



دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی  
گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان:

## بررسی موانع مشارکت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان مریوان در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت

استاد راهنما:

دکتر یعقوب بدری آذرین

استاد مشاور:

دکتر محمد تقی اقدسی

پژوهشگر:

حمید دیهیم

شهریورماه ۱۳۹۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# تقدیم

به پدر و مادر عزیزم،

آنان که زندگی جاویدان را به من آموختند

به خواهر و برادرم،

که وجود مهربانشان برایم نعمتی بس بزرگ است

به همسر عزیزم شیما

و

تقدیم به همه ی آنهایی که دوستشان دارم.

## تقدیر و تشکر:

معلم هایی هستند که برای عبور شاگردانشان، از خود پل می سازند، با لذت فرو می ریزند و آنها را تشویق می کنند که از خود پل بسازند.

بر خویش لازم میدانم، زحمات اساتید بزرگوارم در دوره کارشناسی ارشد را ارج نهاده و با تمام وجود تشکر خود را از آنها اعلام نمایم، به ویژه از اساتید بزرگ خود، دکتر یعقوب بدری آذرین که زحمت راهنمایی این پایان نامه را به دوش داشتند و خود را بسیار مدیون ایشان می دانم و همچنین استاد گرامی دکتر محمد تقی اقدسی که مشاوره های ایشان در این پایان نامه راه گشای من بود و نیز از دکتر طالبیان نیا که زحمت داوری این پایان نامه را کشیدند کمال تشکر و قدر دانی را دارم. از استاتید یگانه و عزیزم خانم دکتر عسکریان و خانم دکتر عبدوی که در طول دوران تحصیلم از زحمات بی پایانشان نهایت بهره را برده ام کمال تشکر دارم.

از تمامی دوستانم به ویژه آقای لقمان شعبان، مسلم فتاحی، هیوا حیدری و هم کلاسی های خودم خانم ها و آقایان؛ عزیزی، عزیزان، ریاحی، صادقی نژاد، نظری، احمدی، اکبر زاده، نوشیران زاده، صدقی، عبدالله پور و اعلمی که در تکمیل این پایان نامه مرا یاری نمودند کمال تشکر را دارم. گرم ترین سپاس هایم و صمیمانه ترین قدر دانی هایم نثار خانواده عزیزم باد که پیوسته با امید و دلگرمی در لحظات دشوار زندگی در کنارم بوده اند.

نام خانوادگی دانشجو: دیهیم

نام: حمید

عنوان پایان نامه رساله: بررسی موانع مشارکت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان مریوان در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت

استاد (استادان راهنما): دکتر یعقوب بدری آذرین

استاد (استادان مشاور): دکتر محمدتقی اقدسی

مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد رشته: تربیت بدنی گرایش: مدیریت ورزشی دانشگاه: تبریز  
دانشکده: علوم تربیتی و روانشناسی تاریخ فارغ التحصیلی: ۱۳۹۰/۰۶/۱۶ تعداد صفحه: ۱۳۸

کلید واژه ها: اوقات فراغت - فعالیت ورزشی - عوامل بازدارنده - دختران

چکیده:

هدف از انجام پژوهش حاضر «بررسی موانع مشارکت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان مریوان در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت» می باشد. روش تحقیق حاضر از نوع توصیفی- همبستگی بوده و به روش میدانی اجرا شده است. جامعه ی آماری پژوهش حاضر را تمامی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان مریوان تشکیل می دهد که در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ در مقطع متوسطه ثبت نام کرده و مشغول به تحصیل بودند که تعداد آنها طبق آمار ۴۵۵۷ نفر می باشد. برای انتخاب گروه نمونه، تمامی دبیرستان ها در این تحقیق شرکت داشتند. به این ترتیب که تعداد ۳۵۴ نمونه بر اساس جدول مورگان انتخاب شدند. سپس با توجه به تعداد کل جامعه ی آماری، برای نحوه توزیع نمونه، از روش تصادفی خوشه ای استفاده شد. در هر دبیرستان نیز نمونه با رعایت اصول نمونه گیری تصادفی و به حکم قرعه تعیین شد. با توجه به ماهیت پژوهش حاضر، ابزار جمع آوری اطلاعات مورد نیاز این تحقیق، پرسشنامه ای است که توسط محقق و با نظر استادان راهنما و مشاور تهیه و تنظیم شد. برای افزایش روایی، پرسشنامه به چند تن از استادان متخصص در این زمینه ارائه گردید و همچنین پایایی پرسشنامه به روش فرمول آلفای کرونباخ ۰/۸۱ برآورد گردید که اعتبار نسبتاً بالایی است. برای توصیف داده ها (آمار توصیفی) در این پژوهش از جداول و نمودار توزیع فراوانی و آمار استنباطی و برای تجزیه و تحلیل فرضیه ها از ضریب همبستگی اسپیرمن-روا (Spearman's rho) استفاده شده است، نرم افزار مورد استفاده نیز Spss 16 می باشد. به طور کلی نتایج بدست آمده نشان داد که، عوامل اقتصادی (با ۵۷/۷ درصد)، عوامل روانی (با ۱/۴ درصد)، عوامل اجتماعی- فرهنگی (با ۴۹/۶ درصد)؛ از مهمترین موانع مشارکت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان مریوان در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت می باشند.

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

### فصل اول : کلیات و طرح تحقیق

۱-۱	مقدمه	۱
۲-۱	بیان مسأله	۳
۳-۱	اهمیت و ضرورت تحقیق	۶
۴-۱	اهداف تحقیق	۸
۵-۱	فرضیه‌های تحقیق	۸
۶-۱	مفاهیم و متغیرها	۹
۷-۱	محدودیت‌های تحقیق	۱۱

### فصل دوم : ادبیات و پیشینه تحقیق

۱-۲	تاریخچه ی اوقات فراغت	۱۳
۲-۲	مفهوم اوقات فراغت	۱۶
۳-۲	ریشه شناسی واژه اوقات فراغت	۱۷
۴-۲	دیدگاه‌ها و نظریه‌های مربوط به اوقات فراغت	۱۸
۵-۲	ضرورت و اهمیت اوقات فراغت	۲۷
۶-۲	انواع گذران اوقات فراغت	۲۹
۷-۲	ورزش و بازی؛ شیوه ی جمعی و فعال گذران اوقات فراغت دانش آموزان	۳۱
۸-۲	عوامل موثر بر گذران اوقات فراغت با ورزش	۳۳
۹-۲	کارکردهای گذران اوقات فراغت با ورزش	۳۵
۱۰-۲	ورزش و اوقات فراغت کودکان و نوجوانان	۳۶
۱۱-۲	غنی سازی اوقات فراغت با ورزش	۳۸
۱۲-۲	ورزش بانوان	۴۰
۱۳-۲	ضرورت ورزش برای دختران	۴۵
۱۴-۲	اهمیت درس تربیت بدنی در مدارس دخترانه	۴۶
۱۵-۲	کاربردهای ورزش	۴۸
۱۶-۲	دختران و زنان در ورزش	۴۸
۱۷-۲	ورزش و بارداری	۵۲
۱۸-۲	مزایای تمرین و فعالیت جسمانی	۵۴
۱۹-۲	مزایای روانی فعالیت جسمانی	۵۷
۲۰-۲	موانع ورزشی	۵۸

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۵۹.....	۲۱-۲. پیشینه تحقیق.....
۷۰.....	۲۲-۲. نتیجه گیری از پیشینه تحقیق .....

### فصل سوم : روش شناسی تحقیق

۷۲.....	۱-۳. روش تحقیق .....
۷۲.....	۲-۳. جامعه آماری .....
۷۲.....	۳-۳. تعیین حجم نمونه و روش نمونه گیری.....
۷۲.....	۴-۳. ابزار و مقیاس اندازه گیری.....
۷۳.....	۵-۳. اعتبار و پایایی ابزار .....
۷۳.....	۶-۳. روش گردآوری اطلاعات .....
۷۳.....	۷-۳. متغیرهای تحقیق.....
۷۴.....	۸-۳. روش آماری و تجزیه و تحلیل داده ها.....
۷۴.....	۹-۳. قلمرو تحقیق.....

### فصل چهارم : تجزیه و تحلیل آماری داده ها

۷۶.....	۱-۴. توصیف یافته های تحقیق.....
۱۱۱.....	۲-۴. تحلیل آماری داده ها (آزمون فرضیه ها).....

### فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

۱۱۶.....	۱-۵. خلاصه تحقیق.....
۱۱۹.....	۲-۵. یافته های تحقیق.....
۱۲۰.....	۳-۵. بحث و نتیجه گیری.....
۱۲۴.....	۴-۵. پیشنهادات بر آمده از تحقیق.....
۱۲۶.....	۵-۵. پیشنهاداتی برای تحقیقات بعدی.....
۱۲۸.....	فهرست منابع و مآخذ.....
۱۳۶.....	پیوست و ضمائم.....
۱۴۰.....	چکیده انگلیسی.....

## فهرست جداول

عنوان

صفحه

- 
- جدول (۱-۴) توزیع و درصد فراوانی دانش آموزان به تفکیک سن ..... ۷۶
- جدول (۲-۴) توزیع و درصد فراوانی دانش آموزان به تفکیک پایه تحصیلی ..... ۷۷
- جدول (۳-۴) توزیع و درصد فراوانی دانش آموزان به تفکیک رشته تحصیلی ..... ۷۸
- جدول (۴-۴) توزیع و درصد فراوانی دانش آموزان به تفکیک میزان درآمد خانوادگی ..... ۷۹
- جدول (۵-۴) توزیع و درصد فراوانی دانش آموزان به تفکیک وضعیت تحصیلات پدر ..... ۸۰
- جدول (۶-۴) توزیع و درصد فراوانی دانش آموزان به تفکیک وضعیت تحصیلات مادر ..... ۸۱
- جدول (۷-۴) توزیع و درصد فراوانی دانش آموزان به تفکیک وضعیت اشتغال پدر ..... ۸۲
- جدول (۸-۴) توزیع و درصد فراوانی دانش آموزان به تفکیک وضعیت اشتغال مادر ..... ۸۳
- جدول (۹-۴) هزینه استفاده از اماکن ورزشی خیلی بالا است ..... ۸۴
- جدول (۱۰-۴) هزینه خرید وسایل ورزشی برای شرکت در فعالیت های ورزشی را ندارم ..... ۸۵
- جدول (۱۱-۴) هزینه مورد نیاز برای ثبت نام در کلاس های ورزشی را ندارم ..... ۸۶
- جدول (۱۲-۴) امکانات ورزشی ویژه بانوان کافی نیست ..... ۸۷
- جدول (۱۳-۴) امکانات و تجهیزات مربوط به رشته مورد علاقه من موجود نیست ..... ۸۸
- جدول (۱۴-۴) فضای کافی برای فعالیت های ورزشی در سطح شهر وجود ندارد ..... ۸۹
- جدول (۱۵-۴) دوستانم به شرکت در فعالیت های ورزشی علاقه ای ندارند ..... ۹۰
- جدول (۱۶-۴) دوستانم فرصت کافی برای شرکت در فعالیت های ورزشی را ندارند ..... ۹۱
- جدول (۱۷-۴) کسی را ندارم که به اتفاق او در فعالیت های ورزشی شرکت کنم ..... ۹۲
- جدول (۱۸-۴) جامعه نسبت به ورزش دختران نگرش منفی دارد ..... ۹۳
- جدول (۱۹-۴) از طرف خانواده برای شرکت در فعالیت های ورزشی حمایت نمی شوم ..... ۹۴
- جدول (۲۰-۴) به ورزش دختران اهمیت داده نمی شود ..... ۹۵
- جدول (۲۱-۴) خانواده ام با شرکت در فعالیت های ورزشی مخالفت می کند ..... ۹۶
- جدول (۲۲-۴) مزاحمت از جانب دیگران در مسیر رفت و برگشت مانع حضورم در فعالیت ها است ..... ۹۷
- جدول (۲۳-۴) به دلیل مشکلات جسمی نمی توانم در فعالیت های ورزشی شرکت کنم ..... ۹۸
- جدول (۲۴-۴) آمادگی بدنی کافی برای شرکت در فعالیت های ورزشی را ندارم ..... ۹۹
- جدول (۲۵-۴) توانایی بدنی لازم برای اجرای فعالیت های ورزشی را ندارم ..... ۱۰۰
- جدول (۲۶-۴) از صدمات و آسیب های ورزشی هراس دارم ..... ۱۰۱
- جدول (۲۷-۴) به طور کلی در انجام فعالیت های ورزشی ضعیف هستم ..... ۱۰۲
- جدول (۲۸-۴) در گذشته از فعالیت های ورزشی لذت نبرده ام ..... ۱۰۳
- جدول (۲۹-۴) فعالیت های ورزشی موجود را دوست ندارم ..... ۱۰۴
- جدول (۳۰-۴) علاقه ای به فعالیت های ورزشی ندارم ..... ۱۰۵
- جدول (۳۱-۴) به خاطر ترس از افت تحصیلی به فعالیت های ورزشی نمی پردازم ..... ۱۰۶
- جدول (۳۲-۴) نمی خواهم به خاطر فعالیت های ورزشی برنامه روزانه خود را قطع کنم ..... ۱۰۷
- جدول (۳۳-۴) به شرکت در فعالیت های ورزشی عادت ندارم ..... ۱۰۸
- جدول (۳۴-۴) سایر عوامل بازدارنده از نظر آزمودنی ها ..... ۱۰۹
- جدول (۳۵-۴) توزیع و درصد فراوانی پاسخ های آزمودنی ها به تأثیر متغیرهای پژوهش ..... ۱۱۰
- جدول (۳۶-۴) نتیجه آزمون اسپیرمن-روا (Spearman's rho) برای فرضیه اول تحقیق ..... ۱۱۱
- جدول (۳۷-۴) نتیجه آزمون اسپیرمن-روا (Spearman's rho) برای فرضیه دوم تحقیق ..... ۱۱۲
- جدول (۳۸-۴) نتیجه آزمون اسپیرمن-روا (Spearman's rho) برای فرضیه سوم تحقیق ..... ۱۱۳
- جدول (۳۹-۴) نتیجه آزمون اسپیرمن-روا (Spearman's rho) برای فرضیه چهارم تحقیق ..... ۱۱۴



## فهرست نمودار

### عنوان

- نمودار (۱-۴) مقایسه و توزیع درصد فراوانی دانش آموزان به تفکیک سن ..... ۷۶
- نمودار (۲-۴) مقایسه و توزیع درصد فراوانی دانش آموزان به تفکیک پایه تحصیلی..... ۷۷
- نمودار (۳-۴) مقایسه و توزیع درصد فراوانی دانش آموزان به تفکیک رشته تحصیلی..... ۷۸
- نمودار (۴-۴) مقایسه و توزیع درصد فراوانی دانش آموزان به تفکیک میزان درآمد خانوادگی..... ۷۹
- نمودار (۵-۴) مقایسه و توزیع درصد فراوانی دانش آموزان به تفکیک وضعیت تحصیلات پدر..... ۸۱
- نمودار (۷-۴) مقایسه و توزیع درصد فراوانی دانش آموزان به تفکیک وضعیت اشتغال پدر..... ۸۲
- نمودار (۸-۴) مقایسه و توزیع درصد فراوانی دانش آموزان به تفکیک وضعیت اشتغال مادر..... ۸۳
- نمودار (۹-۴) درصد پاسخ به سؤال هزینه استفاده از اماکن ورزشی خیلی بالا است..... ۸۴
- نمودار (۱۰-۴) درصد پاسخ به سؤال هزینه خرید وسایل ورزشی را ندارم..... ۸۵
- نمودار (۱۱-۴) درصد پاسخ به سؤال هزینه مورد نیاز برای ثبت نام در کلاس های ورزشی را ندارم..... ۸۶
- نمودار (۱۲-۴) درصد پاسخ به سؤال امکانات ورزشی ویژه بانوان کافی نیست..... ۸۷
- نمودار (۱۳-۴) درصد پاسخ به سؤال امکانات مربوط به رشته مورد علاقه من موجود نیست..... ۸۸
- نمودار (۱۴-۴) درصد پاسخ به سؤال فضای کافی برای فعالیت های ورزشی در شهر وجود ندارد..... ۸۹
- نمودار (۱۵-۴) درصد پاسخ به سؤال دوستانم به شرکت در فعالیت های ورزشی علاقه ای ندارند..... ۹۰
- نمودار (۱۶-۴) درصد پاسخ به سؤال دوستانم فرصت کافی برای شرکت در فعالیت ها را ندارند..... ۹۱
- نمودار (۱۷-۴) درصد پاسخ به سؤال کسی را ندارم که به اتفاق او در فعالیت های ورزشی شرکت کنم..... ۹۲
- نمودار (۱۸-۴) درصد پاسخ به سؤال جامعه نسبت به ورزش دختران نگرش منفی دارد..... ۹۳
- نمودار (۱۹-۴) درصد پاسخ به سؤال از طرف خانواده برای شرکت در فعالیت های حمایت نمی شوم..... ۹۴
- نمودار (۲۰-۴) درصد پاسخ به سؤال به ورزش دختران اهمیت داده نمی شود..... ۹۵
- نمودار (۲۱-۴) درصد پاسخ به سؤال خانواده ام با شرکت در فعالیت های ورزشی مخالفت می کند..... ۹۶
- نمودار (۲۲-۴) درصد پاسخ به سؤال مزاحمت از جانب دیگران مانع حضورم در فعالیت ها است..... ۹۷
- نمودار (۲۳-۴) درصد پاسخ به سؤال به دلیل مشکلات جسمی در فعالیت ها شرکت نمی کنم..... ۹۸
- نمودار (۲۴-۴) درصد پاسخ به سؤال آمادگی بدنی کافی برای شرکت در فعالیت های ورزشی را ندارم..... ۹۹
- نمودار (۲۵-۴) درصد پاسخ به سؤال توانایی بدنی لازم برای اجرای فعالیت های ورزشی را ندارم..... ۱۰۰
- نمودار (۲۶-۴) درصد پاسخ به سؤال از صدمات و آسیب های ورزشی هراس دارم..... ۱۰۱
- نمودار (۲۷-۴) درصد پاسخ به سؤال به طور کلی در انجام فعالیت های ورزشی ضعیف هستم..... ۱۰۲
- نمودار (۲۸-۴) درصد پاسخ به سؤال در گذشته از فعالیت های ورزشی لذت نبرده ام..... ۱۰۳
- نمودار (۲۹-۴) درصد پاسخ به سؤال فعالیت های ورزشی موجود را دوست ندارم..... ۱۰۴
- نمودار (۳۰-۴) درصد پاسخ به سؤال علاقه ای به فعالیت های ورزشی ندارم..... ۱۰۵
- نمودار (۳۱-۴) درصد پاسخ به سؤال به خاطر ترس از افت تحصیلی به فعالیت ها نمی پردازم..... ۱۰۶
- نمودار (۳۲-۴) درصد پاسخ به سؤال نمی خواهم به خاطر فعالیت ها برنامه روزانه خود را قطع کنم..... ۱۰۷
- نمودار (۳۳-۴) درصد پاسخ به سؤال به شرکت در فعالیت های ورزشی عادت ندارم..... ۱۰۸
- نمودار (۳۴-۴) درصد پاسخ به سؤال سایر عوامل بازدارنده از نظر آزمودنی ها..... ۱۰۹
- نمودار (۳۵-۴) مقایسه توزیع و درصد فراوانی پاسخ های آزمودنی ها به تأثیر متغیرهای پژوهش..... ۱۱۰

# فصل اول

## کلیات طرح تحقیق

- مقدمه

- بیان مسئله

- ضرورت و اهمیت تحقیق

- اهداف تحقیق

- فرضیه های تحقیق

- مفاهیم و متغیرها

- محدودیت های تحقیق

موضوع اوقات فراغت<sup>۱</sup> واژه‌ی جدید و غریبی نیست، اما با گذشت زمان و ماشینی شدن زندگی جوامع بشری، شکل جدید تری به خود گرفته و با کاهش ساعات کار، بر میزان آن افزوده شده است. بنا به تعریف، اوقات فراغت فرصت آزادی است که برای انجام کار خاصی مورد بهره برداری قرار نمی گیرد، ولی در عین حال می تواند برای طیف وسیعی از فعالیت های مختلف به کار رود که شخص به دلخواه به آن می پردازد [۴۰]. اوقات فراغت یکی از مسائلی است که بر حسب علایق و انگیزه های هر فرد پر می شود [۴۹].

فراغت پدیده ای است اجتماعی - فرهنگی و می توان گفت از آن هنگام که جامعه و فرهنگی به وجود آمده این پدیده نیز در زندگی مردمان به صورتی مورد یافته و مطرح گردیده است. وجود یک روز تعطیل در هفته در جوامع مذهبی، کلیمی<sup>۲</sup>، مسیحی<sup>۳</sup> و مسلمان گویای این واقعیت است که علاوه بر اوقات فراغت نامنظمی که برای افراد وجود دارد اوقات آزاد شخص نیز به رسمیت شناخته می شد [۱۶].

زندگی روزمره درگذشته با انجام کار و فعالیت های نسبتاً زیاد همراه بود. کودکان و نوجوانان فعالیت بدنی بیشتری داشتند و اغلب در خارج از خانه بازی می کردند. اما امروزه به دلایل مختلفی از جمله شاغل بودن والدین و فرصت نداشتن برای بازی با کودکان و حتی بیرون بردن آنها، زندگی ماشینی و آپارتمان نشینی، بازی های کامپیوتری، تلویزیون و وسایل الکترونیکی، کودکان و نوجوانان فرصت فعالیت بدنی کافی در اختیار ندارند و اوقات فراغت خود را صرف برنامه های نسبتاً ساکن و کم تحرک می کنند. این در حالی است که کاهش فعالیت بدنی به تدریج منجر به کاهش صرف انرژی و در نتیجه موجب افزایش بیماری ها و برخی مشکلات مرتبط با تندرستی و سلامت می گردد.

---

<sup>1</sup> - Leisure time

<sup>2</sup> - Jewish

<sup>3</sup> - Christian

همچنین نتایج برخی از تحقیقات نشان داده است که کاهش فعالیت بدنی، همراه با افزایش سن و کلاس مدرسه در بین دختران شایعتر از پسران است [۲۷].

در کشور ما به اوقات فراغت دانش آموزان کمتر توجه شده و علت این امر آن است که اوقات فراغت هنوز جایگاه واقعی خود در جامعه پیدا نکرده است. برنامه ریزی های مسئولین و خانواده ها برای اوقات فراغت دانش آموزان نا کافی است و رضایت خاطر آنها را تأمین نمی کند [۳۳].

از سوی دیگر، باتوجه به اینکه برنامه درس تربیت بدنی<sup>۱</sup> مدارس، دو ساعت در هفته است، آن هم با تعداد ۴۰ تا ۵۰ دانش آموز در هر کلاس و در فضای محدود موجود به نظر می رسد که این اندازه از هیچ نظر پاسخگوی نیازهای حرکتی، مهارتی، آناتومیکی و فیزیولوژیکی دانش آموزان نمی باشد [۶].

بنابراین لازم است که به صورت فوق برنامه که ما آن را مختص ساعات فراغت می دانیم، زمانی در نظر گرفت. در اغلب مدارس، فضاهای موجود پاسخگوی اجرای برنامه های ورزشی با کمترین زمان هم نیست. بنابراین توجه به فعالیت های ورزشی فوق برنامه و اوقات فراغتی مطلوب و فعال امری مهم و ضروری است که از طریق آن نیاز های حرکتی دانش آموزان بر آورده شود [۲۷]. با وجود این همه اسناد و مدارک در خصوص ارزش و جایگاه ورزش و تربیت بدنی در توسعه سلامتی و تندرستی، متأسفانه در کشور ما هنوز اهمیت و ضرورت ورزش در بین اقشار مختلف جامعه شناخته شده نیست و آن طور که باید و شاید به ارزش و جایگاه ورزش در سلامتی و تندرستی افراد جامعه به ویژه دانش آموزان که آینده سازان هر کشوری محسوب می شوند، پرداخته نشده است [۱۳]. در اجرای فعالیت های ورزشی فوق برنامه و اوقات فراغت، مشکلاتی وجود دارد و در مجموع به نظر می رسد که سهم موانع مشارکت دختران بیش از پسران است [۵۵ و ۶۴]. لذا مطالعه عوامل بازدارنده مشارکت دانش آموزان دختر در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت، نیازمند توجه و ملاحظات بیشتری می باشد.

---

<sup>1</sup> - Physical Education

## ۱-۲. بیان مساله

موضوع اوقات فراغت از دیر باز مورد توجه بشر بوده است و در حال حاضر نیز این توجه و حساسیت نه تنها کاهش نیافته بلکه اهمیت آن بنا به دلایل متعددی افزایش نیز یافته است. بخشی از این دلایل عبارتند از: رشد و توسعه زندگی ماشینی، کاهش ساعات کار و فعالیت، ارتقای سطح آگاهی و دانش بشری و از همه مهمتر دگرگونی های فرهنگی و شکل گیری خاص تمایلات و علایق انسانها است. از سوی دیگر تربیت بدنی و ورزش نیز می تواند به عنوان یک وسیله تفریح برای گذران اوقات فراغت و ابزار مؤثری برای جلوگیری از انواع انحرافات اجتماعی<sup>۱</sup> به ویژه، اعتیاد باشد [۴۴]. بر اساس نتایج تحقیقات انجام شده در بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانش آموزان در نقاط مختلف کشور نشان داده شده که ورزش و فعالیت های بدنی به عنوان اولین اولویت برای گذراندن اوقات فراغت محسوب می شود. این طور تصور می شود که ورزش کردن و شرکت در فعالیت های ورزشی متعلق به تمام افراد جامعه است [۴۴].

متأسفانه این تفکر که دختران نباید ورزش کنند هنوز هم در بسیاری از خانواده های ما رواج دارد که ناشی از دیدگاه های جامعه شناختی تبعیض گرایانه در مورد ورزش دختران و پسران است و همین طرز فکر در اقشار مختلف جامعه موجب شده است تا زمینه ها و امکانات پرداختن به ورزش در میان دختران و زنان بسیار کم و ناچیز باشد. این در حالی است که بر اساس نتایج تحقیقات، دستیابی به حداکثر ظرفیت های بدنی، حرکتی و مهارتی در دوران بلوغ و نوجوانی حاصل می شود و دختران با انجام فعالیت های ورزشی در سال های نوجوانی و بلوغ زمینه تندرستی خود را در سال های بعد، به ویژه در دوران میانسالی و کهنسالی فراهم می آورند. تحقیقات همچنین نشان می دهد که جلوگیری از کاهش ظرفیت های بدنی و مهارتی با انجام فعالیت های مناسب ورزشی امکان پذیر است؛ زیرا بسیاری از ظرفیت ها و قابلیت های بدنی حتی تا مدت ها پس از بلوغ پایدار می ماند. شرکت در فعالیت های ورزشی از دوره ی کودکی و نوجوانی پایه گذار سلامت جسمی و روانی در دوره جوانی و بزرگسالی است و الگوهای حرکتی که در این دوران کسب می شوند، بیشتر در طول زندگی هر فرد

---

<sup>۱</sup> - Social deviations

باقی می ماند. همچنین دوران نوجوانی، دوران سرعت در رشد<sup>۱</sup> و نمو<sup>۲</sup> دختران است. طول قد و وزن افزایش می یابد و قدرت بالا می رود. در نتیجه شرکت دختران نوجوان در فعالیت های ورزشی برای بالا بردن سطح مهارت، افزایش قدرت و استقامت، چابکی و هماهنگی حرکات لازم است [۹]. از سوی دیگر، تحقیقات نشان داده است که پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی در دوران بزرگسالی به ویژه دوران بارداری، آثار مثبتی بر روی وضع حمل زنان دارد. تمرینات ورزشی ضامن سلامتی زنان در دوران پس از بزرگسالی (دوران کهنسالی و پائینگی) است [۵۶]. همچنین توجه به اثرات روانی ورزش در زنان اهمیت دارد که به چند مورد آن اشاره می گردد: رفع خستگی فکری، ایجاد و تقویت قدرت ابتکار، تقویت و شکوفا ساختن استعداد رهبری، وظیفه شناسی، پرورش قوای ذهنی، مبارزه با بی حوصلگی، دلتنگی و نگرانی [۴]. بر اساس مطالعات انجام گرفته، میزان مشارکت بانوان در فعالیت های اوقات فراغت کم بوده است به طوری که ثابت شده در ایران ۴۵٫۸ درصد زنان در فعالیت های ورزشی شرکت نمی کنند [۱۱]. بنابر این نیاز دختران به فعالیت های ورزشی در مراحل مختلف زندگی کاملاً بدیهی است و در صورت کم توجهی به آن می تواند پیامد های منفی و مخربی به همراه داشته باشد. به عبارت دیگر، چنانچه جامعه نتواند فرصت هایی برای حضور دختران در فعالیت های ورزشی فراهم سازد در نهایت آنها انگیزه ی لازم را از دست داده و طبیعتاً از نظر جسمانی ضعیف خواهند شد و به طور مسلم نمی توانند مادران قوی و سالمی برای نسل آینده باشند [۵].

در بررسی و شناخت عوامل بازدارنده ی فعالیت های ورزشی و تفریحی اوقات فراغت، تحقیقاتی انجام شده است که بیشتر دانشجویان را در بر گرفته است (متقی پور، ۱۳۷۹؛ داداشی ۱۳۷۹ و احسانی، ۲۰۰۰). ولی در زمینه ی عوامل بازدارنده ی مشارکت دانش آموزان دختر تحقیقات صورت گرفته نسبتاً کم بوده و نیازمند تحقیقات بیشتری است.

---

<sup>1</sup> - Growth

<sup>2</sup> - Development

باتوجه به آنچه ذکر شد، هدف پژوهش حاضر، بررسی موانع مشارکت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان مریوان در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت است تا بتوان به سؤالات زیر پاسخ داد:

- آیا عوامل اقتصادی<sup>۱</sup> بازدارنده می تواند مانعی برای مشارکت دختران در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت باشد؟

- آیا عوامل اجتماعی- فرهنگی<sup>۲</sup> بازدارنده می تواند مانعی برای مشارکت دختران در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت باشد؟

- آیا عوامل جسمانی<sup>۳</sup> بازدارنده می تواند مانعی برای مشارکت دختران در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت باشد؟

- آیا عوامل روانی<sup>۴</sup> بازدارنده می تواند مانعی برای مشارکت دختران در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت باشد؟

---

<sup>1</sup> - Economic factors

<sup>2</sup> - cultural-Social factors

<sup>3</sup> - Physical factors

<sup>4</sup> - Psychological factors

### ۱-۳. اهمیت و ضرورت تحقیق

انسان ها امروزه از اختلالات و بیماری های نو ظهور رنج می برند. این بیماری ها زندگی فرد را در معرض خطر قرار داده اند. امروزه فعالیت های ورزشی به عنوان یک وسیله ی پیشگیری مطرح شده اند و ورزش می تواند بسیاری از مشکلات روحی و جسمی ناشی از تحصیل، خستگی، فشارهای عصبی، اضطراب<sup>۱</sup>، افسردگی<sup>۲</sup>، اعتماد به نفس<sup>۳</sup> پایین و کلاً نارضایتی از خود و زندگی را به گونه ای مناسب، پاسخگو باشد [۱۴].

از سوی دیگر، به نظر می رسد با توجه به کافی نبودن فعالیت ورزشی دانش آموزان در مدارس شهرستان مریوان، ضرورت توجه به فعالیت های اوقات فراغت و خارج از مدرسه محسوس است. در شرایط امروز که زندگی کم تحرک روز به روز بیشتر می شود، ورزش و فعالیت های جسمانی می تواند بخش زیادی از اوقات فراغت نوجوانان و جوانان را به نحو مطلوب و شایسته پر کند. در صورت کم توجهی نسبت به اوقات فراغت، به ویژه در رابطه با نسل جوان، خطرات عظیمی جامعه را تهدید می کند [۵ و ۵۶]. عدم توجه و جدی نگرفتن مسأله اوقات فراغت، به ویژه در میان جوانان، آنان را به رفتارهای ناهنجار از جمله؛ اعتیاد، بی بندوباری و گرایش به رفتارهای مغایر با معیارهای اجتماعی و فرهنگی حاکم در جامعه می کشاند [۵۳]. بنابر این فعالیت های ورزشی برای همه افراد به ویژه برای دختران به عنوان یک نیاز اساسی مطرح است و در صورت کم توجهی به آن می تواند پیامدهای منفی و مخربی به همراه داشته باشد. بر این اساس، تصمیم گیری اجتماعی و فردی در باره اوقات فراغت بخش قابل توجهی از زندگی بشر امروزی محسوب می شود و چشم پوشی از آن غیر ممکن است. به گونه ای که بسیاری از کشور های جهان با استفاده از نتایج تحقیقات و مطالعات در پی یافتن الگوهای مناسب و رفع موانع مشارکت در جهت استفاده ی مطلوب از اوقات فراغت جوامع خود می باشند. همزمان پژوهش های مختلفی در سطح ایران و جهان صورت گرفته که به بررسی عوامل بازدارنده ی دختران در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت پرداخته اند. با توجه به توضیحات مذکور و

---

1 - Anxiety

2 - Depression

3 - Confidence



کم توجهی به فعالیت های ورزشی بانوان، به ویژه دختران مقطع متوسطه در شهرستان مریوان که قشر عظیمی از بانوان هستند و همچنین، با توجه به اینکه دختران در این سنین نسبت به سنین پایین تر، دارای محدودیت های خانوادگی و همچنین آزادی عمل کمتری هستند، در نتیجه کمتر در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت شرکت می کنند.

بنابراین ضرورت احساس شد تا موانع مشارکت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان مریوان در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت را بررسی کنیم و پس از شناسایی موانع و مشکلات، راهکار های کاربردی در جهت استقبال بیشتر از این فعالیت ها و پیشنهاد هایی برای کاهش و برداشتن موانع مشارکت دختران در فعالیت های ورزشی خارج از مدرسه را ارائه کنیم. زیرا شناخت این موانع و مرتفع نمودن آنها باعث جذب بیشتر دختران شهرستان مریوان به ورزش می شود. از سوی دیگر، وزارت آموزش و پرورش، سازمان تربیت بدنی، صدا و سیما نیز با توجه به نتایج این پژوهش و با انجام تحقیقات مشابه می توانند در ارائه ی خدمات مطلوبتر به دانش آموزان دختر، موفقتر عمل کنند.

## ۱-۴. اهداف تحقیق

### الف- هدف کلی تحقیق:

بررسی و توصیف موانع مشارکت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان مریوان در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت.

### ب- اهداف جزئی تحقیق:

۱- تعیین عوامل اقتصادی بازدارنده ی شرکت دانش آموزان دختر در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت.

۲- تعیین عوامل اجتماعی- فرهنگی بازدارنده ی شرکت دانش آموزان دختر در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت.

۳- تعیین عوامل جسمانی بازدارنده ی شرکت دانش آموزان دختر در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت.

۴- تعیین عوامل روانی بازدارنده ی شرکت دانش آموزان دختر در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت.

## ۱-۵. فرضیه های تحقیق

فرضیه ۱: بین عوامل اقتصادی و شرکت دانش آموزان دختر در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت رابطه وجود دارد.

فرضیه ۲: بین عوامل اجتماعی- فرهنگی و شرکت دانش آموزان دختر در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت رابطه وجود دارد.

فرضیه ۳: بین عوامل جسمانی و شرکت دانش آموزان دختر در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت رابطه وجود دارد.

فرضیه ۴: بین عوامل روانی و شرکت دانش آموزان دختر در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت رابطه وجود دارد.

## ۱-۶. تعاریف مفهومی و عملیاتی واژه ها و اصطلاحات تحقیق

### ۱-۶-۱. تعاریف مفهومی:

اوقات فراغت<sup>۱</sup>: اوقات در لغت به معنای زمان ها و فراغت به مفهوم آسایش، استراحت، آسودگی و رهایی از کاری می باشد که در اصطلاح عبارت است از: فرصت و زمانی که پس از به انجام رساندن کار و شغل روزانه باقی می ماند یا سرگرمی، تفریحات و فعالیت هایی که به هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت به آنها می پردازد [۱۷].

اوقات فراغت را زمان آزاد می نامند که به معنی زمان های آسایش، استراحت و... می باشد. شامل؛ خواندن کتاب، رفتن به کلاس های مختلف، مسافرت، با دوستان بودن.

فعالیت های ورزشی اوقات فراغت<sup>۲</sup>: عبارت است از هر نوع فعالیت ورزشی که دانش آموزان دختر مقطع متوسطه خارج از ساعات رسمی مدارس، انتخاب و به انجام آن می پردازند.

عوامل بازدارنده<sup>۳</sup>: به عواملی گفته می شود که مانع از شرکت دانش آموزان دختر در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت می شود.

### ۱-۶-۲. تعاریف عملیاتی:

دانش آموزان<sup>۴</sup>: عبارتند از دانش آموزان دختری که در جریان سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ در مقطع متوسطه شهرستان مریوان ثبت نام کرده اند و مشغول تحصیل هستند.

فعالیت های ورزشی: شامل تمام فعالیت هایی که دختران در کانون های ورزشی، سالن های ورزشی عمومی و خصوصی، پارک و یا در خود مدرسه در زنگ تفریح انجام می دهند.

عوامل بازدارنده: در این پژوهش عواملی مانند اقتصادی، اجتماعی - فرهنگی، جسمانی و روانی مورد نظر است.

---

1 - Leisure time

2 - Sports leisure time activities

3 - Barriers Factors

4 - Students

**عوامل اقتصادی:** در این پژوهش به وسیله سؤالات ۱ تا ۶ (هزینه استفاده از اماکن ورزشی خیلی بالا است، هزینه خرید وسایل ورزشی برای شرکت در فعالیت های ورزشی را ندارم، هزینه مورد نیاز برای ثبت نام در کلاس های ورزشی را ندارم، امکانات ورزشی ویژه بانوان کافی نیست، امکانات و تجهیزات مربوط به رشته مورد علاقه من موجود نیست، فضای کافی برای فعالیت های ورزشی در سطح شهر وجود ندارد) مورد سنجش قرار می گیرد.

**عوامل اجتماعی- فرهنگی:** در این پژوهش به وسیله سؤالات ۷ تا ۱۴ (دوستانم به شرکت در فعالیت های ورزشی علاقه ای ندارند، دوستانم فرصت کافی برای شرکت در فعالیت های ورزشی را ندارند، کسی را ندارم که به اتفاق او در فعالیت های ورزشی شرکت کنم، جامعه نسبت به ورزش دختران نگرش منفی دارد، از طرف خانواده برای شرکت در فعالیت های ورزشی حمایت نمی شوم، به ورزش دختران اهمیت داده نمی شود، خانواده ام با شرکت در فعالیت های ورزشی مخالفت می کند، ایجاد مزاحمت از جانب دیگران در مسیر رفت و برگشت مانع حضورم در فعالیت های ورزشی است) مورد سنجش قرار می گیرد.

**عوامل جسمانی:** در این پژوهش به وسیله سؤالات ۱۵ تا ۱۹ (به دلیل مشکلات جسمی نمی توانم در فعالیت های ورزشی شرکت کنم، آمادگی بدنی کافی برای شرکت در فعالیت های ورزشی را ندارم، توانایی بدنی لازم برای اجرای فعالیت های ورزشی را ندارم، از صدمات و آسیب های ورزشی هراس دارم، به طور کلی در انجام فعالیت های ورزشی ضعیف هستم) مورد سنجش قرار می گیرد.

**عوامل روانی:** در این پژوهش به وسیله سؤالات ۲۰ تا ۲۵ (در گذشته از فعالیت های ورزشی لذت نبرده ام، فعالیت های ورزشی موجود را دوست ندارم، علاقه ای به فعالیت های ورزشی ندارم، به خاطر ترس از افت تحصیلی به فعالیت های ورزشی نمی پردازم، نمی خواهم به خاطر فعالیت های ورزشی برنامه روزانه خود را قطع کنم، به شرکت در فعالیت های ورزشی عادت ندارم) مورد سنجش قرار می گیرد.