

جایگاه ورزش در زندگی بانوان روستایی شهرستان اصفهان و عوامل بازدارنده آن

امیرمظفر امینی^۱

علی یوسفی^۲

سودابه سرائی^{۳*}

فروغ فتاحی^۴

چکیده

هدف اصلی این تحقیق، شناخت و ارزیابی جایگاه ورزش در زندگی بانوان روستایی شهرستان اصفهان و سنجش عوامل محدود کننده آن بر مبنای مدل ساختاری غلبه بر محدودیت‌های اوقات فراغت با استفاده از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری می‌باشد. جامعه‌ی پژوهش، زنان روستایی ساکن در ۲۴۵ روستای شهرستان اصفهان بودند (۸۳۸۳۳ نفر) و حجم نمونه بر اساس بلوک‌بندی جغرافیایی با هدف توزیع متناسب و طبق فرمول کوکران ۲۲۴ نفر تعیین و به روش تصادفی ساده نمونه‌گیری شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه ساخت یافته جمع‌آوری گردید. روایی و پایایی ابزار اندازه‌گیری با تحلیل عاملی ($K.M.O=0.77$) و ضریب آلفای کرونباخ ($\alpha=0.82$) مورد تأیید قرار گرفت. برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی با استفاده از نرم‌افزار SPSS، همچنین معادلات ساختاری با نرم‌افزار Amos استفاده شد. نتایج حاکی از آن است که ورزش بانوان روستایی از جایگاه مناسبی برخوردار نمی‌باشد و محدودیت‌های اوقات فراغت، انگیزه و میزان غلبه بر محدودیت‌ها بر مشارکت ورزشی آنان اثر می‌گذارد.

واژه‌های کلیدی: اوقات فراغت، بانوان روستایی، عوامل بازدارنده، ورزش.

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۱۰/۱۱ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۱۲/۲۰

۱ دانشیار گروه توسعه روستایی، دانشکده کشاورزی دانشگاه صنعتی اصفهان.

۲ استادیار گروه توسعه روستایی، دانشکده کشاورزی دانشگاه صنعتی اصفهان.

۳ کارشناس ارشد گروه توسعه روستایی، دانشکده کشاورزی دانشگاه صنعتی اصفهان (نویسنده مسئول)، saraee@sepahan.iut.ac.ir

۴ دانش‌آموخته توسعه روستایی، دانشکده کشاورزی دانشگاه صنعتی اصفهان.

مقدمه

نقش روستاها در فرایند توسعه اقتصادی، اجتماعی و سیاسی در مقیاس محلی، منطقه‌ای و بین‌المللی و پیامدهای توسعه نیافتگی مناطق روستایی، موجب توجه بیشتر به توسعه روستایی شده است. در اندیشه بسیاری از محققان، توسعه روستایی مقدمه توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی و نیز مؤخره آن در سطح ملی قلمداد می‌شود (پورطاهری و همکاران، ۱۳۸۹: ۲۵). بی‌توجهی و به فراموشی سپردن روستائیان که نیروهای مولد و مؤثر در توسعه اقتصادی هستند و ضعف امکانات زیستی سبب مهاجرت‌های شدید روستا شهری می‌گردد (مطیعی‌لنگرودی، ۱۳۹۰: ۲۰). این مسئله، نه تنها سبب تنزل و انحطاط نسبی روستاها و فاصله گرفتن روستائیان از هویت فرهنگی و بومی خود می‌شود، بلکه مشکلات عدیده‌ای را سد راه مسئولان و برنامه‌ریزان شهری می‌نماید؛ بنابراین ضروری است به ارتقاء کمی و کیفی سطح زندگی در نواحی روستایی و تأمین نشاط و سلامت جسمانی و روانی روستائیان توجه کافی صورت پذیرد (پاپزن و همکاران، ۱۳۹۴).

جاذبه نداشتن و فقدان روحیه نشاط و شادابی برنامه‌های اوقات فراغت و کمبود امکانات و شرایط لازم برای گذراندن اوقات فراغت باعث شده، بسیاری از روستائیان اوقات فراغت خود را به بطالت بگذرانند. اگر به این مسئله توجه کافی و شایسته نشود، نه تنها مشکلات روحی و روانی و افسردگی جامعه روستایی را به دنبال خواهد داشت، بلکه در درازمدت باعث به وجود آمدن انواع آسیب‌های اجتماعی می‌شود که هم به صورت فردی و هم به صورت اجتماعی بروز می‌نماید. ورزش به‌عنوان نیاز فردی و ضرورتی اجتماعی و یکی از عوامل ارزشی مطرح در جامعه (حسن‌پور، ۱۳۸۷) از فعالیت‌هایی است که برای اوقات فراغت مناسب بوده و با کاهش خستگی‌های جسمانی و روانی، روح همکاری و تعاون و همبستگی را در افراد تقویت می‌کند و اثرات بسیار مفید آموزشی و تربیتی دارد (کاشف، ۱۳۷۸).

با توجه به این‌که زنان ارتباط مستقیمی با زندگی نیمی از افراد جامعه پیدا می‌کنند و به‌عنوان گروهی که سهم مهمی در توسعه جامعه دارند، باید از سلامت کامل برخوردار شوند، سلامت هریک از اعضای جامعه به‌ویژه زن مستقیماً بر تصویر کلی سلامت خانواده تأثیر می‌گذارد (ظهیری-نیا و همکاران، ۱۳۹۴: ۴۲). در این میان زنان و دختران روستایی بخش مهمی از این جمعیت محسوب می‌شوند؛ که در جوامع روستایی، با مشکلات و نابرابری‌هایی مانند نداشتن دسترسی به امکانات آموزشی برابر با مردان، فرصت‌های شغلی نابرابر، فقر و درآمد نابرابر، تنش‌های بیشتر و ایفای نقش‌های متعدد خانوادگی و تضاد در این نقش‌ها مواجهند؛ که تربیت‌بدنی و ورزش را نیز می‌توان به آن اضافه کرد (منظمی و همکاران، ۱۳۸۹). با توجه به شرایط خاص زنان روستایی

ورزش می‌تواند سبب‌ساز سلامتی جسم و روح، بازیابی سلامتی در افرادی که در اثر فعالیت‌های سخت آسیب دیده‌اند، افزایش اعتماد به نفس، پیشرفت تحصیلی، بهبود کارایی آنان در زمینه‌ی خانه‌داری و تربیت فرزندان‌شان و نظایر آن گردد.

ورزش نوعی فعالیت جسمانی است که زاینده تفکر انسانی بوده و همزمان با زیستن و تعامل با انسان‌های دیگر، معنا یافته است. فعالیت‌های ورزشی می‌تواند تغییرات جدیدی در سبک زندگی به-وجود آورد (احمدی و کارگر، ۱۳۹۲).

مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به‌صورت حرفه‌ای، تا همین اواخر فعالیتی مردانه بود و زنان سهم چندانی نداشتند (سازمان ملل، ۲۰۰۷)، اما عوامل گوناگون اجتماعی - فرهنگی، از جمله افزایش اوقات فراغت، بالا رفتن سطح زندگی، افزایش توجه به بهداشت عمومی و آمادگی جسمانی و بالاخره اهتمام نظام‌های سیاسی باعث شد از اواسط قرن بیستم، پیدایش نمونه‌های موفقیت‌آمیز زنان در عرصه‌های ورزشی افزایش یابد (کاکلی، ۲۰۰۷: ۱۲۷). پس از جنگ جهانی دوم و جنبش-های آزادی‌خواهانه از جمله جنبش‌های فمینیستی مشارکت ورزشی زنان گسترش یافت، به گونه‌ای که نرخ مشارکت زنان از صفر درصد در اولین دوره مسابقات المپیک در سال ۱۸۹۶ در اتن، به بیش از ۴۲ درصد کل ورزشکاران در المپیک ۲۰۰۸ پکن رسید (انورالخولی، ۱۳۸۱: ۹). علی‌رغم اهمیت و ضرورت مشارکت ورزشی برای زنان (بریک و همکاران، ۱۹۹۳؛ فتینگ، ۱۹۹۹؛ گراتون، ۲۰۰۰؛ مؤسسه اسپرت اسکاتلند، ۲۰۰۸) به‌عنوان یک قاعده جهانی، مشارکت توده زنان در فعالیت-های ورزشی محدود است (خسروی، ۱۳۸۲؛ دوفرانس، ۱۳۸۵؛ پالم، ۲۰۰۰). برای مثال، نرخ مشارکت ورزشی زنان در انگلستان ۵۶ درصد و در استرالیا ۵۹/۹ درصد بوده است (استراتون، ۲۰۰۵). طبق گزارش مرکز ملی آمارهای سلامت آمریکا (۲۰۰۸)، ۳۷/۹ درصد از کل زنان آمریکایی در طول هفته هیچ فعالیت ورزشی ندارند و ۳۰/۳ درصد از آنان فقط در اوقات فراغت در طول هفته کمتر از ۱۰ دقیقه فعالیت ورزشی انجام می‌دهند. در ایران نیز نرخ مشارکت ورزشی زنان رضایت‌بخش نیست. مرکز امور مشارکت زنان (۱۳۸۰) نرخ مشارکت ورزشی زنان را بسیار پایین ارزیابی کرده است. تندنویس (۱۳۸۰) نشان می‌دهد ۴۵/۸ درصد زنان مورد تحقیق اصلاً ورزش نمی‌کنند. نتایج یک پیمایش ملی نشان داد تنها ۱/۲ درصد از بانوان ایرانی کم و بیش به انجام

¹ Bric G., During, J.A., Maguire, R., & pearton, E.

² Fating, k.

³ Gratton, Ch.

⁴ Palm, J.

⁵ Stratton, M.C., Conolly, L.

فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند (محسنی، ۱۳۷۹: ۱۹۱). احسانی (۲۰۰۲) سهم زنان در ورزش همگانی را ۳۳ درصد ارزیابی می‌کند و لهسایبی زاده و همکاران (۱۳۸۵) عدم تمایل و مشارکت زنان در ورزش را مسأله‌ای فراگیر در کشور می‌دانند.

مطالعات گوناگونی به توصیف موانع مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی، پرداخته و علل متعددی بیان شده‌اند (احسانی و عرب‌دفتران، ۱۳۸۲). دینگل (۲۰۰۵؛ برگرفته از احمدی و کارگر، ۱۳۹۲) با جمع‌بندی موانع گرایش زنان به ورزش، آنها را به سه دسته تقسیم‌بندی می‌کند: دسته اول، موانع عملی هستند مانند: کمبود وقت، بچه‌داری، ضعف بنیه مالی، کمبود حمل و نقل عمومی، امنیت شخصی و عدم دسترسی به تسهیلات ورزشی؛ دسته دوم، موانع شخصی هستند مانند: نوع تلقی زنان از بدن، پوشاک و تجهیزات ورزشی، فقدان اعتماد به نفس و نفوذ والدین و بزرگترها؛ و دسته سوم، موانع اجتماعی و فرهنگی هستند شامل حاکمیت فرهنگ مردانه در ورزش، پیشداوری-های جنسیتی، سوء استفاده‌های جنسی و عدم پوشش رسانه‌ای ورزش‌های زنان. در مطالعه‌ای علل ورزش نکردن دانشجویان دختر را متأثر از کمبود وقت، امکانات، علاقه، پول، وسیله نقلیه، روابط اجتماعی، ناآگاهی، مهارت و سلامتی دانسته‌است (احسانی و عرب‌دفتران، ۱۳۸۲). نتایج مطالعه‌ی دیگری نشان می‌دهد که بانوان به دلیل عوامل جسمانی نظیر بیماری، معلولیت، چاقی، و عوامل روانی نظیر بی‌حوصلگی، اضطراب، افسردگی، بی‌علاقگی، بی‌انگیزگی، و عوامل مربوط به نگرش خانواده، وضعیت اقتصادی، شرایط فیزیولوژیک، عدم دسترسی به فضای مناسب و عوامل فرهنگی و اجتماعی در فعالیت‌های ورزشی شرکت نمی‌کنند (سلامی و همکاران، ۱۳۸۳). مطالعه دیگری نیز عوامل بازدارنده‌ی مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی را به ترتیب در عدم دسترسی به امکانات ورزشی، مناسب نبودن زمان برنامه‌های ورزشی ویژه زنان، گرانی هزینه‌ی ثبت نام، نداشتن وقت و مخالفت اعضای خانواده دانسته‌است (صدراتی، ۱۳۸۵).

هدف مطالعه حاضر که ماحصل مطالعه‌ای میدانی از نوع پیمایشی است، شناخت و ارزیابی جایگاه ورزش در زندگی زنان روستایی شهرستان اصفهان است، که با بکارگیری روش مدل معادلات ساختاری، عوامل موثر بر ورزش بانوان روستایی در قالب «مدل ساختاری غلبه بر محدودیت‌های اوقات فراغت» مورد سنجش قرار گرفت.

مبانی نظری تحقیق

در فرهنگ لاروس اوقات فراغت چنین تعریف شده است: سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌هایی که افراد به هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت به آنها می‌پردازند (تندنویس، ۱۳۸۱: ۸).

اسلاوسن^۱ معتقد است که انسان در اوقات فراغت خود به فعالیت‌هایی می‌پردازد که به طور معمول اختیاری و داوطلبانه هستند. و به دلیل خشنودی و لذتی که به دنبال دارند، به منظور برخی از ارزش‌های شخصی و اجتماعی که از آنها استنباط می‌شود، انتخاب می‌گردد (رجبی، ۱۳۶۷: ۳۴).

هانیس گونتر وستر^۲ معتقد است اوقات فراغت موضوعی چندبعدی است که عوامل مختلفی در آن نقش دارند. او این عوامل را این‌گونه برمی‌شمرد: در ابتدا رابطه بین کار و اوقات فراغت، و بعد از آن تقسیم‌بندی اوقات فراغت با توجه به موقعیت اجتماعی، سن و نحوه استفاده از اوقات فراغت و در نهایت جنبه‌های مکانی، اقتصادی و اجتماعی اوقات فراغت در زمینه سیاست‌گذاری‌ها است (Lippel Bodo, 1995). انجمن بین‌المللی جامعه‌شناسی فراغت، اوقات فراغت را این‌گونه تعریف می‌کند: "مجموعه‌ای از اشتغالات فرد که کاملاً به رضایت خاطر خود، برای استراحت، تفریح یا به‌منظور توسعه اطلاعات یا آموزش غیرانتفاعی، مشارکت اجتماعی و داوطلبانه بعد از آزاد شدن از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی بدان می‌پردازد" (گودرزی و اسدی، ۱۳۷۹، ۸۶).

البته اوقات فراغت به معنای بیکاری نیست، چون در اوقات بیکاری فرد کاری برای انجام دادن ندارد ولی در اوقات فراغت کارهای متعددی می‌تواند داشته باشد که تفاوت آن با اوقات دیگر که در آنها نیز به انجام کار و فعالیت مشغول است. فقط هدف این کارها و فعالیت‌هاست که هدف از فعالیت‌های اوقات فراغت کسب آرامش و لذت است (لومسدن، ۱۳۸۰: ۶۵). سازمان ملی جوانان به بررسی تعاریف مختلف مبتنی بر سه رویکرد اقدام کرده است که این سه رویکرد عبارتند از: فراغت به مثابه زمان، فراغت به‌عنوان فعالیت و فراغت به‌عنوان یک تجربه درونی در نظر گرفته می‌شود (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱: ۶۹). از تعاریف متعدد صاحب‌نظران نکات مشترک را می‌توان به‌دست آورد از جمله این که، اوقات فراغت مخصوص قسمتی از اوقات آزاد فرد است نه زمان کار، بدیهی است با پیشرفت صنعت و تکنولوژی اوقات فراغت افراد افزایش یافته و از اهمیت بیشتری برخوردار می‌باشد و در نتیجه گذران اوقات فراغت نوعی رضایت خاطر، آرامش و رفع خستگی حاصل می‌شود. البته فعالیت‌های اوقات فراغت بسته به فراغت‌گر این‌گونه تعریف می‌شود که باید در زمان اوقات فراغت افراد را به‌دور از هر گونه تعهد شخصی، اجتماعی، خانوادگی و مذهبی دانست (احمدی، ۱۳۸۵: ۹۵).

در مورد اوقات فراغت زنان روستایی، فرضی زاده و بابایی (۱۳۹۶: ۱۰۱) بیان می‌دارند نوع فصل، میزان برخورداری از اراضی کشاورزی، آب، دام و طیور تعیین‌کننده میزان اوقات فراغت زنان

¹ Aslavsn

² Hany Guntrvstr

روستایی است. همچنین، نوع فعالیت‌های فراغتی و میزان زمان اختصاص یافته به آنها در نسل‌های مختلف زنان روستایی در مقایسه با گذشته تغییراتی کرده است. زنان روستایی نسل جوان به دلیل دگرگونی ارزش‌ها علاقه چندانی به انجام دادن فعالیت کشاورزی ندارند و در مقایسه با نسل میان‌سال و کهنسال، اوقات فراغت بیشتری برای آنها به وجود آمده است. همچنین، نوع فعالیت‌های فراغتی آنها بر اثر تحولات نوین تغییراتی کرده است.

وایت مدلی را جهت سنجش تأثیر انگیزه، محدودیت‌های اوقات فراغت، غلبه بر محدودیت‌ها، تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها و آثار آنها بر مشارکت پیشنهاد کرد که نتایج آن حاکی از آن است که محدودیت‌ها با مشارکت رابطه‌ی منفی و با غلبه بر محدودیت‌ها رابطه‌ی مثبت دارد. تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها نیز با محدودیت‌ها رابطه‌ی منفی دارد به طوری که هرچه محدودیت‌ها بیشتر شود تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها کاهش می‌یابد، ولی تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها با انگیزه رابطه‌ی مثبت دارد، به گونه‌ای که هرچه تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها بیشتر شود، فرد انگیزه‌ی بیشتری جهت مشارکت پیدا می‌کند. رابطه‌ی تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها و غلبه بر محدودیت‌ها مثبت است و با افزایش تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها تلاش فرد برای غلبه بر محدودیت‌ها افزایش می‌یابد (وایت، ۲۰۰۸).

مدل مفهومی پژوهش منطبق با «مدل ساختاری غلبه بر محدودیت‌های اوقات فراغت» می‌باشد (وایت، ۲۰۰۸). مدل وایت با پنج متغیر به نام‌های محدودیت‌های اوقات فراغت^۱، غلبه بر محدودیت‌های اوقات فراغت^۲، تأثیر غلبه بر محدودیت‌های اوقات فراغت^۳، تأثیر غلبه بر محدودیت‌های اوقات فراغت^۴، انگیزه^۵ و مشارکت ورزشی^۶ تعریف می‌شود.

محدودیت‌های اوقات فراغت، محدودیت‌های درون‌فردی، بین‌فردی و ساختاری را شامل می‌شود (کرافورد و همکارانش، ۱۹۹۱). غلبه بر محدودیت‌های اوقات فراغت، توضیح چگونگی امکان غلبه کردن بر محدودیت‌های اوقات فراغت است که توسط جکسون و همکارانش در سال ۱۹۹۳ معرفی شده است. به عنوان مثال، وقتی فرد جهت شرکت در فعالیت خاصی با محدودیت نبود همراه مواجه می‌شود؛ سعی می‌کند در فعالیت‌های ورزشی گروهی شرکت کند. تأثیر غلبه بر محدودیت‌های اوقات فراغت نشانگر آنست که وقتی فرد بر محدودیت‌های فعالیت‌ی غالب شود و بتواند به فعالیت دلخواه خود پردازد، برایش آثار فردی و اجتماعی متفاوتی نظیر لذت روحی،

¹ White

² Leisure Constraints

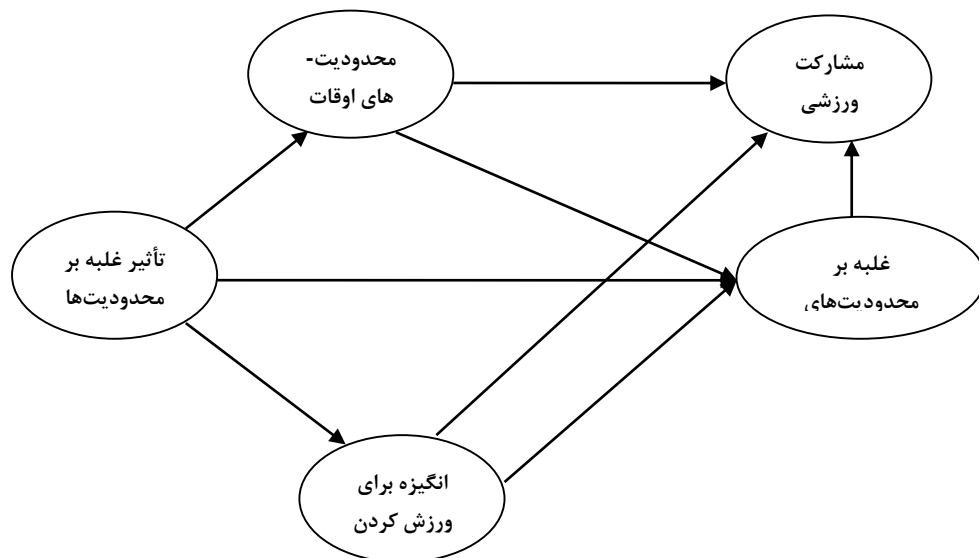
³ Negotiation

⁴ Negotiation efficacy

⁵ Motivation

⁶ Participation

تشویق افراد خانواده و دوستان و ... را به ارمغان می‌آورد. تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها با ایجاد انگیزه و کاهش درک محدودیت‌ها به گونه‌ای غیرمستقیم بر مشارکت اثر می‌گذارد (وایت، ۲۰۰۸). انگیزه مفهومی مهم در تلاش برای غلبه بر موانع مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌باشد نادیان و همکاران، ۱۳۸۶). مشارکت ورزشی به مشارکت فرد در فعالیت‌های ورزشی در بازه‌های زمانی خاص (روزانه، هفتگی، ماهانه) اطلاق می‌شود (جکسون و همکاران، ۱۹۹۳).



شکل ۱. مدل مفهومی تحقیق

روش‌شناسی پژوهش

روش این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه‌ی آماری پژوهش را زنان روستایی ساکن در ۲۴۵ روستای شهرستان اصفهان تشکیل می‌دهند که به تفکیک در چهار بخش جرقویه سفلی، کوهپایه، مرکزی و بن‌رود، و در پنج طبقه روستای بسیار بزرگ، بزرگ، متوسط، کوچک و بسیار کوچک تقسیم‌بندی شدند. بر طبق گزارش مرکز آمار ایران در سال ۱۳۹۰، جمعیت زنان روستایی این منطقه ۸۳۸۳۳ نفر می‌باشد. حجم نمونه طبق فرمول کوکران ۲۲۴ نفر محاسبه شد. از بین این ۲۴۵ روستا، بر اساس بلوک‌بندی جغرافیایی (شمال، جنوب، شرق و غرب) و با هدف توزیع متناسب جغرافیایی، از هر یک از چهار بخش به نسبت جمعیت نمونه‌گیری متناسب با حجم صورت گرفت. سهم بخش جرقویه سفلی ۱۰ نفر، بخش کوهپایه ۱۲ نفر، بخش مرکزی ۱۸۲ نفر و بخش بن‌رود ۲۰ نفر محاسبه شد و به‌طور تصادفی روستاهای حیدرآباد ۱۰ نفر، زفره ۱۲ نفر، کفران

۲۰ نفر به ترتیب از بخش‌های جرقویه سفلی، کوهپایه و بن‌رود انتخاب شدند. در بخش مرکزی نیز از طبقات بسیار بزرگ تا بسیار کوچک به نسبت جمعیت هر طبقه، طبق فرمول تناسب متناسب نمونه‌گیری صورت گرفت. روستاهای مورد نظر نیز به میزان فاصله تا مرکز اصفهان به‌طور تصادفی انتخاب شدند (جدول ۱).

جدول ۱. چگونگی توزیع جمعیت نمونه در بخش مرکزی

تعداد نمونه	نام روستا	طبقات روستایی و تعداد کل نمونه
۳۳	اصفهانک	
۱۷	سرشبادران	بسیار بزرگ ۹۶ نفر
۲۹	زیار	
۱۷	روران	
۲۱	ردان	
۱۴	جلوان	بزرگ ۵۴ نفر
۱۹	چیلان‌آباد	
۱۱	زردنجان	متوسط ۲۱ نفر
۱۰	مولنجان	
۱۱	روشن‌دشت	کوچک و بسیار کوچک ۱۱ نفر

ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه‌ای محقق‌ساخته بود که پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ($\alpha=0/82$) مورد تأیید قرار گرفت. برای تعیین روایی پرسشنامه از لحاظ محتوا و ظاهر، تعدادی از پرسشنامه‌ها، بین صاحب‌نظران و استادان دانشگاه در رشته توسعه روستایی و مدیریت ورزشی توزیع شد و بر اساس نظرات آنها روایی پرسشنامه مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. همچنین از تحلیل عاملی اکتشافی با هدف بررسی روایی سازه پرسشنامه و در صورت لزوم حذف برخی گویه‌های کاهنده این روایی (گویه‌هایی با مقادیر اشتراک استخراجی کمتر از ۰/۵) اقدام شد که نتایج نشان داد، تمام گویه‌ها، سازه مورد نظر خود را می‌سنجند. در ادامه، از تحلیل عاملی تأییدی به منظور تأیید ساختار عاملی هر کدام از مدل‌های اندازه‌گیری فرض شده در مدل مفهومی تحقیق استفاده شد، بر این اساس، برای آزمون قدرت و معنی‌داری سهم هر یک از متغیرها در اندازه‌گیری هر کدام از سازه‌ها، از مدل‌سازی معادلات ساختاری و نرم افزار Amos به شرح زیر استفاده شد. شرح متغیرهای مدل در جدول (۲) ذکر شده است.

جدول ۲. متغیرها و سنجه‌های مورد استفاده در مدل ساختاری غلبه بر محدودیت‌های اوقات فراغت

سنجه	متغیر
علاقه	محدودیت‌های اوقات فراغت
آگاهی	
سلامتی	
امنیت محیط	
مسئولیت‌های خانه	
وجود بیمار، سالمند در خانواده	
تعهدات شغلی	
نظر سایرین	
اهمیت به موضوع ورزش زنان	
کسب اجازه	
امکانات	
وسیله‌ی نقلیه	
هزینه	
ورزش برای زندگی پرهیجان	انگیزه
ورزش برای تضمین سلامتی جسمی	
ورزش موجب بازداشتن از کارهای روزمره	
داشتن تحرک کافی در طول روز	
خستگی جسمی به دنبال ورزش	
خستگی روحی به دنبال ورزش	غلبه بر محدودیت‌های اوقات فراغت
تمایل به گروه	
ضرورت وجود همراه	
ورزش راه ارتباط با دوستان	تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها
ورزش راه دیدار دیگران	
احساس آرامش با انجام فعالیت‌های ورزشی	
K.M.O.= ۰/۷۷	Cronbach's alpha= ۰/۸۲

گویه‌های مربوط به سنجه‌های مدل، در قالب طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (کم، بسیار کم، متوسط، زیاد، بسیار زیاد) مورد بررسی قرار گرفته‌اند که پس از آزمون مقدماتی (۳۰ پرسشنامه) و محاسبه ضریب آلفای کرونباخ و آماره KMO، پایایی و روایی شاخص‌ها مورد تایید قرار گرفت.

یافته‌های پژوهش

با توجه به نتایج جدول ۳ بیشترین ساعت اوقات فراغت هفتگی به تماشای تلویزیون اختصاص دارد. پس از آن شرکت در جمع خانوادگی بیشترین ساعات اوقات فراغت زنان روستایی را به خود اختصاص می‌دهد، که حاکی از همبستگی خانواده‌ها در جوامع روستایی است. ورزش با میانگین ۲/۱۹ ساعت در طول هفته جایگاه مناسبی در اوقات فراغت زنان روستایی ندارد و افراد ساعات کمی را به ورزش و فعالیت بدنی اختصاص می‌دهند.

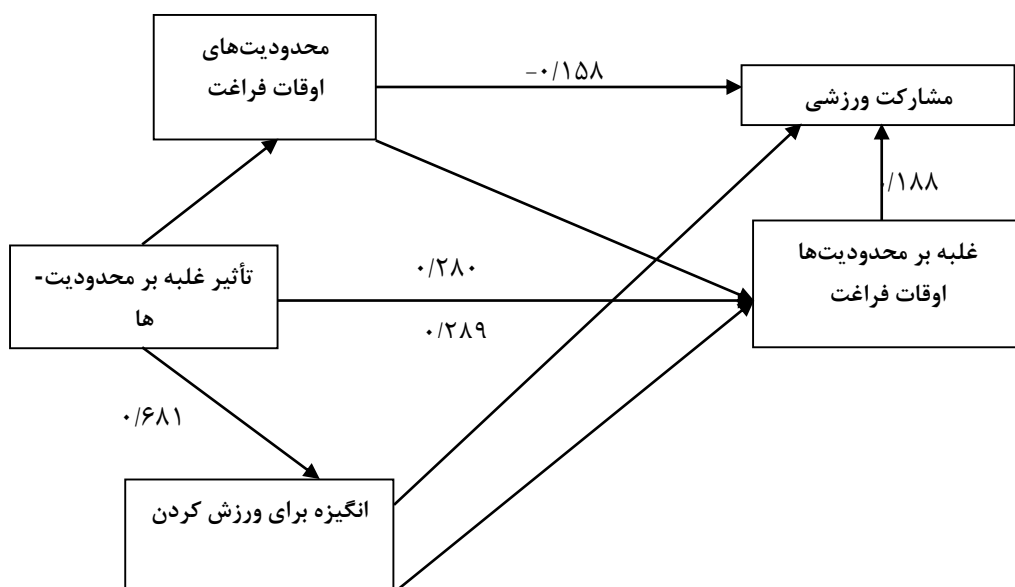
جدول ۳. میانگین ساعات هفتگی اختصاص داده‌شده به فعالیت‌های اوقات فراغت

اولویت	فراوانی	نوع فعالیت اوقات فراغت
۱	۱۸/۳۳	تماشای تلویزیون
۲	۱۲/۷۶	شرکت در جمع خانوادگی
۳	۵/۷۱	شرکت در جمع دوستان
۴	۴/۸۲	فعالیت‌های مذهبی (کلاس قرآن، نهج البلاغه و ...)
۵	۳/۲۱	گوش دادن به موسیقی
۶	۲/۴۲	رفتن به اماکن تفریحی
۷	۲/۲۵	گوش دادن به رادیو
۸	۲/۱۹	ورزش کردن
۹	۱/۷۱	مطالعه‌ی کتاب، مجله و ...
۱۰	۰/۷	استفاده از اینترنت
۱۱	۰/۶۴	تماشای برنامه‌های ورزشی تلویزیون
۱۲	۰/۴۷	فعالیت‌های علمی
۱۳	۰/۳۸	فعالیت‌های هنری (کلاس‌های خیاطی، گلدوزی و ...)
۱۴	۰/۲۱	فعالیت‌های فرهنگی (رفتن به کتابخانه، سینما و ...)
۱۵	۰/۱۹	رفتن به اماکن باستانی
۱۶	۰/۰۸	استفاده از سایت‌های ورزشی اینترنت
۱۷	۰/۰۳	گوش دادن به برنامه‌های ورزشی رادیو

جدول ۴. شاخص‌های برازش و سطح احتمال مدل ساختاری غلبه بر محدودیت‌های اوقات فراغت

مقادیر شاخص‌ها	نوع برازش مدل
CIMIN=۰/۷۹۲	برازش مطلق
NFI= ۰/۹۹۶ RFI= ۰/۹۸۲ IFI= ۱/۰۰۵ TLI= ۱/۰۲۸ CFI= ۱/۰۰۰	برازش تطبیقی
HOELTER 0.05= ۱۶۸۷	برازش مقتصد
	سطح احتمال مدل
	۰/۶۷۳

چنانچه در جدول ۴ مشاهده می‌شود، مقدار برازش مطلق مدل، مقدار کمی به دست آمده که این مقدار هرچه به صفر نزدیک‌تر باشد برازش مدل بهتر خواهد بود. از شاخص‌های برازش تطبیقی CFI، TLI و IFI، به دلیل رسیدن به عدد یک، بهترین نوع برازش مدل می‌باشد. شاخص‌های RFI و NFI نیز بسیار به عدد یک نزدیک می‌باشند و حاکی از نیکویی برازش مدل می‌باشند. از شاخص‌های برازش مقتصد شاخص هلتر انتخاب شده که هرچه این عدد از مقدار ۲۰۰ بیشتر باشد، حاکی از بسیار خوب بودن برازش مدل می‌باشد. در سطر آخر جدول رقم سطح احتمال مدل درج شده است که آن‌هم بیش از ۰/۰۵ است و نشان‌دهنده‌ی معنادار شدن مدل می‌باشد.



شکل ۲. مدل تدوین شده بر مبنای مدل ساختاری غلبه بر محدودیت‌های اوقات فراغت

جدول ۵. وزن‌های رگرسیونی مدل ساختاری غلبه بر محدودیت‌های اوقات فراغت

P-value	وزن‌های رگرسیونی	روابط
۰/۸۳۵	-۰/۰۱۶	محدودیت‌های اوقات فراغت ← تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها
***	۰/۶۸۸	انگیزه ← تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها
۰/۷۶۴	۰/۰۱۸	غلبه بر محدودیت‌ها ← محدودیت‌های اوقات فراغت
۰/۰۶۹	۰/۱۶۳	غلبه بر محدودیت‌ها ← انگیزه
***	۰/۳۰۳	غلبه بر محدودیت‌ها ← تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها
۰/۰۰۹	-۰/۴۵۵	مشارکت ورزشی ← محدودیت‌های اوقات فراغت
۰/۰۰۴	۰/۵۵۸	مشارکت ورزشی ← غلبه بر محدودیت‌ها
***	۰/۹۲۰	مشارکت ورزشی ← انگیزه

با توجه به مقادیر P-value، بین تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها و محدودیت‌های اوقات فراغت، تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها و غلبه بر محدودیت‌ها، محدودیت‌های اوقات فراغت و مشارکت ورزشی، غلبه بر محدودیت‌ها و مشارکت ورزشی و انگیزه و مشارکت ورزشی رابطه‌ی معنادار وجود دارد. سایر روابط بی‌معنا می‌باشند.

جدول ۶. وزن‌های رگرسیونی استاندارد شده در مدل

وزن‌های رگرسیونی	روابط
-۰/۰۱۴	محدودیت‌های اوقات فراغت ← تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها
۰/۶۸۱	انگیزه ← تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها
۰/۰۱۸	غلبه بر محدودیت‌ها ← محدودیت‌های اوقات فراغت
۰/۱۵۳	غلبه بر محدودیت‌ها ← انگیزه
۰/۲۸۰	غلبه بر محدودیت‌ها ← تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها
-۰/۱۵۸	مشارکت ورزشی ← محدودیت‌های اوقات فراغت
۰/۱۸۸	مشارکت ورزشی ← غلبه بر محدودیت‌ها
۰/۲۸۹	مشارکت ورزشی ← انگیزه

همان‌طور که در جدول ۶ نمایش داده شده است، بیشترین وزن رگرسیونی بین تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها و انگیزه می‌باشد. وزن‌های استاندارد شده‌ی روابط معنادار، برای مثال وزن رگرسیونی تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها بر انگیزه که ۰/۶۸۱ می‌باشد، بدان معناست که با افزایش ۱ واحد انحراف استاندارد تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها، انگیزه ۰/۶۸۱ واحد انحراف استاندارد افزایش می‌یابد. وزن‌های رگرسیونی منفی حاکی از رابطه‌ی منفی بین دو متغیر می‌باشد. برای مثال، وزن رگرسیونی

محدودیت‌های اوقات فراغت بر مشارکت ورزشی، $0/158-$ می‌باشد و بدان معناست که با افزایش ۱ واحد انحراف استاندارد محدودیت‌های اوقات فراغت، مشارکت ورزشی $0/158$ واحد انحراف استاندارد کاهش می‌یابد.

جدول ۷. آثار مستقیم استاندارد شده‌ی متغیرها بر یکدیگر

تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها	انگیزه	محدودیت‌های اوقات فراغت	غلبه بر محدودیت‌ها	
$0/681$	$0/000$	$0/000$	$0/000$	انگیزه
$-0/014$	$0/000$	$0/000$	$0/000$	محدودیت‌های اوقات فراغت
$0/280$	$0/153$	$0/018$	$0/000$	غلبه بر محدودیت‌ها
$0/000$	$0/289$	$-0/158$	$0/188$	مشارکت ورزشی

با توجه به داده‌های جدول ۷، بیشترین اثر مستقیم مثبت را متغیر "غلبه بر محدودیت‌ها" بر انگیزه می‌گذارد، بدان معنا که هرچه غلبه بر محدودیت‌ها بر فرد بیشتر اثر بگذارد، انگیزه‌ی وی برای مشارکت ورزشی افزایش می‌یابد. بیشترین اثر منفی مستقیم را محدودیت‌های اوقات فراغت بر مشارکت ورزشی می‌گذارد؛ به عبارتی هرچه محدودیت‌های اوقات فراغت افراد بیشتر باشد، مشارکت ورزشی آن‌ها کمتر می‌شود.

جدول ۸. آثار غیرمستقیم استاندارد شده‌ی متغیرها بر یکدیگر

تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها	انگیزه	محدودیت‌های اوقات فراغت	غلبه بر محدودیت‌ها	
$0/000$	$0/000$	$0/000$	$0/000$	انگیزه
$0/000$	$0/000$	$0/000$	$0/000$	محدودیت‌های اوقات فراغت
$0/104$	$0/000$	$0/000$	$0/000$	غلبه بر محدودیت‌ها
$0/271$	$0/029$	$0/003$	$0/000$	مشارکت ورزشی

نتایج جدول ۸ نشان می‌دهد که بیشترین اثر غیرمستقیم مثبت را بر مشارکت ورزشی، تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها می‌گذارد. این بدان معناست که هرچه غلبه بر محدودیت‌ها آثار بیشتری در پی داشته باشد، مشارکت ورزشی فرد نیز افزایش می‌یابد. این متغیر به‌طور غیرمستقیم بر مشارکت ورزشی فرد نیز اثر می‌گذارد. چنانچه مشاهده می‌شود، هیچ‌یک از متغیرها اثر غیرمستقیم منفی بر دیگری ندارند.

جدول ۹. آثار کلی استاندارد شده‌ی متغیرها بر یکدیگر

تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها	انگیزه	محدودیت‌های اوقات فراغت	غلبه بر محدودیت‌ها	
۰/۶۸۱	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	انگیزه
-۰/۰۱۴	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	محدودیت‌های اوقات فراغت
۰/۳۸۴	۰/۱۵۳	۰/۰۱۸	۰/۰۰۰	غلبه بر محدودیت‌ها
۰/۲۷۱	۰/۳۱۸	-۰/۱۵۴	۰/۱۸۸	مشارکت ورزشی

نتایج جدول ۹ حاکی از آن است که بیشترین اثر مثبت کلی را بر انگیزه، تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها دارد. به عبارتی، اگر متغیر تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها، ۱ واحد انحراف استاندارد افزایش یابد، انگیزه ۰/۶۸۱ واحد انحراف استاندارد افزایش می‌یابد. وقتی تأثیر غلبه بر محدودیت‌ها برای فرد بالا رود، انگیزه‌ی وی نیز برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی افزایش می‌یابد. بیشترین اثر منفی کلی را نیز محدودیت‌های اوقات فراغت بر مشارکت ورزشی می‌گذارد؛ به این ترتیب که با افزایش ۱ واحد انحراف استاندارد بر محدودیت‌های اوقات فراغت، مشارکت ورزشی ۰/۱۵۴ واحد انحراف استاندارد کاهش می‌یابد. نکته‌ی حائز اهمیت این نتایج، وجود اثر کلی استاندارد شده‌ی غلبه بر محدودیت‌ها بر مشارکت ورزشی می‌باشد، به این صورت که با افزایش ۱ واحد انحراف استاندارد غلبه بر محدودیت‌های اوقات فراغت، مشارکت ورزشی افراد ۰/۱۸۸ واحد انحراف استاندارد افزایش می‌یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

در مجموع مشاهده شده که میانگین ساعات هفتگی اوقات فراغت زنان روستایی نمونه‌ی مورد نظر ۳/۲۹ می‌باشد و این نتیجه حاکی از آن است که اوقات فراغت بانوان روستایی جامعه آماری پژوهش محدود می‌باشد. البته علی‌رغم اهمیت و ضرورت مشارکت ورزشی برای زنان (بریک^۱ و همکاران، ۱۹۹۳؛ فتینگ^۲، ۱۹۹۹؛ گراتون^۳، ۲۰۰۰؛ مؤسسه اسپرت اسکاتلند، ۲۰۰۸) به عنوان یک قاعده جهانی، مشارکت توده زنان در فعالیت‌های ورزشی محدود است (خسروی، ۱۳۸۲؛ دوفراس، ۱۳۸۵؛ پالم^۴، ۲۰۰۰). برای مثال نرخ مشارکت ورزشی زنان در انگلستان در طول یکماه قبل از انجام تحقیق

¹ Bric G.

² Fating, kari.

³ Gratton. Chirs

⁴ Palm, J.

۵۶ درصد و در استرالیا در طول یک سال قبل از انجام تحقیق ۵۹/۹ درصد بوده است (استراتون^۱، ۲۰۰۵). طبق گزارش مرکز ملی آمارهای سلامت آمریکا (۲۰۰۸) بیش از ۳۷/۹ درصد از جمعیت ۱۱۶ میلیونی زنان این کشور در طول هفته هیچ فعالیت ورزشی ندارند و ۳۰/۳ درصد از آنان فقط در اوقات فراغت در طول هفته کمتر از ۱۰ دقیقه فعالیت ورزشی انجام می‌دهند. در ایران نیز نرخ مشارکت ورزشی زنان رضایت‌بخش نیست. مرکز امور مشارکت زنان (۱۳۸۰) نرخ مشارکت ورزشی زنان را بسیار پایین ارزیابی کرده است. تندنویس (۱۳۸۰) نشان می‌دهد ۴۵/۸ درصد زنان مورد تحقیق اصولاً ورزش نمی‌کنند. نتایج یک پیمایش ملی نشان داد تنها ۴۱/۲ درصد از بانوان ایرانی کم و بیش به انجام فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند (محسنی، ۱۳۷۹: ۱۹۱). احسانی (۲۰۰۲) سهم زنان در ورزش‌های همگانی را ۳۳ درصد ارزیابی می‌کند و لهسای زاده و همکاران (۱۳۸۵) عدم تمایل و مشارکت زنان در ورزش را مسأله‌ای فراگیر در کشور می‌داند. یافته‌های تحقیق حاضر نیز از این لحاظ مؤید یافته‌های پیشین است. برای ارتقا جایگاه ورزش بانوان در روستا، به نظر می‌رسد باید نخست فرهنگ ورزش و فعالیت‌بدنی از طرق مختلف اشاعه یابد و پس از آن امکانات لازم نظیر فضای ورزشی عمومی مناسب برای بانوان فراهم شود که این امر مستلزم برنامه‌ریزی در سطح کلان است. ولی متأسفانه چنانچه افراخته و سرایی (۱۳۹۲: ۱۵۱) نیز بیان داشته‌اند بی‌توجهی به مقوله ورزش زنان و به ویژه زنان روستایی در برنامه پنجم توسعه جمهوری اسلامی ایران کاملاً مشهود است و در این برنامه نیز کماکان همچون برنامه‌های پیشین کوچک‌ترین اشاره‌ای به ورزش بانوان نشده است. امید است که برنامه‌ریزی برای تدوین برنامه‌های آموزشی ارتقاء سلامت جسمانی و روانی بانوان از طریق نهادینه کردن ورزش و مهارت‌های زندگی و شیوه‌های زندگی سالم که در برنامه‌های پیشین از آن غفلت شده بود (افراخته و سرایی، ۱۳۹۲: ۱۵۱)، در برنامه ششم در نظر گرفته شود. مشاهده نگارندگان و مصاحبه‌های عمیق انجام گرفته نشان می‌دهد که استفاده از فضاهای ورزشی خصوصی موجود در پاره‌ای از روستاها، برای بخش قابل توجهی از بانوان روستایی هزینه‌های زیادی دارد و این نیز خود مانع ملموسی در عدم استقبال آن‌ها از این اماکن است. نتایج این مطالعه نشان داد که بین غلبه بر محدودیت‌ها و مشارکت ورزشی بانوان، رابطه‌ی معناداری وجود دارد، به این معنا که هرچه افراد بیشتر بر محدودیت‌ها غلبه کنند، مشارکت ورزشی وی افزایش می‌یابد. به‌عنوان مثال اگر فردی بتواند از طریق شرکت در گروه‌های ورزشی، بر محدودیت

¹ Stratton, M.

² National Center for Health Statistics

«نبود همراه برای شرکت در فعالیتهای ورزشی» غلبه کند، مشارکت ورزشی وی بهبود خواهد یافت.

وجود محدودیت‌ها همواره مانعی برای هر نوع فعالیت اوقات فراغت می‌باشد و گرچه برطرف کردن کامل آن‌ها، ادعایی بیش نمی‌تواند باشد، لیکن از طرق مختلف باید از میزان محدودیت‌ها کاست. ورزش واقعی است که می‌تواند و باید به‌ساده‌ترین شکل در محیط زندگی هر شخصی تحقق یابد. مطابق نتایج کرافورد و همکارانش (۱۹۹۳)، بیشترین عامل بازدارندگی اوقات فراغت مربوط به عوامل درون‌فردی می‌باشد، که صرف‌نظر از عوامل بین‌فردی و ساختاری ورزش، در ساده‌ترین شکل، می‌باید آگاهی افراد را در مورد ورزش و مزایای آن ارتقا داد و در افراد انگیزه و علاقه نمود. بی‌شک، با برنامه‌ریزی‌های علمی و سیاست‌گذاری‌های اجرایی مناسب، تحقق این مهم امکان‌پذیر خواهد شد. مشاهده شد که بین انگیزه و مشارکت ورزشی بانوان روستایی رابطه‌ی معناداری وجود دارد، هرچه انگیزه‌ی فرد برای شرکت در فعالیتهای ورزشی بیشتر باشد، سطح مشارکت فرد بالا می‌رود. کلارک و هاریسون (۱۹۸۴؛ به نقل از عبدلی، ۱۳۸۴) نشان دادند شخصیت در انتخاب و شرکت در فعالیتهای ورزشی نقش دارد و ورزش نیز در سازگاری‌های اجتماعی و شخصی دخیل است. نادریان و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهشی با عنوان موانع مشارکت ورزشی زنان و ارتباط آنها با انگیزه (درونی، بیرونی و بی‌انگیزگی) نشان دادند موانع درون‌فردی (نداشتن علاقه، ناآگاهی و مشکلات فردی روانی) با انگیزه فرد رابطه دارند و از آن طریق می‌توانند بر میزان مشارکت فرد در ورزش اثر بگذارند. از این‌رو به‌نظر می‌رسد برای توسعه ورزش در روستاها و برخورداری هرچه بیشتر بانوان روستایی از این موهبت، باید در تقویت سازه‌ها و مولفه‌های موجد برانگیختگی، هم به‌لحاظ برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری، و هم به‌جهت مدیریت اجرایی، اهتمام لازم به‌عمل آید. بی‌شک آگاه نمودن بانوان روستایی از مزایای ورزش و عواقب کم‌تحرکی، توسط تمام سازمان‌های مرتبط و یا افراد ذیربط می‌تواند تاثیر بی‌بدیلی در ارتقای فرهنگ ورزش بانوان و خلق انگیزه در دختران و زنان روستایی جهت شرکت در فعالیتهای ورزشی داشته باشد. در ارتباط با تداوم مطالعاتی از این دست، پیشنهاد می‌شود اثر تک‌تک عوامل بازدارنده‌ی اوقات فراغت، در سطح گسترده، و اعم از فردی، بین‌فردی و یا ساختاری، بر مشارکت ورزشی بانوان روستایی در تحقیقات بعدی، سنجیده‌شود. به‌نظر می‌رسد چنان‌چه اثر انگیزه به‌طور مجزا و تحت عناوین انگیزه‌های درونی، بیرونی و بی‌انگیزگی نیز بر مشارکت ورزشی بانوان روستایی در این مطالعات در دستور کار قرار داده شود، گامی اساسی در هرچه بیشتر روشن شدن ابعاد و موانع بازدارندگی ورزش بانوان در روستاها باشد.

منابع

- احسانی، م.، و عرب‌دفتران، م. (۱۳۸۲)، بررسی عامل‌های بازدارنده مشارکت در فعالیت‌های ورزشی دختران دانشجو. فصلنامه المپیک، سال ۱۱، پاییز و زمستان، شماره ۳ و ۴، صفحه ۳۸-۲۹.
- احمدی، س.، و کارگر، س. (۱۳۹۲)، بررسی نگرش زنان به مشارکت ورزشی و عوامل اجتماعی - روانی مؤثر بر آن. جامعه‌شناسی کاربردی، سال ۲۴، شماره پیاپی ۵۲، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۲، صفحه ۲۱۰-۱۸۹.
- احمدی، م. (۱۳۸۵)، اقتصاد اوقات فراغت، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی مشهد.
- افراخته، ح.، و سرایی، س. (۱۳۹۲)، جایگاه زنان در برنامه توسعه چهارم و پنجم جمهوری اسلامی ایران. مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، سال ۱۱، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۲، صفحه ۱۵۸-۱۳۳.
- امینی، ا.م.، و صفری‌شالی، ر. (۱۳۸۱)، ارزیابی تأثیر آموزش در موفقیت شرکت‌های تعاونی مرغداران. مجله علوم و فنون کشاورزی و منابع طبیعی، علوم آب و خاک. جلد ۶، شماره ۲، صفحه ۲۸-۱۷.
- انورالخولی، ا. (۱۳۸۱)، ورزش و جامعه، ترجمه: حمیدرضا شیخی، تهران: انتشارات سمت، صفحه ۹.
- بی‌نام. (۱۳۹۰)، ویژه‌نامه هیات ورزش روستایی و عشایری استان اصفهان، صفحه ۱۲.
- پاپ‌زن، ع.، آگهی، ح.، و شاه‌مرادی، م. (۱۳۹۴)، توسعه ورزش روستایی با محوریت ورزش‌های بومی و محلی. دوفصلنامه مدیریت و توسعه ورزش، سال سوم، شماره دوم، پاییز ۷، صفحه ۱-۱۵.
- پورطاهری، م.؛ همدی، مقدم، ی.، و رکن‌الدین افتخاری، ع. (۱۳۸۹)، ارزیابی عملکرد شوراهای اسلامی در توسعه روستایی نمونه موردی: دهستان آلاداغ بجنورد. فصلنامه مدرس علوم انسانی برنامه‌ریزی و آمایش فضا، دوره ۱۴، شماره ۴، صفحه ۲۳-۳۸.
- پورموسوی، م. (۱۳۹۰)، مشارکت شهروندان و برنامه‌های اوقات فراغت. جامعه و فرهنگ، شماره نخست.
- تندنویس، ف. (۱۳۸۰)، بررسی جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایرانی. مجله حرکت، شماره ۱۲، صفحه ۸۷-۱۰۴.
- تندنویس، ف. (۱۳۸۱)، نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های تهران با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی، تهران، انتشارات دانشکده تربیت‌بدنی.
- حسن پور، غ.ح. (۱۳۸۷)، ورزش‌های بومی، سنتی، محلی. انتشارات بامداد کتاب، چاپ دوم.
- خسروی، ز. (۱۳۸۲)، مبانی روان‌شناختی جنسیت، تهران: دفتر برنامه‌ریزی اجتماعی و مطالعات فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم تحقیقات و فناوری.
- دوفرانس، ژ. (۱۳۸۵)، جامعه‌شناسی ورزش، ترجمه: عبدالحسین نیک‌گهر، تهران: انتشارات توتیا، صفحه ۳۷-۱۲۱.
- رجبی، ف. (۱۳۸۸)، ورزش و اوقات فراغت. نشریه ماهنامه اصلاح و تربیت، شماره ۹۳.

- رحمانی، ب. (۱۳۷۳)، مقدمه‌ای بر جغرافیای ورزش. جغرافیای ورزش، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرکز، تهران.
- سازمان ملی جوانان (۱۳۸۱)، پروژه بررسی وضعیت اوقات فراغت جوانان، تهران، انتشارات سازمان ملی جوانان.
- سلامی، ف.؛ نوروزیان، م.، و میرفتاح، ف. (۱۳۸۳)، توصیف موانع مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی، طرح پژوهشی، پژوهشکده تربیت بدنی، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.
- صدراتی، م. (۱۳۸۵)، میزان دسترسی زنان به تولیدات و خدمات ورزشی در سراسر کشور، طرح تحقیقاتی، معاونت پژوهشی دانشگاه الزهراء تهران.
- ظهیری‌نیا، م.، نیکخواه، ه.، و شفیعی، ن. (۱۳۹۴)، بررسی تاثیر خانواده و رسانه‌های گروهی بر مشارکت دانشجویان دختر در فعالیت‌های ورزشی (مورد مطالعه: دانشجویان دختر دانشگاه هرمزگان)، دوفصلنامه مشارکت و توسعه اجتماعی، سال اول، شماره ۱، پاییز و زمستان ۱۳۹۴، صفحه ۴۲-۶۱.
- عبدلی، ب. (۱۳۷۳)، بررسی ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران نخبه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس.
- فرضی‌زاده، ز.، و بابایی، م. (۱۳۹۶)، بررسی وضعیت اوقات فراغت زنان در جامعه روستایی (مطالعه موردی: روستای حسن آباد سنجایی در شهرستان دلفان)، زن در سیاست و توسعه، دوره ۱۵، شماره ۱، صفحه ۱۰۱-۱۲۲.
- قاسمی، و. (۱۳۹۲)، مدل‌سازی معادله ساختاری در پژوهش‌های اجتماعی با کاربرد Amos Graphics، چاپ دوم، جامعه‌شناسان.
- کاشف، م. (۱۳۷۸)، پژوهشی پیرامون بازی‌های بومی و محلی آذربایجان غربی. نشریه حرکت، سال اول، شماره ۲، صفحه ۵۳-۶۶.
- کشکر، س.، و احسانی، م. (۱۳۸۶)، بررسی اهمیت عوامل بازدارنده زنان تهران از مشارکت در ورزش تفریحی با توجه به متغیر خصوصیات فردی. مطالعات زنان، شماره ۲، صفحه ۱۱۳-۱۳۴.
- گودرزی، م.، و اسدی، ح. (۱۳۷۹)، تحلیل میزان و نوع فعالیت‌های فراغتی و ورزشی استادان دانشگاه تهران. مجله حرکت، تهران، شماره ۴.
- لومسدن، ل. (۱۳۸۰)، بازاریابی گردشگری، ترجمه محمد ابراهیم گوهریان، تهران، نشر دفتر پژوهش‌های فرهنگی.
- لهسایی‌زاده، ع.؛ جهانگیری، ج.، و تابعیان، ح. (۱۳۸۵)، بررسی عوامل موثر بر علاقه دانشجویان به ورزش: مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز. مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، دوره ۲۴، شماره ۲، صفحه ۹۵-۱۰۵.

محسنی، م. (۱۳۷۹)، بررسی آگاهی‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای اجتماعی و فرهنگی در ایران، تهران: دبیرخانه شورای فرهنگی عمومی کشور.

مرکز امور مشارکت زنان ریاست جمهوری (۱۳۸۰)، زنان و مشارکت سیاسی و اجتماعی، تهران: انتشارات برگ زیتون، صفحه ۱-۱۷.

مرکز آمار ایران، (۱۳۸۵)، سرشماری نفوس و مسکن.

مطیعی لنگرودی، ح. (۱۳۹۰)، برنامه‌ریزی روستایی با تأکید بر ایران، انتشارات جهاد دانشگاهی، مشهد، چاپ پنجم.

منظمی، م.؛ علم، ش.، و شتاب‌بوشهری، ن. (۱۳۸۹)، تعیین عوامل موثر بر توسعه تربیت بدنی و ورزش بانوان جمهوری اسلامی ایران. مدیریت ورزشی، شماره ۱۰، صفحه ۱۵۱-۱۶۸.

نادریان، م.؛ ذوالاکتاف، و.، و مشکل‌گشا، ا. (۱۳۸۸)، موانع مشارکت ورزشی زنان و ارتباط آنها با انگیزه. نشریه علوم حرکتی و ورزش، سال هفتم، جلد ۱، شماره ۱، صفحه ۱۵۴-۱۴۵.

Arab-Moghadam, N., Karla A.H., & Sheikholeslami, R. (2007). Women's Leisure and Constraints to Participation: Iranian Perspectives, *Journal of Leisure Research*, 1, 109-126.

Bric G., During, J.A., Maguire, R., & pearton, E. (1993). The Sports Process a Comparative and Development Approach, *Human kinetics*, Champagn, 71-80.

Coakley, J. (2007). *Sport in society: Issues and controversies*, Boston, Mass, Mc Graw Hill.

Crawford, D.W., Edgar L.J., & Godbey, G. (1991). A Hierarchical Model of Leisure Constraint, *Leisure Sciences*, 13, 309-320.

Dingle, L. (2005). Women in sport, overcoming barriers to participation, 3rd Annual coaching conference, University of Exeter.

Fating, k. (1999). Women and Sport, *Olympic Review*, 26, 43-45.

Gratton, Ch. (2000). *Economic of Sport and Recreation*, London and New York: E & FN spon, 33-35.

Jakson, E.L., Duane, W.C., & Godbey, G. (1993). Negotiation of Leisure Constraint, *Leisure Sciences*, 15, 1-12.

Liechty, T., Freeman, P., & Zabriskie, R. (2006). Body Image and Beliefs about Appearance: Constraints on the Leisure of College-Age and Middle-Age Women, *Liesure Siences*, 28, 311-330.

National Center for Health Statistics (2008). Summary health statistics for U.S. adults: National Health Interview Survey. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention.

Palm, J. (2000). Sport for All and its Projection to the year 2000, [http://www.Tafisa.net / content /index.php?option =content task =view id =](http://www.Tafisa.net/content/index.php?option=content&task=view&id=).

- Sportscotland (2008). 25 benefits for girls and women taking part in sport and physical activity. Edinburgh, Sportscotland. Available: http://www.angelinacoalition.org/parents/25Benefits_of_sports.pdf.
- Stratton, M.C., Conolly, L. (2005). Sport and related recreational activity, The social correlates of participation and non-participation by adults, Sport Management Association of Australia and New Zealand (SMAANZ), Eleventh Annual Conference, Canberra.
- United Nations (2007). Women, Equality and Sport, Department of Economic and Social Affairs.
- Walseth, K. (2006). Young Muslim Women and Sport: the Impact of Identity Work, Leisure Studies, 25, 75-94.
- Wang, J., & Wang, X. (2012). Structural Equation Modeling, first edition, WILEY.
- White, D. (2008). A Structural Model of Leisure Constraints Negotiation in Outdoor Recreation, Leisure Sciences, 30, 342-359.
- Wiley, C., Shaw, S., & Havitz, M.E. (2000). Men's and Women's Involvement in sports: An Examination of Gendered Aspects of Leisure Involvement, Leisure Sciences, 22, 19-31.