

جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران

دکتر فریدون تندنویس

استادیار دانشکاه تربیت معلم تهران

چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی پرداختن یا نپرداختن مردم به ورزش در اوقات فراغت، نوع ورزش و ارتباط بین میزان اوقات فراغت با پرداختن به ورزش بوده است. ابزار اندازه گیری پرستشنامه تهیه شده ($\alpha = 0.86$) بر اساس سوابق پژوهشی و اهداف تحقیق بوده است. جامعه آماری شامل زنان و مردان ۲۰ تا ۶۵ ساله شهری کشور بوده است و ۸۰٪ درصد از جامعه آماری به تعداد ۱۳۴۸ نفر از ۲۷ استان و ۲۴۱ شهر کشور به عنوان نمونه مورد مطالعه قرار گرفتند. روش آماری توصیفی و استنباطی شامل مجذور کار، تحلیل واریانس، آزمون یومان ویتس و ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون لجستیک، گام به گام بوده است. یافته‌های تحقیق نشان داد که افراد دارای میانگین سنی ۳۴ سال و ۷۹٪ درصد متأهل بودند. تلویزیون اولین فراغتی و پس از آن هم صحبتی بوده است. ورزش اولین فعالیت فراغتی مورد علاقه مردم است و ۶۰ درصد ورزش می‌کنند و بین میزان اوقات فراغت و رضایت‌مندی از گذران و پرداختن به ورزش رابطه معنی‌داری وجود داشته است.

واژه‌های کلیدی: فراغت، فعالیت بدنی، ورزش، مردم ایران.

مقدمه

شیانه روز انسان رایه سه زمان تقسیم کرده‌اند. زمان زیستی مثل خواب، خوراک و مراقبت‌های بهداشتی (۱۰ ساعت)، زمان تأمین معاش، همچون کارکردن و رفع نیازمندی‌های اقتصادی (۹ ساعت) و بالاخره وقت آزاد یا زمان باقیمانده که حدود ۵ ساعت در روز است (۱۶)، همان اوقات فراغت است که شخص به میل خویش به انواع فعالیت‌های فراغتی مورد علاقه خود می‌پردازد.

فنیکس معتقد است که مسئله سرگرمی و اوقات فراغت، مسئله آزادی فرد است که طی آن به تفریح می‌پردازد (۲). «فراغت شامل آن بخش از زمان فرد است که مقید به انجام تقاضاهای زیستی و امرار معاش نیست و شخص می‌تواند به شکل آزاد و اختیاری به برنامه‌های انتخاب شده خود بپردازد» (۱۵).

کارلسون و همکاران در تعریف واژه تفریح پس از ذکر تعاریفی که توسط رومنی^۱، براچر^۲، کالدو^۳، گرنی^۴ و گری^۵ بیان گردیده است تفریح را چنین تعریف می‌تایند: «تفریح هر نوع تجربه انتخاب شده داوطلبانه در اوقات فراغت است که فرد انتظار دارد با شرکت در آن به رضایت‌مندی، احساس لذت و مثبت بودن دست یابد» (۱۵).

انواع رشته‌های مختلف ورزشی پرکننده اوقات فراغت مردم کشورهای مختلف هستند و به جرات می‌توان اظهار داشت که ورزش بیش از هر فعالیت دیگری پرکننده اوقات فراغت مردم است و در بعضی از کشورها از چنان جایگاهی برخوردار است که می‌تواند در سر نوشت سیاسی و اجتماعی و اقتصادی کشورها از عوامل تعیین‌کننده باشد.

ورزش باستانی بخشی از تفریحات سالم روزمره انسان در قرن بیست و یکم گردد. کانتز^۶ می‌نویسد: اگر تمام بیماری‌های سرطان کنترل شود، به طور متوسط فقط دو سال بر طول عمر انسان‌ها اضافه می‌شود. اما اگر تغذیه خوب، تمرینات ورزشی و عادات خوب بهداشتی (به ویژه

1. Rommeney

2. Braucher

3. Kaldo

4. Green

5. Grny

6. Kantz

نکشیدن میگارا رعایت شونده به طور متوسط هفت سال بر طول عمر انسان‌ها اضافه خواهد شد (۲۰). مائسودا^۱ می‌نویسد: «سرورزش توجه به ورزش همگانی در جهات فرهنگی، اوقات فراغت، بازی‌ها و همچنین عوامل سلامتی بیولوژیکی بیشتر مورد تأکید قرار خواهد گرفت» (۲۶). پروفسور مک‌کلوی^۲ می‌گوید: «با پرداختن به اوقات فراغت و ورزش و دربرش‌های تفریحی، خور و فرهنگ ملی و سن با عتاب به باری‌های علمی و محلی و بومی نگهداری و تقویت می‌شود» (۹). اولین تحقیق در مورد اوقات فراغت در آمریکا به وسیله نوبستین وین^۳ «یاغنون» (*Young's Leisure Class*) انجام شد. (۴). در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ در اروپا و آمریکا تحسین پژوهش‌های تجربی درباره فراغت از سوی جامعه‌شناسان انجام گرفته (۱۲). روزنامه سلام در شماره ۱۱۷۹ مورخ ۷۴/۴/۲۷ می‌نویسد:

در اروپا و آمریکا پژوهش‌های تجربی درباره اوقات فراغت به وسیله جامعه‌شناسان انجام گرفت و پس از آن بود که به این بحث در جوامع صنعتی بهای زیادی داده شد و توجه به آن امری ضروری تلقی گردید. در ایران نیز از سال ۱۳۴۰ تحقیق در این مورد آغاز شد. رادیو و تلویزیون، مؤسسه مطالعات اجتماعی دانشگاه تهران و دانشگاه‌های معادری و سهرساری به این مهم پرداختند. (۶). در مجموع ۳۵ تحقیق دانش‌آموزی و دانشجویی از دهه ۱۹۴۰ تا دهه ۱۹۷۰ انجام شده است (۱۳). به غیر از تحقیقات دانش‌آموزی، دانشجویی و جوانان در چند مورد پیرامون فترت کارمند امرادی بارفروش ۱۳۵۷، شجاع‌الدین^۴ ۱۳۳۷ و سالمدان^۵ امرضعی (۱۳۵۳) و آموزگاران (سلفقانی ۱۳۵۳، غدیری ۱۳۷۵، ختیبی^۶ زاده و کوهستانی ۱۳۷۸) تحقیقاتی صورت گرفته است. شجاع‌الدین (۱۳۷۰) در پژوهشی پیرامون اوقات فراغت کارمندان اعلام می‌کند ۴۹/۵٪ کارمندان روزانه کمتر از ۲ ساعت فراغت دارند و ۳۸ درصد در اوقات فراغت ورزش می‌کنند (۷). موسوی (۱۳۸۰) اعلام می‌کند ۵۹/۳ درصد کارمندان مرده ۷۱/۳ درصد کارمندان زن ۶۰ درصد اعضای هیئت علمی مرد و ۵۹ درصد اعضای هیئت علمی زن، ماهانه هزینه‌های برای ورزش کردن پرداخت نمی‌کنند (۱۰).

1. Malsoda

2. Meslov

3. Florestien Vebien

صدا و سیما در سال ۱۳۶۶ در یک تحقیق با عنوان سهم ورزش در گذران اوقات فراغت می‌نویسد: ۵۶ درصد از دختران و ۷۴ درصد از پسران در اوقات فراغت ورزش می‌کنند (۸). نوآوری‌نژاد و نیسیان (۱۳۷۶) اعلام کرده‌اند که میزان اوقات فراغت بانوان کشور ۲ تا ۳ ساعت است. تنویزیون بیشترین زمان فراغت را به خود اختصاص داده است و فقط نیمی از جامعه مورد مطالعه ورزش می‌کرده‌اند. آمادگی جسمانی و والیبال، رشته‌های ورزشی مورد علاقه بانوان بوده است. نبود امکانات و وقت کافی دو دلیل عمده نپرداختن بانوان به ورزش است (۱۱). گزارشات پژوهشی خبر از تغییر میزان فراغت مردم می‌دهند. در کشورهای توسعه‌یافته این زمان ۳ تا ۴ ساعت اعلام شده است (۲۹). دفتر نخست‌وزیر کشور ژاپن پیرامون اوقات فراغت و تفریحات در این کشور مصالعاتی را انجام داد و در سال ۱۹۹۲ اعلام کرد ۲۱ میلیون نفر در سال ۶ بار به تماشای مسابقات ورزشی می‌روند. از ورزش‌های مورد علاقه آنان ژیمناستیک با ۳۷/۷ میلیون نفر تماشاچی و ۵۴ بار در سال، آرام‌دویدن ۳۶ میلیون نفر، شنا ۲۴/۷ میلیون نفر، بدمینتون ۱۷/۴ میلیون نفر است و ۱۲/۷ میلیون نفر در شرط‌بندی روی اسب‌ها شرکت می‌کنند. ۶۴/۶ میلیون نفر سالانه ۱۶/۶ بار در بیرون از منزل غذا می‌خورند. حدود ۲۰ درصد از ژاپنی‌ها گاهی در مسابقات ورزشی به ویژه ورزش‌های بیس‌بال، سومبو فوتبال، شرکت می‌کنند (۱۷). جکسون^۱ لیست ضمیمی از انواع فعالیت‌های تفریحی و فراغتی (ورزشی و غیر ورزشی) را در اختیار ۹۶۰۱ نفر قرار داد و از آن‌ها پرسید مایل هستید در کدام یک از فعالیت‌های فراغتی شرکت کنید و پاسخ‌ها از این قرار بود: ۹/۳ درصد گلف، ۸/۶ درصد شنا، ۵/۷ درصد ورزش‌های هوایی، اولین انتخاب یک فعالیت فراغتی غیر ورزشی در مرتبه هیجدهم قرار داشت (۱۹). خلیفه بهبهان و جواد هاشم (۱۹۹۶) اعلام می‌کنند که در مجموع ۶۰ درصد کویتی‌ها اوقات فراغتشان را در منزل می‌گذرانند (۴۰ درصد زنان و ۲۰ درصد مردان)، ۸ درصد در کنار دریا، ۷ درصد باشگاه‌های ورزشی، ۴/۵ درصد در پارک‌ها، ۲/۷ درصد در کافه یا رستوران و ۳/۷ درصد دیگر در اماکن. فعالیت‌های ورزشی آنان شامل ۱۱/۳ درصد پیاده‌روی، ۱۰/۸ درصد آرام‌دویدن، ۹/۲ درصد

فوتبال، ۴/۳ درصد ورزش‌های هوازی، ۳/۵ درصد شنا بوده است (۲۲). فوآسون اعلام می‌کنند، فعالیت‌های بدنی با بالا رفتن سن کمتر می‌شود (۲۳).

مرکز ملی آمار تا بلنده در سال ۱۹۸۷ اعلام می‌کند که: ۳۷ درصد افراد ۴۰ تا ۴۹ سال روزانه بین ۱۰ تا ۲۹ دقیقه و ۳۱ درصد بیشتر از ۶۰ دقیقه در روز ورزش می‌کنند. ۳۰٪ افراد با سن ۵۰ تا ۵۹ سال روزانه بین ۱۰ تا ۲۹ دقیقه و ۳۵/۶ درصد روزانه بیش از ۶۰ دقیقه به ورزش می‌پردازند. (۱). انجمن ورزش‌های انگلستان بر این ادعااست که حدود ۲۱/۵ میلیون نفر از افراد بزرگسال این کشور حداقل یکبار در ماه به ورزش به فعالیت بدنی می‌پردازند. با کاهش ساعات‌های انجام کار در هفته، علاقه‌مندی نسبت به فعالیت‌های خاص افزایش یافته است. (۳۰). اوستر و گروت^۱ در مورد نحوه زندگی، فعالیت‌های بدنی و فعالیت‌های روزمره مردم در ۱۹ شهر بزرگ و کوچک در سرتاسر اروپا به تحقیق پرداختند. آن‌ها اعلام کرده‌اند که زنانها ساعات بیشتری در صوب روز را به فعالیت بدنی نسبت به مردان می‌گذرانند (۲۸). آباردو^۲ نیز برامون ورزش زنان و دختران و گرانش هرچه بیشتر آنها تحقیق نموده است (۱۱۲). پاؤل^۳ می‌نویسد: مطالعات نشان می‌دهد که در زمان فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت طی ۲۰ تا ۲۵ سال گذشته در کشورهای کانادا، فنلاند، آمریکا و آلمان افزایش یافته است، و احتمالاً در دیگر کشورهای نیز چنین است.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

پرتال جامع علوم انسانی

اهداف تحقیق

- ۱) تعیین میزان اوقات فراغت، ساعات کار و خواب مردم در شش‌ه‌روزه تفکیک جنس.
- ۲) توصیف محل گذران اوقات فراغت.
- ۳) تعیین انواع فعالیت‌های فراغتی روزانه و هفتگی و مشابه به تفکیک جنس.
- ۴) تعیین فعالیت فراغتی مورد علاقه.

1. Oslur and Grot

2. Aburdele

3. Paoul

- ۵) تعیین هزینه‌های تفریحی و ورزشی؛
- ۶) تعیین میزان پرداختن مردم به ورزش؛
- ۷) تعیین انواع ورزش‌های جاری و مورد علاقه (به تفکیک جنس)؛
- ۸) ارتباط بین میزان اوقات فراغت و پرداختن به ورزش؛
- ۹) ارتباط بین تعداد فرزند و پرداختن به ورزش؛
- ۱۰) ارتباط بین رضایت از گذران اوقات فراغت و پرداختن به ورزش؛
- ۱۱) ارتباط بین پرداختن به ورزش و سطح تحصیلات؛
- ۱۲) تعیین عوامل مؤثر در پرداختن به ورزش؛

روش تحقیق

این تحقیق از نوع پژوهش‌های توصیفی است که به شکل میدانی، انجام گردیده است.

جامعه آماری و نمونه

جامعه آماری این تحقیق زنان و مردان ۲۰ تا ۶۵ ساله شهر نشین کشور بوده‌اند که بر اساس اطلاعات مرکز آمار ایران ۳۱۷/۱۶/۸۵۰ نفر و شامل ۸۰۳۹۵/۷۸۸ نفر و ۸۰۷۸۵/۳۰۰ نفر مرد بوده است. ۰/۰۸ درصد از این جمعیت آماری به تعداد ۱۳۴۸۱ نفر به عنوان نمونه انتخاب و مورد مطالعه قرار گرفتند.

ابزار اندازه‌گیری این تحقیق پرسشنامه تهیه شده بر اساس ادبیات پیشینه و اهداف تحقیق و متناسب با شرایط فرهنگی اجتماعی جامعه ایرانی بوده است.

روایی محتوایی پرسشنامه تدوین شده مورد بررسی قرار گرفت. تحقیق آزمایشی در ۲۵ شهر کشور به اجرا گذارده شد و برای اطمینان از پایایی ابزار اندازه‌گیری از بازآزمایی استفاده گردید که مقدار $0.80/1$ به دست آمد.

پرسشنامه در ۲۷ استان کشور و در ۲۴۱ شهر به شکل تصادفی و بر اساس منطقه جغرافیایی

توزیع و جمع آوری گردید. در تحلیل داده‌ها از امارات توصیفی و در ساختن آمار استنباطی از آزمون‌های مجذور کرا، تحلیل واریانس، استقلال، یوکل ویتس، کرومکال واپس، رگرسیون چندمتغیره، ضریب همبستگی، رگرسیون نوجستیک گام به گام استفاده گردید.

یافته‌های تحقیق

۵۲ درصد نمونه‌ها مرد و ۴۹٫۳ درصد زن بوده‌اند، ۱۷ درصد مجرد و ۷۹٫۳ درصد متأهل یا میانگین تعداد فرزندان ۳ بوده است. میانگین سنی ۳۴ ساله برای زنان و ۳۸ ساله برای مردان انتخاب شده. ۶۵٫۴ درصد زیر دیپلم و دیپلم و ۶۸٫۵ درصد دارای مسکن شخصی و ۲۸٫۵ درصد دارای اتومبیل شخصی بوده‌اند. ۵۴ درصد زنان خانه‌دار و ۱۸ درصد مردان کارمند بودند. ۸۳ درصد زنان و ۷۳ درصد مردان شغل دوم ندارند و ۱۵٫۱ درصد همسران مردان شاغل اند. خانه محل گذران اوقات فراغت ۸۰٫۶۵ درصد مردم بوده است.

جدول ۱ میزان فعالیت‌های اصلی گروه مورد مطالعه در ۲۴ ساعت به تفکیک جنس (ساعت)

جنس	زنان		مردان		کل	
	ساعت	درصد	ساعت	درصد	ساعت	درصد
میزان فعالیت						
میزان اوقات فراغت	۳٫۸	۱٫۵	۳٫۲	۱٫۷	۳٫۵	۱٫۷
کار در آمیزش اصلی	۶٫۵	۲٫۵	۶٫۶	۸	۶٫۶	۲٫۶
کار در آمدزای درم	۲٫۴	۱٫۸	۳٫۷	۱٫۸	۲٫۶	۱٫۸
حوادث شبانه روزی	۸٫۵	۱٫۵	۷٫۸	۱٫۴	۸٫۲	۱٫۵
کارهای واجب منزل	۳٫۸	۱٫۵	۳	۱٫۳	۳٫۳	۱٫۵

جدول ۲ میزان فعالیت‌های روزانه به تفکیک جنس (دقیقه)

جنس و مقدار			مردان			زنان			نوع فعالیت
درصد انجام‌دهنده	میانگین	تعداد معیار	تفراف معیار	میانگین	درصد انجام‌دهنده	تفراف معیار	میانگین	درصد انجام‌دهنده	
۹۲/۴	۸۶	۶۴/۵	۶۴	۷۹/۵	۸۶	۶۴/۵	۸۶	۹۲/۴	استراحت و درازکشیدن
۹۱/۵	۱۲۴	۹۶/۵	۹۰	۱۱۱/۵	۹۰	۹۶/۵	۱۲۴	۹۱/۵	هم‌صحبتی
۹۱/۰	۶۳۲	۹۶	۸۱	۱۰۸	۸۸/۴	۹۶	۶۳۲	۹۱/۰	تماشای تویزیون
۱۵/۴	۵۱/۴	۵۱	۸۳	۶۵	۲۰	۵۱	۵۱/۴	۱۵/۴	نشستن سر کوجه و گفتر
۴۰/۰	۶۹	۷۶	۹۷	۷۲	۴۵/۵	۷۶	۶۹	۴۰/۰	رایدر

جدول ۳ میزان فعالیت‌های فراغی هفتگی به تفکیک جنس (ساعت)

جنس و مقدار			مردان			زنان			نوع فعالیت
درصد انجام‌دهنده	میانگین	تفراف معیار	تفراف معیار	میانگین	درصد انجام‌دهنده	تفراف معیار	میانگین	درصد انجام‌دهنده	
۲۳/۵	۳/۶	۳/۲	۴/۶	۴/۴	۵۴/۵	۳/۲	۳/۶	۲۳/۵	ورزش
۳۳/۳	۴/۱	۴/۶	۴/۹	۴/۵	۳۱/۸	۴/۶	۴/۱	۳۳/۳	دیدن
۴۰/۶	۲/۹	۲/۹	۵	۳/۶	۳۵/۱	۲/۹	۲/۹	۴۰/۶	باغبانی و گلکاری
۴۷/۳	۳/۸	۶/۳	۲/۹	۳	۱۴/۱	۶/۳	۳/۸	۴۷/۳	کارهای دستی و هنری
۹/۶	۲/۶	۶/۷	۳/۷	۴/۳	۱۴/۳	۶/۷	۲/۶	۹/۶	رایانه
۲۳/۷	۲/۱	۳/۴	۲/۳	۲/۲	۵۵/۷	۳/۴	۲/۱	۲۳/۷	تعمیرات منزل
۲۲/۱	۲/۴	۴	۲/۴	۲/۵	۲۲/۶	۴	۲/۴	۲۲/۱	جدول
۵۹/۲	۵/۵	۵/۸	۷/۴	۵/۹	۵۴/۳	۵/۸	۵/۵	۵۹/۲	مطالعه کتاب
۴۳/۳	۲/۸	۳/۵	۲/۷	۲/۹	۴۱/۸	۳/۵	۲/۸	۴۳/۳	مطالعه مجله

جدول ۳ میزان فعالیت‌های فراغتی سالیانه به تفکیک جنس (دفعه)

جنس و مقدار	زنان			مردان			کل	
	درصد انجام‌دهنده	تعداد نفر	تعداد نفر	درصد انجام‌دهنده	تعداد نفر	تعداد نفر	درصد انجام‌دهنده	تعداد نفر
پارک رفتن	۸۵/۶	۱۲/۸	۱۵	۸۱/۲	۱۴/۳	۱۹/۲	۸۳/۲	۱۳/۶
سینما رفتن	۵۱/۶	۶/۴	۴/۴	۹۵/۵	۵	۵	۴۸/۳	۴/۶
آب و هوا رفتن	۱۴/۸	۶/۸	۷/۵	۱۳/۸	۵/۶	۵/۶	۱۳/۷	۵/۲
دیدن اقوام	۸۶	۲۷/۲	۲۴	۸۴/۶	۲۷/۶	۲۷/۶	۸۵/۲	۲۷/۴
دیدن دوستان	۷۵	۱۲/۷	۱۷/۷	۷۳/۳	۱۶/۵	۱۸/۸	۷۲	۱۵/۶
خرید و مغازه‌ها	۷۵/۷	۲۵/۲	۲۵	۷۱	۲۴/۴	۲۵	۷۲/۴	۲۵
رفتن به رستوران	۵۱/۷	۸/۸	۱۳	۵۴	۱۱/۲	۱۱/۲	۲۴/۷	۷/۱
رفتن به مسافرت	۷۸/۶	۳	۳/۶	۷۶	۳/۸	۴/۵	۷۷	۳/۲
بدرایه از میهمان	۸۴	۲۳/۵	۲۲/۲	۸۱/۷	۲۴	۲۴	۸۲/۶	۲۴
رفتن به سالن ورزشی	۶۰	۶/۲	۹	۲۸/۵	۸/۸	۱۱/۳	۳۰	۸/۲

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

فعالیت‌های فراغتی مورد علاقه مردم شامل ورزش کردن ۳۴/۱٪، مطالعه ۱۱/۹٪، سفر ۶٪ بوده است. میانگین درآمد و هزینه ماهیانه خانوارها به ترتیب ۱۳۳۰۱۰ و ۱۱۱۵۰۰۰ تومان بوده است که برای ۵۴ درصد مردمی که اعلام کرده‌اند داری بفرحان و سرگرمی هستند یک‌نجم درآمد صرف فعالیت‌های فراغتی شده و برای ۳۱ درصد مردمی که بهت ورزش کردن پول می‌پردازند ۶۹۱۰ تومان در ماه است.

جدول ۵ رشته‌های ورزشی جاری و مورد علاقه به تفکیک جنس

اولویت ▼	جنس ◀	زنان				مردان		
		جاری	درصد	مورد علاقه	درصد	جاری	درصد	مورد علاقه
اول	نرمش	۳۴٫۳	شنا	۲۷٫۳	نرمش	۳۵٫۵	فوتبال	۲۹٫۴
دوم	پیاده‌روی	۱۴٫۲	والیبال	۳۱٫۷	فوتبال	۱۷٫۱	شنا	۱۳٫۷
سوم	والیبال	۱۱٫۸	بدنسازی	۷٫۳	پیاده‌روی	۱۰٫۷	والیبال	۹٫۶
چهارم	بدنسازی	۱۱	پیاده‌روی	۶٫۱	بدنسازی	۸٫۵	بدنسازی	۵٫۸
پنجم	شنا	۱۰٫۲	نرمش	۴٫۸	والیبال	۸٫۴	کوهنوردی	۵٫۴

فرضیه ۱: بین میزان اوقات فراغت و پرداختن به ورزش رابطه معنی‌داری وجود ندارد.

جدول ۶ نتایج آزمون مان-ویتنی در مورد مقایسه میزان اوقات فراغت افراد ورزشکار و غیر ورزشکار

فعالیت بدنی ▼	تعداد	میانگین رتبه	جمع رتبه	Z	P
افراد غیر ورزشکار	۵۱۲۳۰	۶۱۶۱٫۱	۳۱۴۵۸۵۸۴	-۱۰٫۴۲	< ۰/۰۰۰
افراد ورزشکار	۷۴۵۱	۶۴۰۱٫۸	۴۷۷۰۴۴۴		

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که بین افراد ورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ میزان اوقات فراغت تفاوت معنی‌داری ($P < ۰/۰۰۰$ ، $Z = -۱۰/۴۲$) وجود دارد و بر اساس میانگین افراد ورزشکار، (۶۴۰۱/۸) نسبت به افراد غیر ورزشکار (۶۲۲۱/۱) اوقات فراغت بیشتری دارند.

فرضیه ۲: بین تعداد فرزندان و پرداختن به ورزش افراد متأهل رابطه معنی‌داری وجود ندارد.

جدول ۷ نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین تعداد فرزندانی و مقدار فعالیت بدنی

متغیر	N	r	P
تعداد فرزند \times مقدار فعالیت بدنی	۱۳۱۱۲	-۰/۱۵	۰/۰۰۰

نتایج همبستگی پیرسون نیز نشان می‌دهد که هرچه پدر افراد دارای فرزندان بیشتری بودند تعداد ساعات کمتری را در هفته ($P < ۰/۰۰۰$) و ($r = -۰/۱۵$) به فعالیت بدنی می‌پرداختند.

جدول ۸ نتایج آزمون مان-ویتنی در مورد مقایسه میزان رضایت از گذران اوقات فراغت بین افراد ورزشکار و غیرورزشکار

افراد	تعداد	میانگین رتبه	جمع رتبه	Z	P
ورزشکار	۵۰۴۵	۵۷۹/۴	۲۹۲۲۵۹۴	-۱۱/۴۵	۰/۰۰۰
غیر ورزشکار	۷۴۰۱	۶۵۴۸/۷	۴۸۲۵۰۸۸		

نتایج جدول ۸ نشان می‌دهد که بین میزان رضایتمندی افراد ورزشکار و غیرورزشکار از نحوه گذران اوقات فراغت تفاوت معنی‌داری ($P < ۰/۰۰۰$) وجود دارد و رضایت‌مندی افراد ورزشکار (۶۵۴۸/۷) نسبت به افراد غیرورزشکار (۵۷۹/۴) بر اساس میانگین رتبه آن‌ها بیشتر است.

نتایج آزمون مجدور کادر مورد وابستگی سطح تحصیلات و پرداختن به فعالیت‌های بدنی نشان داد که بین این دو متغیر وابستگی آماری معنی‌داری ($P < ۰/۰۰۰$) وجود دارد. ($\chi^2 = ۵۸۴/۳۰$)

نتایج آزمون یومن ویتنی نشان داد که:

الف) بین زمانی که صرفاً شغل اول می‌شود با پرداختن به ورزش در بین افراد ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری ($P < ۰/۰۰۰$) وجود دارد.

ب) بین زمانی که صرف شغل دوم می‌شود و پرداختن به ورزش در بین افراد ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P < 0/017$ و $Z = -2/37$).

ج) بین کل ساعاتی که صرف کار می‌شود با پرداختن به ورزش در بین ورزشکاران و غیرورزشکاران تفاوت معنی‌داری وجود دارد که ($P < 0/000$ و $Z = -3/67$).

فرضیه ۳: احتمال پرداختن به فعالیت بدنی تحت تأثیر متغیرهای پیشگوی مختلف قرار نمی‌گیرد.

جدول ۹ نتایج تحلیل رگرسیون لجستیک گام به گام در مورد متغیرهای وارد در معادله احتمال پرداختن به فعالیت بدنی

متغیرها	B	S.E.	Wald	df	P	R	EXP(B)
جنسیت	-۰/۷۰۱۴	۰/۰۷۲۵	۷۰/۹۲	۱	۰/۰۰۰	-۰/۹۰	۰/۵۲
تعداد فرزند	-۰/۱۱۷۷	۰/۰۱۶۲	۵۲/۸۲	۱	۰/۰۰۰	-۰/۰۸	۰/۸۸
درآمد ماهیانه	۵/۵۰	۰/۶۲۱	۴/۴۰	۱	۰/۰۳	۰/۰۸	۲/۰۰
میزان زمان صرف شغل اول	۰/۰۴۱۲	۰/۰۱۳۶	۹/۱۹	۱	۰/۰۰۲	-۰/۳۰	۰/۹۵
میزان شغل شبانه‌روز	۰/۰۱۸۲	۰/۰۰۶۵	۷/۹۹	۱	۰/۰۰۸	۰/۰۲	۰/۰۱۸
اعتقاد به ورزش	-۰/۶۳۲۸	۰/۰۰۹۷۵	۴۲/۵۵	۱	۰/۰۰۰	-۰/۰۷	۰/۵۳
میزان اوقات فراغت	۰/۰۵۰۰	۰/۰۱۶۹	۶/۳۰	۱	۰/۰۱۲	۰/۰۲	۱/۰۵
میزان فعالیت در کار	-۰/۰۲۵۰	۰/۰۰۶۷	۱۳/۹۳	۱	۰/۰۰۲	-۰/۰۴	۰/۹۷
مقدار ثابت	۲/۷۳۷۴	۰/۲۷۳۳	۱۰/۲۹	۱	۰/۰۰۰		

نتایج جدول ۹ نشان می‌دهد که احتمال پرداختن به فعالیت بدنی نسبت به عدم پرداختن به فعالیت بدنی با متغیرهای پیشگوی جنسیت ($P < 0/000$ و $W = 70/92$)، تعداد فرزند ($P < 0/000$ و $W = 52/82$)، درآمد ماهیانه ($P < 0/03$ و $W = 4/40$)، میزان زمان صرف شغل

اول ($W=9/90$ و $P < 0/002$)، میزان شغل شبانه روز ($W=6/99$ و $P < 0/018$)، اعتقاد به ورزش ($W=42/15$ و $P < 0/001$)، میزان اوقات فراغت ($W=6/30$ و $P < 0/012$)، میزان فعالیت در کنار ($W=13/93$ و $P < 0/004$)، رابطه معنی داری وجود دارد. نتایج ضریب همبستگی سهمیه‌ای نیز نشان می‌دهد که احتمال پرداختن به فعالیت بدنی یا جنسیت ($R=0/18$)، ارتباط پیش‌ری نسبت به سایر متغیرهای پیشگو دارد. همچنین بر اساس نتایج مربوط به ضرایب متغیرها احتمال پرداختن به فعالیت بدنی در گروه مردان در مقایسه با زنان ($B=0/71$) و با کاهش تعداد فرزندان ($B=0/177$) و میزان زمان صرف شغل اول ($B=0/42$)، ($B=0/6328$) و کاهش فعالیت در کنار ($B=0/250$) و نیز افزایش درآمد ماهیانه ($B=5/50$)، میزان شغل شبانه روز ($B=0/1181$) و میزان اوقات فراغت ($B=0/0500$) افزایش پیدا می‌کند. بنابراین بر اساس نتایج به دست آمده معادله رگرسیون لجستیک بدین قرار است:

(درآمد ماهیانه) $1/5/50$ (تعداد فرزندان) $-0/177$ (احتمال پرداختن به فعالیت بدنی) $-0/250$ (اعتقاد به ورزش) $0/633$ - (شغل شبانه روز) $0/1181$ - (میزان زمان شغل اول) $0/42$ - (میزان فعالیت در کنار) $0/20$ - (میزان اوقات فراغت) $0/50$ +

روشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
جدول ۱۰ نتایج تحلیل رگرسیون لجستیک گام به گام در مورد متغیرهای حذف شده از معادله احتمال پرداختن به فعالیت بدنی

متغیرها	Score	df	F	R
وضعیت تأهل	0/0401	1	0/84	0/366
مرکزیت استانی	0/0064	1	0/93	0/333
وضعیت تردد	0/0894	1	0/59	0/439
وضعیت سکونت	0/0535	1	0/43	0/511
سن	-0/0127	1	0/71	-0/000

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که متغیرهای وضعیت تاهل ($P < 0/104$)، مرکز استانی ($P < 0/93$ و $P < 0/106$)، وضعیت تردد ($P < 0/59$ و $P < 0/28$)، وضعیت سکونت ($P < 0/43$) و سن ($P < 0/21$ و $P < 0/16$)، هیچ‌گونه تأثیر معنی‌داری بر افزایش احتمال پرداختن به فعالیت بدنی ندارند.

بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های این پژوهش میزان اوقات فراغت مردم شهرنشین ایرانی ۳/۵ ساعت در شبانه‌روز بوده است که در مقایسه با میزان فراغت در کشورهای توسعه‌یافته (۳ تا ۴ ساعت) برابر است (۲۹). مردم استان‌های یزد و سیستان و بلوچستان کمترین (۳/۳ ساعت) و مردم استان‌های ایلام (۴ ساعت) و لرستان و مرکزی (۳/۹ ساعت) بیشترین میزان اوقات فراغت را داشته‌اند. شورای عالی جوانان این زمان را برای جوانان ۴ ساعت و شش دقیقه، کوهستانی و خلیل‌زاده این زمان را برای معلمان ۲/۱ ساعت و روزنامه‌ایران ۵ ساعت و شجاع‌الدین ۲ ساعت در روز ذکر کرده‌اند که تفاوت‌هایی در میزان این ساعات دیده می‌شود. میزان فراغت برای مردان ژاپنی ۱/۹ و برای زنان ۱/۵ ساعت در روز قید شده است (۲۳). در آمریکا برای سالخوردگان ۶، نوجوانان و افراد مجرد ۵/۳، والدین ۴/۴ و مردان و زنان تنها ۴/۵ ساعت قید گردیده است (۲۴). ارتباط بین شغل اول و دوم و میزان اوقات فراغت مشاهده گردید. مرادی بارفروش و شجاع‌الدین و روزنامه‌ایران نیز این ارتباط را قبلاً اعلام کرده بودند. یافته‌ها نشان می‌دهند افرادی که در خارج از مراکز استان‌ها زندگی می‌کنند وقت کمتری را صرف شغل اول و دوم نموده و اوقات فراغت بیشتری دارند. میزان خواب آنان بیشتر، و زمان کمتری را صرف کارهای ضروری می‌کنند.

تماشای تلویزیون با ۱۲۰ دقیقه در روز بیشترین سهم را در گذران فراغت به خود اختصاص داده است. این فعالیت غیرفعال فراغتی، تنها در ایران مصرف‌کننده اوقات فراغت نیست. ژاپنی‌ها مقام نخست را در تماشای تلویزیون در جهان دارند (۱۷). ۴۰٪ زمان فراغت آمریکایی‌ها نیز صرف تماشای تلویزیون می‌گردد (۲۷). مردم انگلیس روزانه ۳/۵ ساعت را به تماشای تلویزیون می‌پردازند (۳۱). اما در برخی از کشورها مانند نیوزیلند تماشای تلویزیون

پس از تعریفات ورزشی، یاقینانی و مطالعه و خواهش‌داری و خرید قرار دارد (۱۳). زمانی که از مردم پرسیده شد به چه فعالیت فراغتی علاقه‌مند هستند، پرداختن به ورزش در صدر فعالیت‌های فراغتی قرار گرفت و فعالیت‌هایی چون مطالعه، کارهای هنری، سفر و گردش در طبیعت یا فاصله‌ای زیاد نسبت به ورزش کردن قرار گرفت. اما روزنامه ایران در یک نظرسنجی یافته‌های دیگری را اعلام کرده و نوشته است:

فعالیت‌های فراغتی مورد علاقه مردم به ترتیب مسافرت، میهمانی و ورزش است. در نیویورک و ورزش حایگاه نخست را دارا است و در امریکا در ریف چهارم قرار گرفته است. تنوع فعالیت‌های فراغتی و شیوه زندگی مردم در کشورهای مختلف و آداب و رسوم و اعتقادات و ارزش‌ها همگی در انتخاب و علاقه‌مندی به فعالیت فراغتی تأثیر دارند. شرکت در فعالیت‌های فراغتی و احساس رضایت خاطر از یافته‌های محققان بوده است (۲۱) و بین رضایت خاطر از گذران اوقات فراغت و سلامتی روانی ارتباط مثبت و معنی‌داری مشاهده گردید (۲۵). بین رضایت از گذران اوقات فراغت و رضایت از زندگی ارتباط معنی‌داری مشاهده شد (۳۰). در این تحقیق نیز ارتباط معنی‌داری بین تعداد فرزند و سطح تحصیلات با رضایت‌مندی از گذران اوقات فراغت دیده شده است.

سوالات اصلی این پژوهش باقی در صد مردمی بود که ورزش می‌کنند و معلوم شد که ۴۳/۵ درصد زنان و ۵۴/۵ درصد مردان بین ۳/۵ تا ۲/۵ ساعت در هفته ورزش می‌کنند. مردمی که در خارج از مرکز استان‌ها زندگی می‌کنند بیشتر ورزش می‌کنند. شایع‌ترین اعلام کرده است که ۳۸ درصد کارمندان ورزش می‌کنند. جداً و میعاد نیز اعلام نموده که مردان بیشتر از زنان به ورزش می‌پردازند. هزینه‌های پرداختی برای ورزش در مرکز استان‌ها بیش از خارج از مراکز استان‌ها بوده است. در یک بررسی و جوی تلفنی در انگلیس معلوم گردید ۲۸ درصد ساکنان لندن، ۲۴ درصد ساکنان گلاسکو و ۲۸ درصد مردم دنبرگ در هفته سه بار یا بیشتر اقدام به ورزش می‌کنند (۳۲). ۷۰٪ آمریکایی‌ها بین ۱۸ تا ۲۴ سال ورزش می‌کنند؛ در تابستان ۷۰ درصد مردان ۴۰ تا ۴۹ سال و ۷۹ درصد بین ۵۰ تا ۵۹ سال ورزش می‌کنند و کسانی که در مناطق شهری زندگی می‌کنند بیشتر از ساکنان غیر شهری به ورزش می‌پردازند (۱۶). انجمن ورزش‌های انگلستان اعلام

کرده است که حدود ۲۱/۵ میلیون نفر از افراد بزرگسال در این کشور حداقل یکبار در ماه به ورزش و فعالیت بدنی می‌پردازند (۳۱).

موکاترن در رساله دکتری خویش می‌نویسد: ۳۱ درصد افراد بزرگسال قسطنطنیه هفته‌ای ۳ بار ورزش می‌کنند. نتایج پژوهش‌های انجام شده بیانگر این واقعیت است که در صدی از افراد هر جامعه‌ای به تمرینات ورزشی می‌پردازند و نوع ورزش‌ها نیز متفاوت است. در کشور ما فوتبال برای مردان و شنا برای زنان اولین ورزش پرطرفدار است. در حالی که در حال حاضر نرمش بیشترین ورزشی است که به آن می‌پردازند. از بین تمام فعالیت‌های فراغتی ورزش اولین انتخاب بوده است. در امریکا بیشتر شنا، اردوهای تابستانی، کشاورزی، دوچرخه‌سواری، گلف، پیاده‌روی و ورزش‌های هوازی (۱۹) و در کویت پیاده‌روی، آرام‌دویدن و فوتبال (۲۲)، در انگلستان پیاده‌روی، شنا و اسنوکر و بیلیارد (۳۱) و در نیوزیلند فایفرانی، گلف و تمرینات با وزنه (۱۳)، در تایلند دویدن‌های آرام، نوحش‌ها و پیاده‌روی از جمله ورزش‌های مورد علاقه مردم است و با توجه به شرایط اقلیمی و اقتصادی و فرهنگی ورزش‌های مختلفی مورد نظر مردم است.

در مقایسه دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار در زمینه رضایت فردی در گذران اوقات فراغت، ورزشکاران راضی‌تر بودند و هر قدر ساعات تمرین بیشتر شده بر میزان رضایت‌مندی آنان افزوده گردیده است. متغیرهایی همچون تعداد فرزندان، زمان کارکردن، درآمد ماهیانه و میزان تمرینات ورزشی به عنوان متغیرهای پیشگویی رضایت‌مندی از اوقات فراغت مورد بررسی قرار گرفت که بیشترین ضریب همبستگی را همان میزان تمرینات هفتگی به دست آورد. محققانی چون راسل (۱۹۸۷) و اسگس (۱۹۸۶) و ردیک (۱۹۸۵) در مورد رضایت از گذران اوقات فراغت و رضایت از زندگی مطالعه کرده‌اند و ارتباط بین این دو را اعلام نموده‌اند. ولی در این تحقیق ارتباط بین پرداختن به ورزش و رضایت از گذران اوقات فراغت و در نتیجه رضایت از زندگی مورد مطالعه قرار گرفته است. احتمالاً می‌توان گفت کسانی که ورزش می‌کنند راضی‌تر از گذران اوقات فراغت و در نهایت راضی‌تر از زندگی‌شان هستند. براون و فنل مهم‌ترین متغیر پیشگوکننده برای خوب بودن رادر رضایت‌مندی از گذران اوقات فراغت دانسته‌اند (۱۷).

از سطر گفته است تا کار می‌کنیم تا فراغت داشته باشیم (۱۶). و شاید به همین علت است که احساس خوب بودن، رضایت‌مندی و سرزندگی پس از تفریحات فراغتی (ورزش‌ها) را می‌توان در حین کار کردن به دست آورد. به هر حال می‌توان نتیجه‌گیری کرد که بهبود اوضاع اقتصادی کاستن از میزان ساعات کاری و افزایش میزان ساعات فراغت، بالا بردن سطح تحصیلات، کنترل مولیده افزایش درآمد ماهانه خانوارها از جمله اقداماتی است که می‌تواند از یک طرف زمینه ایجاد اوقات فراغت و پرداخت به ورزش را میسر سازد و از طرف دیگر موجب رضایت خاطر از گذران اوقات فراغت، رضایت از زندگی، احساس خوب بودن، سلامتی، امیدواری و شادابی مردم را فراهم سازد.

کتابنامه

۱. المپیکه (۱۳۷۲)، شرکت افراد مبتسالی و سالمند، تألیف دکتر سعیدها و نستون‌های ورزشی، شماره ۱، پاییز، صص ۴۴-۴۵.
۲. نور خوبی، امین، فلسفه تربیت در اوقات فراغت، مجله تربیت، شماره ۱۰، سال نهم، ویژه‌نامه تابستان، صص ۲۹-۲۴.
۳. تندیس، فریدون (۱۳۸۰)، جایگاه ورزش در اوقات فراغت جوانان ۲۰ تا ۲۵ ساله شهری ایران، همایش اوقات فراغت و تفریحات و سلامت جوانان با تأکید بر ورزش و تربیت بدنی، مجموعه چکیده مقالات، دانشگاه تربیت معلم تهران.
۴. دومازده، ژوفر: زمان فراغت از دیدگاه تاریخی و جامعه‌شناسی، ترجمه آ. آدینه، مجله فرهنگ و زندگی، صص ۱۶.
۵. روزنامه ایران، شماره ۱۷۵، مورخ ۱۳۷۳/۱۱/۱۶، صص ۶.
۶. روزنامه سلام، شماره ۱۱۷۹، مورخ ۱۳۷۳/۴/۲۷، صص ۵.
۷. شجاع‌الدین، سید صدرالدین (۱۳۷۰)، نحوه گذران اوقات فراغت کارمندان اداریات آموزش و پرورش تهران با تأکید بر نقش تربیت بدنی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه تربیت بدنی.

۸. صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران (۱۳۶۶)، سهم ورزش در اوقات فراغت، مرکز تحقیقات مطالعات صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران.
۹. کوشا، علی اصغر، فرهنگ ورزش های تفریحی، فصلنامه ورزش شماره ۲۱ صص ۸۳-۷۶.
۱۰. موسوی، سید جعفر (۱۳۸۰)، تأثیر ورزش بر فشار روانی کارمندان و اعضای هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۳ کشور، رساله دکترای مدیریت تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
۱۱. نوایی نژاد، شکوه و فریده نیسیان (۱۳۷۶)، بررسی نحوه گذران اوقات فراغت بانوان کشور با تأکید بر ورزش و فعالیت های بدنی، سازمان تربیت بدنی، معاونت ورزش بانوان.
12. Aburdenc. P. and Nasihitt, J. (1992). *Megatrends for women*, New York; Villand Books.
13. Brook. J. A (1993), *Leisure meanings and comparisons, with work, Leisure studies*, 12/2 PP. 149-162.
14. Brown A, Barbara. and B, Lail Frank, Marilyn Fennell (1991), *Happiness through leisure*, Journal of Applied Recreation research, 16(4): 368-392.
15. Carlson, E Reynolds and et al. (1979), *recreation and leisure, the Changing sense*, wadsworth, publishing company. Inc Belmont, California, third Ed PP. 1-10.
16. Clyene R. Jensen. (1996) *Outdoor recreation in America* PP. 5.
17. *Facts and figures of Japan*, (1993). Foreign press center, Tokyo.
18. Folsom Ar. Cook - te, Spratka GM (1991), *Differences in Leisure time physical activity levels between blacks and white*, in population based samplas, J- Behav Med Feb 14 (1) - 1 - 9 English.
19. Jackson, Edgar, (1994), *constraint on participation in resource - based outdoor recreation* - Journal of applied recreation research. 19 (3): 915-254.

20. Kanters A. Michael and Montelpare, J. William (1990). *Combining healthy lives through leisure* - Joperd April PP. 27.
21. Kautman J. E. (1988). *Leisure and stress*, a study of attitudes public opinion quarterly, 24, 163-204.
22. Khalifa Behbehani & Jawaad Hashemi. (1995). *Leisure and recreation in Kuwait*, Joperd. SD-Fall, 33, 1 PP. 11-19.
23. Kineldorf, Martin (1994). *Serious play, a leisure wellness guide book*-ten speed press. PP. 20.
24. Leitner, M. J. Leitner, S. F. (1989). *Leisure Enhancement*, PP. 46, 50, 141.
25. Manoni, J. A. (1978). *Leisure satisfaction and psychological well-being in old age*: effects on health and income, journal of American geriatrics society 26, 550, 2.
26. Matsuda Y, Akutsu H (1990). *Sport science review*, 13-Jan - PP. 35-41.
27. Nelson Media research (1988). *Report on television*. PP. 5-9 Northbrook. IL: Author.
28. Oselet, M. De. Groot, L.G, Enzi, G-Life-style, *physical activities and activities of daily living eur - J - Clin - Nutr* 45 suppl 3; 139-51. Medline.
29. Scidman, P. (1994). *Serious play: A leisure wellness guidebook*, by Kineldorf Martin Ten speed press, berkely California. PP. 9-10.
30. Stephens, T and Erazim C. L. (1990). *The well-being of Canadians: Highlights of the 1988 Campbell's survey* - Ottawa: Canada fitness and life style research institute.
31. Tokildsen, George (1996). *Leisure and recreation management*, 3th edition, E and FN. spun London.
32. Litenthoek, Dg; Mequenn, DV (1991) - *Leisure time physical activity behavior in tree-british cities* Soc-Preventimed 36(6): 307 - 14 Medline.