نحوه گذراندن اوقات فراغت اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با تأکید بر نقش ورزش و تفریحات سالم

جهانگیر کریمیان[۱]، تقی آقا حسینی[۲]، شهرام عروف‌زاد[۳]، سید مرتضی موسوی نافچی[۴]

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: از جمله مفاهیم نوینی که معنی واقعی خود را با پیدایش انواع تکنولوژی و صنعتی شدن جوامع در زندگی مردم پیدا نموده است، اوقات فراغت و نحوه گذران آن است. ورزش‌های تفریحی با فعالیت‌های مرتبط با اوقات فراغت از مناسب‌ترین و ضروری‌ترین گونه‌های گذران اوقات فراغت در عصر حاضر است. از این رو این پژوهش به بررسی نحوه گذران اوقات فراغت اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با تأکید بر فعالیت‌های بدنی پرداخت.

روش‌ها: روش تحقیق از نوع توصیفی بود. جامعه آماری را کلیه اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان که ۶۷۰ نفر بودند، تشکیل دادند. حجم نمونه با یک مطالعه مقدماتی و با استفاده از فرمول Cochran's ۱۵۰ نفر در نظر گرفته شد که به روش طبقه‌ای تصادفی با توجه به متغیر جنسیت و دانشکده انتخاب گردید. ابزار جمع‌آوری اطلاعات پرسش‌نامه اوقات فراغت محقق ساخته بود که پایایی آن با استفاده از روش ضریب Cronbach's alpha ۰/۸۲ به دست آمد.

یافته‌ها: فعالیت‌های پژوهشی با میانگین ۳/۳۷ اولویت اول، امور ورزشی با میانگین ۲/۴۹ اولویت دوم، امور فرهنگی و اجتماعی با میانگین ۲/۲۵ اولویت سوم و امور شخصی و خانوادگی با میانگین ۱/۸۹ اولویت چهارم افراد برای گذراندن اوقات فراغت در سطح $\alpha \leq$ ۰/۰۵ به دست آمد. حفظ تندرستی با میانگین ۳/۹۴ مهم‌ترین‌ترین انگیزه پرداختن به فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت بود. همچنین تفاوت معنی‌داری بین فعالیت‌های فراغتی بر اساس جنسیت و سابقه خدمت وجود داشت.

نتیجه‌گیری: میزان اوقات فراغت اعضای هیأت علمی در سطح پایینی قرار داشت (x = ۳/۴۴). به نظر می‌رسد که باید جامعه را از خصوصیات و شیوه‌های انجام ورزش‌های فراغتی و ضرورت ایجاد شرایط و امکانات مناسب با توجه به برنامه‌ریزی جدی و کار فرهنگی آگاه کرد. همچنین اقشار مختلف جامعه به خصوص قشر دانشگاهی را از تأثیرات مثبت اوقات فراغت و تفریحات سالم آگاه نمود و آن‌ها را هر چه بیشتر به سوی این گونه فعالیت‌ها سوق داد.

واژه‌های کلیدی: اوقات فراغت، ورزش، تفریحات سالم، دانشگاه علوم پزشکی، اعضای هیأت علمی

ارجاع: کریمیان جهانگیر، آقا حسینی تقی، عروف‌زاد شهرام، موسوی نافچی سید مرتضی. **نحوه گذراندن اوقات فراغت اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با تأکید بر نقش ورزش و تفریحات سالم.** مجله تحقیقات نظام سلامت ۱۳۹۲؛ ۸ (۷): ۱۳۶۴-۱۳۵۶.

دریافت مقاله: ۱۳۹۱/۰۵/۲۱ پذیرش مقاله: ۱۳۹۱/۰۸/۱۴

۱- دانشیار، گروه تربیت بدنی علوم ورزشی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران
۲- استادیار، گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه فرهنگیان (پردیس شهید باهنر اصفهان)، اصفهان، ایران
۳- استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فرهنگیان (پردیس شهید باهنر اصفهان)، اصفهان، ایران
۴- کارشناس ارشد، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مبارکه، اصفهان، ایران (نویسنده مسؤول)
Email: mrtzmsv@gmail.com

www.mui.ac.ir

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-10-13]

مقدمه

انسان در طول حیات خود همواره با مسایل متعدد و متنوعی مواجه است و برای برطرف نمودن آن‌ها تلاش‌های فراوانی کرده است. امکانات متعددی که انسان امروزه از آن‌ها برخوردار است، نتیجه کوشش‌ها و حتی فداکاری‌های گذشتگان است. با این وجود خود انسان معاصر هم مسایلی دارد که از لحاظ تنوع و پیچیدگی کمتر از مسایل گذشتگان نیست و همین مسایل در دو دهه اخیر بیش از گذشته مورد توجه قرار گرفته است. فیلسوفان، دانشمندان و صاحب‌نظران به تحلیل و تعدیل آن‌ها پرداختند و هر کدام از دیدگاه خویش راه‌حل‌هایی را پیشنهاد کردند. از آن جمله مسأله اوقات فراغت و گذران این اوقات است که با تحولات اجتماعی و پیشرفت علوم و تکنولوژی به عنوان یک مسأله جدی اثرگذار در امور مختلف جامعه بشری مطرح می‌باشد (۱).

فعالیت‌های اوقات فراغت به عنوان سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌هایی که هنگام آسودگی از کار روزمره با شوق و رغبت انجام می‌گیرد، معنی شده است. کارکردهای اصلی آن را رفع خستگی، سرگرمی، تفریح، رشد و شکوفایی شخصیت انسان برشمردند (۲). فینیکس معتقد است که مسأله سرگرمی و اوقات فراغت، مسأله آزادی فرد است که طی آن به تفریح می‌پردازد (۳). فراغت شامل آن بخش از زمان فرد است که مقید به انجام تقاضای زیستی و امرار معاش نیست و شخص می‌تواند به شکل آزاد و اختیاری به برنامه‌های انتخاب شده خود بپردازد (۴). Carlson در تعریف واژه تفریح پس از ذکر تعاریفی که توسط Romney، Brachr، Kaldv، Gary و Grbn عنوان شده بود، چنین بیان نمود که 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 (۵).

فعالیت‌های بدنی و ورزش در شرایط کنونی در جوامع مختلف دنیا به صورت ضرورتی انکارناپذیر پذیرفته شده است. با توجه به پیشرفت تکنولوژی و ایجاد عوامل گوناگون رفاهی و در نتیجه کم تحرکی و جنب و جوش، نیاز به تخصیص ساعاتی از اوقات زندگی به حرکات بدنی کاملاً محسوس و الزامی است. البته آن چه مهم است، ادراک این احساس و الزام از طرف همه افراد و فراهم بودن تمهیدات لازم برای آن‌ها است. بدین طریق آن‌ها بتوانند به دنبال این احساس و ادراک فعالیت‌های ورزشی را در اوقات فراغت خود بگنجانند. این در حالی است که کمبود اماکن ورزشی، فقدان مربی آموزش دیده، عدم دسترسی آسان و راحت به محیط‌های ورزشی، فقدان فرایندهای تشویقی و تبلیغات مؤثر از مهم‌ترین عوامل نپرداختن به ورزش در اوقات فراغت عنوان شده است (۶).

آقا بیگی در پژوهشی با عنوان «بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت اعضای هیأت علمی دانشگاه اصفهان» دریافت که بین جنسیت و سن با نحوه گذراندن اوقات فراغت افراد رابطه وجود دارد. همچنین بین شرکت در فعالیت‌های بدنی با وضعیت اجتماعی- اقتصادی افراد رابطه وجود داشت (۷). دارویی در تحقیقی با عنوان «نحوه گذراندن اوقات فراغت استادان دانشگاه‌های اصفهان» اولویت‌های فراغتی افراد را مطالعه کتب مرتبط با تدریس و انجام امور فرهنگی برشمرد (۸). تندنویس طی پژوهشی با عنوان «جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران» دریافت که تلوزیون اولین فعالیت فراغتی مردم و پس از آن هم صحبتی است. همچنین بین میزان اوقات فراغت و رضایتمندی از گذراندن و پرداختن به ورزش رابطه معنی‌داری وجود داشت (۹).

آفرینش خاکی و همکاران در پژوهشی تحت عنوان «مقایسه دیدگاه‌های اعضای هیأت علمی، مربیان، ورزشکاران و مدیران در مورد چگونگی توسعه ورزش همگانی» دریافتند که بین دیدگاه‌های گروه‌های مورد مطالعه در مورد نقش اماکن ورزشی، سطح تحصیلات، تبلیغات و تربیت نیروی انسانی مجرب تفاوت معنی‌داری وجود دارد (۱۰). امیر تاش در تحقیقی با عنوان «فوق برنامه و اوقات فراغت از دیدگاه مدیران، اعضای هیأت علمی و کارکنان» دریافت که ۶۳ درصد از افراد در اصل ورزشکار نیستند و ۸۰ درصد از آن‌ها از امکانات فراغتی دانشگاه استفاده نمی‌کنند. آزمودنی‌ها ورزش شنا، آمادگی جسمانی و فوتبال را جزء اولویت‌های اول تا سوم خود معرفی کردند (۱۱).

Thorlindsson و همکاران در مطالعه‌ای دریافتند که

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-10-13]

افرادی که به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند، کمتر دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند، مشکلات جسمی- روحی کمتری از خود نشان می‌دهند و در مقایسه با افرادی که به این فعالیت‌های نمی‌پردازند از سلامت بیشتری برخوردار هستند (۱۲). Parker و همکاران در تحقیقی تحت عنوان «میزان ارتباط بین رضایت از زندگی با نحوه گذراندن اوقات فراغت» دریافتند که ارتباط معنی‌داری بین رضایت از نحوه گذراندن اوقات فراغت و رضایت از زندگی وجود دارد (۱۳). Link و همکاران در مطالعه‌ای با عنوان «اختصاص دادن زمان در میان استادان دانشگاه» دریافتند که ارتقای شغلی روی اختصاص دادن زمان تأثیر می‌گذارد و بیشتر این صرف مسیر شغلی می‌شود. استادان تمام وقت و دارای ارتقای شغلی بیشتر وقت خود را صرف تحقیق می‌کنند، اما استادان که از ارتقای شغلی برخوردار نیستند، فقط تدریس می‌کنند. در مجموع زنان بیشتر وقت خود را صرف تدریس و مردان بیشتر تحقیق می‌کنند (۱۴).

امروزه جامعه دانشگاهی نقش تعیین‌کننده‌ای در جنبه‌های مختلف اجتماعی، سیاسی، علمی، فرهنگی و اقتصادی در سطح جامعه دارند. از این رو با شناخت متغیرهای تأثیرگذار بر عملکرد و رفتار این قشر از جامعه، امکان برنامه‌ریزی و بهبود فرایند مدیریت در ساختار، ترکیب و محتوای این گروه امکان‌پذیر می‌شود. برنامه‌ریزان منابع انسانی نیز با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق برای افزایش کارایی و اثربخشی کارکنان و اعضای سازمان به آموزش نیروی انسانی خود می‌پردازند. از این رو آگاهی از میزان و همچنین نحوه گذراندن اوقات فراغت اعضای هیأت علمی دانشگاه‌های علوم پزشکی که از حیث سلامت، پرچم‌دار این حوزه می‌باشند، می‌تواند در ساماندهی و بهبود کیفیت برنامه شغلی یا حرفه‌ای آن‌ها نقش ارزنده‌ای داشته باشد. تحقیق حاضر به این مهم پرداخت. هدف این پژوهش بررسی چگونگی گذراندن اوقات فراغت اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با تأکید بر فعالیت‌های بدنی بود و این که آیا تفاوتی بین نحوه گذران اوقات فراغت افراد بر اساس ویژگی‌های جمعیت‌شناختی وجود دارد؟

روش‌ها

این تحقیق یک مطالعه توصیفی پیمایشی بود. جامعه آماری این پژوهش ۶۸۰ نفر از اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۹۱-۱۳۹۰ بود. حجم نمونه با یک مطالعه مقدماتی و با استفاده از فرمول Cocran ۱۵۰ نفر تعیین گردید. افراد به صورت طبقه‌ای تصادفی بر اساس جنسیت و نیز متناسب با تعداد اعضای هر دانشکده انتخاب شدند. از این تعداد ۱۲۰ پرسش‌نامه تکمیل شد. برای سنجش سازه اوقات فراغت از پرسش‌نامه محقق ساخته اوقات فراغت که شامل ۴۰ گویه بود، استفاده گردید. ابزار مذکور متشکل از ۲۹ پرسش بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت (خیلی کم، کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد) بود که به صورت کمترین امتیاز ۱ برای (خیلی کم) و بالاترین امتیاز ۵ برای (خیلی زیاد) نمره‌گذاری شد.

همچنین این پرسش‌نامه از ۱۱ سؤال باز برای سنجش مکان‌های مورد استفاده برای گذران اوقات فراغت، مدت زمان پرداختن به فعالیت‌های بدنی، ورزش‌های فردی و گروهی مورد علاقه و ... تشکیل شده بود. سنجش روایی صوری و محتوایی پرسش‌نامه‌ها با نظرخواهی از ۸ نفر از صاحب‌نظران متخصص در این زمینه مورد تأیید قرار گرفت. جهت محاسبه پایایی پرسش‌نامه از ضریب Cronbach's alpha استفاده شد که ۰/۸۲ به دست آمد. همچنین نتایج با کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۷ (version 17, SPSS Inc., Chicago, IL) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

نتایج آماری نشان داد که از کل نمونه ۱۲۰ نفری، ۸۱ نفر (۶۷/۵ درصد) را مرد و ۲۹ نفر (۳۲/۵ درصد) را زن تشکیل دادند. اعضای هیأت علمی با رتبه استادیاری با (۳۸/۳ درصد) بیشترین حجم نمونه و پس از آن دانشیاری با (۲۹/۲ درصد)، مربی آموزشی با (۱۷/۵ درصد) و رتبه استادی (۱۴/۲ درصد) را به خود اختصاص دادند. بیش از ۵۰ درصد از حجم نمونه بین ۴۱ تا ۵۰ سال داشتند. همچنین ۴۰ درصد از حجم نمونه افرادی با سابقه ۱۱ تا ۲۰ سال بودند. دانشکده پزشکی با ۵۹

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-10-13]

نفر بیشترین سهم از حجم نمونه را (تقریباً ۵۰ درصد) به خود اختصاص داد. ۵۰ درصد باقی‌مانده مربوط به دانشکده‌های دندان پزشکی، پرستاری، توانبخشی، داروسازی، مدیریت و اطلاع‌رسانی، بهداشت و تغذیه بود. در نهایت ۶۱ درصد از حجم نمونه را متخصصان بالینی و ۳۹ درصد را متخصصان علوم پایه تشکیل دادند.

همان طور که جدول ۱ نشان می‌دهد، امور آموزشی با میانگین ۳/۳۷ اولویت اول، امور ورزشی با میانگین ۲/۴۹ اولویت دوم، امور فرهنگی و اجتماعی با میانگین ۲/۲۵ اولویت سوم و امور شخصی و خانوادگی با میانگین ۱/۸۹ اولویت چهارم افراد برای گذراندن اوقات فراغت بود.

همان طور که جدول ۲ نشان می‌دهد، ۴۱/۶ درصد از جامعه مورد مطالعه در طول هفته ۲۰ دقیقه و کمتر، ۱۷/۵ درصد بین ۲۱ تا ۳۰ دقیقه، ۲۶/۷ درصد بین ۳۱ تا ۶۰ دقیقه و ۱۴/۲ درصد بالای ۶۰ دقیقه به فعالیت‌های بدنی پرداختند.

همان گونه که جدول ۳ نشان می‌دهد، ۲۹/۲ درصد از افراد در منزل، ۱۸/۳ اماکن ورزشی در سطح شهر، ۳۷/۵ درصد در پارک‌ها و کوه و ۱۵ درصد در سالن‌های ورزشی دانشگاه به فعالیت‌های بدنی می‌پرداختند.

جدول ۴ عواملی که موجب ورزش کردن افراد می‌شود، نشان می‌دهد. بیشترین اولویت مربوط به حفظ تندرستی با میانگین ۴/۲۵ (اولویت ۱)، اعتقاد به مفید بودن ورزش با میانگین ۳/۷۲ (اولویت ۲)، کاهش فشارهای روانی با میانگین ۳/۵۹ (اولویت ۳)، حفظ تناسب اندام با میانگین ۳/۲۹ (اولویت ۴)، مقاوم شدن در برابر بیماری‌ها با میانگین ۳/۱۳ (اولویت ۵) و همراه بودن با دوستان با میانگین ۳/۰۲ (اولویت ۶) بود.

جدول ۱: مقایسه اولویت‌های فعالیت‌های فراغتی جامعه نمونه

فعالیت‌های فراغتی	میانگین رتبه‌ها	X	df	P	اولویت
امور پژوهشی	۳/۳۷	۳/۸۳	۳	۰/۰۰۱	۱
امور ورزشی	۲/۴۹	۳/۴۳			۲
امور فرهنگی اجتماعی	۲/۲۵	۳/۳۳			۳
امور شخصی و خانوادگی	۱/۸۹	۳/۲۲			۴

جدول ۲: آمار توصیفی مربوط به توضیع نمونه بر اساس زمان فعالیت‌های بدنی در طول هفته

گزینه‌ها	فراوانی	درصد	درصد تجمعی
۲۰ دقیقه و کمتر	۵۰	۴۱/۶	۴۱/۶
۲۱ تا ۳۰ دقیقه	۲۱	۱۷/۵	۵۹/۱
۳۱ تا ۶۰ دقیقه	۳۲	۲۶/۷	۸۹/۸
بالای ۶۰ دقیقه	۱۷	۱۴/۲	۱۰۰/۰
مجموع	۱۲۰	۱۰۰/۰	–

جدول ۳: آمار توصیفی مربوط به توزیع نمونه بر حسب مکان ورزش

گزینه‌ها	فراوانی	درصد	درصد تجمعی
منزل	۳۵	۲۹/۲	۲۹/۲
اماکن ورزشی	۲۲	۱۸/۳	۴۷/۵
پارک‌ها و کوه	۴۵	۳۷/۵	۸۵/۰
سالن‌های ورزشی دانشگاه	۱۸	۱۵/۰	۱۰۰/۰
مجموع	۱۲۰	۱۰۰/۰	–

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-10-13]

جدول ۴: مقایسه اولویت عوامل مؤثر در پرداختن به فعالیت‌های بدنی

عوامل مؤثر در ورزش کردن	میانگین رتبه‌ها	X	Df	P	اولویت
حفظ تندرستی	۴/۲۵	۳/۹۴	۵	۰/۰۰۱	۱
اعتقاد به مفید بودن ورزش	۳/۷۲	۳/۲۰			۲
کاهش فشارهای روانی	۳/۵۹	۳/۰۵			۳
حفظ تناسب اندام	۳/۲۹	۲/۶۲			۴
مقاوم شدن در برابر بیماری‌ها	۳/۱۳	۲/۴۶			۵
همراه بودن با دوستان	۳/۰۲	۲/۳۷			۶

همان طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، مقدار t-test محاسبه شده با ۱۱۸ درجه آزادی در سطح a = ۰/۰۰۱ از مقدار بحرانی جدول (T_c = ۱/۹۸) بزرگ‌تر است. از این رو فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهش تأیید می‌شود. بنابراین می‌توان استنباط نمود که بین میانگین نمرات فعالیت‌های فراغتی اعضای هیأت علمی بر اساس جنسیت تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

همان گونه که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، مقدار F محاسبه شده با ۳ و ۱۰۹ درجه آزادی از مقدار بحرانی جدول (F_c = ۱/۹۸) بزرگ‌تر است. بنابراین فرضیه صفر رد و فرض پژوهش تأیید می‌گردد. از این رو می‌توان چنین استنباط نمود که به احتمال ۹۹ درصد بین فعالیت‌های فراغتی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با توجه به سابقه خدمت تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

مقادیر LSD محاسبه شده در جدول ۷ فقط برای مقایسه‌های زوجی بین گروه‌های (۶ تا ۱۰) سال با (۱۱ تا ۲۰) سال و (۱۱ تا ۲۰) سال با (۲۱ سال به بالا) معنی‌دار بود، ولی مقادیر LSD در سایر موارد معنی‌دار نبود. بنابراین داده‌ها نشان داد که گروه ۶ تا ۱۰ سال نسبت به سایر گروه‌ها بیشتر به فعالیت‌های فراغتی می‌پرداختند.

بحث

تحولات شگفت انگیزی که هر لحظه در جهان کنونی به وقوع می‌پیوندد، موجب بروز تغییرات همه جانبه‌ای در عرصه فعالیت‌های جوامع بشری می‌شود. تأثیرات عمیقی که این دگرگونی‌ها در زمینه‌های مختلف فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و اوقات فراغت بر جای می‌گذارد، شخص را متوجه پیچیدگی‌هایی می‌سازد که روابط انسانی را در برمی‌گیرد. این توجه، تغییر در دیدگاه‌ها و نگرش‌ها نسبت به عرصه‌های مزبور را ناگزیر می‌کند. در کشورهای توسعه یافته، تجدید نظر

جدول ۵: آزمون t-test مقایسه فعالیت‌های فراغتی با توجه به جنسیت

شاخص‌ها / جنسیت	N	X	S	Df	T	Tc	P
مرد	۷۶	۳/۳۵	۰/۴۱	۱۱۸	۳/۶۵	۱/۹۸	۰/۰۰۱
زن	۳۹	۳/۶۱	۰/۳۸				

جدول ۶: آزمون F مقایسه فعالیت‌های فراغتی با توجه به سابقه خدمت

شاخص‌ها / سابقه خدمت	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F	P
بین گروهی	۱/۴۵	۳	۰/۴۸۴	۳/۰۹	۰/۰۳۰
درون گروهی	۱۷/۰۱	۱۰۹	۰/۱۵۶		
کل	۱۸/۴۶	۱۱۲			

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-10-13]

جدول ۷: مقایسه تفاوت میانگین‌های خروجی با توجه به آزمون LSD

متغیرها و شاخص‌ها		۵ سال و کمتر	۶ تا ۱۰ سال	۱۱ تا ۲۰ سال	۲۱ سال به بالا
	میانگین	۳/۴۳	۳/۵۶	۳/۳۱	۳/۴۴
۵ سال و کمتر	۳/۴۳	–	۰/۱۲۳	۰/۱۲۳	۰/۱۴۶
۶ تا ۱۰ سال	۳/۵۶	۰/۱۲۳	–	۰/۲۴۷	۰/۰۲۲
۱۱ تا ۲۰ سال	۳/۳۱	۰/۱۲۳	۰/۲۴۷	–	۰/۲۷۰
۲۱ سال به بالا	۳/۴۴	۰/۱۴۶	۰/۰۲۲	۰/۲۷۰	–

و تغییر نگرش نسبت به موارد یاد شده به ویژه گذراندن اوقات فراغت در برنامه‌ریزی‌های خرد و کلان به طور کامل مشاهده است و مردم به نحو گسترده‌ای به اهمیت آن پی بردند و در زندگی روزانه خود آن را منظور می‌کنند. با این وجود در کشورهای در حال توسعه بنا به دلایل گوناگون همچنان دیدگاه‌های سنتی غالب است؛ به طوری که اهمیت واقعی گذراندن اوقات فراغت به عمد یا به سهو پوشیده می‌شود (۹).

تحلیل‌ها نشان داد که پرداختن به امور آموزشی-پژوهشی، اولویت اول اعضای هیأت علمی در گذراندن اوقات فراغت بود. هر چند با توجه به ماهیت و شرایط شغلی جامعه مورد مطالعه، چنین اولویت‌بندی قدری منطقی به نظر می‌رسد. تحقیق دارویی نشان داد که اولویت فراغتی استادان دانشگاه‌های اصفهان مطالعه کتب درسی و امور فرهنگی بود؛ در حالی که اولویت آزمودنی‌های این پژوهش امور پژوهشی بود و امور فرهنگی اولویت سوم آن‌ها بود (۸).

یافته‌ها نشان داد که بیش از ۴۰ درصد از اعضای هیأت علمی هیچ گونه فعالیت بدنی نداشتند و یا کمتر از ۲۰ دقیقه در هفته ورزش می‌کردند. از این رو می‌توان گفت مدیران دانشگاهی با سرمایه‌گذاری باید فعال کردن اعضای هیأت علمی خود را در اولویت قرار دهد. بهبود کیفیت زندگی، کاهش هزینه‌های درمانی، کاهش میزان غیبت کارکنان، بهبود عملکرد و رضایت شغلی کارکنان از مزایای برنامه‌ریزی برای پر کردن اوقات فراغت و تفریحات سالم می‌باشد. یافته‌ها نشان داد که افراد اغلب برای پرداختن به ورزش و فعالیت‌های بدنی از پارک‌ها و کوه‌ها (اولویت اول) و منزل (اولویت دوم) استفاده می‌کردند؛ در حالی که استفاده از اماکن ورزشی و سالن‌های ورزشی دانشگاه سهم ناچیزی در گذران اوقات فراغت فیزیکی افراد داشت. از این رو پیشنهاد می‌شود که مدیران سازمان درصدد تأسیس مکان مناسب برای مشارکت افراد در ورزش و فعالیت‌های بدنی باشند و یا در صورت توافق با سازمان‌های دیگر از امکانات آن‌ها استفاده نمایند.

همچنین یافته‌ها نشان داد که اولویت‌های اول افراد در ورزش‌های فردی پیاده‌روی با میانگین ۳/۶۶ و شنا با میانگین ۲/۸۰ و در ورزش‌های گروهی فوتبال با میانگین ۲/۴۵ و والیبال با میانگین ۱/۸۵ بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود که مدیران سازمان درصدد تأسیس مکان مناسب برای شنا، فوتبال و والیبال باشند و یا در صورت توافق با سازمان‌های دیگر از امکانات آن‌ها استفاده نمایند. به طور کلی یافته‌های پژوهش حاضر با تحقیق‌های تند نویس (۹)، امیر تاش (۱۱) و Link و همکاران (۱۴) هماهنگ و همسو بود، ولی با تحقیق‌های آقا بیگی (۷)، آفرینش خاکی و همکاران (۱۰) و دارویی (۸) در برخی از موارد قدری مغایرت داشت.

نتایج تحقیق حاضر همانند پژوهش تند نویس با عنوان «جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران» نشان داد که فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت افراد در سطح بسیار پایینی است(۹). امیر تاش در پژوهش خود به این نتیجه رسید که ۶۳ درصد از افراد ورزشکار نیستند و ۸۰ درصد افراد از امکانات ورزشی دانشگاه استفاده نمی‌کنند(۱۱). همچنین آزمودنی‌ها ورزش‌های شنا و فوتبال را به عنوان ورزش‌های فراغتی در اولویت قرار دادند که می‌توان گفت با نتایج این پژوهش در بسیاری از موارد همسو و مشابه بود. نتایج به دست آمده نیز با تحقیق Link و همکاران همسو و هماهنگ بود (۱۴).

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین نحوه گذران اوقات فراغت افراد بر اساس جنسیت وجود دارد.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-10-13]

میانگین نمرات فعالیت‌های فراغتی زنان بالاتر از مردان بود. در واقع زنان از اوقات فراغت بیشتری نسبت به مردان برخوردار بودند. گرچه این بحث که جنسیت تا چه حد در چگونگی اوقات فراغت تأثیر دارد، بسیار مشکل است. بی‌گمان زنان وقت فراغت کمتری دارند و دامنه گزینش آنان کمتر است. از طرف دیگر فضاها و امکاناتی که برای گذران اوقات فراغت آن‌ها وجود دارد، کمتر است. در بسیاری از جوامع مانند جامعه ایران بیشترین مسؤولیت خانواده به عهده زنان است. همه این مسؤولیت‌ها موجب می‌شود که آنان از یک سو زمان فراغت کمتری داشته باشند و از سوی دیگر تمایل زیادی برای گذران اوقات فراغت به صورت فعال نداشته باشند.

در سال‌های اخیر گام‌های مثبتی برای ایجاد امکانات و تأسیسات ورزشی برای زنان برداشته شده است، اما هنوز هم آنان از این نظر در مضیقه هستند و امکانات برابری با مردان ندارند. این موجب می‌شود که آن‌ها بیشتر اوقات فراغت خود را به دیدن تلویزیون، انجام کارهای دستی، صحبت با تلفن، شنیدن موسیقی یا اعمال مذهبی و مطالعه بگذرانند. این در حالی است که مردان بیشتر اوقات فراغت خود را در بیرون از خانه می‌گذرانند. تحقیق‌های انجام شده در ایران همچنین نشان دادند که مردان بیشتر از زنان در اوقات فراغت خود به ورزش می‌پردازند. دلیل دیگر متفاوت بودن گذران اوقات فراغت مردان و زنان، رویارویی زنان با ارزش‌ها، سنت‌ها و اعتقادات است. بر اساس این عقاید و سنت‌ها از زنان انتظاراتی می‌رود که شاید در مورد مردان چنین نباشد. این سنت‌ها موجب شده است که زنان در گذران اوقات فراغت مانند مردان آزادی عمل نداشته باشند.

در این مطالعه بین نحوه گذران اوقات فراغت افراد بر اساس سابقه خدمت تفاوت معنی‌داری وجود داشت. نتایج حاصل گواه آن بود که افرادی که در گروه سابقه کار ۶ تا ۱۰ بودند، بیشتر از دیگران از فعالیت‌های فراغتی استفاده می‌کردند. این موضوع مؤید آن است که افراد جوان تمایل بیشتری به استفاده از اوقات فراغت خود دارند. احتمال می‌رود از یک سو با بالا رفتن سن و مستعد شدن انسان برای پذیرش بیماری‌های جسمی، روحی و روانی و از دست دادن قوا و نیروی جوانی و از سوی دیگر با رشد فرزندان و افزایش مشغله‌های مرتبط با بحث تحصیلات، ازدواج و در کل تلاش برای آینده آن‌ها، افراد دیگر تمایلی به استفاده از اوقات فراغت خود در ارتباط با امور فراغتی که در بحث بدان پرداخته شد، نداشته باشند. نتایج این تحقیق با تحقیق آقا بیگی هماهنگ و همسو بود (۷). آقا بیگی نیز دریافت که اعضای هیأت علمی دانشگاه با سابقه بالا نسبت به افرادی که از سابقه خدمت کمتری برخوردار بودند، تمایل به استفاده از اوقات فراغت خود و به ویژه فعالیت‌های بدنی نداشتند(۷).

پژوهشی را نمی‌توان انجام داد که بدون محدودیت باشد. در حین انجام پژوهش باید محدودیت‌ها را شناسایی کرد و حتی بتوان تا حد ممکن راه‌های غلبه بر آن‌ها را یافت. پژوهش حاضر نیز دارای محدودیت‌هایی همچون عدم کنترل وقایع همزمان بود که موجب سوگیری آزمودنی‌ها در پاسخ به سؤال‌های تحقیق می‌شد. عدم همکاری بسیاری از اعضای هیأت علمی در جهت تکمیل پرسش‌نامه‌ها یکی دیگر از محدودیت‌های انجام این پژوهش بود. این موارد شامل عدم پذیرش و در بسیاری از موارد عدم بازگشت پرسش‌نامه‌ها بود. برای حل این مشکل با مراجعه به حراست کل دانشگاه علوم پزشکی و معاونت آموزش دانشگاه با برگزاری چندین جلسه شرایطی فراهم شد تا دانشکده‌ها و اعضای هیأت علمی همکاری بیشتری در این زمینه به عمل آورند. همچنین با توجه به این که نتایج این تحقیق ناشی از نظر اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان بود، این نتایج فقط قابل تعمیم به این جامعه می‌باشد.

نتیجه‌گیری

حال با توجه به یافته‌های این تحقیق می‌توان گفت که برنامه‌ریزی و سازماندهی جهت پر کردن اوقات فراغت و تفریحات سالم در سازمان‌ها به ویژه دانشگاه‌های علوم پزشکی و اعضای هیأت علمی آن که از حیث سلامت پرچم‌دار این حوزه می‌باشند، نیاز به حمایت گسترده مدیریتی دارد. آگاهی از شرایط، خصوصیات و شیوه‌های انجام ورزش‌های تفریحی و به وجود آوردن شرایط و امکانات

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-10-13]

مناسب با توجه به سلیقه‌ها و گرایش‌های مختلف را می‌توان از وظایف مهم مدیران و دست‌اندرکاران مقوله فراغت و تفریحات سالم عنوان کرد.

مزایای شرکت در برنامه‌های اوقات فراغت و تفریحات سالم برای افراد شامل مواردی نظیر روابط اجتماعی بهتر در محل کار، کاهش مخارج مربوط به سلامت، بهبود کیفیت زندگی و برخورداری از سلامت مطلوب حتی پس از انفصال از سازمان دانست. تحقیق‌های متعددی نشان دادند که ورزش و فعالیت بدنی با کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و بد خلقی و افزایش خوش خلقی یا سلامت روانی و احساسات تجدید حیات در ارتباط است. کارکرد اجتماعی تربیت بدنی و ورزش در توسعه و تحکیم روابط اجتماعی، کارکرد زیر بنایی و بنیادی است که در کل ساختار جامعه و روابط موجود در بین اقشار و آحاد اجتماعی اثرات قابل توجهی بر جای می‌گذارد.

References

1. Jalali Farahani M. Leisure and Recreational Sports Management. Tehran, Iran: University of Tehran Press; 2008. [In Persian].
2. Goodarzi M, Asadi H. Analysis and the Type of Leisure Activities and Sport Professor at Tehran University. Harekat 2000; (4): 21-36. [In Persian].
3. Amin Anvar Kh. Education philosophy in leisure. Trans. Karimi Gh. Tehran, Iran: Farayez Tabestan Publication; 2007. [In Persian].
4. Sheykhalizadeh M. Leisure time. In: Sheykhalizadeh M, Editor. General Physical Education.Tehran, Iran: Elm-Harakat Publication; 2008. [In Persian].
5. Carlson RE. Recreation and leisure: the changing scene. 3rd ed. Belmont, CA: Wadsworth Pub. Co; 1979. p. 1-10.
6. Elhampor H, Pakseresht M. The Pattern of Leisure Time University Students Chamran. Journal of Education and Psychology 2003; 10(3-4): 39-62. [In Persian].
7. Agha Beygi H. Review how to spend leisure time faculty members of Isfahan University [MSc Thesis]. Isfahan, Iran: School of Physical Education, the University of Isfahan; 1999. [In Persian].
8. Darooie M. Examine how Isfahan teachers spend their leisure time [Thesis]. Isfahan, Iran: School of Educational Sciences, Khorasgan Branch, Islamic Azad University; 2000. [In Persian].
9. Tondnevis F. The place of leisure sports in Iranian people. Research on Sport Sciences 2002; 1(4): 115-33. [In Persian].
10. Afarinesh Khaki A, Tondnevis F, Mozafari AA. Compare the views of faculty members, coaches, athletes and administrators about how the development of public sports. Journal of Movement Science and Sport 2005; 3(5): 1-22. [In Persian].
11. Amirtash MA. Extracurricular and leisure, from the perspective of administrators, faculty and staff. Olympic quarterly 2004; 12(2): 37-52. [In Persian].
12. Thorlindsson T, Vilhjalmsson R, Valgeirsson G. Sport participation and perceived health status: a study of adolescents. Soc Sci Med 1990; 31(5): 551-6.
13. Parker SD, Boley BJ, Mak JY. Life-Satisfaction, Leisure Satisfaction, and Leisure Participation among Publicly Housed Older Adults [Online]. 2002; Available from: URL: http://aahperd.confex.com/aahperd/2002/preliminaryprogram/abstract_1979.htm/
14. Link AN, Swann CA, Bozeman B. A time allocation study of university faculty. Economics of Education Review 2008; 27(4): 363-74.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-10-13]

Leisure Time Activities of Faculty Members of Isfahan University of Medical Sciences, Iran; Emphasizing the Role of Sports and Healthy Recreational Activities

Jahangir Karimiyan[1], Taghi Agha Hoseini[2], Shahram Aroofzad[3], Sayyed Morteza Mousavi Nafchi[4]

Original Article

Abstract

Background: One of the new concepts that have found their true meaning with technological advancement and the industrialization of societies is leisure time and how it is spent. Recreational sports and frequent leisure activities are the most relevant and essential types of spending leisure time. Therefore, this study attempted to examine how faculty members of Isfahan University of Medical Sciences, Iran, spend their leisure time, with emphasis on physical activities.

Methods: This was a descriptive study. The study population included all faculty members of Isfahan University of Medical Sciences, which were 670 members. A sample size of 150 was calculated with a preliminary study and using Cochran's formula. The subjects were chosen by the random stratified sampling method according to variables of gender and School. The data gathering tool was the researcher-made Leisure Questionnaire. The reliability of the questionnaire was 0.82, which was obtained using Cronbach's alpha coefficient.

Findings: Results showed that research activities with the average of 3.37 was the first priority, physical activities with 2.49 the second priority, social and cultural affairs with 2.25 the third priority, and personal and family affairs with a mean of 1.89 was the fourth priority of subjects for their pastime ($\alpha \leq 0.05$). Health maintenance, with the average of 3.94, was the most important motivation to engage in leisure time physical activities. Moreover, there was a significant difference between leisure activities based on gender and work experience.

Conclusion: The amount of leisure time of faculty members was low ($x = 3.44$). It seems that society must be informed on the characteristics and methods of community sports and leisure facilities and the necessity to create the appropriate conditions through planning and cultural actions. Moreover, social groups especially the academics should be made aware of the positive effects of healthy leisure and recreational activities.

Keywords: Leisure, Sports, Recreation, Medical University

Citation: Karimiyan J, Agha Hoseini T, Aroofzad Sh, Mousavi Nafchi SM. **Leisure Time Activities of Faculty Members of Isfahan University of Medical Sciences, Iran; Emphasizing the Role of Sports and Healthy Recreational Activities.** J Health Syst Res 2013; 8(7): 1356-64.

Received date: 11/08/2012 Accept date: 04/11/2012

1- Associate Professor, Department of Physical Education and Sport Management, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran
2- Assistant Professor, Department of Educational Administration, University Teachers (Pardise Shahid Bahonar), Isfahan, Iran
3- Assistant Professor, Department of Physical Education and Sport Management, University Teachers (Pardise Shahid Bahonar), Isfahan, Iran
4- Department of Physical Education, Islamic Azad University, Mobarakeh Branch, Isfahan, Iran (Corresponding Author) Email: mrtzmsv@gmail.com

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-10-13]