

سبک زندگی زنان ورزش کار و غیر ورزش کار

نرگس خالقی

۱۳۹۸



سرشناسه	: خالقی، نرگس، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور	: سبک زندگی زنان ورزشکار و غیرورزشکار/ نرگس خالقی.
مشخصات نشر	: کرج: عالم‌تاب، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۷ ص.
شابک	: 978-622-999052-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۱۳.
موضوع	: شیوه زندگی - ایران - نمونه‌پژوهی
موضوع	: Lifestyles - Iran - Case studies
موضوع	: زنان ورزشکار - ایران - راه و رسم زندگی - نمونه‌پژوهی
موضوع	: Women athletes - Iran - Conduct of life - Case studies
موضوع	: زنان ایرانی - راه و رسم زندگی - نمونه‌پژوهی
موضوع	: Women, Iranian - Conduct of life - Case studies
موضوع	: زنان - روان‌شناسی - نمونه‌پژوهی
موضوع	: Women - Iran - Psychology - Case studies
موضوع	: خوشبختی - ایران - نمونه‌پژوهی
موضوع	: Happiness - Iran - Case studies
رده بندی کنگره	: ۳۰۲۰۴۲
رده بندی دیویی	: ۶۰۶/۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۱۶۶۸۲



انتشارات عالم تاب

کرج، باغستان، ۱۷ شرقی قلم، پلاک ۱۰، کد پستی ۳۱۹۳۹۸۵۱۳۹

تلفن: ۰۹۳۳۹۸۴۷۵۵۳

Email: sa.ariyan@gmail.com

نام کتاب:	: سبک زندگی زنان ورزشکار و غیر ورزشکار
نگارنده:	: نرگس خالقی
لیتوگرافی:	: انتشارات عالم تاب
نوبت چاپ:	: اول
تعداد:	: ۱۰۰ جلد
بها:	: ۱۴۰۰۰۰ ریال
حق چاپ محفوظ است	

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۸	 تعریف واژه‌ها و اصطلاحات کلیدی
۱۸	 رضایتمندی از گذراندن اوقات فراغت
۱۸	 سبک زندگی
۱۹	 شادکامی
۲۱	 رضایت از نحوه گذران اوقات
۲۱	 اوقات فراغت: تعاریف و معانی
۲۹	 ویژگیهای اوقات فراغت
۳۰	 رویکردهای اوقات فراغت
۳۰	 ۱. رویکرد جامعه‌شناختی
۳۱	 ۲. رویکرد روانشناختی
۳۳	 ۳. رویکرد اخلاقی
۳۴	 ۱. کار
۳۵	 ۲. بازی
۳۵	 ۳. تفریح
۳۶	 ۴. ورزش
۳۷	 مدل‌ها و نظریه‌ها
۳۷	 مدل ارتباط متقابل منابع و استفاده‌کنندگان

سبک زندگی زنان ورزشکار و غیر ورزشکار

۳۸	مدل طرح‌ریزی سیستمی
۴۰	مدل حلقه‌های پنج عاملی
۴۲	مدل باتلر
۴۵	مدل میوسیک
۴۷	دیدگاه کنش (عمل) اوقات فراغت به عنوان آزادی
۴۸	دیدگاه ساختارگرا: اوقات فراغت به عنوان ابزار (کنترل)
۴۸	تحلیل جنسیتی اوقات فراغت
۴۹	آرا و نظریات جامعه‌شناسی در خصوص فراغت
۴۹	پیر بورديو و جایگاه سبک زندگی در اوقات فراغت
۵۰	کارل مارکس
۵۰	ماکس کاپلان
۵۰	نومیر
۵۲	مبانی نظری سبک زندگی
۵۲	تاریخچه سبک زندگی
۵۴	مفهوم سبک زندگی
۵۷	مؤلفه‌های سبک زندگی
۶۸	سنجه‌های سبک زندگی
۶۹	معنویت و زندگی معنوی
۷۰	روابط میان فردی
۷۳	مبانی نظری شادکامی
۷۳	مفهوم شناسی شادکامی
۷۸	نوع بشر و مساله شادی

۷۸	اهمیت و فواید شادی و شادکامی
۸۰	منشاء شادی
۸۲	لازمه دست یابی به شادی و شادکامی
۸۳	برنامه ریزی برای شادکامی
۸۴	نظریه های مختلف شادی
۸۴	۱. نظریه انطباق
۸۵	۲. نظریه شناختی
۸۶	۳. نظریه مقیسه اجتماعی
۸۷	۴. نظریه زیست شناختی
۸۸	۵. نظریه آرگایل و همکاران
۸۹	۶. نظریه انگیزش و هیجان
۹۰	۷. دیدگاه خوشبختی نگر
۹۲	۸. شادمانی در دین اسلام
۹۴	نظریه های چگونگی حصول شادکامی
۹۵	عوامل تأثیر گذار بر شادی
۹۵	الف) شخصیت
۹۸	ب) تلاش و جدیت
۹۸	پ) سلامت جسمی و روانی
۱۰۰	ت) سن
۱۰۰	ث) جنس
۱۰۱	ج) وضعیت اقتصادی
۱۰۲	چ) روابط اجتماعی

سبک زندگی زنان ورزشکار و غیر ورزشکار

۱۰۳	 (ح) مذهب (معنویت)
۱۱۳	 فهرست مراجع
۱۲۵	 پیوست ۱: پرسشنامه‌ها
۱۲۵	 سوالات جمعیت شناختی
۱۲۵	 رضایت از نحوه گذران اوقات
۱۲۷	 سبک زندگی
۱۳۲	 شادکامی
۱۳۳	 ساختار پرسشنامه
۱۳۴	 پیوست ۲: آزمون K-S

مقدمه

رضایت از زندگی می‌تواند شاخص مناسبی برای توسعه یافتگی جوامع نیز باشد. کشورهای توسعه یافته نسبت به کشورهای کمتر توسعه عموماً سطوح بالاتری از رضایت را تجربه می‌کنند. در مجموع رضایت از زندگی فلسفه‌ای است که شخص آگاهانه برای زندگی خویش انتخاب کرده و ناخودآگاه آن را در ذهن دارد. بنا بر این رضایت از زندگی یکی از مسایلی است که در سبک زندگی و شادکامی می‌تواند تأثیرگذار است.

این پژوهش قصد دارد به مطالعه متغیرها بین زنان ورزشکار و غیر ورزشکار بپردازد. ورزش در تثبیت گردش خون طبیعی و سایر فعالیت‌های فیزیولوژیک بدن نقش بسیار مهمی دارد (بحیرانی و قاضی زاده، ۱۳۸۷). منع انسان از حرکت نه تنها موجب رشد نمی‌شود، بلکه سبب افسردگی، بروز رفتارهای نابهنجار و از دست دادن شور و نشاط زندگی نیز می‌گردد. در آیین مقدس اسلام حفظ بدن از خطرات و آسیب‌ها و تأمین سلامت و بهداشت از یک وظیفه الهی محسوب می‌شود. صاحب نظران نیز معتقدند که در شرایط زندگی ماشینی، ورزش را می‌توان به عنوان وسیله‌ای مطلوب جهت تأمین تفریح سالم و تجویز قوای افراد و حفظ سلامت جسمی و روانی قرار داد. ضمن آنکه ورزش به طور منظم باعث بهبود تراکم استخوان، افزایش انعطاف پذیری و توان عضلات شده و مانع از بین رفتن تناسب بدن می‌گردد (یعقوبی و برادران، ۱۳۹۰). همچنین ورزش نقش مهمی در سلامت روانی انسان دارد. به طوری که در سال ۲۰۰۲ شعار سازمان سلامت بهداشت - جهان "تحرك رمز سلامتی" عنوان شده است (تلویل و جرنلس، ۲۰۰۹).

نرگس خالقی

بهمن ۱۳۹۸