



## تعیین رابطه ماهیت ورزش (انفرادی، اجتماعی، برخورداری و غیر برخورداری) و فعالیت‌های فراغتی بانوان ورزشکار و مقایسه آن با غیر ورزشکاران

فرزاد غفوری<sup>۱\*</sup>، علی زارعی<sup>۲</sup>، بهناز خیراندیش بروجنی<sup>۳</sup>، معصومه یابنده<sup>۴</sup>

تاریخ تصویب: ۹۴/۹/۱۵

تاریخ دریافت: ۹۳/۸/۲۵

### چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه ماهیت ورزش و فعالیت‌های فراغتی بانوان ورزشکار و مقایسه آن با غیر ورزشکاران بود. نوع ورزش در این پژوهش شامل ورزش‌های انفرادی برخورداری، انفرادی غیر برخورداری، گروهی برخورداری و گروهی غیر برخورداری بوده و نوع ماهیت فعالیت فراغتی شامل فراغت جدی، تخصصی، خطرپذیر و فعالیت‌های زیبایی شناسانه می‌باشد. جامعه آماری پژوهش را نیز زنان غیر ورزشکار و ورزشکاران قهرمان هیأت‌های ورزشی استان گیلان که حداقل یک مدال کشوری کسب کرده بودند (۲۰۵۰ ورزشکار و ۱۰۲۷ قهرمان) تشکیل می‌دادند. نمونه‌های پژوهش را ۲۸۶ نفر ورزشکاران قهرمان زن و ۳۱۵ نفر زن غیر ورزشکار تشکیل می‌دادند. پرسشنامه‌ی محقق ساخته‌ی اوقات فراغت شامل ۲۵ سؤال با چهار گروه فعالیت‌های جدی، تخصصی، خطرپذیر و زیبایی شناسانه می‌باشد که روایی آن توسط اساتید و خبرگان مورد تأیید قرار گرفته بود. ثبات درونی پرسشنامه با استفاده از آزمون آلفای کرون باخ ۰/۸۲ به دست آمد. در تجزیه و تحلیل یافته‌ها از آزمون‌های کالموگراف اسمیرنوف،  $u$  من ویتنی و ضریب همبستگی Eta برای آزمون فرضیه‌های پژوهش در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین نوع ورزش و انتخاب فعالیت فراغت جدی رابطه معنی‌داری وجود دارد. با بررسی میانگین چهار گروه در ارتباط با فعالیت فراغت جدی، مشخص گردید که به ترتیب ورزشکاران ورزش‌های انفرادی- غیر برخورداری، انفرادی- برخورداری، گروهی- برخورداری، گروهی- غیر برخورداری بیشتر به فعالیت فراغت جدی می‌پردازند. این در حالی است که بین نوع ورزش و میزان انجام فعالیت‌های تخصصی، خطرپذیر و میزان فعالیت‌های زیبایی شناسانه رابطه‌ی معنی‌داری مشاهده نشد. همچنین، یافته‌های پژوهش نشان داد که در ورزشکاران تمایل به انجام فعالیت‌های فراغتی به ترتیب شامل فعالیت‌های زیبایی شناسانه، فعالیت‌های خطرپذیر، فعالیت‌های تخصصی، و فعالیت فراغت جدی می‌شود و در غیر ورزشکاران نیز به ترتیب شامل فعالیت‌های تخصصی، فعالیت‌های زیبایی شناسانه، فعالیت فراغت جدی و فعالیت‌های خطرپذیر می‌شود. نتایج پژوهش نشان داد که بین میزان فعالیت‌های تخصصی، خطرپذیر و زیبایی شناسانه بانوان ورزشکار قهرمان و غیر ورزشکار استان گیلان تفاوت معنادار وجود دارد و در همه‌ی موارد بانوان ورزشکار این فعالیت‌ها را نسبت به بانوان غیر ورزشکار بیشتر مورد استفاده قرار می‌دادند. همچنین، در ارتباط با میزان فعالیت فراغت جدی بانوان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد.

**کلیدواژه‌ها:** نوع ورزش، فعالیت فراغتی، بانوان ورزشکار، غیر ورزشکاران

۱. دانشجویار دانشگاه علامه طباطبایی\*

۲. دانشجویار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

۳. کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

۴. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

\*Email: farzadghafouri@yahoo.com

۲. Email: dr.alizarei@yahoo.com

۳. Email: behnazkheirandish@gmail.com

۴. Email: hasti\_yabande@yahoo.com

## مقدمه

یکی از مسائل بسیار مهمی که در زندگی همه‌ی ما انسان‌ها و در کنار کار و فعالیت‌های روزانه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، اوقات فراغت و چگونگی گذران این اوقات است. البته، شاید این مقوله از نظر بسیاری از افراد چندان مهم و بالارزش تلقی نشود اما به‌جرات می‌توان گفت همان‌طور که نوع شغل و میزان دقت و توجه افراد به شغل‌شان در زمان انجام آن می‌تواند باعث رشد و توسعه‌ی جامعه شود، به همان نسبت چگونگی گذران اوقات فراغت و اختصاص دادن زمانی خاص به شکل درست و منطقی به این اوقات هم می‌تواند در جای خود باعث رشد و ارتقای تک‌تک افراد در زندگی شخصی و اجتماعی شود، به شرطی که اشخاص تعریف درستی از این اوقات داشته باشند. نظر به ارزش والای زن در جامعه و با توجه به این‌که زنان نیمی از جامعه را تشکیل داده و محور خانواده به شمار می‌آیند، لذا باید از نظر روانی و جسمی از سلامت و شادابی برخوردار باشند. اوقات فراغت یکی از روش‌هایی است که به زنان کمک می‌کند تا ضمن شرکت در فعالیت‌های فراغتی، وظایف مادری را بهتر انجام دهند و فرزندان بهتری را تعلیم و تربیت دهند و نسل سالم‌تری به جامعه تحویل دهند (رحمانی و همکاران، ۸۵).

فراغت نیازی است که در هر جامعه و در اعضای آن وجود دارد و به‌شدت با زندگی امروزی عجین شده است. به سخن دیگر فراغت پدیده‌ای همگانی است که به دلیل اهمیت فرهنگی و اجتماعی آن نیاز به توجه و رسیدگی مطلوب دارد و این امر فقط با شناخت درست و دقیق نیازهای اعضای جامعه و امکانات موجود و نیز تعیین متغیرهای مؤثر بر آن برآورده خواهد شد. تحقیقات در ارتباط با اوقات فراغت در میان اقشار مختلف جامعه، به ارتباط موجود بین نحوه گذران اوقات فراغت و متغیرهای مختلف مانند سن، جنسیت، وضعیت تأهل و غیره اشاره دارند که متغیرهایی مانند شغل و نوع کار، مشکلات مالی، فشار همسران و خانواده، تعداد فرزندان، کار شدید خانگی، سن، امکانات، برنامه‌ریزی دولت، نابرابری‌های طبقاتی و نژادی و همچنین ورزشکار یا غیر ورزشکار بودن می‌توانند در این زمینه مؤثر باشند (استبینز ۲۰۰۵). بنابراین، به نظر می‌رسد که سابقه‌ی ورزشی افراد نیز ممکن است تمایلات آنان را نیز برای نحوه گذران اوقات فراغت تحت تأثیر قرار دهد. کیدسلرد<sup>۱</sup> Kidslord (۲۰۰۹) اعتقاد دارد در تقسیم‌بندی افراد به ورزشکار و غیر ورزشکار، ارتباط مستقیمی با نوع فعالیت فراغتی انتخابی توسط افراد وجود دارد چون خود ورزش می‌تواند نقش بسزایی در انجام فعالیت‌های فراغتی افراد داشته باشد چراکه برای یک فرد غیر ورزشکار انجام فعالیت‌های ورزشی به‌عنوان یک فعالیت فراغتی دشوار می‌باشد. بنابراین میزان انتخاب وی در مورد فعالیت‌های فراغتی محدودتر خواهد شد (کیدسلرد، ۲۰۰۹). همچنین، ویتاس (۲۰۰۸) در پژوهش خود با تأکید بر شرکت در فعالیت بدنی ورزشکاران سابق و غیر ورزشکاران در اوقات فراغت، عامل شغل را از عوامل تعیین‌کننده در شرکت در فعالیت بدنی آنها دانست که در میان مردان غیر ورزشکار با شغل‌هایی که فعالیت بدنی بیشتر داشتند، فعالیت‌های فراغتی آنها کم‌تر بود و تنها پیاده‌روی در اوقات فراغت آنها جزو فعالیت‌های جسمی محسوب می‌شد. اما ورزشکاران سابق به فعالیت بدنی در اوقات فراغت ادامه می‌دادند.

مسأله‌ی دیگری که در ارتباط با نحوه گذران اوقات فراغت می‌تواند موردتوجه قرار گیرد، این است که ورزشکاران با توجه به نوع رشته‌ی ورزشی خود در گذشته به چه نوع از فعالیت‌های فراغتی تمایل پیدا می‌کنند و آیا نوع رشته‌ای که به آن می‌پرداختند و ماهیت آن تأثیری بر نحوه گذران اوقات فراغت در حال حاضر دارد یا خیر. در این زمینه نیز پژوهش‌های اندکی صورت پذیرفته است. به‌عنوان مثال، تسوار و لیانگ (۲۰۰۸) مشخص کردند که تجربیات پیشین ورزشکاران ورزش-های انفرادی نظیر تنیس و بدمینتون در رشته ورزشی مربوط به خودشان، از عوامل بسیار تأثیرگذار بر انجام یک فعالیت فراغتی تخصصی می‌باشند. اما تأثیر چندانی از وضعیت اقتصادی فرد را بر فعالیت مربوطه مشاهده نکردند. پرتی واتل و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) در تحقیق خود که بررسی فعالیت‌های خطرپذیر در بین جوانان ورزشکار نخبه پرداخت، رابطه معنی‌داری را بین ورزشکار رشته‌های برخورداری بودن و فعالیت‌های خطرپذیر گزارش کرد. وی در این تحقیق عنوان کرد که این نوع ورزش می‌تواند موقعیت رفتن به فعالیت‌های خطرپذیر را فراهم سازد. ورزش به علت رقابتی بودن، خود نوعی خطر کردن

است. چراکه احساس دست زدن به خطر و انجام ریسک برای برنده شدن را در ورزشکار تقویت می‌کند که این مقوله به سطح رقابت ورزشکاران نیز بستگی دارد. در صورتی که در مطالعات دیگر نشان داده شد که ورزشکاران برای جلوگیری از اضطراب و کم کردن تنش خود قبل از مسابقه، سعی می‌کنند که فعالیت‌های فراغتی همراه با آرامش را استفاده نمایند تا از استرس خود جلوگیری کنند (سابو و همکاران<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹)، اما مطالعات مک اینتیر نشان داد که ورزشکاران رشته‌های مبارزه‌ای (که جزو رشته‌های انفرادی برخوردار محسوب می‌شوند) در اوقات فراغت خود نیز تا حد قابل ملاحظه‌ای از انجام فعالیت‌های پرتنش استقبال می‌کنند و عامل خطرپذیری را در فعالیت‌های فراغتی خویش مورد استفاده قرار می‌دهند (مک اینتیر و پیکرام، ۱۹۹۲).

پژوهش‌های بسیاری در حوزه‌ی اوقات فراغت و گذران آن در ایران در میان ورزشکاران و غیر ورزشکاران انجام شده است. در این رابطه، می‌توان به پژوهش اشکانی (۱۳۸۴) اشاره کرد. وی در پژوهش خود به این نتیجه رسید که، ۱۵/۴٪ کشتی‌گیران ایرانی اوقات فراغت خود را در اماکن ورزشی می‌گذرانند. نابی و نیسیان (۱۳۷۶) در پژوهش خود با تأکید بر فعالیت بانوان کشور که بین غیر ورزشکاران انجام شد، به این نتیجه رسیدند که ۲ تا ۳ ساعت در روز اوقات فراغت دارند و همچنین تندنویس (۱۳۸۲) در پژوهش خود با عنوان پرداختن و نپرداختن مردم به ورزش در اوقات فراغت و نوع ورزش و ارتباط بین میزان فراغت با پرداختن به ورزش بر روی زنان و مردان کشور انجام داده است. رحمانی و همکاران (۱۳۸۵) به بررسی و مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های زنجان با تأکید بر نقش تربیت‌بدنی و ورزش به این نتیجه رسیده‌اند که فعالیت‌های غیر حرکتی مانند تماشای تلویزیون و ... سهم عمده‌ای از ساعت‌های فراغت دانشجویان را به خود اختصاص دارد و ورزش در اولویت دهم فراغتی آنها قرار دارد. زارعی و قربانی (۱۳۸۶) به بررسی نیازهای اوقات فراغت سالمندان پرداختند که بر اساس نتایج پژوهش، نمایش فیلم، برنامه‌های ورزشی و هنری بیشترین سهم را در سالمندان به خود اختصاص داد.

در یکی از مهم‌ترین نظریه‌ها در ارتباط با اوقات فراغت کیدسلرد (۲۰۰۹)<sup>۲</sup> فعالیت‌های فراغتی را به چهار بخش فراغت جدی<sup>۳</sup>، فعالیت‌های خطرپذیر<sup>۴</sup>، فعالیت‌های تخصصی<sup>۵</sup> و فعالیت‌های زیبایی شناسانه<sup>۶</sup> تقسیم‌بندی کرده است که به نظر می‌رسد روش مناسبی برای بررسی اوقات فراغت ورزشکاران و غیر ورزشکاران به‌طور همزمان باشد. در این پژوهش نیز بر اساس مدل کیدسلرد، فعالیت‌های اوقات فراغت در یک تقسیم‌بندی چهارگانه قرار می‌گیرد که هدف پژوهش در ابتدا تعیین گرایش‌های فراغتی افراد جامعه مورد مطالعه و سپس قرار دادن و نظم دادن فعالیت‌های اوقات فراغت در این چهارچوب است. همچنین منظور از نوع ورزش شامل ورزش‌های انفرادی برخورداری (مانند کاراته و تکواندو)، انفرادی غیر برخورداری (مانند شنا و بدمینتون)، گروهی برخورداری (مانند بسکتبال و هندبال) و در نهایت گروهی غیر برخورداری (مانند والیبال و سبک تاکرا) می‌باشد. بنابراین در پژوهش حاضر منظور از فعالیت‌های فراغتی، چهار نوع فعالیت فراغتی است که شامل فعالیت‌های فراغت جدی، فعالیت‌های تخصصی، فعالیت‌های خطرپذیر و فعالیت‌های زیبایی شناسانه است (کیدسلرد ۲۰۰۹). فراغت جدی نیز به صورت فعالیت‌ها و مشغولیت طلبی نظام‌مند یک آماتور، سرگرمی جو یا فعالیت داوطلبانه‌ای که شرکت‌کنندگان آن را آن‌چنان مهم می‌یابند که خود را درگیر شغل و کاری می‌کنند تا مهارت‌ها، آگاهی و دانش و تجربه خاصشان را بروز بدهند، تعریف می‌شود. همچنین فعالیت‌هایی که از روی عادت انجام می‌دهند جزو فراغت جدی می‌باشد (استبینز<sup>۷</sup> ۱۹۸۲). همچنین مفهوم فعالیت تخصصی روشی که در آن، شرکت‌کنندگان محتویات ذهنی‌شان را از زندگی معمول به فراغت‌شان منتقل می‌نمایند هنرشان را به‌گونه‌ای در این فعالیت‌ها می‌پرورانند و ترجیح می‌دهند در اوقات فراغتی با توجه به توانایی‌های خود یک فعالیت را انتخاب کنند و به‌صورت تخصصی در آن مهارت پیدا کنند. در فعالیت تخصصی، دو عامل مهارت و شانس نقش

1. Sabo et all
2. Kidslord
3. Serious Leisure
4. Edgework
5. Specialized Play
6. Consumption Within Fantasy Enclave
7. Stebbins

اصلی را بازی می‌کنند، مانند بازیکنان حرفه‌ای پوکر (کیدسلرد ۲۰۰۹). فعالیت‌های خطرپذیر نیز برگرفته از فعالیت‌هایی است که افراد به‌صورت داوطلبانه در اوقات فراغت انجام می‌دهند و شامل فعالیت‌ها و ورزش‌های پرخطری مانند اسکی، شیرجه، کوه‌نوردی که حتی امکان صدمه دیدن به فرد را می‌دهد (لاینگ<sup>۱</sup> ۲۰۰۵). جالب این است که این نوع فعالیت بیشتر در حفره شکمی قرار دارد تا در سر افراد، یعنی کاری است که در مورد آن منطق وجود ندارد و این اصطلاح ویژگی ریسک یا خطر را به خود می‌گیرد. این فعالیت نه تنها در اوقات فراغت بلکه در جرم و جنایت، کسب‌وکار و علم و در حوزه‌های دیگر هم قرار دارد (لاینگ ۲۰۰۵). همچنین در فعالیت‌های زیبایی شناسانه اعتقاد بر این است که فعالیت‌های فراغتی به‌واسطه فرایندهای فرهنگی و اجتماعی مشابهی که بر سایر فعالیت‌ها تأثیر می‌گذارند، شکل می‌گیرند. بلک و کاستا<sup>۲</sup> این مقوله را فعالیت‌های فانتزی و خیال‌پردازانه نامیده‌اند. از این مقوله می‌توان افراد کلکسیون دار را مثال زد که به جمع کردن کلکسیون‌های زیبا و جذاب می‌پردازند نه اینکه این کار را از روی عادت انجام دهند. احساس لذت و شغف، آرامش و گریز از مسائل از خصوصیات افرادی است که این فعالیت را در زمان فراغت‌شان برمی‌گزینند؛ مانند رفتن به گردش، فعالیت‌های فرهنگی و هنری بلک و کاستا (۱۹۹۸). این سؤال مطرح است که آیا نوع ورزش (انفرادی برخوردی، انفرادی غیر برخوردی، گروهی برخوردی و گروهی غیر برخوردی) رابطه‌ای با ماهیت فعالیت فراغتی (جدی، تخصصی، خطرپذیر و زیبایی شناسانه) دارد یا خیر؟ و اینکه آیا تفاوتی میان ورزشکاران و غیر ورزشکاران در انتخاب نوع فعالیت فراغتی در این دسته‌بندی وجود دارد؟ بنابراین پژوهش حاضر علاوه بر نظم دادن شکل‌های چهارگانه اوقات فراغت، این تقسیم‌بندی را بین افراد ورزشکار و غیر ورزشکار مقایسه می‌کند. در این پژوهش، جامعه‌ی مورد مطالعه، زنان را تشکیل داده و مطالعه‌ی چگونگی گذران اوقات فراغت آنان و شناسایی عوامل احتمالی مرتبط با در آن به ما کمک می‌کند تا بتوانیم نیازها و علایق فراغتی آنان را بر اساس ضرورت‌های روانی و جسمانی آن‌ها بشناسیم. با شناخت علایق زنان ورزشکار و غیر ورزشکار از گذران اوقات فراغت و قرار دادن نیازهای فراغتی آنان در دسته‌بندی فراغتی کیدسلرد (۲۰۰۹) که از جدیدترین طبقه‌بندی‌های اوقات فراغت به شمار می‌رود، می‌توان چهارچوب علایق آنها را تشخیص داد که بیشتر گرایش به کدام‌یک از این چهار نوع فعالیت فراغتی دارند. بنابراین، می‌توان فعالیت‌های فراغتی زنان را بر اساس این موارد در جامعه مورد مطالعه تدوین نمود و با تجزیه و تحلیل این نظرات راه‌حل‌هایی برای بهینه‌سازی اوقات فراغت افراد جامعه یافت و تأثیر مثبتی بر فعالیت‌های فراغتی آن‌ها داشت.

## روش‌شناسی پژوهش

### جامعه، نمونه‌ی آماری و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر از نوع توصیفی و همبستگی و به شکل پیمایشی صورت گرفته است. جامعه‌ی پژوهش، شامل زنان غیر ورزشکار و ورزشکاران قهرمان هیأت‌های ورزشی استان گیلان بود که حداقل یک مدال کشوری کسب کرده بودند. بر اساس آمار اداره‌ی کل ورزش و جوانان استان گیلان، تعداد کل ورزشکاران در تیم‌های مختلف ورزشی ۲۰۵۰ و تعداد قهرمانان ۱۰۲۷ نفر بود. نمونه‌های پژوهش را ۲۸۶ نفر ورزشکاران قهرمان زن و ۳۱۵ نفر زنان غیر ورزشکار تشکیل می‌دادند. روش نمونه‌گیری، تصادفی منظم و بر اساس فرمول تعیین حجم نمونه برای ورزشکاران و برای غیر ورزشکاران از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شده است.

فرمول تعیین حجم نمونه:

$$n = \frac{\frac{z^2 pq}{d^2}}{1 + \frac{1}{N} \left( \frac{z^2 pq}{d^2} - 1 \right)}$$

1. Lyng

2. Belk & Costa

## ابزار و روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

ابزار پژوهش، شامل یک پرسشنامه‌ی محقق ساخته بود. این پرسشنامه از دو بخش تشکیل شده بود. بخش مشخصات فردی، شامل ۷ سؤال بود که سن (۱۵ تا ۲۰، ۲۱ تا ۲۵، ۲۶ تا ۳۰، و ۳۰ سال به بالا)، رشته‌ی ورزشی، سطح فعالیت ورزشی (المپیک، جهانی و کشوری)، سطح تحصیلات (زیر دیپلم، دیپلم و فوق دیپلم، لیسانس، فوق لیسانس و بالاتر)، شغل (بیکار، خانه‌دار، کارمند، آزاد و سایر) و محل زندگی (روستا و شهر) را در بر می‌گرفت. بخش دوم پرسشنامه‌ی ۲۵ در چهار گروه فعالیت‌های جدی، تخصصی، خطرپذیر و زیبایی‌شناسانه که روایی آن توسط ۱۰ نفر از اساتید و خبرگان مورد تأیید قرار گرفته بود. ۷ سؤالات بخش دوم پرسشنامه، مربوط به فعالیت‌های جدی، ۵ سؤال مربوط به بازی تخصصی، ۵ سؤال مربوط به فعالیت‌های خطرپذیر و ۸ سؤال مربوط به فعالیت‌های زیبایی‌شناسانه بود. همچنین، جهت تعیین پایایی پرسشنامه تعداد ۳۰ نسخه از آن بین گروهی از نمونه‌ها توزیع و پایایی آن ۰/۸۲ محاسبه شد. پرسشنامه بر اساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت نمره‌گذاری شده بود که نمره‌ی ۵ به پاسخ همیشه، نمره‌ی ۴ به پاسخ زیاد، نمره‌ی ۳ به پاسخ متوسط، نمره‌ی ۲ به پاسخ کم و نمره‌ی ۱ به پاسخ هرگز داده شده است. در گزارش یافته‌های پژوهش، از روش‌های آماری توصیفی و همچنین روش‌های آماری استنباطی شامل آزمون کالموگراف- اسمیرنوف برای بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها، آزمون اتا برای تعیین رابطه نوع ورزش و فعالیت‌های فراغتی، و آزمون U من ویتنی برای تعیین تفاوت بین گروه‌ها استفاده شد.

## یافته‌های پژوهش

برای بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کالموگراف- اسمیرنوف استفاده شد. جدول ۱، نشان می‌دهد با توجه به سطح معنی‌داری به دست آمده در هر آزمون، فرض عدم طبیعی بودن توزیع طبیعی داده‌ها در برخی ابعاد رد و در برخی تأیید می‌شود.

جدول ۱: نتایج آزمون کالموگراف- اسمیرنوف

ابعاد پرسشنامه	میانگین	Z کالموگراف اسمیرنوف	سطح معنی‌داری
ورزشکار	۲/۲۱	۱/۷۵	۰/۰۱*
	۳/۴۰	۱/۰۶	۰/۲۰
	۳/۵۵	۱/۲۵	۰/۰۸
	۳/۷۹	۱/۴۵	۰/۰۲*
غیر ورزشکار	۳/۱۵	۱/۵۸	۰/۰۳*
	۳/۲۲	۲/۱۲	۰/۰۰*
	۳/۰۸	۱/۵۲	۰/۰۲*
	۳/۱۶	۱/۴۰	۰/۰۴*

نتایج آزمون همبستگی اتا با توجه به مقدار ارزش به دست آمده یعنی (۰/۶۸) نشان می‌دهد که بین نوع ورزش و انتخاب فعالیت فراغت جدی رابطه معنی‌داری وجود دارد. با بررسی میانگین چهار گروه در ارتباط با فعالیت فراغت جدی، مشخص گردید که ورزشکاران ورزش‌های انفرادی- غیر برخورداردی بیشتر به فعالیت فراغت جدی می‌پردازند (جدول ۲).

جدول ۲: بررسی رابطه‌ی بین نوع ورزش و انتخاب فعالیت فراغت جدی

نوع ورزش	میانگین نمره‌ی فعالیت فراغت جدی	SD	ضریب Eta
گروهی - برخوردی	۲/۷۳	۰/۷۳	۰/۶۸
گروهی - غیر برخوردی	۲/۵۷	۰/۵۸	
انفرادی - برخوردی	۳/۳۸	۰/۶۵	
انفرادی - غیر برخوردی	۴/۱۲	۰/۵۶	

نتایج آزمون همبستگی اتا با توجه به مقدار ارزش به دست آمده یعنی (۰/۳۸) نشان می‌دهد که بین نوع ورزش و میزان انجام فعالیت‌های تخصصی رابطه‌ی معنی‌داری وجود ندارد (جدول ۳).

جدول ۳: بررسی رابطه‌ی بین نوع ورزش و میزان انجام فعالیت‌های تخصصی

نوع ورزش	میانگین نمره‌ی فعالیت تخصصی	SD	ضریب Eta
گروهی - برخوردی	۳/۲۴	۰/۹۰	۰/۳۸
گروهی - غیر برخوردی	۳/۱۰	۰/۹۰	
انفرادی - برخوردی	۳/۵۵	۰/۶۳	
انفرادی - غیر برخوردی	۳/۷۰	۰/۸۹	

نتایج آزمون همبستگی اتا با توجه به مقدار ارزش به دست آمده یعنی (۰/۵۹) نشان می‌دهد که بین نوع ورزش و میزان فعالیت‌های خطرپذیر رابطه‌ی معنی‌داری وجود ندارد. (جدول ۴).

جدول ۴: بررسی رابطه‌ی بین نوع ورزش و میزان فعالیت‌های خطرپذیر

نوع ورزش	میانگین نمره‌ی فعالیت خطرپذیر	SD	ضریب Eta
گروهی - برخوردی	۳/۷۸	۰/۷۲	۰/۵۹
گروهی - غیر برخوردی	۳/۶۵	۰/۹۵	
انفرادی - برخوردی	۳/۴۳	۰/۸۱	
انفرادی - غیر برخوردی	۳/۳۶	۰/۹۰	

نتایج آزمون همبستگی اتا با توجه به مقدار ارزش به دست آمده یعنی (۰/۳۴) نشان می‌دهد که بین نوع ورزش و میزان فعالیت‌های زیبایی‌شناسانه رابطه‌ی معنی‌داری وجود ندارد. این همبستگی زمانی معنی‌دار است که ارزش ضریب اتا عددی بالاتر از ۰/۶۵ باشد (جدول ۵).

جدول ۵: بررسی رابطه‌ی بین نوع ورزش و میزان فعالیت‌های زیبایی‌شناسانه

نوع ورزش	میانگین نمره‌ی فعالیت فرهنگی هنری	SD	ضریب Eta
گروهی - برخوردی	۴/۲۳	۰/۴۵	۰/۳۴
گروهی - غیر برخوردی	۴/۲۷	۰/۸۹	
انفرادی - برخوردی	۳/۳۳	۱/۰۴	
انفرادی - غیر برخوردی	۳/۳۸	۰/۶۴	

نتایج آزمون U من ویتنی نشان داد که بین میزان فعالیت‌های تخصصی، فعالیت‌های خطرپذیر، و فعالیت‌های زیبایی‌شناسانه بانوان ورزشکار قهرمان و غیر ورزشکار استان گیلان تفاوت معنادار وجود دارد و در همه‌ی موارد بانوان ورزشکار این

فعالیت‌ها را نسبت به بانوان غیر ورزشکار بیشتر مورد استفاده قرار می‌دادند. همچنین، در ارتباط با میزان فعالیت فراغت جدی بانوان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد (جدول ۶).

جدول ۶: بررسی تفاوت بین نوع فعالیت‌های فراغتی بانوان ورزشکار قهرمان و غیر ورزشکار

فعالیت	ورزشکار/ غیر ورزشکار	تعداد	میانگین رتبه	U من ویتنی	سطح معنی‌داری																								
فراغت جدی	ورزشکار	۲۸۶	۳۰۵/۰۶	۴۳۸۸۴/۵۰۰	۰/۵۸																								
	غیر ورزشکار	۳۱۵	۲۹۷/۳۲			فعالیت‌های تخصصی	ورزشکار	۲۸۶	۳۲۶/۹۲	۳۷۶۳۱/۵۰۰	۰/۰۰*	غیر ورزشکار	۳۱۵	۲۷۷/۴۷	فعالیت‌های خطرپذیر	ورزشکار	۲۸۶	۳۶۰/۵۷	۲۸۰۰۹/۰۰	۰/۰۰*	غیر ورزشکار	۳۱۵	۲۴۶/۹۲	فعالیت‌های زیبایی شناسانه	ورزشکار	۲۸۶	۳۸۰/۲۶	۲۹۳۷۶/۰۰	۰/۰۰*
فعالیت‌های تخصصی	ورزشکار	۲۸۶	۳۲۶/۹۲	۳۷۶۳۱/۵۰۰	۰/۰۰*																								
	غیر ورزشکار	۳۱۵	۲۷۷/۴۷			فعالیت‌های خطرپذیر	ورزشکار	۲۸۶	۳۶۰/۵۷	۲۸۰۰۹/۰۰	۰/۰۰*	غیر ورزشکار	۳۱۵	۲۴۶/۹۲	فعالیت‌های زیبایی شناسانه	ورزشکار	۲۸۶	۳۸۰/۲۶	۲۹۳۷۶/۰۰	۰/۰۰*	غیر ورزشکار	۳۱۵	۲۲۹/۰۳						
فعالیت‌های خطرپذیر	ورزشکار	۲۸۶	۳۶۰/۵۷	۲۸۰۰۹/۰۰	۰/۰۰*																								
	غیر ورزشکار	۳۱۵	۲۴۶/۹۲			فعالیت‌های زیبایی شناسانه	ورزشکار	۲۸۶	۳۸۰/۲۶	۲۹۳۷۶/۰۰	۰/۰۰*	غیر ورزشکار	۳۱۵	۲۲۹/۰۳															
فعالیت‌های زیبایی شناسانه	ورزشکار	۲۸۶	۳۸۰/۲۶	۲۹۳۷۶/۰۰	۰/۰۰*																								
	غیر ورزشکار	۳۱۵	۲۲۹/۰۳																										

## بحث و نتیجه‌گیری

تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که بین نوع ورزش و انتخاب فعالیت فراغت جدی رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد. با این حال یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که بین نوع ورزش و میزان انجام فعالیت‌های تخصصی، خطرپذیر و فعالیت‌های زیبایی شناسانه رابطه‌ی معنی‌داری وجود ندارد؛ در صورتی که احتمال می‌رفت با توجه به ماهیت رشته‌های برخوردی، این گروه از ورزشکاران (به خصوص ورزشکاران رشته‌های انفرادی برخوردی) میل بیشتری به هیجان زیاد، چالش، درگیری‌های ذهنی و جسمی فراوان جهت مبارزه با چالش‌های موجود در آن فعالیت داشته باشند. اما نتایج به دست آمده با آنچه مورد انتظار پژوهشگران بود، همخوانی نداشت. با وجود این، واقعیت به دست آمده، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. البته، می‌توان این گونه نتیجه گرفت که ورزشکاران این نوع رشته‌های ورزشی ترجیح می‌دهند در اوقات فراغت خود فعالیت‌هایی را انجام دهند که با ماهیت ورزش تخصصی‌شان تفاوت داشته باشد و شباهتی به آن نداشته باشد؛ چراکه می‌خواهند مدتی را که برای فراغت خود سپری می‌کنند، آنان را از محیط و شرایط فعالیت ورزشی‌شان دور نماید. با بررسی میانگین چهار گروه در ارتباط با فعالیت فراغت جدی، مشخص گردید که به ترتیب ورزشکاران ورزش‌های انفرادی - غیر برخوردی، انفرادی - برخوردی، گروهی - برخوردی، گروهی - غیر برخوردی بیشتر به فعالیت فراغت جدی می‌پردازند. از این نتایج می‌توان این گونه برداشت نمود که احتمال می‌رود ورزشکاران انفرادی (جدا از برخوردی و یا غیر برخوردی بودن رشته‌شان) ترجیح می‌دهند در اوقات فراغت خویش به فعالیت‌هایی گرایش پیدا کنند که آنان را از فضای انفرادی بودن‌شان هنگام فعالیت ورزشی، دور نماید و برایشان ایجاد تنوع کند. به همین دلیل فعالیت‌های داوطلبانه که یکی از فعالیت‌های مهم فراغت جدی می‌باشد، بیشترین تمایل را از جانب ورزشکاران رشته‌های انفرادی دارد؛ چون این گونه فعالیت‌ها فرد را ملزم به بودن در کنار افراد داوطلب دیگر کرده و به نوعی فعالیت‌های انفرادی شخص در زمان ورزش را تبدیل به فعالیتی گروهی می‌کند.

کاشانی (۱۳۸۹) در پژوهش خود نشان داد نوع رشته ورزشی (تماسی و غیر تماسی)، اثر معنی‌داری بر میزان سرسختی ذهنی ورزشکاران ایجاد می‌کند و این مسأله باعث گرایش محسوس آنان به فعالیت‌های فراغتی جدی می‌شود تا بتوانند به وسیله‌ی آن ذهن پر چالش خود را به آرامش برسانند. می‌توان نتیجه‌گیری نمود که نتایج پژوهش کاشانی با نتایج این پژوهش در فرضیه‌ی اول همخوانی دارد. در همین راستا، پرتی و اتل (۲۰۰۴) در پژوهش خود که بررسی فعالیت‌های خطرپذیر در بین جوانان ورزشکار نخبه پرداخت، رابطه‌ی معنی‌داری را بین ورزشکار رشته‌های برخوردی بودن و فعالیت‌های خطرپذیر گزارش کرد. وی در این پژوهش عنوان کرد که این نوع ورزش می‌تواند موقعیت رفتن به فعالیت‌های خطرپذیر را فراهم سازد. ورزش به علت رقابتی بودن، خود نوعی خطر کردن است. چراکه احساس دست زدن به خطر و انجام ریسک

برای برنده شدن را در ورزشکار تقویت می‌کند که این مقوله به سطح رقابت ورزشکاران نیز بستگی دارد. همچنین، مطالعات مک اینتیر و پیکرام (۱۹۹۲) نشان داد که ورزشکاران رشته‌های مبارزه‌ای که جزو رشته‌های انفرادی برخوردی محسوب می‌شوند، در اوقات فراغت خود نیز تا حد قابل ملاحظه‌ای از انجام فعالیت‌های پرتنش استقبال می‌کنند و عامل خطرپذیری را در فعالیت‌های فراغتی خویش مورد استفاده قرار می‌دهند. که این مسئله با نتایج این پژوهش که عنوان می‌کند ورزشکاران رشته‌های انفرادی گروهی بیشتر دارای گرایش به سمت فعالیت‌های فراغتی جدی هستند، همخوانی ندارد. سابو و همکاران (۱۹۹۹) نشان دادند که ورزشکاران برای جلوگیری از اضطراب و کم کردن تنش خود قبل از مسابقه، سعی می‌کنند که فعالیت‌های فراغتی همراه با آرامش را استفاده نمایند تا از استرس خود جلوگیری کنند. تسوار و لیانگ (۲۰۰۸) نیز مشخص کردند که تجربیات پیشین ورزشکاران ورزش‌های انفرادی نظیر تنیس و بدمینتون در رشته ورزشی مربوط به خودشان، از عوامل بسیار تأثیرگذار بر انجام یک فعالیت فراغتی تخصصی می‌باشند که این مقوله نیز نمی‌تواند با نتایج پژوهش حاضر همخوانی داشته باشد. از طرفی دیگر، اسکات و شافر (۲۰۰۱) با بررسی رشته‌های فوتبال، بسکتبال و هندبال و کیدسلرد (۲۰۰۹) با بررسی ورزشکار رشته‌های والیبال و بسکتبال نشان دادند رابطه‌ای میان نوع ورزش گروهی با انجام فعالیت‌های فراغتی وجود ندارد. در صورتی که نتایج پژوهش حاضر شاهد وجود رابطه‌ای معنادار بین نوع ورزش و فعالیت فراغتی جدی بود. اما در مورد سه بعد دیگر فعالیت‌های فراغتی، نتایج پژوهش حاضر با نتایج اسکات و کیدسلر همخوانی دارد.

همان‌طور که مشاهده می‌گردد، در ارتباط با رابطه‌ی بین نوع رشته ورزشی و نوع اوقات فراغت نتایج ضدونقیضی وجود دارد که احتمالاً تحت تأثیر عوامل مداخله‌گر دیگری مانند جنسیت، تحصیلات، وضعیت اقتصادی، سن، فرهنگ و غیره قرار خواهند گرفت و با ترکیب تمامی عوامل و فاکتورهای موجود، نوع ورزش نیز بسته به اینکه انفرادی باشد یا گروهی و همچنین برخوردی باشد یا غیر برخوردی ممکن است بر تمایل ورزشکاران به اوقات فراغت مختلف تأثیرگذار باشد. هرچند که با در نظر گرفتن ماهیت و ویژگی‌های این چهار فعالیت فراغتی انتظار می‌رفت شاهد رابطه‌ی معناداری بین برخی از انواع ورزش و بعضی از ابعاد فعالیت‌های فراغتی باشیم. به‌عنوان مثال، انتظار می‌رفت که ورزشکاران رشته‌های برخوردی گروهی گرایش بیشتری به انجام فعالیت‌های فراغتی زیبایی شناسانه داشته باشند. چراکه ویژگی این نوع فعالیت‌ها تنهایی، آرامش‌پذیری و بدون تنش بودن می‌باشد. یعنی خلاف آنچه ورزشکار با توجه به نوع ورزش خود به هنگام فعالیت نشان می‌دهد. مثال دیگر اینکه انتظار می‌رفت ورزشکاران رشته‌های انفرادی غیر برخوردی که با توجه به نوع رشته ورزشی‌شان نیاز به حفظ تمرکز و آرامش ذهنی هنگام فعالیت ورزشی دارند، در فعالیت‌های فراغتی خود ترجیح دهند که به فعالیت‌های چالشی و پرهیجان‌تر و دارای درگیری جسمی و ذهنی بیشتر روی بیاورند. اما نتایج پژوهش خلاف انتظارات بود. به نظر می‌رسد در این مورد نمی‌توان نتیجه‌ی قاطعی گرفت که هر کدام از انواع ورزش‌ها، افراد را به‌سوی کدام‌یک از انواع مختلف اوقات فراغت متمایل خواهد کرد، ولی احتمالاً با استفاده از پژوهش‌های تکمیلی در این زمینه که تأثیر متغیرهای مداخله‌گر و میانجی را هم تحت نظر داشته باشد، سودمند خواهد بود و متمر ثمر واقع خواهد شد.

تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش نشان داد که در ورزشکاران تمایل به انجام فعالیت‌های فراغتی به ترتیب شامل فعالیت‌های زیبایی شناسانه، فعالیت‌های خطرپذیر، فعالیت‌های تخصصی، و فعالیت فراغت جدی می‌شود و در غیر ورزشکاران نیز به ترتیب شامل فعالیت‌های تخصصی، فعالیت‌های زیبایی شناسانه، فعالیت فراغت جدی و فعالیت‌های خطرپذیر می‌شود. در همین راستا سابو و همکاران (۱۹۹۹) نشان دادند که ورزشکاران برای جلوگیری از اضطراب و کم کردن تنش خود قبل از مسابقه، سعی می‌کنند که فعالیت‌های فراغتی همراه با آرامش را استفاده نمایند تا از استرس خود جلوگیری کنند. با توجه به این که بانوان ورزشکار مورد پژوهش جزو قهرمانان رشته‌های ورزشی خود می‌باشند و فقط صرفاً برای ماهیت ورزش به انجام آن نمی‌پردازند، بلکه در مسابقات نیز شرکت می‌کنند، لذا این افراد مطمئناً با هیجان‌ات و تنش‌های مربوط به مسابقه آشنایی دارند و با آن درگیر بوده‌اند. بنابراین منطقی می‌باشد اگر مشاهده کنیم که این ورزشکاران قهرمان ترجیح می‌دهند فعالیت‌هایی را برای اوقات فراغت خود انتخاب کنند که در آن کم‌تر اثری از هیجان و تنش بوده و بیشتر به آنان حس آرامش را منتقل نماید. تسوار و لیانگ (۲۰۰۸) نیز مشخص کردند که تجربیات پیشین ورزشکاران از عوامل بسیار تأثیرگذار بر انجام



یک فعالیت فراغتی می‌باشند. از طرفی دیگر با توجه به اولویت‌بندی فعالیت‌های فراغتی از دیدگاه افراد غیر ورزشکار که بیشتر به فعالیت‌های فراغتی تخصصی گرایش داشته‌اند و تمایل کم‌تری نسبت به انجام فعالیت‌های فراغتی خطرپذیر از خود نشان داده‌اند، می‌توان این‌گونه عنوان نمود که تعداد قابل‌توجهی از این افراد به دلیل آشنا نبودن کافی با فعالیت‌های ورزشی به‌عنوان یک فعالیت فراغتی درخور توجه، گزینه‌های خود را برای انتخاب یک فعالیت فراغتی مناسب محدودتر می‌کنند. لذا این مسئله باعث می‌شود کمتر از فعالیت‌هایی که دارای هیجان‌ات دهنی و جسمی بوده و نیازمند مقداری آمادگی جسمانی و یا خطرپذیری می‌باشد، استقبال کنند (غفوری و همکاران ۲۰۱۱). برای این‌گونه افراد مطمئن‌ترین و بی‌دردسرتین فعالیت این است که گوشه‌ای آرام بنشینند و فقط یک فعالیت یا مهارت ویژه‌ای را که به‌عنوان فعالیت فراغتی انتخاب نموده‌اند، به‌طور تخصصی بیاموزند و انجام دهند.

همچنین، با توجه به بررسی تفاوت نوع فعالیت‌های فراغتی بین بانوان ورزشکار قهرمان و بانوان غیر ورزشکار، نتایج آزمون II من ویتنی نشان داد که بین میزان فعالیت‌های تخصصی، فعالیت‌های خطرپذیر، و فعالیت‌های زیبایی شناسانه بانوان ورزشکار قهرمان و غیر ورزشکار استان گیلان تفاوت معنادار وجود دارد و در همه موارد بانوان ورزشکار این فعالیت‌ها را نسبت به بانوان غیر ورزشکار بیشتر مورد استفاده قرار می‌دادند. البته حدس این مسأله که می‌توان شاهد وجود تفاوت معناداری بین این دو گروه در میزان فعالیت‌های خطرپذیر بود، دور از انتظار نیست. این مسأله مطابق با انتظارات ما در پژوهش بود، چراکه ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران با توجه به تجربیاتشان در زمینه‌ی فعالیت‌های پر چالش و پرهیجان، در زمینه انجام فعالیت‌های خطرپذیر موفق‌ترند. خصوصاً که این ورزشکاران جزو ورزشکاران قهرمان نیز محسوب می‌شوند که به‌طور مستقیم با تنش‌ها و هیجان‌ات مختلف مسابقات در ارتباط بوده‌اند. همچنین، در ارتباط با میزان فعالیت فراغت جدی بانوان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. ویتاس (۲۰۰۸) نیز در پژوهش خود با تأکید بر شرکت در فعالیت بدنی ورزشکاران سابق و غیر ورزشکاران در اوقات فراغت، عامل شغل را از عوامل تعیین‌کننده در شرکت در فعالیت بدنی آنها دانست که در میان مردان غیر ورزشکار با شغل‌هایی که فعالیت بدنی بیشتر داشتند فعالیت‌های فراغتی آنها کمتر بود و تنها پیاده‌روی در اوقات فراغت آنها جزو فعالیت‌های جسمی محسوب می‌شد. اما ورزشکاران سابق به فعالیت بدنی در اوقات فراغت ادامه می‌دادند. لاکسون و همکاران (۲۰۰۱) در یافته‌های پژوهش خود در ارتباط با فعالیت‌های فراغتی گزارش دادند که ۷۰٪ جمعیت پژوهش هیچ فعالیت ورزشی انجام نمی‌دادند و ۱۰٪ گاه‌گاه و ۶٫۴٪ فعالیت بدنی در سطح بالا داشتند و فعالیت بدنی ناشی از کارشان جایگزین فعالیت بدنی تفریحی می‌شد.

در کل در تقسیم‌بندی افراد به ورزشکار و غیر ورزشکار، ارتباط مستقیمی با نوع فعالیت فراغتی انتخابی توسط افراد وجود دارد چون خود ورزش می‌تواند نقش بسزایی در انجام فعالیت‌های فراغتی افراد داشته باشد چراکه برای یک فرد غیر ورزشکار انجام فعالیت‌های ورزشی به‌عنوان یک فعالیت فراغتی دشوار می‌باشد. بنابراین، میزان انتخاب وی در مورد فعالیت‌های فراغتی محدودتر خواهد شد. اینکه نوع ورزش چه تأثیری بر نوع فعالیت فراغتی افراد خواهد گذاشت، یک مبحث است، و اینکه آیا تفاوتی بین نوع فعالیت فراغتی ورزشکاران و غیر ورزشکاران وجود دارد، مبحثی دیگر است که با بررسی و نگاهی دقیق متوجه خواهیم شد که از آنجاکه ورزشکاران در سالیانی که در محیط‌های ورزشی با تجارب متفاوتی حضور داشته‌اند، تمایلات متفاوتی را نسبت افراد غیر ورزشکار در ارتباط با نوع فعالیت فراغتی خود خواهند داشت و در این پژوهش نیز مشخص شده است که ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران به مقدار بیشتری به فعالیت‌های تخصصی، خطرپذیر و زیبایی شناسانه خواهند پرداخت. هرکدام از این فعالیت‌ها با توجه به چندبعدی بودن ورزش از جهات زیباشناسی، هیجان‌پذیر بودن، پرخطر بودن، متمایز بودن و غیره می‌توانند ارتباطات تنگاتنگی با شرایط موجود در ورزش داشته باشند و از همین رو ورزشکاران نیز به علت مشاهده و احساس چنین اشتراکاتی بین محیط ورزش و محیط فعالیت فراغتی، با تمایل و رغبت بیشتری به‌سوی فعالیت روی می‌آورند. البته، در مجموع این احتمال را نیز باید در نظر گرفت که جامعه‌ی آماری موردنظر با توجه به امکانات و میزان برخورداری از شرایط و زمینه‌های فعالیت‌های فراغتی موجود پیرامون خویش، به فعالیت‌های فراغتی پرداخته و به سؤالات پژوهش پاسخ داده‌اند. چراکه شخص می‌تواند یک سری علاقه‌مندی‌ها در مورد انجام فعالیت-

های فراغتی در ذهن خویش داشته باشد که با توجه به محدودیت در برخورداری از امکانات مربوط به آن فعالیت فراغتی خاص در منطقه محل سکونت، شهر و یا استان موردنظر، فرد از پرداختن به آن فعالیت صرف نظر کند و مجبور باشد فعالیت را انتخاب نماید که امکاناتش موجود و در دسترس باشد. بنابراین، ممکن است میان علاقه‌ی فرد و فعالیت فراغتی که انجام می‌دهد، تفاوت قابل ملاحظه‌ای از نظر ماهیت ابعاد فعالیت‌های فراغتی وجود داشته باشد که یقیناً این مسأله در نتایج پژوهش تأثیرگذار است.

بنابراین، پیشنهاد می‌شود تأثیرات تحصیلات، طبقه‌ی اجتماعی و شرایط اقتصادی نیز بر نوع فعالیت اوقات فراغت ورزشکاران زن و تأثیر نوع فعالیت فراغتی ورزشکاران و غیر ورزشکاران بر حالات خلقی و روانی آنها مورد بررسی قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهشی پیرامون میزان علاقه‌ی افراد نسبت به ابعاد فعالیت‌های فراغتی مذکور انجام شود؛ چراکه تحقیق حاضر همه‌ی تمایلات افراد را دربر نمی‌گیرد و افراد با توجه به شرایط موجود در محیطشان به انجام فعالیت مربوطه می‌پردازند. در کل با توجه به نتایج این پژوهش و پژوهش‌های اندکی که در خارج و به‌خصوص داخل کشور در این زمینه صورت پذیرفته است، به نظر می‌رسد که نوع فعالیت فراغتی ورزشکاران و غیر ورزشکاران متفاوت خواهد بود و همچنین برای بررسی ارتباط بین نوع ورزش و نوع فعالیت فراغتی ورزشکاران پژوهش‌های بیش‌تری مورد نیاز باشد تا با اطمینان و آسودگی خاطر بیشتری بتوان در این مورد نتیجه‌گیری نمود.

## منابع

- اشکانی آقبلاغ، علی. (۱۳۸۴). مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت کشتی گیران ایران با کشورهای شرکت‌کننده در مسابقات دهه فجر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه گیلان: دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی.
- تندنویس، فریدون. (۱۳۸۰). جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایرانی. نشریه حرکت. ش ۱۲.
- زارعی، علی؛ قربانی، شهین. (۱۳۸۶). نیازهای اوقات فراغت سالمندان شهرستان قزوین. مجله سالمند. سال دوم، ش ۳. رحمانی، احمد؛ رنجبر، محمدپور؛ بخشی نیا، طیبه. (۱۳۸۵). بررسی و مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های زنجان با تأکید بر نقش تربیت‌بدنی و ورزش. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. دوره پنجم، ش سوم.
- کاشانی، ولی‌الله؛ فرضی، احمد؛ متشرعی، ابراهیم. (۱۳۸۹). مقایسه سرسختی ذهنی زنان و مردان ورزشکار رشته‌های تماسی و غیر تماسی. پژوهش در علوم ورزشی. جلد سوم، شماره ۸.
- نوایی‌نژاد، شکوه. نیسیان، فریده. (۱۳۷۶). جایگاه ورزش در اوقات فراغت بانوان کشور با تأکید بر فعالیت بدنی. معاونت ورزش بانوان. سازمان تربیت‌بدنی.
- Belk, R.W., Costa, J.A. (1998). "The Mountain Man Myth: A Contemporary Consuming Fantasy". The Journal of Consumer Research, vol 25, N 3, PP 218-40.
- Ghafouri, Farzad, Bahman Mirzaei, Afshar Honarvar, Mary A. Hums, Mohammad Azizi, Abolfazl Bejani(2011) Interest in sport and sport participation of Iranian citizens. Palestrica Mileniului III, Vol. 12, No. 4, 31-322
- Kidslord, L.(2009). "How Innocent is our Scientific Vocabulary? Rethinking Recent Sociological Conceptualizations of Complex Leisure". BSA Publications Ltd. Vol 43, N 2, PP 371-387.
- Laaksonen, M. Mcalister, A. Laatikainen, T. (2001). "Do health behavior and psychosocial risk factors explain the European East-West gap in health status?" Eur J Public Health. Vol 11, N 2, PP 65-73.
- Lyng, S. (2005). "Sociology at the edge: Social theory and voluntary risk taking. In S.Lyng (Ed.), Edgework: The Sociology of Risk-Taking". New York: Rutledge. PP 17-50.
- McIntyre, N. Pigram, J. (1992). "Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers". Leisure Research. Vol 41, pp 3-15.
- Peretti-Watel, P. Guagliardo, V. Verger, P. Pruvost, J. Mignon, P. Obadia, Y. (2004). "Risky Behaviors among Young Elite-Student-Athletes". International Review for the Sociology of Sport". Vol 39, N 2, pp 233-244

- Sabo, D.F. Miller, K.E. Farrell, M.P. Melnick, M.J. Barnes, G.M. (1999). "High School Athletic Participation, Sexual Behavior and Adolescent Pregnancy: A Regional Study". *Journal of Adolescent Health*. Vol 25, N 3, pp 207-216.
- Scott, D. Shafer, S. (2001). "Recreation specialization: A critical look at the construct". *Journal of Leisure Research*. Vol 33, N 3, pp 319-343.
- Stebbins, R. (1982). "Serious Leisure: A conceptual statement". *The Pacific Sociological Review*. Vol 25, pp 251-272.
- Stebbins, R.A. (2005). "inclination to participate in organized serious leisure: An exploration of the role of costs, rewards, and lifestyle". *Leisure/Loisir*. Vol 29, N 2, pp 183-201.
- Tsaor, S. H., Liang, Y. W. (2008). "Serious Leisure and Recreation Specialization". *Leisure Sciences*. Vol 30, N 4, pp 325-341.
- Woitas, D. Slubuska. (2008). "Factors determining Participation in leisure time physical Activity among Former Athletes and male non Athletes". *Journal of human kinetics*, vol 20, p 111-120.

به این مقاله این گونه استناد کنید:

غفوری، فرزاد؛ زارعی، علی؛ خیراندیش بروجنی، بهناز و یابنده، معصومه. (۱۳۹۴). «تعیین رابطه ماهیت ورزش (انفرادی، اجتماعی، برخوردی و غیر برخوردی) و فعالیت‌های فراغتی بانوان ورزشکار و مقایسه آن با غیرورزشکاران»، پژوهش‌های معاصر در مدیریت ورزشی، ۵ (۱۰)، ۱-۱۱.