

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد تهران مرکزی  
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد ( M.A )

گرایش:  
مدیریت ورزشی

عنوان:  
بررسی موانع مشارکت زنان ۳۰ تا ۵۰ سال در فعالیتهای ورزشی- تفریحی شهر تهران

استاد راهنما:  
دکتر علی زارعی

استاد مشاور:  
دکتر فریده اشرف گنجویی

پژوهشگر:  
مهدی سلطانی کلوانق

زمستان ۱۳۹۲



**ISLAMIC AZAD UNIVERSITY**  
**Central Tehran Branch**  
Faculty of Physical Education and Sport Science

**"M. A" Thesis**  
**On Sport Management**

**Subject:**  
**Investigation of Barriers to Women's between 30-50 Years Old**  
**Participation in Sport Recreational Activities in Tehran City**

**Advisor:**  
**Dr. Ali Zarei**

**Consulting Advisor:**  
**Dr. Farideh Ashraf Ganjouei**

**By:**  
**Mahdi Soltani Kalvanagh**

**Winter 2014**

تشکر و قدردانی :

با تشکر از زحمات بی دریغ کلیه اساتید و دوستانی که من را در تمامی مراحل این پژوهش یاری رساندند بخصوص جناب آقای دکتر علی زارعی که همواره با راهنمایی‌هایشان مشوقی برای انجام هر چه بهتر این پژوهش بودند و سرکار خانم دکتر فریده اشرف گنجویی که مشاوره این پژوهش را پذیرفتند. امید است توانسته باشم قطره‌ای از محبت‌های این عزیزان را جبران کرده باشم.

تقدیم به :

مادرم که به تعداد روزهای گذشته‌ام صبوری کردی و به تعداد روزهای آینده‌ام دلواپسی کشیدی

پدرم که چراغ راه زندگی‌ام بودی و هستی

همسرم که وجودت همیشه مایه آرامش من بوده و هست

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	<b>فصل اول: کلیات طرح</b>
۳	مقدمه
۴	۱-۱ بیان مساله
۵	۲-۱ ضرورت و اهمیت
۷	۳-۱ اهداف تحقیق
۷	۱-۳-۱ هدف اصلی
۷	۲-۳-۱ اهداف فرعی
۷	۴-۱ فرضیه‌های تحقیق
۸	۵-۱ پیش فرض
۸	۶-۱ محدوده تحقیق
۸	۷-۱ اصطلاحات و واژه‌های تخصصی
	<b>فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق</b>
۱۰	مقدمه
۱۰	مبانی نظری
۱۰	۱-۲ فعالیت بدنی
۱۱	۲-۲ اوقات فراغت
۱۲	۱-۲-۲ دیدگاه‌های عمده اوقات فراغت
۱۲	۲-۲-۲ ویژگی‌های گذران اوقات فراغت در جوامع معاصر
۱۲	۳-۲-۲ اهمیت و جایگاه گذران اوقات فراغت در جوامع معاصر
۱۳	۳-۲ نقش تربیت بدنی و ورزش به عنوان یک فعالیت فراغتی
۱۵	۴-۲ تفریحات سالم
۱۶	۵-۲ عملکردهای ورزش در جامعه
۱۷	۶-۲ ورزش همگانی
۱۷	۷-۲ انگیزه گرایش مردم کشورهای مختلف به ورزش همگانی
۱۸	۸-۲ طبقه بندی ورزش‌های همگانی
۲۰	۹-۲ زن و ورزش
۲۰	۱۰-۲ ورزش و اقتصاد
۲۲	۱۱-۲ عوامل بازدارنده ورزشی
۲۴	۱۲-۲ تغییرات بوجود آمده در پایان دهه ۱۹۸۰
۲۵	۱۳-۲ طبقه بندی عوامل بازدارنده
۲۷	۱۴-۲ نقش انگیزه در مشارکت ورزشی
۲۹	۱۵-۲ طبقه بندی عوامل بازدارنده فعالیت‌های ورزشی
۳۱	۱۶-۲ مدل سلسله مراتبی عوامل بازدارنده اوقات فراغت
۳۲	۱۷-۲ نظریه غلبه بر عوامل بازدارنده
۳۶	۱۸-۲ پیشینه تحقیق
۳۶	۱-۱۸-۲ تحقیقات انجام شده در داخل کشور
۴۱	۲-۱۸-۲ تحقیقات انجام شده در خارج کشور

۱۹-۲ جمع بندی نهایی ..... ۴۴

### فصل سوم : روش شناسی تحقیق

۴۷	.....	مقدمه
۴۷	.....	۱-۳ نوع و روش پژوهش
۴۷	.....	۲-۳ جامعه آماری و حجم نمونه
۴۷	.....	۳-۳ نحوه نمونه‌گیری
۴۷	.....	۴-۳ ابزار جمع آوری داده‌ها
۴۸	.....	۵-۳ متغیرهای پژوهش
۴۸	.....	۱-۵-۳ تعاریف عملیاتی متغیرها
۴۸	.....	۷-۳ روش‌ها و شیوه‌های تجزیه و تحلیل آماری

### فصل چهارم : تجزیه و تحلیل آماری

۵۰	.....	مقدمه
۵۰	.....	۱-۴ آمار توصیفی
۵۱	.....	۲-۴ آمار استنباطی
۵۱	.....	۱-۲-۴ میانگین و انحراف استاندارد سوالات
۵۲	.....	۲-۲-۴ بررسی کفایت حجم نمونه
۵۴	.....	۳-۲-۴ آزمون نیکویی برآزش
۵۵	.....	۴-۲-۴ نتایج ارزیابی پایایی عاملهای پرسشنامه

### فصل

### پنجم : بحث و نتیجه گیری

۶۱	.....	مقدمه
۷۹	.....	۱-۵ بحث و نتیجه گیری
۷۹	.....	۲-۵ نتیجه گیری
۶۵	.....	۳-۵ پیشنهادات برخاسته از تحقیق
۶۵	.....	۴-۵ پیشنهادات برای تحقیقات آینده

پیوست‌ها ..... ۶۶

منابع ..... ۷۰

## فهرست جدول‌ها

عنوان	صفحه
جدول ۴-۱: میانگین و انحراف استاندارد سن آزمودنی‌ها	۵۰
جدول ۴-۲: فراوانی و درصد فراوانی سطح تحصیلات آزمودنی‌ها	۵۰
جدول ۴-۳: فراوانی و درصد فراوانی تعداد فرزندان	۵۰
جدول ۴-۴: فراوانی و درصد فراوانی وضعیت مسکن	۵۱
جدول ۴-۵: فراوانی و درصد فراوانی وضعیت شغلی آزمودنی‌ها	۵۱
جدول ۴-۶: فراوانی و درصد فراوانی وضعیت تاهل آزمودنی‌ها	۵۱
جدول ۴-۷: میانگین و انحراف استاندارد سوالات پرسشنامه	۵۲
جدول ۴-۸: نتایج آزمون بارتلت کیسر و مییر اوکلین	۵۳
جدول ۴-۹: بررسی شاخص‌های نیکویی برآزش مدل	۵۴
جدول ۴-۱۰: نتایج ارزیابی پایایی عامل‌های پرسشنامه	۵۵
جدول ۴-۱۱: ارتباط بین شاخص‌ها و عامل‌های پرسشنامه	۵۶
جدول ۴-۱۲: ارتباط بین عامل موانع زمانی و امکاناتی با موانع شرکت زنان	۵۶
جدول ۴-۱۳: ارتباط بین عامل موانع جسمانی و روانی با موانع شرکت زنان	۵۷
جدول ۴-۱۴: ارتباط بین موانع درون فردی با موانع شرکت زنان	۵۷
جدول ۴-۱۵: ارتباط بین موانع فرهنگی- اجتماعی با موانع شرکت زنان	۵۷
جدول ۴-۱۶: ارتباط بین موانع ساختاری با موانع شرکت زنان	۵۸
جدول ۴-۱۷: ارتباط بین موانع خانوادگی و مالی با موانع شرکت زنان	۵۸
جدول ۴-۱۸: نتایج آزمون فریدمن	۵۹



## فهرست شکل‌ها

عنوان	صفحه
شکل ۱-۲: مدل سلسله مراتبی ورزش، برداشت از مول و همکاران (۱۹۷۷، مجله حرکت، شماره ۲۵، ۱۳۸۴).....	۱۸
شکل ۲-۲: طبقه بندی ورزش همگانی.....	۱۹
شکل ۳-۲: مدل ساده ارجحیت، مشارکت و عوامل بازدارنده (کرافورد و گادبی، ۱۹۸۷).....	۲۴
شکل ۴-۲: ارجحیت، عوامل بازدارنده و مشارکت/ عدم مشارکت (کرافورد، ۱۹۸۷).....	۲۴
شکل ۵-۲: مدل هرمی موانع سه گانه مشارکت از نظر کرافورد و گادبی و جکسون (۱۹۹۱).....	۲۷
شکل ۶-۲: پیوستار بی انگیزگی تا انگیزه درونی برای تبیین نظریه خودمختاری.....	۲۸
شکل ۷-۲: مدل اولیه بازدارنده اوقات فراغت (کرافورد و گادبی، ۱۹۸۷).....	۳۰
شکل ۸-۲: مدل سلسله مراتبی عوامل بازدارنده اوقات فراغت (کرافورد و گادبی، ۱۹۸۷).....	۳۲
شکل ۹-۲: تاثیر متقابل انواع مختلف عوامل بازدارنده (جکسون، کرافورد، گادبی، ۱۹۹۳).....	۳۴
شکل ۱۰-۲: شرکت در فعالیت‌های فراغتی به عنوان نتیجه ایجاد توازن بین عوامل بازدارنده و انگیزه‌ها (جکسون، کرافورد، گادبی، ۱۹۹۳).....	۳۵
شکل ۱-۴: مدل پرسشنامه موانع مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی- تفریحی.....	۵۳
شکل ۲-۴: تحلیل عاملی تاییدی (میزان رابطه) پرسشنامه موانع حضور زنان در فعالیت‌های ورزشی.....	۵۴

### چکیده پایان نامه (شامل خلاصه، اهداف، روش‌های اجرا و نتایج به دست آمده) :

هدف این تحقیق بررسی عوامل بازدارنده مشارکت زنان در فعالیتهای ورزشی تفریحی (مطالعه موردی شهرداری منطقه ۶ تهران) بود. ۴۰۰ نفر از زنان ساکن منطقه ۶ شهرداری تهران در سنین بین ۳۰ تا ۵۰ سال با میانگین سنی  $37/72 \pm 9.77$  سال که در فعالیتهای ورزشی شرکت نمی‌کردند بصورت تصادفی انتخاب شدند. اغلب آزمودنی‌ها سطح تحصیلات لیسانس (۳۵ درصد)، دارای دو یا سه فرزند (۳۴.۵ درصد)، دارای مسکن شخصی (۴۹.۵ درصد) و متأهل (۶۷.۵٪) بودند. ابزار این تحقیق پرسشنامه‌ای با آلفا کرونباخ ( $a = 0.773$ ) بود. در روش تحلیل عاملی مقدار آزمون KMO به میزان ۰.۷۶۸ گزارش شد که کفایت نمونه را برای تحلیل عاملی تایید کرد. همچنین مقدار آزمون کرویت بارتلت به میزان ( $P = 0.00$ )،  $X^2 = 1981.692$  معنا دار بود. تحلیل عامل تاییدی اعتبار سازه را تایید کرد. آزمون نیکویی برازش برازش مدل را تایید کردند لذا نتیجه گیری کلی به لحاظ میزان شاخص‌های برازش مدل ارائه شده موانع مشارکت زنان و دختران در فعالیتهای ورزشی- تفریحی شهر تهران مناسب است. نتایج تحقیق نشان داد که علل عدم مشارکت زنان در فعالیتهای ورزشی- موانع زمانی و امکاناتی ( $r = 0.665$ )، عامل ساختاری ( $r = 0.616$ )، موانع خانوادگی ( $r = 0.505$ )، موانع درون فردی ( $r = 0.496$ )، موانع فرهنگی ( $r = 0.429$ )، موانع روانی ( $r = 0.394$ ) رابطه معنی‌داری با موانع مشارکت زنان و دختران در فعالیتهای ورزشی- تفریحی شهر تهران (منطقه ۶ شهرداری تهران) بودند که در این بین عامل زمانی و مکانی مهمترین علت عدم مشارکت زنان در فعالیتهای ورزشی- تفریحی تعیین گردید. همچنین در عامل موانع ساختاری سوال ۴ "امکانات و فضاهای ورزشی در دسترس نیستند"، در عامل موانع درون فردی، سوال ۵ "هیچ علاقه و انگیزه‌ای برای شرکت در فعالیت ورزشی ندارم"، در عامل موانع زمانی و مکانی، سوال ۱ "لوازم و تجهیزات مناسب برای فعالیت ورزشی ندارم"، در عامل موانع اجتماعی و فرهنگی سوال ۷ "به خاطر بی توجهی مسئولان به ورزش زنان انگیزه‌ای به ورزش ندارم" و در عامل موانع جسمانی و روانی سوال ۲ "به دلیل مشکلات جسمانی- حرکتی نمی‌توانم ورزش کنم" بیشترین ارتباط را با عامل‌های خود دارند.

فصل اول  
(کلیات تحقیق)

کم تحرکی از مشکلات جوامع امروز بشری در قرن حاضر به شمار می‌رود که رابطه مستقیمی با پیشرفت تکنولوژی و ساخت وسایل راحت در انجام امور دارد. یکی از عوارض جانبی بی تحرکی شیوع بیماریهای، قلبی عروقی، چاقی و بروز ناهنجاریهای اسکلتی است که به مرگ و میر زودرس در این جوامع منجر شده است (محبی، ۱۳۸۷). با توجه به نقش محوری ورزش در سلامت زنان به عنوان مادران جامعه و به تبع آن سلامت فرزندان این موضوع باید بررسی و زمینه‌های حضور پر رنگ‌تر آنان در عرصه‌های ورزش فراهم شود. طی ۵۰ سال گذشته مطالعات زیادی به آگاهی ما درباره سلامتی و فعالیت‌های جسمانی افزوده است. استواری و دوام یک جامعه سالم و پویا بی شک در گرو سلامت یکایک اعضا است و زنان بخشی تفکیک ناپذیر از جامعه هستند. سلامتی جسمانی زنان جوان مسئله بنیادی و حیاتی است که سلامت و تندرستی افراد جامعه را تضمین می‌کند. یکی از راه‌های افزایش ظرفیت کارایی بدن، فعالیت‌های جسمانی است که باید به عنوان بخش مکملی از برنامه‌های تعلیم و تربیت در آید (فاضلی فر، ۱۳۸۶). تحقیقات نشان داده است که پرداختن به ورزش و فعالیت‌های بدنی در زنان تاثیر عمیقی بر دوران بارداری، شیردهی و همچنین سلامتی در دوران کهنسالی خواهد داشت. با وجود نقش مهم ورزش در سلامتی زنان، هنوز به حد کافی به اهمیت و ضرورت ورزش در بین دختران که مادران آینده جامعه محسوب می‌شوند و سلامتی افراد جامعه در گرو سلامتی آنان است، توجه نشده است. تحقق برنامه‌های سلامتی و بهداشتی کارآمد در هر جامعه‌ای مبتنی بر میزان اطلاعات از آن جامعه است. سبک زندگی کم تحرک پیامدهای منفی همچون خستگی عضلانی، تغییر شکل‌های مفصلی، برهم خوردن تعادل بیومکانیکی و فیزیولوژیکی بدن، مشکلات روانی، اجتماعی و دردهای عصبی-عضلانی را موجب خواهند شد. زندگی ماشینی و فقر حرکت، تحلیل رفتن عضلات را بر انسان تحمیل می‌کنند و ادامه روند آن به حدی می‌رسد که عضلات به نوعی دچار ناتوانی می‌شوند.

متخصصان علوم پزشکی و ورزش، تنها راه علاج و نجات بشر از انواع بیماریها را ورزش کردن و روی آوردن انسانها به سمت حرکت و فعالیت و تقویت قوای بدنی و روانی و عقلانی و... می‌دانند. امروزه ثابت شده است که پیروی از یک سبک زندگی فعال در پیشگیری از امراض موثر بوده و بطور مثبت با سلامتی و بهزیستی افراد ارتباط دارد. تربیت بدنی در ارتقای سلامت جامعه سهیم بوده و در دستیابی آحاد جامعه به پیروی از یک سبک زندگی فعال، صرف نظر از سن، نژاد، جنس، نوع ناتوانی، درآمد، سطح تربیت یا مکان جغرافیایی را می‌تواند تضمین کند. متأسفانه فرهنگ ورزش کردن در جامعه ما بطور اعم و در بین زنان و دختران بطور خاص، به نحوی که باید حاکم نشده با توجه به موارد فوق لازم است جایگاه ویژه‌ای را برای تربیت بدنی و ورزش در کشورمان پیش بینی نماییم. در نتیجه کم تحرکی و فقر حرکتی نارسایی‌هایی در جامعه ایجاد شده است که جنبه‌های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی را تحت تاثیر قرار داده است. برون رفت از وضع موجود نیازمند ابزارهای درخور و شایسته‌ای، از جمله فعالیت‌های ورزشی به عنوان یک ابزار چند بعدی با تاثیرات گسترده بهداشتی، اقتصادی،

اجتماعی، کمک به اوقات فراغت سالم و ایجاد نشاط و شادابی است (قره، ۱۳۸۴). اطلاعات مقدماتی از سازمان جهانی بهداشت در مورد عوامل خطر آفرین نشان می‌دهد که سبک زندگی بی‌تحرک یکی از ده دلیل عمده مرگ و ناتوانی است. بیش از دو میلیون مرگ و میر در سال را شامل می‌شود.

## ۱-۱ بیان مساله

یکی از مهمترین مسائل هر جامعه ای بهداشت و سلامتی افراد آن جامعه است. در واقع سلامتی هر انسانی تحت تاثیر عوامل زیادی همچون ژنتیک، محیط زیست و شیوه یا سبک زندگی او قرار می‌گیرد. امروزه تکنولوژی پیشرفت زیادی داشته است و بسیاری از کارهای انسان با استفاده از همین تکنولوژی سهل الوصول و سبک زندگی دچار یک سری تغییرات عمده شده است و به موازات آن شاهد تغییراتی منفی چون فقر حرکتی، افزایش وزن، شیوع ناهنجاریهای جسمانی در اندام فوقانی و تحتانی انسانها خواهیم بود (فاضلی، ۱۳۸۶). زندگی ماشینی و فقر حرکت، تحلیل رفتن عضلات را بر انسان تحمیل می‌کنند و ادامه روند آن به حدی می‌رسد که عضلات به نوعی دچار ناتوانی می‌شوند. فرصتهای زنان در حوزه ورزش قابل مقایسه با مردان نیست به همین دلیل یکی از اساسی‌ترین موضوعات مطرح در جامعه شناسی ورزش شناخت موانع حضور زنان در فعالیت‌های ورزشی- تفریحی و عوامل تاثیرگذار بر آن است. زن در طول تاریخ فرصت کافی پیدا نکرده است تا شایستگی خود را برای مشارکت فعال در ورزش به اثبات رساند، چراکه مرزهایی در برابر زن نهاده شده که این مرزها را نقشهای اجتماعی او به عنوان موجود مونث ترسیم کرده است (اولین کنگره علمی ورزش بانوان). در اکثر جوامع فعالیتهای ورزشی بصورت سنتی مختص مردان تعریف شده و امکانات ورزشی بیشتر به آنها اختصاص می‌یابد؛ ورزش اساساً یک فعالیت مبتنی بر جنسیت است، فعالیتی که نه تنها برای مردان و پسران روی خوشی نشان می‌دهد بلکه ارزشها و مهارتهایی را که به روشنی مردانه تعریف می‌شوند مردانه ترویج می‌نمایند (همان منبع). از آنجا که دختران و زنان بیش از نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند و ورزش برای زنان یکی از راههای موثر در حفظ سلامت و تکامل بدن، بخصوص در بالا بردن توانایی و مقاومت تحمل فشار زنان و دختران جوان را در دوران بارداری و مادر شدن موثر است (هولزور<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲) باید به مساله ورزش زنان و دختران اهمیت بیشتر داد.

متخصصان علوم پزشکی و ورزش تنها راه علاج و نجات بشر از انواع بیماریها را ورزش کردن و روی آوردن انسانها به سمت حرکت و فعالیت و تقویت قوای بدنی و روانی و عقلانی و... می‌دانند. امروزه ثابت شده است که پیروی از یک سبک زندگی فعال در پیشگیری از امراض موثر بوده و بطور مثبت با سلامتی و بهزیستی افراد ارتباط دارد. ورزش همگانی در ارتقای سلامت جامعه سهیم بوده و در دستیابی آحاد جامعه به پیروی از یک سبک زندگی فعال، صرف نظر از سن، نژاد، جنس، نوع ناتوانی، درآمد، سطح تربیت یا مکان جغرافیایی را می‌تواند تضمین

<sup>۱</sup>Holzweher

کند. به لحاظ اینکه هنوز شرکت زنان و مردان در ورزش برابری حاصل نشده است، عدم و یا کاهش شرکت زنان و دختران در فعالیت‌های ورزشی به عنوان یک چالش هزاره سوم مطرح می‌شود (محبی، ۱۳۸۷). درصد شرکت کنندگان در ورزش همگانی در کشورهای مختلف به این ترتیب است که، سوئد ۵۰٪، استرالیا ۴۹٪، دانمارک ۴۵٪، هنگ کنگ ۴۵٪، نروژ ۴۱٪، سنگاپور ۳۸٪، فرانسه ۳۵٪، چین ۳۲/۳۳٪، ایتالیا ۳۰٪، جمهوری چک ۳۰٪، یوگسلاوی ۲۰٪، فیلیپین ۲۰٪ و ایران تا سال ۱۳۸۰، ۱۰٪ (خاوری و همکاران، ۱۳۸۷).

در بررسی که در ۱۶ مرکز استان در خصوص عوامل بازدارنده فعالیت ورزشی چهار عامل بی‌پولی (۵۵ درصد)، کمبود امکانات (۴۳ درصد)، نداشتن وسیله (۲۵ درصد) و کم حوصلگی (۱۱ درصد) گزارش شده است. که دو عامل موثر اقتصادی فقدان پول و امکانات به عنوان موانع عمده در برابر مشارکت در کلاسهای ورزشی بوده است. به منظور بررسی دقیق این مطلب جامعه آماری به سه گروه سطح اقتصادی بالا، متوسط و پایین تفکیک شد. بر حسب نتیجه افراد گروه اقتصادی بالا، ۱۵ درصد، متوسط ۱۲ درصد و پایین ۹.۳ درصد در کلاسهای ورزشی مشارکت می‌کنند. بنابراین با افزایش رفاه اقتصادی از عوامل بازدارنده مشارکت در ورزش کاسته می‌شود. با بررسی ۱۸ مرکز استان بطور متوسط ۳۲ درصد افراد جامعه ورزش می‌کنند. این افراد بطور متوسط در هفته به مدت ۲۷۰ دقیقه (۳۱ دقیقه در روز) به فعالیت ورزشی می‌پردازند. ۱۲.۲ درصد از آنان در خانه، ۷ درصد در کوچه و خیابان، ۱۱.۶ درصد در مدرسه و دانشگاه و ۲.۶ درصد در پارکها ورزش می‌کنند. یکی از موارد مهم در بررسی رفتار ورزشی مردم، عضویت در تشکلهای ورزشی است. بطور متوسط ۵.۵ درصد مردم در تشکلهای ورزشی عضویت دارند (۶). تحقیقات "زیملان"، "جانسون" و "دیم" حاکی از این است که زمان ریکآوری در افراد با سطح آمادگی جسمانی بالاتر سریعتر از دیگر افراد است (محرّم زاده، ۱۳۷۴). امروزه نقش زن به عنوان نیمی از منابع انسانی نه تنها از موضوعات و اهداف اساسی توسعه اجتماعی و اقتصادی هر کشور به شمار می‌رود، بلکه ابزاری موثر در تحقق دیگر اهداف توسعه نیز محسوب می‌شود. از این رو یکی از شاخص‌های توسعه‌یافتگی یک کشور میزان میزان مشارکت و نقشی است که زنان در آن کشور دارا هستند (مطهری، ۱۳۷۴).

توسعه ورزش ملی بخش مهم از توسعه اقتصادی- اجتماعی ملی است. رواج ورزش همگانی موجب افزایش نشاط اجتماعی و بهره‌وری ملی می‌شود. دستاوردها و پیامدهای توسعه ورزش ملی دایره‌ای گسترده دارد و موجب رونق اقتصادی و شکوفایی اجتماعی می‌شود (مرکز ملی مدیریت و توسعه ورزش کشور). با توجه به موارد فوق لازم است جایگاه ویژه‌ای را برای تربیت بدنی و ورزش در کشورمان پیش بینی نماییم. با توجه به توضیحات برشمرده محقق در تلاش برای پاسخ به این سوال است که چه عواملی مانع مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی تفریحی شهر تهران (مطالعه موردی شهرداری منطقه ۶) می‌شود؟

وضعیت مطلوب پیکری، بیومکانیکی، روانی، فیزیولوژیکی و ساختار اسکلتی سالم زنان مساله بنیادی و حیاتی است که سلامت و تندرستی افراد جامعه را تضمین می‌کند. لذا شناسایی عللی که مانع مشارکت زنان در عرصه ورزش و فعالیت بدنی می‌شود بسیار حائز اهمیت است. امروزه پدیده ورزش به عنوان یک ضرورت انکار ناپذیر و نیاز اساسی و زیربنای سلامتی در همه جوامع بطور چشمگیری مورد توجه همگان قرار گرفته است. از آثار مثبت این پدیده تامین سلامت و بهداشت جسمانی و روانی، کاهش هزینه‌های درمانی و افزایش تولید و بهره‌وری تمام افراد یک جامعه است (متقی پور، مهدی، ۱۳۷۲). ارتباط بین تندرستی و وضعیت جسمانی و همچنین اثرات سلامت بخش ناشی از وضعیت خوب بدنی بر کسی پوشیده نیست. وضعیت بدنی اساس تمام حرکات انسان و معیاری برای کارایی فرد در انجام فعالیت‌های مختلف می‌باشد. آنچه زیربنای تمام فعالیت‌های حرکتی انسان را تشکیل می‌دهد، میزان آمادگی جسمانی بدن است از این رو داشتن آمادگی جسمانی بالا نه تنها در انجام حرکات بنیادی ما را یاری می‌دهد بلکه در یادگیری مهارت‌های ورزشی نیز موثر است. افزایش ظرفیت کارایی بدن جز از راه تربیت بدنی و فعالیت‌های حرکتی از هیچ برنامه تربیتی دیگر حاصل نمی‌شود (فاضلی فر، ۱۳۸۶). انجمن جهانی سلامت بر این باور است که چربی زیاد بدن سلامتی را بطور جدی تهدید می‌کند. مشکلاتی مانند فشار خون بالا، چربی بالای خون، دیابت، امراض قلب عروقی، زب اختلالات تنفسی و برخی بیماری‌های دیگر به دنبال چاقی رخ می‌دهند (رجبی، ۱۳۸۷). ورزش زنان امروزه به عنوان یکی از موضوعات اساسی در حیطه ورزش مطرح است. اساسا فرهنگ جنسیت یکی از عمده‌ترین عامل جداسازی است، ساده‌ترین شکل قابل مقایسه آن مشارکت در فعالیت‌های ورزشی است. میزان شرکت مردان در فعالیت‌های ورزشی بالاتر از زنان است و اصولا رشته‌های ورزشی کمتر بر اساس توانایی‌ها و سطح آمادگی زنان طراحی شده است و در این زمینه حاکمیت مردان قابل مشاهده است (نادریان، ۱۳۸۷؛ سیندی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). تربیت بدنی و ورزش باعث می‌شود که زنان و دختران از طریق ورزش تفریحات سالمی داشته باشند و از طریق فعالیت‌های بدنی و رقابت‌های سالم اعتماد به نفس در آنها تقویت شده و با پرداختن به ورزش وقت و انرژی خود را صرف فعالیت‌های بدنی کنند که اثرات مثبت اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و بهداشتی آن غیر قابل انکار است. محدودیت شرایط مکانی، تراکم بیش از حد جمعیت و عدم تناسب فضاها و ورزشی با رشد جمعیت از عوامل محدود کننده فعالیت بدنی می‌باشد. از سوی دیگر عدم اعتقاد به ورزش زنان از جمله عوامل رکود ورزش بانوان می‌باشد. در داخل و خارج کشور تحقیقات ارزشمندی با هدف موانع سد راه حضور زنان در عرصه ورزش تا کنون انجام گرفته است که به دلیل پویایی و تحولات روز افزون جامعه و تفاوت نیازها و موانع موجود بر سر راه افراد تحقیقات گذشته جامع و فراگیر نبوده و قابل تعمیم به جامعه دیگر و در برهه‌های زمانی متفاوت نیستند. از طرفی بیش از نیمی از افراد جامعه را زنان تشکیل می‌دهند که به نقل از سرشماری خانوار و نفوس سال ۱۳۹۰ صرفا در تهران از ۸۱۵۴۰۵۱ نفر، ۴۰۹۴۷۵۰ نفر از آنان زنان هستند (سرشماری نفوس، ۱۳۹۰). لذا با توجه به جمیع موارد ذکر شده، تعیین و

<sup>۱</sup>Cindy

بررسی عواملی که سبب عدم مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی می‌گردد و مشخص کردن عواملی که در این زمینه اثرات تعیین کننده‌تری دارند به منظور ارائه راهکارهای مناسب در برنامه ریزی اصولی برای مدیران و مسئولین ورزشی باخص فدراسیون ورزش‌های همگانی و شهرداری که متولیان ورزش همگانی هستند و در مجموع سازمان‌ها و ادارات ورزشی به منظور جذب هرچه بیشتر زنان و دختران در عرصه ورزش و فعالیت‌های ورزشی ضرورت و اهمیت دارد.

### ۳-۱ اهداف تحقیق

#### ۱-۳-۱ هدف اصلی

بررسی موانع مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی تفریحی شهر تهران است.

#### ۲-۳-۱ اهداف فرعی

- بررسی موانع زمانی و امکاناتی مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی تفریحی شهر تهران است.
- بررسی موانع جسمانی و روانی مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی تفریحی شهر تهران است.
- بررسی موانع درون فردی مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی تفریحی شهر تهران است.
- بررسی موانع اجتماعی- فرهنگی مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی تفریحی شهر تهران است.
- بررسی موانع ساختاری مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی تفریحی شهر تهران است.
- بررسی موانع خانوادگی و مالی مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی تفریحی شهر تهران است.
- اولویت بندی موانع مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی تفریحی شهر تهران (منطقه ۶ شهرداری تهران) است.

### ۴-۱ فرضیه‌های تحقیق

**فرضیه اول:** بین موانع زمانی و امکاناتی و مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی تفریحی شهر تهران ارتباط وجود دارد.

**فرضیه دوم:** بین موانع جسمانی و روانی و مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی تفریحی شهر تهران ارتباط وجود دارد.



**فرضیه سوم:** بین موانع درون فردی و مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی تفریحی شهر تهران ارتباط وجود دارد.

**فرضیه چهارم:** بین موانع اجتماعی- فرهنگی و مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی تفریحی شهر تهران ارتباط وجود دارد.

**فرضیه پنجم:** بین موانع ساختاری و مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی تفریحی شهر تهران ارتباط وجود دارد.

**فرضیه ششم:** بین موانع خانوادگی و مالی و مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی تفریحی شهر تهران ارتباط وجود دارد.

#### ۵-۱ پیش فرض

- سوالات با فرهنگ کشور هماهنگ بوده و برای پاسخ‌دهندگان، روشن و قابل فهم است.
- سوالات اهداف پژوهش را به دقت می‌سنجد.
- آزمودنی‌ها برداشت یکنواخت از موارد پرسشنامه داشتند.
- پاسخ‌های آزمودنی‌ها نشان‌دهنده تفکرات آنها می‌باشد
- پاسخ‌دهندگان سوالات را با دقت و صادقانه پاسخ داده‌اند.

#### ۶-۱ محدوده تحقیق

**محدوده مکانی:** این پژوهش در منطقه ۶ تهران انجام شد.  
**محدوده زمانی:** توزیع پرسشنامه در بهار ۱۳۹۲ صورت گرفت.  
آزمودنی‌ها زنان و دختران ۳۰ تا ۵۰ سال بودند.

#### ۷-۱ اصطلاحات و واژه‌های تخصصی

**فعالیت ورزشی:** تحرک انسان که در نتیجه آن هزینه انرژی فراتر از سوخت و ساز در زمان استراحت است (نادری، ۱۳۷۱). "ورزش" در لغت به معنای کار پیاپی یا انجام کاری پیاپی برای عادت دادن است و بر همین مبنا، "ورزیدن" به معنی ورزش کردن، "ورزنده" به معنی ورزشکار و "ورزیده" به معنی تمرین کرده و نیرومند به لحاظ کاری که تمرین شده می‌باشد.

**اوقات فراغت:** طبق تعریف انجمن بین‌المللی جامعه شناسی اوقات فراغت، فراغت مجموعه‌ای از اشتغالات است که فرد کاملاً با رضایت خاطر خود، برای استراحت، تفریح یا به منظور توسعه اطلاعات یا آموزش غیر انتفاعی و یا مشارکت اجتماعی داوطلبانه، بعد از آزاد شدن از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن می‌پردازد (پور سلطانی، ۱۳۸۹).

فصل دوم  
(ادبیات و پیشینه تحقیق)

هر جامعه‌ای برای خود الگوی خاصی از کلیات فرهنگی دارد. از جمله عناصری که برای سنجش افکار و روحیه ملت‌ها بسیار مهم هستند، شناخت فرهنگ‌ها می‌باشد. بخشی از این فرهنگ را، تفریحات سالم ورزشی و چگونگی نگرش و انجام فعالیت‌های ورزشی رایج بین افراد جامعه است. با توجه به تغییر سبک زندگی، امروزه فعالیت‌های ورزشی-تفریحی و اوقات فراغت اهمیت چشمگیری یافته است که عوامل اصلی این گسترش وسایل ارتباط جمعی از جمله رادیو، تلویزیون، سینما، همچنین ورود و خروج از مرزها و حضور در کنگره‌ها، کنفرانس‌ها هستند که موقعیتی را ایجاد کرده است که به دلخواه یا به ناچار جامعه و مردم به تبعیت از موقعیتی که در آن قرار دارند این فرهنگ را پذیرفته‌اند (قهرمانی، ۱۳۷۹).

همانطور که در بیست سال گذشته موقعیت زنان در نقش‌های اجتماعی به سرعت تغییر یافته، تحقیقات زیادی هم در زمینه فعالیت ورزشی آنان و عوامل بازدارنده این فعالیت‌ها صورت گرفته است. زنان بطور فزاینده‌ای به فعالیت‌های ورزشی برای سلامتی، تناسب اندام و مشارکت اجرایی روی آورده‌اند.

در این فصل ابتدا در بخش مبانی نظری به موضوعات مختلفی پیرامون موضوع تحقیق می-پردازیم و سپس فشرده‌ای از تحقیقات انجام شده در داخل و خارج کشور ارائه می‌شود.

## مبانی نظری

### ۲-۱ فعالیت بدنی

با توجه به اینکه فعالیت بدنی می‌تواند بخش عمده مهمی از اوقات فراغت را به طور سالم پر نماید و موجب شادابی و اعتماد به نفس بیشتر افراد شود، ناگزیر به تعریف آنها می‌پردازیم "فعالیت بدنی فرآیندی است آموزشی- تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرای حرکتی و رشد انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی است.

فعالیت بدنی بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که بوسیله حرکت و ورزش، جریان رشد را در تمام ابعاد انسان تسهیل و هماهنگ نموده و به شکوفایی استعدادها کمک می‌کند (آزاد، ۱۳۷۴). ورزش نوعی بازی سازمان‌یافته است که در آن تمرین حرکات به منظور تقویت قوای جسمانی و روحی و کسب مهارت اجرا می‌شود (مطلبی، ۱۳۸۸).

فعالیت بدنی و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بخش جداناپذیر از زندگی است و هر انسانی با توجه به ویژگی‌ها و توانایی‌های خاص خود، خصوصاً قشر زنان و دختران به مشارکت ورزشی روی می‌آورند (کوز نیتز). مدارک علمی در باره خواص سلامت فعالیت بدنی روز به روز بیشتر می‌شود. به طور کلی بسیاری از مسائل و مشکلات تندرستی که مردم با آن مواجه هستند به شیوه زندگی آنان وابسته است. تاثیر قابل توجه شیوه زیستی بر تندرستی و سلامت امر شناخته شده است. تمرین منظم و مناسب موجب حفظ آمادگی و نیل به تندرستی و عامل پیشگیری از انواع بیماری‌های جسمی و روانی است و در بسیاری از موارد روش درمانی خوبی برای برخی بیماریها است. بنابراین آمیختن ورزش با زندگی تاثیر خوبی بر سلامت جسمی و ذهنی

خواهد داشت. تمرین منظم به حفظ ترکیب مطلوب بدنی کمک می‌کند. کرچمر (۲۰۰۱) اولین هدف از شرکت در فعالیت‌های جسمانی را کسب سلامتی و توسعه آمادگی بیان می‌کند، زیرا برای رسیدن به سطح بالاتری از تندرستی، فعال بودن از نظر جسمانی ضروری است (کوز نیتز) (چکیده مقالات انگلیسی، فصل‌نامه المپیک، سال ۱۵ شماره ۳). حفظ سطح مناسبی از عناصر آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی مانند استقامت قلب و عروق، قدرت و استقامت عضلانی، ترکیب بدنی و انعطاف پذیری، در کاهش خطر ابتلا به امراض قلبی، فشار خون، دیابت، پوکی استخوان و ناراحتی‌های روانی موثر است. کاهش میزان موارد حمله قلبی و حفظ عملکرد در پیری از مزایای تمرینات منظم است (لوتلتز، ۱۳۸۵). لذا نقش و اهمیت فعالیت بدنی در ارتقاء سلامتی و تندرستی افراد غیر قابل انکار است. به خصوص در مواجهه با بیماری‌ها و عوارض ناشی از کم تحرکی باعث شده است تا افراد جامعه به آگاهی نسبت به تاثیرات مختلف فعالیت بدنی حساس شوند و تلاش نمایند تا دانش و اطلاعات خود را توسعه بخشند (ریچارد<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۹).

## ۲-۲ اوقات فراغت

در تعریف اوقات فراغت با عنایت به لغت نامه‌ها و نظریات صاحب‌نظران متعدد علوم رفتاری، می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

اوقات فراغت ترجمه فرانسوی "loisir" و معادل انگلیسی "leisure" بوده و ریشه لاتین آن "licere" است و دو بعد معنایی عمده یکی آزادی انتخاب و دیگری اجازه داشتن برای برگزیدن را در بر دارد (جورج تورگیلاس، ۱۳۸۲). فراغت در لغت به معنای آسودگی و آسایش است و معمولاً در مقابل اشتغالات و درگیریهای روزمره که موجب خستگی می‌شود به کار می‌رود. فرهنگ عمید واژه فراغت را، آسودگی و آسایش از کار و شغل معنی کرده است. در لغت نامه دهخدا فراغت چنین معنا شده است: "آسایش و استراحت، ضد گرفتاری از کار و مشغله". طبق تعریف انجمن بین‌المللی جامعه شناسی اوقات فراغت، فراغت مجموعه‌ای از اشتغالات است که فرد کاملاً به رضایت خاطر خود برای استراحت و تفریح یا به منظور توسعه اطلاعات یا آموزش غیر انتفاعی و یا مشارکت اجتماعی داوطلبانه بعد از آزاد شدن از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن می‌پردازد (پورسلطانی، ۱۳۸۹).

با عنایت به موارد فوق، می‌توان اوقات فراغت را زمانهایی دانست که یک فرد فرای انجام وظیفه فردی و اجتماعی خویش دارد و می‌تواند آن را با میل خود در امور مختلف صرف کند و بسته به اینکه چگونه و با چه وسیله‌ای این اوقات پر شود، می‌تواند پر بارترین و شوق انگیز-ترین لحظات و یا بالعکس ملال آورترین، بی بارترین و حتی مفسده انگیزترین لحظات باشد. تاگور دانشمند هندی می‌گوید: "تمدن بشری نتیجه استفاده درست از اوقات فراغت است" (کریمیان، ۱۳۸۸).

<sup>1</sup>Riechards & Etal