**بسمه تعالی**

پاسخگوی گرامی، پرسشنامه زیر، در راستای پایان نامه ای با عنوان" **مقایسه میزان لذت درک شده از فعالیت های بدنی اوقات فراغت در طبقات مختلف اقتصادی- اجتماعی شهر تهران**" می باشد، خواهشمند است به سولات مطرح شده با انتخاب گزینه مناسب پاسخ دهید، بدیهی است اطلاعات شما نزد محقق به امانت خواهد ماند و به جز برای استخراج نتایج، استفاده دیگری از آن

نمی شود. قبلا از همکاری شما در پاسخگویی به سوالات سپاسگزارم.

**اوقات فراغت:** شامل آن بخش از زمان فرد است که مقید به انجام تقاضاهای زیستی و امرار معاش نیست و شخص می تواند به شکل آزاد و اختیاری به برنامه های انتخاب شده خود بپردازد.

**اطلاعات فردی:**

**جنسیت:** زن مرد

**سال تولد:** .......13

**وضعیت تأهل:** مجرد متأهل

**قومیت:** بلوچ ترک ترکمن عرب فارس کرد لر سایر لطفأ ذکر فرمایید:.....................

**وضعیت اقتصادی- اجتماعی:**

**تحصیلات:**

دکتری فوق لیسانس لیسانس فوق دیپلم دیپلم زیر دیپلم

**تحصیلات پدر:**

دکتری فوق لیسانس لیسانس فوق دیپلم دیپلم زیر دیپلم

**تحصیلات مادر:**

دکتری فوق لیسانس لیسانس فوق دیپلم دیپلم زیردیپلم

**وضعیت منزل مسکونی:**

استیجاری سازمانی شخصی سایر لطفأ ذکر فرمایید: ................

**نوع مسکن :**

آپارتمانی غیر آپارتمانی( ویلایی) سایر لطفاً ذکر فرمایید: ...........

**منطقه شهرداری محل سکونت : ........**

**وضعیت اشتغال:**

بیکار شاغل پاره وقت ( کمتر از 15 ساعت در هفته) شاغل پاره وقت (بین 15 تا 34 ساعت در هفته)

شاغل تمام وقت 35 تا 40 ساعت در هفته در حال تحصیل

**وضعیت اشتغال پدر :**

بیکار شاغل پاره وقت ( کمتر از 15 ساعت در هفته) شاغل پاره وقت (بین 15 تا 34 ساعت در هفته)

شاغل تمام وقت 35 تا 40 ساعت در هفته در حال تحصیل

**وضعیت اشتغال مادر :**

بیکار شاغل پاره وقت ( کمتر از 15 ساعت در هفته) شاغل پاره وقت (بین 15 تا 34 ساعت در هفته)

شاغل تمام وقت 35 تا 40 ساعت در هفته در حال تحصیل

**شغل:**

آزاد کارگر کارمند بخش خصوصی کارمند بخش دولتی دانشجو معلم

سایر لطفأ ذکر فرمایید ..............

**شغل پدر :**

آزاد کارگر کارمند بخش خصوصی کارمند بخش دولتی معلم

سایر لطفأ ذکر فرمایید .............

**شغل مادر :**

آزاد کارگر کارمند بخش خصوصی کارمند بخش دولتی معلم

سایر لطفأ ذکر فرمایید .............

**میزان درآمد:**

بیش از 2 میلیون تومان 1 تا 2 میلیون تومان

 751 تا 999 هزار تومان

501 تا 750 هزار تومان کمتر از 500 هزارتومان

**میزان درآمد خانواده :**

بیش از 2 میلیون تومان 1تا 2 میلیون هزار تومان 751 تا 999 هزار تومان

501 تا 750 هزار تومان کمتر از 500 هزارتومان

**وضعیت اقتصادی خانواده :**

خیلی خوب خوب متوسط پایین خیلی پایین

**سطح فعالیت بدنی اوقات فراغت :**

**منظور از فعالیت بدنی، فعالیتی است که منجر به افزایش تنفس و تعرق شود.**

**منظور از فعالیت بدنی منظم، فعالیتی است که دو روز یا بیشتر، در هفته در ساعت و زمان مشخص و معینی انجام شود.**

قهرمانی باشگاهی منظم و با برنامه گاه گاه و بی برنامه اصلاً ندارم

 سایر لطفأ ذکر فرمایید ...............

**تعداد جلسات انجام فعالیت بدنی اوقات فراغت در ماه :**

تقریبأ هر روز هفته 3 تا 5 بار در هفته 1 تا 2 بار در هفته فقط 3 تا 5 بار در ماه کمتر از یک بار در ماه

**شدت فعالیت بدنی در هر جلسه :**

**سبک** (فعالیتی که منجر می شود ضربان قلب به میزان کمی بالا برود. مانند: پياده روی آرام،شستشوی لباس يا اتومبيل، گرد گيری منزل)

**متوسط** (فعاليتی که منجر بهافزايش تعداد ضربان قلب و تعداد دفعات تنفس در واحد زمان می شود، این افزایش تعداد دم و بازدم به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود.مانند: پیاده روی تند، باغبانی سبک مثل ایروبیک)

**شدید** (فعاليتی است که در حين انجام آن، فرد بهعلت نفس نفسزدن نمی تواند به راحتی صحبت کند. مانند: پیاده روی در سربالایی، اسباب کشی منزل،ورزش های خشن مثل بوکس و کاراته، تنيس، فوتبال و باغبانی سنگين:بیل زدن)

تأثیر **میزان مسافت و دسترسی** من به امکانات ورزشی جهت فعالیت های بدنی اوقات فراغت:

خیلی زیاد زیاد متوسط کم خیلی کم

تأثیر وضعیت اقتصادی من در**خرید لوازم ورزشی** برای گذران اوقات فراغت:

خیلی زیاد زیاد متوسط کم خیلی کم

تأثیر وضعیت اقتصادی من برای **استفاده از امکانات ورزشی** برای گذران اوقات فراغت:

خیلی زیاد زیاد متوسط کم خیلی کم

فعالیت بدنی در اوقات فراغت برایم از **اهمیت خاصی** برخوردار است به همین دلیل **اقدام به خرید لوازم ورزشی** می نمایم:

خیلی زیاد زیاد متوسط کم خیلی کم

**برای فعالیت بدنی در اوقات فراغت**:

در منزل وسایل ورزشی داشته و استفاده میکنم

در محل کار و یا تحصیلم از وسایل ورزشی استفاده می کنم

به باشگاه، ورزشگاه و یا سالن ورزشی میروم

از وسایل موجود در پارک و بوستان های محل زندگیم استفاده می کنم

سایر لطفأ ذکر فرمایید .............

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | هنگام فعالیت بدنی در اوقات فراغت........ | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 1 | **احساس لذت می کنم.** |  |  |  |  |  |
| 2 | **احساس سرحال بودن و نشاط می کنم.** |  |  |  |  |  |
| 3 | **آن را دوست دارم.** |  |  |  |  |  |
| 4 | **برایمخیلی سرگرم کننده است.** |  |  |  |  |  |
| 5 | **باعث ایجاد حسشادابی و تازگیدر من می شود.** |  |  |  |  |  |
| 6 | **من را امیدوار میکند.** |  |  |  |  |  |
| 7 | **برایمخیلی جذاب و جالب است.** |  |  |  |  |  |
| 8 | **احساس انرژی میکنم و برایم نیروبخش است.** |  |  |  |  |  |
| 9 | **باعث خوشحالی و نشاط من می شود.** |  |  |  |  |  |
| 10 | **حس خوبی به من دست می دهد.** |  |  |  |  |  |
| 11 | **برایم رضایت بخش و باعث خوشنودی من است.** |  |  |  |  |  |
| 12 | **برایم بسیار هیجان انگیز است.** |  |  |  |  |  |
| 13 | **حس قوی از موفقیت به من می دهد.** |  |  |  |  |  |
| 14 | **باعث می شود تجسم خوبی از بدنم داشته باشم.** |  |  |  |  |  |
| 15 | **احساس می کنم این بهترین کاری است که می توانستم انجام دهم.** |  |  |  |  |  |
| 16 | **اعتماد به نفس بالایی به من دست می دهد.** |  |  |  |  |  |
| 17 | **حس مفید بودن به من دست می دهد.** |  |  |  |  |  |
| 18 | **امید به زندگی من افزایش پیدا می کند.** |  |  |  |  |  |