصد) برنامه‌های مورد علاقه آنان را تشکیل می‌دهد.

تنها ۶/۳ درصد آنان از چگونگی گذران اوقات فراغت خود کاملاً راضی هستند. ۷۱/۸ درصد راضی و بقیه تقریباً راضی، کمی راضی و ناراضی (۲۴/۱ درصد) بوده‌اند. ۴۵/۸ درصد به صراحت اعلام کرده‌اند ورزش نمی‌کنند و ۱۰/۱ درصد هر روز ورزش می‌کنند. جدول پنج میزان پرداختن به ورزش را نشان می‌دهد.

مکان پرداختن به ورزش ۶۱ درصد زنان در منزل، ۱۹/۸ درصد در باشگاه‌ها و سالن‌ها است و ۲۰/۵ درصد آنان زیر نظر مربی ورزش می‌کنند. زمان پرداختن به ورزش آنان (۳۸/۴ درصد) صبح‌های زود است و میانگین هر جلسه ورزش کردن ۳۵ دقیقه می‌باشد. زنان با انگیزه کسب نشاط و احساس لذت (۲۶ درصد)، حفظ تندرستی (۲۳ درصد) و تناسب اندام (۲۰/۶ درصد) به ورزش می‌پردازند. ورزش کردن برای پر کردن اوقات فراغت در مرتبه هفتم (۳/۸ درصد) قرار داشته است.

میانگین سابقه پرداختن به ورزش زنان ورزش کار ۶/۸ سال بوده است. در بین رشته‌های ورزشی، شنا (۲۷/۳ درصد) پرتعدادترین ورزش مورد علاقه زنان است و ورزش‌های والیبال (۱۲/۷ درصد)،

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

جدول شماره ۳: برخی فعالیت‌های فراغت هفتگی برحسب ساعت

نوع فعالیت	درصد انجام دهندگان	میانگین
رفتن به پارک	۶/۸	۱۲/۸
رفتن به سینما	۵۱/۶	۴/۴
رفتن به تئاتر	۱۴/۸	۴/۸
دیدن اقوام	۶/۸	۲۷/۲
دیدن دوستان	۷/۵	۱۴/۷
خرید	۵۷/۷	۲۵/۴
رفتن به رستوران	۵۱/۷	۸/۸
رفتن به اماکن مقدس	۷/۰	۶
رفتن به سالن‌های ورزشی	۱۰	۶/۲
مسافرت	۷۸/۶	۳

جدول شماره ۴: فعالیت‌های فراغتی سالیانه (برحسب تعداد در سال)

درصد	پاسخ
۴۵/۸	خیر
۱۰/۱	بلی هر روز
۷/۹	یک روز در میان
۵/۶	هفته ای دو بار
۲/۴	هفته ای یک بار
۲۳/۱	نامشخص
۴/۲	بدون پاسخ

جدول شماره ۵: پرداختن به ورزش

معیار	پیشگو	B	B	T	P	R	R2
میزان ورزش	مقدار ثابت	۱/۶۴	۰/۰۳۵	۲۳/۵۶	۰/۰۰۰	۰/۰۳۵	۰/۰۰۱
	مقدار فراغت	۳۵		۲/۶۹	۰/۰۰۷		

جدول شماره ۶: ارتباط بین مقدار ورزش هفتگی با میزان اوقات فراغت

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

معیار	پیشگو	B	B	T	P	R	R2
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

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

بدن‌سازی (۷/۳ درصد) پیاده‌روی (۶/۱ درصد) در مراتب بعدی قرار دارند. اگرچه 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 درصد) عادت نداشتن (۹۱/۵ درصد) تنبلی و بی‌حوصلگی (۱۵ درصد) و کمبود امکانات (۱۳/۷ درصد) عنوان کرده‌اند.

نتایج نشان می‌دهد بین میزان ورزش هفتگی با مقدار اوقات فراغت رابطه مستقیم و معنی‌داری ( $R=0/035$ ) وجود دارد و مقدار اوقات فراغت تنها کمتر از ۰/۰۰۱ عوامل موثر بر ورزش هفتگی را تشکیل می‌دهد و بیش از ۹۹ درصد پرداختن به ورزش به عوامل غیر از مقدار اوقات فراغت بستگی دارد.

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد تعداد فرزندان و مقدار پرداختن به ورزش در طول هفته پیشگوی معنی‌داری رضایتمندی از اوقات فراغت هستند و هر دو تقریباً تاثیر یکسانی بر آن دارند. همچنین مقدار رابطه بین این دو متغیر پیشگو با رضایتمندی  $R=0/152$  بوده و رابطه هر یک از آنها به طور جداگانه به ترتیب  $r=0/113$ ،  $r=0/116$  برای تعداد فرزندان و مقدار ورزش است.

جدول فوق نشان می‌دهد بین زنان دارای سطوح تحصیلی مختلف از لحاظ رضایتمندی از چگونگی گذران اوقات فراغت ( $X^2=96/56$ ،  $P<0/000$ ) و مقدار ورزش هفتگی ( $X^2=277/7$ ،  $P<0/000$ ) تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

نتایج آزمون تعقیبی نشان می‌دهد میزان ورزش افراد بی‌سواد در مقایسه با افراد زیردیپلم، دیپلم، فوق دیپلم، کارشناسی و دکتری و همچنین افراد زیردیپلم نسبت به افراد دیپلم، کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری و در نهایت افراد دیپلم با کارشناسی ارشد کمتر است.

جدول ۱۰ نشان می دهد زنانی که در خارج از مرکز استان ها سکونت دارند، دارای میزان اوقات فراغت بیشتری هستند.

همان گونه که مشاهده می شود، بین میزان پرداختن به ورزش در بین زنان ساکن مراکز استان ها و خارج از مراکز تفاوت معنی داری وجود ندارد.

### بحث و نتیجه گیری

یافته های تحقیق نشان می دهد ۴۵/۸ درصد زنان مورد تحقیق اصولاً ورزش نمی کنند. نوایی نژاد و نیسیان اعلام کرده اند ۵۰ درصد جامعه تحقیق در زمان فراغت ورزش می کنند و ۶۰ درصد آنان علاقه مندند در زمان فراغت به ورزش بپردازند. این یافته با یافته های پژوهش حاضر همخوانی دارد. یافته ها مبین آن است که ۷۰ درصد زنان مورد مطالعه زیردیپلم یا دیپلم هستند و از طرفی دیگر آزمون های انجام شده نشان داد که بین سطح تحصیلات و پرداختن به ورزش ارتباط مستقیم وجود دارد. بنابراین می توان گفت با افزایش سطح تحصیلات، آگاهی از منافع ورزش افزایش می یابد. با توجه به ارتباط بین میزان کار و اوقات فراغت و ورزش کردن به اینکه ۸۳ درصد زنان مورد مطالعه خانه دار هستند و شغل دوم ندارند، مسئله کمبود وقت برای ورزش کردن ظاهراً منتفی است، ولی یافته های تحقیق موسوی (۱۳۸۰) نشان می دهد زنان کارمند دانشگاه های آزاد منطقه ۳ کشور به علت نداشتن وقت ورزش نمی کنند همچنین اعلام نظر زنان مورد مطالعه در این تحقیق بیانگر آن است که سه علت عمده ی نپرداختن زنان به ورزش به ترتیب کمبود وقت، عادت نداشتن و نبودن امکانات است. از طرف دیگر مشاهده می شود که بین میزان ورزش هفتگی و اوقات فراغت رابطه مستقیم و معنی داری وجود دارد ولی مقدار اوقات فراغت تنها کمتر از ۰/۰۰۱ عوامل مؤثر بر مقدار ورزش هفتگی را تشکیل می دهد. به هر حال آنچه محرز

تابع/سطح تحصیلات	X2	Df	P
رضایتمندی از فراغت	۹۶/۵۴	۸	۰/۰۰۰
مقدار ورزش هفتگی	۲۷۷/۷	۸	۰/۰۰۰

جدول شماره ۸: ارتباط بین رضایتمندی از گذران اوقات فراغت و مقدار ورزش هفتگی با سطوح تحصیلی

سطوح تحصیلی	بی سواد	زیردیپلم	دیپلم	فوق دیپلم	کارشناس	کارشناس ارشد	دکتری	حوزوی
بی سواد	-	x	x	x	x	x	x	
زیر دیپلم			x	x	x	x	x	
دیپلمه						x		
فوق دیپلم								
کارشناس								
کارشناس ارشد								
دکتری								
حوزوی								

جدول شماره ۹: آزمون تعقیبی نیو من وایت نی جهت مقایسه سطح تحصیلی و میزان پرداختن به ورزش

مرکزیت استانی	Z	P	میانگین رتبه
میزان فراغت	-۴/۵۴	۰/۰۰۰	در مرکز استان ۲۹۳/۸
			خارج از مرکز استان ۳۱۰۷/۲

جدول شماره ۱۰: مقایسه میزان اوقات فراغت زنان ساکن مراکز استانها با خارج از مراکز

می‌باشد، این است که بیش از ۹۲ درصد زنان به مفیدبودن ورزش اذعان دارند و پرداختن به ورزش با بیش از ۲۷ درصد درصد فعالیت‌های مورد علاقه زنان قرار دارد.

همان‌گونه اشاره شد، کمبود امکانات ویژه بانوان از مهم‌ترین عوامل عدم گرایش آنان به ورزش است، به‌طوری‌که این مطلب توسط گزارش‌های سازمان تربیت بدنی نیز بیان گردیده است: «به علت فقدان اماکن سرپوشیده ورزشی، بخش محدودی از جمعیت زنان در ورزش فعال هستند. نوابی‌نژاد و نیسیان نیز دلیل نپرداختن به ورزش در زمان اوقات فراغت را نداشتن امکانات کافی و وقت گیر بودن ورزش اعلام کرده‌اند. 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 تلاش هستند 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 تایید شده است: «کلارک و کریچر (۱۹۸۵) اعلام می‌کنند زنان اوقات فراغت کمتری دارند، در بیشتر فعالیت‌ها شرکت نمی‌کنند و دامنه‌های گزینش‌های اوقات فراغت آنان تنگ‌تر است و همچنین بیشتر اوقات خود را در خانه و بین خانواده می‌گذرانند.»

در مقاله‌ای که تحت عنوان فعالیت‌های بدنی در شیوه زندگی افراد بزرگسال فنلاندی به چاپ رسید اظهار شده «مادرانی که دارای فرزند کمتر از پنج سال بودند، نسبت به دیگر زنان کمتر در فعالیت‌های بدنی شرکت می‌کردند» در تحقیق جاری نیز معلوم شد که بین میزان اوقات فراغت زنان ساکن در مراکز استان‌ها و ساکن در خارج از مراکز استان‌ها اختلاف معنی داری وجود ندارد. این یافته‌ها مؤید آنست که اکثر زنان جامعه خانه‌دار هستند و زمان لازم

جهت مهیا کردن آسایش مورد نیاز در منزل مستلزم کار و صرف وقت است، به ویژه برای کسانی که فرزندان خردسال دارند. از طرف دیگر وجود اوقات فراغت در زندگی انسان‌های پرتلاش و پر کردن 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 ری‌دیک (۱۹۸۵) اعلام می‌کنند که

### زنانی که برای ایجاد محیط

#### مناسب خانه در تلاش

#### هستند و از هیچ کوششی

#### برای ایجاد آسایش همسران

#### و فرزندان خود فروگذار

#### نیستند، اوقات فراغت کمتری

#### دارند

رضایت از گذران اوقات فراغت یکی از عوامل اصلی اثرگذار بر رضایت زندگی است (۴۱، ۴۲ و ۴۳). بنابراین بازسکافی 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.

#### منبع و مأخذ

بوذرجمهری، مهستی، (۱۳۷۱). بررسی نحوه

گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر مستقر در خوابگاه شماره ۴ (هجرت)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه علامه طباطبایی.

ایزیدی، محمد، (۱۳۷۴). بررسی گذران اوقات فراغت دانشجویان ورودی سال ۷۰ دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم دانشگاه تهران. بهرام‌فر، مینو، (۱۳۷۹). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد.

بهرام، عباس، (۱۳۶۷). بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان رزم‌نمده با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی دانشگاه تربیت مدرس.

پورطابی، علی، (۱۳۵۳). چگونگی گذران اوقات فراغت نوجوانان، جوانان ۱۴ تا ۲۴ ساله مشهد، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.

جلالی، محمدعلی، (۱۳۷۰). 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.

جهانی‌زاده، محمدقاسم، (۱۳۵۶). بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان بروجرد، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه علامه طباطبایی.

حاج میراسماعیلی، اعظم، بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت نوجوانان دبیرستان دخترانه سدید علم، پایان‌نامه تحصیلی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه علامه طباطبایی.

خلیل‌زاده و کوهستانی، (۱۳۷۸). بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت معلمین مشهد، مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد.

دیوسالار، میتر، (۱۳۷۹). مقایسه چگونگی گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان نوشهر با تکابن با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.

ذوالفقاری، حسین، (۱۳۵۴). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت جوانان عضو پرورشگاه شماره سه شهرداری پایتخت، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه علامه طباطبایی.

ریبعی، پروانه، (۱۳۵۴). بررسی گذران اوقات فراغت دانشجویان شبانه‌روزی دانشکده کشاورزی کرج، پایان‌نامه کارشناسی ارشد



دانشجویان دانشگاه تهران، فرهنگ و زندگی، شماره ۱۲، پاییز.

مرادی بارفروش، فریده، (۱۳۵۷). بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت کارمندان متأهل پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.

مسرور، مالک، (۱۳۷۱). **بررسی اوقات فراغت دختران دانش آموز ۱۳ تا ۱۶ ساله کرمان**، اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان.

مستعان، محمدقلی، (۱۳۵۳). نحوه گذران اوقات فراغت دانش آموزان چهار دبیرستان پسرانه در تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.

مرصعی، محمود، (۱۳۵۳). نحوه گذران اوقات فراغت سالمندان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.

مظفری، سیمین. ال. (۱۳۵۶). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانش آموزان دختر ۱۴ تا ۱۸ ساله دبیرستان دخترانه آزم تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه علامه طباطبایی.

مقبلی، جلال، (۱۳۵۳). نحوه گذران اوقات فراغت دانش آموزان دبیرستانی سیکل دوم شهرستان دماوند، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.

مرکز پژوهش های اجتماعی دانشگاه تهران، **بررسی مسائل جوانان**، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، ۱۳۵۵.

موسوی، سید جعفر، (۱۳۸۰). بررسی تأثیر ورزش بر فشار روانی کارمندان و اعضای هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی منطقه سه کشور و ارائه الگوی برنامه تمرینی، پایان نامه دکترا دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.

میرزایی، محمد. بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی و تعاون، ۱۳۴۶.

مهبین راد، شهین، (۱۳۵۷). بررسی اثرات مقررات کوی در نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان ساکن کوی شماره پنج دختران دانشگاه تهران.

نوابی نژاد، شکوه و نیسیان فریده، (۱۳۷۶). **جایگاه ورزش در اوقات فراغت بانوان کشور با تأکید بر فعالیت های بدنی**، معاونت ورزش بانوان، سازمان تربیت بدنی.

یزدانی نژاد، وجیهه، (۱۳۷۳). بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانش آموزان دختر دبیرستانی نواحی شش گانه مشهد، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی.

همتی نژاد، محمدعلی، (۱۳۶۹). بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانش آموزان دوره متوسطه شهر رشت، معاونت پژوهشی دانشگاه گیلان.

دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.

رواسی پور و همکاران، (۱۳۵۴). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان مقیم کوی دانشگاه تهران، پایان نامه کارشناسی دانشکده علوم اجتماعی و تعاون.

شجاع الدین، صدرالدین، (۱۳۷۰). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت کارمندان ادارات آموزش و پرورش تهران با تأکید بر نقش تربیت بدنی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت معلم تهران.

صابونی، بتول، (۱۳۵۴). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان شبانه روزی آموزشگاه عالی پرستاری، پایان نامه کارشناسی دانشکده علوم اجتماعی و تعاون.

صافی، قاسم، (۱۳۵۴). کاربرد زمان فراغت دانشجویان دانشگاه تهران، انتشارات امور فرهنگی دانشگاه تهران.

عابدین زاده، آستارایی، نرگس، (۱۳۷۰). بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دختران دبیرستانی منطقه ۱۷ آموزش و پرورش تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران.

فاضل، هاشمی، فخرالسادات، (۱۳۵۴). بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دختران و پسران دانش آموز سیکل دوم، دبیرستان سبزوار، پایان نامه کارشناسی، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.

فرج الهی، نصرت. ا.، (۱۳۷۳) **بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران**، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی دانشگاه تهران.

قراخانلو، رضا، (۱۳۶۷). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانش آموزان پسر دوره متوسطه تهران، دفتر تحقیقات و آموزش سازمان تربیت بدنی و کمیته تربیت بدنی جهاد دانشگاهی.

قهرمانی، مهتری، (۱۳۷۹). مقایسه چگونگی گذران اوقات فراغت دانش آموزان دختر متوسطه سلماس و ارومیه با تأکید بر فعالیت های ورزشی، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.

کمیته برنامه ریزی تربیت بدنی و ورزش، بخش تربیت بدنی و ورزش، برنامه پنج ساله سوم توسعه، سازمان تربیت بدنی، ۱۳۷۷.

کیان، علی، (۱۳۴۶). بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تهران، پایان نامه کارشناسی علوم اجتماعی و تعاون.

لس هیوود و همکاران، (۱۳۸۰). **اوقات فراغت**، ترجمه محمد احسانی، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.

محسنی، منوچهر، (۱۳۵۲). اوقات فراغت