

جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران

دکتر فریدون تندنویس

استادیار دانشگاه 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 پرسشنامه تهیه شده ($r=80/1$) بر اساس سوابق پژوهشی و اهداف تحقیق بوده است. جامعه آماری شامل زنان و مردان ۲۰ تا ۶۵ ساله شهری کشور بوده است و ۰/۰۸ درصد از جامعه آماری به تعداد ۱۳۴۸۰ 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 ویتنی 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 ۷۹/۳ 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 معنی داری وجود داشته است.

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

مقدمه

شبانه روز انسان را به 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.

فینکس 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 پردازد» (۱۵).

کارلسون و همکاران در تعریف واژه تفریح پس از ذکر تعاریفی که توسط رومنی^۱، براچر^۲، کالدو^۳، گربن^۴ و گری^۵ بیان گردیده است تفریح را چنین تعریف می‌نماید: «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 جرأت 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 سرنوشت سیاسی و اجتماعی و اقتصادی کشورها از عوامل تعیین‌کننده باشد.

ورزش بایستی 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. Greben

5. Gray

6. Kanters

نکشیدن سیگار) رعایت شود، به طور متوسط هفت سال بر طول عمر انسان‌ها اضافه خواهد شد (۲۰). ماتسودا^۱ می‌نویسد: ضرورت توجه به ورزش همگانی در جهات فرهنگی، اوقات فراغت، بازی‌ها و همچنین عوامل سلامتی بیولوژیکی بیشتر مورد تأکید قرار خواهد گرفت (۲۶). پروفیسور مک‌کلوی^۲ می‌گوید: با پرداختن به اوقات فراغت و ورزش و ورزش‌های تفریحی، غرور و فرهنگ ملی و سنن با عنایت به بازی‌های ملی و محلی و بومی نگهداری و تقویت می‌شود (۹). اولین تحقیق در مورد اوقات فراغت در امریکا به وسیله تورستین وبلن^۳ با عنوان "Theory of Leisure Class" انجام شد (۴). «در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ در اروپا و امریکا نخستین پژوهش‌های تجربی درباره فراغت از سوی جامعه‌شناسان انجام گرفت» (۲۰). روزنامه سلام در شماره ۱۱۷۹ مورخ ۷۴/۴/۲۷ می‌نویسد:

«در اروپا و امریکا پژوهش‌های تجربی درباره اوقات فراغت به وسیله جامعه‌شناسان انجام گرفت و پس از آن بود که به این مبحث 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 دانشکده‌های معماری و شهرسازی به این مهم پرداختند.» (۶). در مجموع ۳۵ تحقیق دانش‌آموزی و دانشجویی از دهه ۱۹۴۰ تا دهه ۱۹۷۰ انجام شده است (۳). به غیر از تحقیقات دانش‌آموزی، دانشجویی و جوانان در چند مورد پیرامون قشر کارمند (مرادی بارفروش ۱۳۵۷، شجاع‌الدین ۱۳۷۰) و سالمندان (مرصعی ۱۳۵۳) و آموزگاران (سلطانی ۱۳۵۳، غدیری ۱۳۷۵، خلیل‌زاده و کوهستانی ۱۳۷۸) تحقیقاتی صورت گرفته است. شجاع‌الدین (۱۳۷۰) در پژوهشی پیرامون اوقات فراغت کارمندان اعلام می‌کند ۴۶/۵٪ 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 مرد، ۷۱/۳ درصد کارمندان زن، ۶۰ درصد اعضای هیئت علمی مرد و ۵۹ درصد اعضای هیئت علمی زن، ماهیانه هزینه‌ای برای ورزش کردن پرداخت نمی‌کنند (۱۰).

1. Matsoda

2. Meclroy

3. Thorestien Veblen

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). نوایی نژاد و نیسیان (۱۳۷۶) اعلام کرده‌اند که میزان اوقات فراغت بانوان کشور ۲ تا ۳ ساعت است. تلویزیون 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 توسعه یافته این زمان ۳ تا ۴ ساعت اعلام شده است (۲۹). دفتر نخست‌وزیر کشور ژاپن پیرامون اوقات فراغت و تفریحات در این کشور مطالعاتی 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، آرام دویدن ۳۶ میلیون نفر، شنا ۲۴/۷ میلیون نفر، بدنیتون 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 طولی از انواع فعالیت‌های تفریحی و فراغتی (ورزشی و غیرورزشی) 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 هوازی، اولین انتخاب یک فعالیت فراغتی غیرورزشی در مرتبه هیجدهم قرار داشت (۱۹). خلیفه بهبهان و جواد هاشم (۱۹۹۶) اعلام می‌کنند که در مجموع ۶۰ درصد کویته‌ها 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 آرام دویدن، ۹/۲ درصد

1. Jackson

فوتبال، ۴/۳ درصد ورزش های هوازی، ۳/۵ درصد شنا بوده است (۲۲). فولسون اعلام می کند، فعالیت های بدنی با بالا رفتن سن کم تر می شود. (۲۲).

مرکز ملی آمار تایلند در سال ۱۹۸۷ اعلام می کند که: ۳۷ درصد افراد ۴۰ تا ۴۹ سال روزانه بین ۱۰ تا ۲۹ دقیقه و ۳۱ درصد بیشتر از ۶۰ دقیقه در روز ورزش می کنند. 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 می پردازند (۱). انجمن ورزش های انگلستان بر این ادعاست که حدود ۲۱/۵ میلیون نفر از افراد بزرگسال این کشور حداقل یکبار در ماه به ورزش یا فعالیت بدنی می پردازند. با کاهش ساعت های انجام کار در هفته، علاقه مندی نسبت به فعالیت های خاص افزایش یافته است. (۳۰). اوسلر و گروت^۱ در مورد نحوه زندگی، فعالیت های بدنی و فعالیت های روزمره مردم در ۱۹ شهر بزرگ و کوچک در سرتاسر اروپا به تحقیق پرداختند. آن ها اعلام کردند که زن ها ساعات بیشتری در طول روز را به فعالیت بدنی نسبت به مردان می گذرانند (۲۸). آباردین^۲، پیرامون ورزش زنان و دختران و گرایش هرچه بیشتر آنان تحقیق نموده است (۱۲). پاول^۳ می نویسد: مطالعات نشان می دهد مقدار زمان فعالیت های بدنی در اوقات فراغت طی ۲۰ تا ۲۵ سال گذشته در کشورهای کانادا، فنلاند، امریکا و آلمان افزایش یافته است. و احتمالاً در دیگر کشورها نیز این چنین است.

اهداف تحقیق

- ۱) تعیین میزان اوقات فراغت، ساعات کار و خواب مردم در شبانه روز به تفکیک جنس،
- ۲) توصیف محل گذران اوقات فراغت،
- ۳) تعیین انواع فعالیت های فراغتی روزانه و هفتگی و سالیانه به تفکیک جنس،
- ۴) تعیین فعالیت فراغتی مورد علاقه،

1. Osler and Groot

2. Aburdene

3. Powell

- 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 شهرنشین کشور بوده‌اند که بر اساس اطلاعات مرکز آمار ایران ۱۶/۸۵۰/۳۱۷ نفر و شامل ۸/۳۹۵/۷۸۹ نفر و ۸/۷۸۵/۳۰۰ نفر مرد بوده است. ۰/۰۸ درصد از این جمعیت آماری به تعداد ۱۳۴۸۰ 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 $r = 0.80$ 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 آمار توصیفی و در بخش آمار استنباطی از آزمون‌های مجذور کار، تحلیل واریانس، t مستقل، یومان ویتنی، کروسکال والیس، رگرسیون چندمتغیره، ضریب همبستگی، رگرسیون لجستیک گام به گام استفاده گردید.

یافته‌های تحقیق

۵۲ درصد نمونه‌ها مرد و ۴۷/۳ درصد زن بوده‌اند. ۱۷ درصد مجرد و ۷۹/۳ درصد متأهل و میانگین تعداد فرزندان ۳ بوده است. میانگین سن ۳۴ سال برای زنان و ۳۸ سال 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 شاغل‌اند. خانه محل گذران اوقات فراغت ۸۰/۵ درصد مردم بوده است.

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

جنس		مردان		زنان		میزان فعالیت
♀	♂	♀	♂	♀	♂	
۳/۸	۱/۸	۳/۲	۱/۷	۳/۸	۱/۷	میزان اوقات فراغت
۶/۵	۲/۵	۸/۸	۲/۴	۶/۵	۲/۶	کار درآمدزای اصلی
۳/۲	۱/۸	۳/۷	۱/۸	۳/۲	۱/۸	کار درآمدزای دوم
۸/۵	۱/۵	۷/۸	۱/۴	۸/۵	۱/۵	خواب شبانه‌روزی
۳/۸	۱/۵	۳	۱/۳	۳/۸	۱/۵	کارهای واجب منزل

جدول ۲ میزان فعالیت‌های روزانه به تفکیک جنس (دقیقه)

جنس و مقدار			مردان			زنان			نوع فعالیت
انحراف معیار	میانگین	درصد انجام دهنده	انحراف معیار	میانگین	درصد انجام دهنده	انحراف معیار	میانگین	درصد انجام دهنده	
۶۳/۸	۸۳	۸۸/۷	۶۴	۷۹/۵	۸۶	۶۳/۵	۸۶	۹۲/۴	استراحت و درازکشیدن
۹۲/۵	۱۱۷/۳	۹۰/۷	۸۸/۴	۱۱۱/۵	۹۰	۹۶/۵	۱۲۴	۹۱/۵	هم‌صحبتی
۸۹/۴	۱۱۹/۵	۸۹/۵	۸۱	۱۰۸	۸۸/۴	۹۶	۱۳۲	۹۱/۰	تماشای تلویزیون
۷۱/۵	۵۹/۳	۱۸	۸۳	۶۵	۲۰	۵۱	۵۱/۴	۱۵/۴	نشستن سرکوجه و گذر
۹۰	۷۱	۴۳	۹۷	۷۲	۴۵/۵	۷۹	۶۹	۴۰/۰	رادیو

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

جنس و مقدار			مردان			زنان			نوع فعالیت
انحراف معیار	میانگین	درصد انجام دهنده	انحراف معیار	میانگین	درصد انجام دهنده	انحراف معیار	میانگین	درصد انجام دهنده	
۳/۴	۴	۵۰	۴/۶	۴/۴	۵۴/۵	۳/۱	۳/۶	۴۳/۵	ورزش
۴/۸	۴/۳	۳۲/۶	۴/۹	۴/۵	۳۱/۸	۴/۶	۴/۱	۳۳/۳	ویدئو
۴/۵	۳/۲	۳۷/۷	۵	۳/۶	۳۵/۱	۳/۹	۲/۹	۴۰/۶	باغبانی و گلکاری
۳/۳	۳/۶	۳۱/۴	۲/۹	۳	۱۴/۱	۶/۳	۳/۸	۴۷/۳	کارهای دستی و هنری
۳/۵	۴	۱۲/۲	۳/۷	۴/۳	۱۴/۳	۶/۷	۳/۶	۹/۶	رایانه
۲/۳	۲/۲	۴۰/۵	۲/۳	۲/۲	۵۵/۷	۳/۴	۲/۱	۲۳/۷	تعمیرات منزل
۲/۵	۲/۵	۲۳/۵	۲/۴	۲/۵	۲۴/۶	۴	۲/۴	۲۲/۱	جدول
۷	۵/۷	۵۶/۶	۷/۴	۵/۹	۵۴/۳	۵/۸	۵/۵	۵۹/۲	مطالعه کتاب
۲/۶	۲/۸	۴۲/۷	۲/۷	۲/۹	۴۱/۸	۳/۵	۲/۸	۴۳/۳	مطالعه مجله

جدول ۴ میزان فعالیت‌های فراغتی سالیانه به تفکیک جنس (دفعه)

جنس و مقدار ◀			مردان			زنان			نوع فعالیت ▼
انحراف معیار	میانگین	درصد انجام دهنده	انحراف معیار	میانگین	درصد انجام دهنده	انحراف معیار	میانگین	درصد انجام دهنده	
۱۵/۸	۱۳/۶	۸۳/۲	۱۶/۴	۱۴/۳	۸۱/۲	۱۵	۱۲/۸	۸۵/۶	پارک رفتن
۴/۲	۴/۶	۴۸/۳	۸/۳	۵	۴۵/۵	۴/۴	۴/۴	۵۱/۶	سینما رفتن
۸/۵	۵/۲	۱۳/۷	۹/۵	۵/۶	۱۲/۸	۷/۵	۴/۸	۱۴/۸	تأثر رفتن
۲۴/۳	۲۷/۴	۸۵/۲	۲۴/۵	۲۷/۶	۸۴/۶	۲۴	۲۷/۲	۸۶	دیدن اقوام
۱۸/۳	۱۵/۶	۷۴	۱۸/۸	۱۶/۵	۷۳/۳	۱۷/۷	۱۴/۷	۷۵	دیدن دوستان
۲۵	۲۵	۷۲/۴	۲۵	۲۴/۴	۷۰	۲۵	۲۵/۴	۷۵/۷	خرید و مغازه‌ها
۱۳/۳	۱۰	۵۲/۳	۱۴/۷	۱۱/۲	۵۳	۱۳	۸/۸	۵۱/۷	رفتن به رستوران
۴	۳/۴	۷۷	۴/۵	۳/۸	۷۶	۳/۶	۳	۷۸/۶	رفتن به مسافرت
۲۲/۵	۲۴	۸۲/۶	۲۳	۲۴	۸۱/۷	۲۲/۲	۲۳/۵	۸۴	پذیرایی از میهمان
۱۱	۸/۲	۲۰	۱۱/۳	۸/۸	۲۸/۵	۹	۶/۲	۱۰	رفتن به سالن ورزشی

فعالیت‌های فراغتی مورد علاقه مردم شامل ورزش کردن ۳۴/۱٪، مطالعه ۹٪، سفر ۶٪ بوده است. میانگین درآمد و هزینه ماهیانه خانوارها به ترتیب ۱۳۳۰۰۰ و ۱۱۱۵۰۰ تومان بوده است که برای ۵۴ درصد مردمی که اعلام کرده‌اند دارای تفریحات و سرگرمی هستند یک پنجم درآمد صرف فعالیت‌های فراغتی شده و برای ۳۱ درصد مردمی که بابت ورزش کردن پول می‌پردازند ۶۹۰۰ تومان در ماه است.

جدول ۵ رشته‌های ورزشی جاری و مورد علاقه به تفکیک جنس

جنس ◀	زنان				مردان			
	اولویت ▼	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	بدنسازي	۷/۳	پیاده‌روی	۱۰/۷	والیبال	۹/۶
چهارم	بدنسازي	۱۱	پیاده‌روی	۶/۱	بدنسازي	۸/۵	بدنسازي	۵/۸
پنجم	شنا	۱۰/۲	نرمش	۴/۸	والیبال	۸/۴	کوهنوردی	۵۴

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	۵۱۲۳	۶۱۲۱/۱	۳۱۳۵۸۵۸۴	-۱۰/۴۲	۰/۰۰۰
افراد ورزشکار	۷۴۵۱	۶۴۰۱/۸	۴۷۷۰۰۴۴۴		

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که بین افراد ورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ میزان اوقات فراغت تفاوت معنی‌داری ($Z = -10.42$ ، $P < 0.000$) 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 فرزندان و مقدار فعالیت بدنی

متغیر	N	r	P
تعداد فرزند × مقدار فعالیت بدنی	۱۳۰۱۲	-۰/۱۵	۰/۰۰۰

نتایج همبستگی پیرسون نیز نشان می دهد که هرچقدر افراد دارای فرزندان بیشتری بودند تعداد ساعت کمتری را در هفته ($P < ۰/۰۰۰$ و $r = -۰/۱۵$) به فعالیت بدنی می پرداختند.

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	۵۷۹۰/۴	۲۹۲۱۲۵۹۴	-۱۱/۴۵	۰/۰۰۰
غیر ورزشکار	۷۴۰۱	۶۵۴۸/۷	۴۸۲۴۵۰۸۸		

نتایج جدول ۸ نشان می دهد که بین میزان رضایتمندی افراد ورزشکار و غیرورزشکار از نحوه گذران اوقات فراغت تفاوت معنی داری ($P < ۰/۰۰۰$ و $Z = -۱۱/۴۵$) وجود دارد و رضایتمندی افراد ورزشکار ($۶۵۱۸/۷$) نسبت به افراد غیرورزشکار ($۵۷۹۰/۴$) بر اساس میانگین رتبه آن ها بیشتر است.

نتایج آزمون مجذور کادر مورد وابستگی سطح تحصیلات و پرداختن به فعالیت های بدنی نشان داد که بین این دو متغیر وابستگی آماری معنی داری ($P < ۰/۰۰۰$ و $X^2 = ۵۸۴/۳۰$) وجود دارد.

نتایج آزمون یومان ویتنی نشان داد که:

الف) بین زمانی که صرف شغل اول می شود با پرداختن به ورزش در بین افراد ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری ($P < ۰/۲۰۰$ و $Z = -۳/۱۱$) 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	-0/7014	0/0725	70/92	1	0/000	-0/90	0/54
تعداد فرزند	-0/1177	0/0162	52/82	1	0/000	-0/08	0/88
درآمد ماهیانه	5/50	0/621	4/40	1	0/03	0/08	1/00
میزان زمان صرف شغل اول	0/0412	0/0136	9/09	1	0/002	-0/30	0/95
میزان شغل شبانه‌روز	0/0181	0/068	6/99	1	0/008	0/02	0/018
اعتقاد به ورزش	-0/6328	0/0975	42/15	1	0/000	-0/07	0/53
میزان اوقات فراغت	0/0500	0/0199	6/30	1	0/012	-0/02	1/05
میزان فعالیت در کار	-0/0250	0/0067	13/93	1	0/002	-0/04	0/97
مقدار ثابت	2/7374	0/2733	10/29	1	0/000		

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 ($P < 0/002$ و $W=9/90$)، میزان شغل شبانه روز ($P < 0/008$ و $W=6/99$)، اعتقاد به ورزش ($P < 0/000$ و $W=42/15$)، میزان اوقات فراغت ($P < 0/012$ و $W=6/30$)، میزان فعالیت در کار ($P < 0/002$ و $W=13/93$)، رابطه معنی داری وجود دارد. نتایج ضریب همبستگی سهمیه‌ای نیز نشان می‌دهد که احتمال پرداختن به فعالیت بدنی با جنسیت ($R=-0/09$) ارتباط بیشتری 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 فرزند ($B = -0/177$) و میزان زمان صرف شغل اول ($B = -0/412$) ($B = -0/6328$) و کاهش فعالیت در کار ($B = -0/250$) و نیز افزایش درآمد ماهیانه ($B = 5/50$)، میزان شغل شبانه روز ($B = 0/181$) و میزان اوقات فراغت ($B = 0/500$) افزایش پیدا می‌کند. بنابراین بر اساس نتایج به دست آمده معادله رگرسیون لجستیک بدین قرار است:

$$\frac{\text{احتمال پرداختن به فعالیت بدنی}}{\text{احتمال نپرداختن به فعالیت بدنی}} = 2/73 - 0/70 \text{ جنسیت} - 0/11 (\text{تعداد فرزند}) + 5/50 (\text{درآمد ماهیانه}) + 0/63 (\text{اعتقاد به ورزش}) - 0/63 (\text{شغل شبانه روز}) + 0/10 (\text{میزان زمان شغل اول}) - 0/40 (\text{میزان فعالیت در کار}) - 0/20 (\text{میزان اوقات فراغت}) + 0/50$$

جدول ۱۰ نتایج تحلیل رگرسیون لجستیک گام به گام در مورد متغیرهای حذف شده

از معادله احتمال پرداختن به فعالیت بدنی

متغیرها	Score	df	P	R
وضعیت تأهل	0/401	1	0/84	0/000
مرکزیت استانی	0/064	1	0/93	0/000
وضعیت تردد	0/5864	1	0/59	0/000
وضعیت سکونت	1/5535	1	0/43	0/000
سن	0/6037	1	0/21	0/000

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که متغیرهای وضعیت تأهل ($P < 0/84$ و $0/04$)، مرکز استانی ($P < 0/93$ و $0/006$)، وضعیت تردد ($P < 0/59$ و $0/28$)، وضعیت سکونت ($P < 0/43$) و سن ($P < 0/21$ و $0/6$)، 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 $3/5$ 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 ($3/3$ ساعت) و مردم استان‌های ایلام (۴ ساعت) لرستان و مرکزی ($3/9$ 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 $2/1$ 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 $1/9$ و برای زنان $1/5$ ساعت در روز قید شده است (۲۳). در امریکا برای سالخوردگان ۶، نوجوانان و افراد مجرد $5/3$ ، والدین $4/4$ و مردان و زنان تنها $4/5$ ساعت قید گردیده است (۲۴). ارتباط بین شغل اول و دوم و میزان اوقات فراغت مشاهده گردید. مرادی بارفروش و شجاع‌الدین و روزنامه ایران 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). 40% زمان فراغت آمریکایی‌ها نیز صرف تماشای تلویزیون می‌گردد (۲۷). مردم انگلیس روزانه $3/5$ ساعت را به تماشای تلویزیون می‌پردازند (۳۱). اما در برخی از کشورها مانند نیوزیلند تماشای تلویزیون

پس از تمرینات ورزشی، باغبانی و مطالعه و خانه‌داری 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 با 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 نیوزیلند ورزش جایگاه نخست را دارا است و در امریکا در ردیف 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). و در این تحقیق نیز ارتباط معنی‌داری بین تعداد فرزند و سطح تحصیلات با رضایت‌مندی از گذران اوقات فراغت دیده شده است.

سؤالات اصلی این پژوهش، یافتن درصد مردمی بود که ورزش می‌کنند و معلوم شد که ۴۳/۵ درصد زنان و ۵۴/۵ درصد مردان بین ۳/۵ تا ۴/۵ ساعت در هفته ورزش می‌کنند. مردمی که در خارج از مرکز استان‌ها زندگی می‌کنند بیشتر ورزش می‌کنند. شجاع‌الدین اعلام کرده است که ۳۸ درصد کارمندان ورزش می‌کنند. صدا و سیما 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 پرس و جوی تلفنی در انگلیس معلوم گردید ۲۸ درصد ساکنان لندن، ۲۴ درصد ساکنان گلاسکو و ۲۸ درصد مردم ادنبرگ در هفته سه بار یا بیشتر اقدام به ورزش می‌کنند (۳۲). ۷۰٪ آمریکایی‌ها بین ۱۸ تا ۳۴ سال ورزش می‌کنند، در تایلند 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 غیرشهری به ورزش می‌پردازند (۶). 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 فلسطینی هفته‌ای ۳ بار ورزش می‌کنند. نتایج پژوهش‌های انجام شده بیانگر این واقعیت است که درصدی 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، آرام دویدن و فوتبال (۲۲)، در انگلستان پیاده‌روی، شنا و اسنوکر و بیلارد (۳۱) و در نیوزیلند قایقرانی، گلف و تمرینات با وزنه (۱۳)، در تایلند دویدن‌های آرام، نرمش‌ها 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 پیشگوی 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 اسنگس (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 فل مهم‌ترین متغیر پیشگوکننده برای خوب بودن را در رضایت‌مندی از گذران اوقات فراغت دانسته‌اند (۱۷).

ارسطو گفته است «ماکار 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 نمی‌توان 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 مولید، افزایش درآمد ماهیانه 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. المپیک (۱۳۷۲)، شرکت افراد میانسال و سالمند تایلندی در فعالیت‌ها و فستیوال‌های ورزشی، شماره ۱، پاییز، صص ۴۵-۴۱.
۲. انور خوبی، امین، فلسفه تربیت در اوقات فراغت، مجله تربیت، شماره ۱۰، سال نهم، ویژه‌نامه تابستان، صص ۲۹-۲۴.
۳. تندنویس، فریدون (۱۳۸۰) - جایگاه ورزشی در اوقات فراغت جوانان ۲۰ تا ۲۵ ساله شهری ایران، همایش اوقات فراغت و تفریحات سالم جوانان با تأکید بر ورزش و تربیت بدنی، مجموعه چکیده مقالات، دانشگاه تربیت معلم تهران.
۴. دومازدیه، ژوفر، زمان فراغت از دیدگاه تاریخی و جامعه‌شناسی، ترجمه م. آدینه، مجله فرهنگ و زندگی، صص ۱۶.
۵. روزنامه ایران، شماره ۱۱۷۵، 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 ادارات 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. کوشافر، 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 دکترا در مدیریت تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
۱۱. نوابی 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. Aburdene. P. and Nasibitt, 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, Eail Frank, Marilyn Fennell (1991), *Happness through leisure*, *Jornal of Applied Recreation research*, 16(4): 368-392.
15. Carlson, E Reyonold and et al. (1979), *recreation and leisure, the Changing sence*, 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. Folsonn Ar. Cook - te, Spratka GM (1991), *Differences in Lesiure time physical acivity levels between blacks and white*, in population based samplas, J- Behav Med Feb 14 (1) - 1 - 9 English.
19. Jackson, Edgar, (1994), *constraints on participation in resource - based outdoor recreation - Journal of applied recreation research*. 19 (3): 915-254.

20. Kanters A. Michael and Montelpare. J. William (1994) *Enabline healthy lives through leisure* - Joperd April PP. 27.
21. Kaufman J. E. (1988), *leisure and Anxiety*, a study of attitude, public opinion quarterly, 24, 163-204.
22. Khalifa Behbehan & Jawad Hashem, (1996), *leisure and recreation in Kuwait*, Ichper. SD-Fall, 33, 1 PP. 11-18.
23. Kimeldorf, 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. Mancini, J. A (1978), *Lesisure satisfaction and psychologic well-being in old age: effects on health and income*, journal of American geriatrics society 26, 550, 2.
26. Matsuda Y. Akuto H (1990), *sport science review*, 13-Jan - PP. 35-44.
27. Nelson Media research (1988), *report on television*, PP. 8-9 Northbook, II; Author.
28. Oseler. M De. Groot. Lc, Enzi. G-Lifc-style, *physical activities and activities of daily living eur - J - Clin - Nutr* 45 suppi 3: 139-51 Medline
29. Seidman, P, (1994), *serious play: A lesisure willness guidebook*, by kimeldorf Martin Ten speed press, berkely California, PP. 9-10.
30. Stephens, T and Eraigm 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 spon London.
32. Uitenbroek. Dg; Mequenn. DV (1991) - *leisure time physical activity behavior in tree british cities* Soz-Praventivmed 36(6): 307 - 14 Medline.