

دانش و پژوهش در علوم تربیتی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)
شماره سیزدهم - بهار ۱۳۸۶
صص ۹۸ - ۷۷

مدت و نحوه گذران اوقات فراغت کارکنان اداری دانشگاه آزاد اسلامی

مالک میرهاشمی^۱ - بهنام شکری^۲ - محمدجواد قاید محمدی^۳

چکیده

هدف اصلی این پژوهش بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت کارکنان اداری دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۸ است. در این پژوهش با استفاده از روش زمینه‌یابی و اجرای پرسشنامه محقق‌ساخته روی ۳۴۰ نفر از اعضای جامعه مورد نظر که بر اساس روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شده بودند، اطلاعات لازم جمع‌آوری گردید. متغیرهایی که ارتباط آنها با چگونگی گذران اوقات فراغت و مدت آن سنجیده شده است عبارت‌اند از: جنس، سن، سطح تحصیلات، وضعیت تأهل، میزان درآمد و اندازه واحد دانشگاهی. پس از تحلیل اطلاعات به صورت توصیفی و استنباطی مشخص شد که از بین شش متغیر، فقط بین متغیرهای جنس، وضعیت تأهل،

* - بودجه این طرح از اعتبار معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن تأمین شده است.

۱- عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن (نویسنده مسؤل) Email: malekfd@yahoo.com

۲- کارشناس ارشد پژوهشگری علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.

۳- عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.

میزان در آمد (p<۰/۰۵, p<۰/۰۱) با شیوه‌های گذران اوقات فراغت رابطه معنادار به دست آمد. به علاوه، عمده‌ترین شیوه گذران اوقات فراغت «بودن در کنار خانواده» بود.

کلید واژه‌ها: اوقات فراغت، تفریح، سرگرمی، کارکنان اداری، دانشگاه، مرکز آموزش عالی.

مقدمه

در قدیمی‌ترین جوامع شناخته شده کار و بازی هر دو بخشی از مراسم مذهبی بود که انسان‌ها برای ارتباط با روح نیاکان خود برپا می‌کردند و اینکه کارکرد هر دو فعالیت از لحاظ عملی با هم متفاوت بود، در زندگی اجتماعی یک معنی داشت. جشن‌های مذهبی هم تجسمی از کار بودند و هم بازی. به علاوه کار و بازی اغلب با یکدیگر پیوند داشتند. با شروع رنسانس و آغاز تحولات شگرف در نظام اجتماعی و ورود به دوران صنعت، کار و اشتغال روزمره صورت سازمان‌یافته‌ای به خود گرفت و هویتی نو یافت.

در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم، نهضت‌های اجتماعی با همت و کوشش اتحادیه‌های کارگری به نهضت تفریحات سالم منتهی شد تا با کم کردن ساعات کار، اساس یک زندگی خلاق و ثمربخش برای کارگران در اوقات فراغت و بعد از یک روز کار طولانی و خسته‌کننده مهیا شود. علاوه بر کاهش ساعات کار، گسترش فعالیت‌های کاری به تمام طول سال و گرفتن مزد در ازای انجام کار از پیامدهای مهم این تغییر و تحولات بود. اما مهمترین پیامد حاکمیت این نظام کاری بر زندگی انسان جامعه صنعتی این بود که همزیستی انسان و ماشین سرانجام به بی‌روح شدن و ابزار شدن وی منجر شد. از این‌رو برای رهایی انسان از دام از خودبیگانگی موضوع فراغت در برابر کار مطرح شد؛ بدین معنی که از ساعات غیر کاری افراد به‌عنوان فرصتی برای بازیابی خود و آشکار کردن جنبه‌ها و ابعاد دیگر شخصیت انسان استفاده شود. اهمیت این موضوع در این است که از اواسط قرن حاضر، ساعات کار از ۷۰ ساعت به ۳۸ تا ۴۰ ساعت در هفته کاهش یافت و بدین ترتیب افراد فرصت بیشتری برای پرداختن به فعالیت‌های فراغتی در اختیار داشتند (آرگیل، ۱۹۹۲).

با وجود اشکال متنوع گذران اوقات فراغت، در هر جامعه شکل خاصی از آن اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. جامعه‌شناسان معتقدند که در جهان امروز تفریحات زیادتر، متنوع‌تر و پیچیده‌تر از دهها سال پیش شده‌اند. به‌طور کلی اکثر پژوهش‌های انجام شده درخصوص نحوه گذران اوقات فراغت نشان می‌دهد که فعالیت‌هایی از قبیل تماشای تلویزیون، مطالعه، مصاحبت با دوستان، ورزش، مطالعه روزنامه و مجله و گوش دادن به موسیقی بالاترین میزان را در پر کردن اوقات فراغت افراد جامعه ما دارند (محمودی اشکور، ۱۳۶۹؛ صادقی، ۱۳۷۲).

لطفی کاشانی و وزیری (۱۳۷۴) طی پژوهشی روی ۲۲۲ دانشجوی دختر و پسر گزارش دادند که ۱۶ شیوه گذران اوقات فراغت رایج در بین این دانشجویان به ترتیب اولویت عبارت‌اند از: گوش دادن به موسیقی، مطالعه کتاب، گردش، تماشای تلویزیون، خوابیدن، بیکاری، خواندن روزنامه، گردش با دوستان، ورزش، خواندن مجله، تماشای فیلمهای ویدئویی، گوش دادن به رادیو، کارهای هنری، رفتن به سینما و تئاتر.

میرهاشمی و نجفی‌زند (۱۳۸۲) با مطالعه روی ۶۵۰ نفر از ساکنان شهرستان دماوند و در نظر گرفتن متغیرهای سن، جنس، سطح تحصیلات، محل سکونت، وضعیت تأهل، درآمد خانواده، نوع شغل و اصالت (بومی یا مهاجر بودن) نشان دادند که عمده‌ترین شیوه گذران اوقات فراغت این گروه به ترتیب تماشای تلویزیون و مطالعه کتاب است. همچنین از بین ۸ متغیر، تنها بین متغیرهای جنس و وضعیت تأهل با شیوه‌های گذران اوقات فراغت رابطه معنادار به‌دست آمد.

مطالعات جامعه‌شناسان (نقل از واندر زانندن^۱، ۱۹۹۰) نشان می‌دهد که تغییر در بافت اقتصادی پیامدهایی برای فعالیت‌های فراغتی داشته است و بر الگوهای گذران اوقات فراغت، ورزش‌های ملی و الگوهای شغلی تأثیر می‌گذارد، بیش از نیمی از زنان بزرگسال اکنون به‌طور تمام‌وقت در خارج از خانه مشغول به کار هستند، در مجموع، مدت زمانی که به انجام فعالیت‌های شغلی و کارهای خانه و همسراری اختصاص می‌دهند از ۴۰/۶ ساعت در سال ۱۹۷۳ به ۴۷/۳ ساعت در ۱۹۸۴ و سپس با افتی ناچیز در سال ۱۹۸۷ به ۴۶/۸ ساعت رسیده است. به همین ترتیب، میزان اوقات فراغت از ۲۶/۲ ساعت در هفته در سال ۱۹۷۳ به ۱۶/۶ ساعت در سال ۱۹۸۷ رسیده است. با این

1 – Vander Zanden

همه افت در میزان اوقات فراغت، طی دو دهه اخیر هزینه مصرف شده برای اوقات فراغت ۲ برابر شده است. برای نمونه، هزینه سالانه به منظور گذران اوقات فراغت در بین آمریکایی‌ها ۲۰۰ میلیارد دلار برآورد شده است. در اوایل دهه ۱۹۶۰، فقط ۳ میلیون نفر از آمریکایی‌ها برای گذران اوقات فراغت به سواحل دریاها مسافرت می‌کردند، در اواسط دهه ۱۹۸۰ این رقم به ۱۲ میلیون نفر افزایش یافت.

بسیاری از پژوهشگران بر این عقیده‌اند که تماشای تلویزیون در میان مردم به دلیل کم هزینه بودن و کم خطر بودن آن در مقایسه با فعالیت‌های دیگر نظیر مسافرت، به‌طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته است. وین^۱ (۱۹۷۷) می‌نویسد: «از زمان اختراع این دستگاه جادویی، کودکان ناخودآگاه یاد می‌گیرند که کمتر به خارج از خانه بروند، بازی نکنند، یا حتی اوقات خود را با دوستانشان سپری کنند. آنها معتاد شده‌اند.» به همین دلیل ما پیوسته شاهد سیل انتقادات به این رفتار، به‌ویژه کیفیت پایین برنامه‌های تلویزیون، در روزنامه‌ها، مجلات و کتاب‌ها هستیم. البته تلویزیون صنعتی ایستا نیست. نوارهای ویدئویی، بازیهای ویدئویی، دسترسی به شبکه‌های فراوان از طریق دیش‌های ماهواره‌ای و سایر فناوری‌ها تغییرات قابل ملاحظه‌ای در صنعت تلویزیون به‌وجود آورده‌اند. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که آمریکایی‌ها بیش از ۴۰ درصد از اوقات فراغت خود را به تماشای تلویزیون می‌پردازند (نقل از بامل^۲ و بامل، ۱۹۹۶).

براساس مطالعات گالوپ^۳ و یانکلوویچ^۴، تقریباً یک سوم از بزرگسالان ماهیانه حداقل یک کتاب می‌خوانند. ۳۹ درصد از آمریکایی‌ها هیچ وقت کتاب نمی‌خوانند، و ۳۰ درصد باقی‌مانده حداقل یک کتاب در طول یک سال می‌خوانند (بامل و بامل، ۱۹۹۶). طی مطالعه دیگری (رابینسون^۵، ۱۹۷۷ در ویژه‌نامه ارگل^۶، ۱۹۹۱) رایج‌ترین فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت به شرح زیر به‌دست آمد: مطالعه برای لذت بردن، دیدار دوستان و آشنایان، گوش دادن به رادیو یا نوارهای موسیقی و تماشای تلویزیون. در گروههایی معین و در برخی مطالعه به‌عنوان یک فعالیت ارجح در اوقات فراغت در نظر گرفته می‌شود.

شواهد نشان می‌دهد که یک بزرگسال آمریکایی از طبقه متوسط در شبانه‌روز

1 – Wynn

2 – Bammel

3 – Gallup

4 – Yankelevich

5 – Rabinson

6 – ORCOL

۴ ساعت برای تماشای تلویزیون صرف می‌کند و فقط ۲۲ درصد از جمعیت آمریکا از نظر جسمانی فعال در نظر گرفته می‌شوند (بخش خدمات بهداشتی و انسانی ایالات متحده^۱، ۱۹۹۱). متأسفانه حتی نوجوانان نیز کم‌تحرک هستند و به‌طور متوسط حدود ۳۰ ساعت در طول هفته را به تماشای تلویزیون می‌پردازند (تانگنی^۲ و فش باک^۳، ۱۹۸۸).

ثورلیندسون^۴، ویلجالمسون^۵ و والگیرسون^۶ (۱۹۹۰) نشان می‌دهند که نوجوانانی که به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند کمتر دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند، مشکلات جسمی-روحي کمتری نشان می‌دهند و در مقایسه با نوجوانانی که به این قبیل فعالیت‌ها نمی‌پردازند از سلامت بیشتری برخوردارند. بنابراین شواهد از این عقیده که انجام فعالیت‌های منفعلانه مربوط به اوقات فراغت برای سلامتی جسمی و روانی مناسب نیست حمایت می‌کنند. البته توجه به پاداش‌های درونی از طریق فعالیت‌های روانی و حتی جسمانی، اثربخش‌ترند. انگیزش درونی با سلامت روانی همبستگی مثبت دارد، و مؤلفه‌های اصلی انگیزش درونی (مثلاً، آزادی و کنترل در خصوص نحوه گذران اوقات فراغت) با سلامت جسمی نیز ارتباط دارد (دسی و ریان^۷، ۱۹۸۷؛ رودین^۸، تیمکو و هریس^۹، ۱۹۸۵). به‌طور کلی، شواهد نشان می‌دهد که افرادی که به‌طور عمده تحت تأثیر انگیزش درونی به گذران اوقات فراغت می‌پردازند در مقایسه با کسانی که از انجام فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت فرار می‌کنند از سلامت بیشتری برخوردارند (ایزو-آهولا^{۱۰}، ۱۹۹۴؛ ایزو-آهولا و وایسینگر^{۱۱}، ۱۹۸۴).

شواهد نشان می‌دهد که گذران اوقات فراغت با فعالیت‌های جسمی و چالش‌انگیز بودن آنها نظیر صخره‌نوردی، تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر عزت نفس و خودپنداره افراد دارد (گراف^{۱۲}، ۱۹۸۹؛ مارش^{۱۳}، ریچاردز^{۱۴} و بارنز^{۱۵}، ۱۹۸۶؛ پلانیت^{۱۶} و رودین، ۱۹۹۰). همچنین تعامل اجتماعی هم برانگیزنده و هم محصول فعالیت جسمی است. در خیلی موارد افراد بهترین اوقات خود را زمانی می‌دانند که با سایر دوستان

1 – US Department of Health and Human Services

3 – Feshbach

6 – Valgeirson

9 – Timko & Harris

12 – Marsh

15 – Plant

4 – Thorlindson

7 – Deci & Ryan

10 – Iso-Ahola

13 – Richards

2 – Tangney

5 – Vilhjalmson

8 – Rodin

11 – Weissinger

14 – Barnes

کارهای دسته‌جمعی انجام می‌دهند (کراندال^۱، لارسون^۲، مانل^۳، و زوزانک^۴، ۱۹۸۶). فعالیت‌های ورزشی با دوستان و برقراری ارتباط با آنها در خارج از باشگاههای ورزشی فواید اجتماعی زیادی به دنبال دارد (آنگر و جانسون^۵، ۱۹۹۵). تعامل اجتماعی نیز با بهداشت و سلامت روانی رابطه مثبت دارد (نقل از هاورث^۶، ۱۹۹۷، ص ۱۳۶).

در خصوص تأثیر نحوه گذران اوقات فراغت بر سلامت جسمی نیز پژوهشگران (رابرتز^۷، لمب^۸، دنچ و برادی^۹، ۱۹۸۹) به این نتیجه رسیدند که افرادی که اوقات فراغت نامطلوب داشتند در مقایسه با کل شرکت‌کنندگان از سلامت کمتری برخوردار بودند. آنها دریافتند که افرادی که از اوقات فراغت غنی و مطلوب بهره‌مند بودند، سالم‌ترین افراد مورد مطالعه را تشکیل می‌دادند. پژوهش‌های دیگر نشان داد که سطح تحمل جسمانی و مقاومت در برابر فشار روانی در افرادی که در محیط‌های طبیعی به سر می‌برند و به فعالیت‌های تفریحی در طبیعت می‌پردازند سریعتر و کاملتر است (الریچ^{۱۰}، دیمبرگ^{۱۱}، درایور^{۱۲}، ۱۹۹۰). در مجموع بر خورداری از سبک زندگی توأم با اوقات فراغت فعال برای سلامت جسمی، به‌ویژه اگر با ورزش همراه باشد، مناسب است.

بر اساس بررسی‌های انجام شده حداقل دو سوم از آمریکایی‌ها در طول سال شکل‌هایی از تفریحات در طبیعت را انجام می‌دهند. آمارها نشان می‌دهد که تعداد دیدارکنندگان از پارک‌های محلی از سال ۱۹۵۰ به بعد افزایش یافته است. برخی پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که انواع بازی‌ها و تفریحات شهری در مقایسه با فعالیت‌های تفریحی در دامن طبیعت نظیر اقامت و چادر زدن چند روزه در طبیعت و پیاده‌روی در آن با سرعت بیشتری افزایش یافته است. ماریون کلاوسون^{۱۳} (۱۹۵۹، نقل از بامل و بامل، ۱۹۹۶) اظهار می‌دارد که بر اثر افزایش فشارهای ناشی از زندگی شهری نیاز به تفریحات در دامن طبیعت افزایش می‌یابد و سبب می‌شود تا با مسافرت به مکان‌های وسیع و باز آن را جبران کنیم. احتمالاً مردمی که به زندگی در شهر و جنبه‌های مختلف آن عادت می‌کنند ممکن است رفتن به خارج از آن را یک تفریح

1 – Crandal	2 – Larson	3 – Mannell
4 – Zuzanek	5 – Unger & Johnson	6 – Haworth
7 – Roberts	8 – Lamb	9 – Dench & Brady
10 – Ulrich	11 – Dimberg	12 – Driver
13 – Marion Clawson		

مطلوب در نظر نگیرند. تجربه نشان داده است که وقتی مردم به امکانات شهری (نظیر آب گرم و دستشویی‌های دم‌دست) عادت کرده‌اند، گذراندن روزهای آخر هفته در جنگل، به دور از تلویزیون و سایر امکانات ممکن است برای آنها جذاب نباشد.

با وجود نمود اوقات فراغت در سطح فردی، به دلیل اهمیت و نقش آن در جامعه، لازم است برای تحقق اهداف ویژه سیاست‌های فراغتی که عبارت‌اند از: تداوم فرهنگی، ارتقای روابط انسانی و بالا بردن سطح کارایی اجتماعی، اقتصادی، جنبه‌های مختلف این پدیده در جوامع گوناگون بررسی و تحلیل شود. بر همین اساس در جامعه ما نیز با توجه به وضعیت فعلی آن، به‌ویژه از لحاظ فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی که درگیر مسائل بی‌شماری است، این موضوع به شکلی گسترده‌تر و با اهمیتی بیشتر مطرح می‌شود. شاید عده‌ای بر این باور باشند که طرح چنین موضوعی به اندازه موضوعاتی نظیر اشتغال و بیکاری، اصلاح ساختار اقتصادی و حل مسائل سیاسی و اجتماعی مهم نیست، اما با نگاهی عمیق‌تر به این موضوع می‌توان اهمیت و ضرورت آنرا بازشناخت.

روشن است که طی شبانه‌روز، مدت زمانی از اوقات ما صرف فعالیت‌هایی از قبیل انجام وظایف شغلی، تحصیلی، خانه‌داری و به‌طور کلی کارهای ضروری و مهم برای ادامه زندگی و پیشرفت در آن می‌شود. با این حال اغلب در این فواصل زمانی اوقاتی نیز بدون انجام این فعالیت‌ها باقی می‌ماند. به سخن دیگر، در این فواصل زمانی انجام فعالیت‌های اجباری (وظایف) یا عادی ضرورت پیدا نمی‌کنند. این فواصل زمانی اوقات فراغت خواننده می‌شود. اینکه افراد یک جامعه بنا بر ویژگیهای خاص خود در این اوقات به چه فعالیت‌ها و کارهایی مشغول می‌شوند از اهمیت اساسی برخوردار است. از این‌رو بررسی و شناخت این موضوع به برنامه‌ریزی و فراهم کردن امکانات لازم برای جلوگیری از پیامدهای زیانبار فردی و اجتماعی ناشی از گذران نامناسب این اوقات کمک می‌کند و در نهایت به افزایش سلامتی و سرزندگی اعضای جامعه و جنبه‌های مختلف آن منجر می‌شود.

دانشگاه آزاد اسلامی مجموعه‌ای علمی- فرهنگی است که بیش از ۲ دهه از تأسیس آن می‌گذرد. در این مؤسسه نزدیک به چند هزار نیروی کار اعم از آموزشی، اداری و خدماتی مشغول به کار هستند (میرهاشمی و شکری، ۱۳۸۳). گذشته از جنبه‌های مختلف مورد نیاز شاغلان این مجموعه، نظیر حقوق و مزایا، محیط کار، امنیت شغلی و امکانات بهداشتی و درمانی، توجه به جنبه‌های رفاهی و تفریحی و شیوه‌های گذران اوقات فراغت آنها نیز مهم و ضروری است. بی‌شک توجه و تأمین

امکانات و تسهیلات لازم برای گذران اوقات فراغت کارکنان بر بازده کاری، بهره‌وری و همچنین افزایش انگیزه شغلی، تعهد کاری و بهداشت روانی آنها تأثیر می‌گذارد. پژوهش حاضر به منظور بررسی مدت و نحوه گذران اوقات فراغت کارکنان اداری و خدماتی دانشگاه آزاد اسلامی واحدهای منطقه ۸ صورت گرفته است. منطقه ۸ یکی از مناطق یازده‌گانه دانشگاه آزاد اسلامی است که بیش از ۲۰ واحد دانشگاهی مستقر در استان‌های تهران، قزوین و قم را شامل می‌شود. عوامل و متغیرهای مختلفی که در ارتباط با این متغیر سنجیده خواهند شد عبارت‌اند از: جنس، سن، درآمد، سطح تحصیلات، وضعیت تأهل و اندازه واحد دانشگاهی. از این‌رو، بر مبنای یافته‌های این مطالعه، برنامه‌ریزی‌های لازم برای استفاده از امکانات موجود و تدارک امکانات لازم برای گذران اوقات فراغت اعضای جامعه مورد مطالعه انجام خواهد گرفت. گذشته از توصیف و بررسی ارتباط چگونگی گذران اوقات فراغت با این متغیرها، در نهایت پاسخ پرسش‌های زیر به دست خواهد آمد:

- ۱- میانگین ساعات اوقات فراغت اکثر اعضای جامعه مورد مطالعه چقدر است؟
- ۲- اعضای جامعه مورد مطالعه، اوقات فراغت خود را چگونه سپری می‌کنند؟
- ۳- بیشترین مدت اوقات فراغت را چه کسانی دارند؟
- ۴- آیا مدت اوقات فراغت با متغیرهای جنس، سن، درآمد، سطح تحصیلات، وضعیت تأهل و اندازه واحد دانشگاهی ارتباط دارد؟
- ۵- آیا نحوه گذران اوقات فراغت با متغیرهای جنس، سن، درآمد، سطح تحصیلات، وضعیت تأهل و اندازه واحد دانشگاهی ارتباط دارد؟

روش

در این پژوهش نیز به لحاظ ماهیت موضوع پژوهش و گستردگی جامعه مورد مطالعه، از روش زمینه‌یابی و برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه محقق‌ساخته، استفاده شده است.

حجم نمونه و روش نمونه‌گیری

در این پژوهش، به دلیل گستردگی جامعه امکان استفاده از روش تصادفی ساده امکان‌پذیر نبود، از این‌رو به لحاظ هزینه، توانایی برآوردهای جداگانه از شاخص‌های جامعه، که نتایج پژوهش را به کل جامعه تعمیم می‌دهد، حصول اطمینان از انعکاس

ویژگیهای مختلف جامعه در گروه نمونه (معرف بودن آن) و همچنین افزایش قابل ملاحظه در دقت نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری تصادفی مرحله‌ای استفاده شد. برای انتخاب نمونه مورد نیاز مراحل زیر طی شد:

۱- ابتدا با مراجعه به پژوهش‌های قبلی و با استفاده از روش برآورد یک جامعه، حداقل اندازه نمونه مورد نیاز برآورد شد. طبق مطالعه میرهاشمی و نجفی‌زند (۱۳۸۲) بر روی ۶۵۰ نفر از ساکنان ۱۸ سال و بالاتر شهرستان دماوند، ۶٪ از آنها کمتر از یک ساعت در شبانه‌روز وقت فراغت داشتند. بنابراین با در نظر گرفتن این نسبت به برآورد اندازه نمونه پژوهش در سطح ۰/۰۱ اقدام گردید:

$$n = \frac{p(1-p).(z)^2}{d^2}$$

$$P = 0/06$$

$$z\alpha_{0/01} = 2/33$$

$$d = 0/03$$

$$n = \frac{0/06(100/06)(2/33)^2}{(0/03)^2} = 340$$

۲- بر پایه تعیین حداقل اندازه نمونه ۳۴۰ نفر به‌عنوان گروه نمونه پژوهش، با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی مرحله‌ای به‌طور تصادفی، ۷ واحد دانشگاهی از بین بیش از ۲۰ واحد و مرکز آموزشی منطقه ۸ انتخاب شدند. این واحدها عبارت بودند از: تهران مرکزی، کرج، رودهن، قم، اسلامشهر، شهر ری و دماوند.

ابزار پژوهش: در این مطالعه وسیله اصلی جمع‌آوری اطلاعات پرسشنامه بود. پس از مطالعه مقدماتی، پرسشنامه اولیه تنظیم شد. بعد برای تعیین روایی محتوایی^۱ و تهیه فرم نهایی آن، با نظرخواهی از گروهی از استادان علوم اجتماعی و روان‌شناسی روایی محتوایی پرسشنامه تأیید شد و در نهایت پرسشنامه نهایی با ۲۸ ماده تنظیم و تدوین گردید. در خصوص ضریب اعتبار^۲، از لحاظ فنی به دلیل توصیفی بودن وسیله سنجش نیازی به برآورد آن نیست.

روش جمع‌آوری اطلاعات

پس از تعیین واحدهای دانشگاهی مورد نظر برای انتخاب نمونه، گروه پرسشگرها آموزش فشرده دیدند. هر کدام از پرسشگرها همراه با تعدادی پرسشنامه به واحدهای دانشگاهی

1 – Content validity

2 – Reliability

تعیین شده مراجعه کرده و براساس دستور عمل، اقدام به اجرای پرسشنامه‌ها کردند. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها به استخراج اطلاعات و به محاسبه‌های آماری تحلیل داده‌ها اقدام شد. زمان جمع‌آوری اطلاعات از ۱۵ مرداد تا ۱۵ آبان ۱۳۸۴ به طول انجامید.

تعریف متغیرها

- **وقت فراغت:** به معنی وقت آزاد است که در جریان آن شخص به تفریح یا استراحت می‌پردازد (نیوفیلد و گریک^۱، ۱۹۸۸)؛ یا عبارت از اوقاتی است که فرد بدون اجباری خاص وقت خود را صرف فعالیت‌های مورد علاقه‌اش می‌کند (بامل و بامل، ۱۹۹۶). در اینجا نحوه گذران اوقات فراغت بر اساس پاسخ‌های آزمودنی به پرسشنامه، سنجیده می‌شود.

- **مدت فراغت:** مدت زمانی است که فرد طی شبانه‌روز فارغ از کارهای الزامی به انجام فعالیت‌های مورد علاقه‌اش می‌پردازد.

- **درآمد:** مبلغی است که آزمودنی در ازای انجام کار به طور ثابت در ماه دریافت می‌کند و به پنج گروه: زیر ۱۲۰۰۰۰۰ ریال، ۱۲۱۰۰۰۰ تا ۲۰۰۰۰۰۰ ریال، ۲۰۱۰۰۰۰ تا ۴۰۰۰۰۰۰ ریال و بیش از ۴۰۱۰۰۰۰ ریال تقسیم می‌شود.

- **وضعیت تأهل:** به وضعیت زندگی زناشویی فرد اطلاق می‌شود و به دو گروه متأهل و مجرد تقسیم می‌گردد.

- **سطح تحصیلات:** میزان تحصیلات رسمی آزمودنی است و به سه گروه زیردیپلم، دیپلم و تحصیلات دانشگاهی تقسیم می‌شود.

- **اندازه واحد دانشگاهی:** به طبقه‌بندی واحدهای دانشگاهی از لحاظ امتیازهای اکتسابی اشاره دارد که به پنج دسته کوچک، متوسط، بزرگ، بسیار بزرگ و جامع تقسیم می‌شود. در اینجا واحدها به سه گروه بزرگ، کمتر، خیلی بزرگ و جامع تقسیم شده است.

یافته‌ها

در این تحقیق، چون متغیرهای مورد مطالعه از نوع گسسته و داده‌های جمع‌آوری شده از نوع اسمی و طبقه‌ای مرتب شده هستند، در قسمت آمار استنباطی، با در نظر گرفتن مفروضه‌های آزمون‌های آماری و ماهیت داده‌های جمع‌آوری شده برای پاسخ دادن به سؤال‌های تحقیق از آزمون مجذور خی استفاده شده است.

جدول ۱- فراوانی و درصد پاسخ‌های کارکنان به سؤال ۱ (ساعات فراغت در شبانه‌روز)

ساعات فراغت در شبانه‌روز	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تراکمی
کمتر از ۲ ساعت	۱۲۰	۳۵/۳	۳۵/۴	۳۵/۴
۲- ۴ ساعت	۱۲۲	۳۵/۹	۳۶/۰	۷۱/۴
بیش از ۵ ساعت	۴۲	۱۲/۴	۱۲/۴	۸۳/۸
وقت فراغت ندارم	۵۵	۱۶/۲	۱۶/۲	۱۰۰/۰
جمع	۳۳۹	۹۹/۷	۱۰۰/۰	
بدون پاسخ	۱	۰/۳		
جمع	۳۴۰	۱۰۰/۰		

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود در مجموع اوقات فراغت بیش از ۷۰ درصد کارکنان طی شبانه‌روز کمتر از ۴ ساعت است (۳۵ درصد کمتر از ۲ ساعت و ۳۶ درصد بین ۲ تا ۴ ساعت). در عین حال، ۱۲ درصد بیش از ۵ ساعت در شبانه‌روز وقت فراغت دارند و ۱۶/۲ درصد هم اعلام کرده‌اند در طول شبانه‌روز وقت فراغت ندارند.

جدول ۲- فراوانی و درصد پاسخ‌های کارکنان به سؤال چگونگی گذران اوقات فراغت

فعالیت‌های مورد علاقه اوقات فراغت	فراوانی	درصد
مطالعه	۶۰	۱۷/۶
رفتن به سینما	۱۳	۳/۸
ورزش	۴۲	۱۲/۴
تماشای تلویزیون	۳۱	۹/۱
معاشرت با دوستان	۶۳	۱۸/۵
بودن در کنار خانواده	۹۶	۲۸/۲
گردش در دامن طبیعت	۲۱	۶/۲
انجام کارهای هنری	۲	۰/۶
کار با اینترنت	۱۲	۳/۵
جمع	۳۴۰	۱۰۰/۰

بر اساس داده‌های جدول ۲، فراوانی گذران اوقات فراغت به صورت بودن در کنار خانواده (۲۸ درصد) بیشترین درصد را به خود اختصاص داده است. پس از آن معاشرت با دوستان (۱۹ درصد)، مطالعه (۱۸ درصد) و ورزش (۱۲ درصد) بالاترین میزان را به خود اختصاص می‌دهند. علاوه بر این تماشای تلویزیون، گردش در دامن طبیعت، رفتن به سینما، کار با اینترنت (به‌طور یکسان) و انجام کارهای هنری مختلف به ترتیب ۹، ۶، ۴، ۶ درصد را به خود اختصاص می‌دهند.

با توجه به اطلاعات جمع‌آوری شده در این مطالعه، در پاسخ به سؤال‌های مطرح شده (سؤال‌های اول و سوم) به شرح زیر می‌توان اظهار نظر کرد که تقریباً سه چهارم گروه نمونه در مجموع کمتر از ۴ ساعت زمان فراغت در طول شبانه‌روز دارند. به عبارت دیگر ۳۵ درصد کمتر از ۲ ساعت و ۳۶ درصد بین ۲ تا ۴ ساعت در طول شبانه‌روز وقت فراغت دارند. علاوه بر این اکثر گروه نمونه (۷۳/۵ درصد) در طول هفته ۱ روز وقت فراغت دارند، اوقات فراغت ۵۳ درصد در شب است و ۶۴ درصد نیز گزارش کرده‌اند که بیشترین اوقات فراغت را در فصل تابستان دارند. بیشترین اوقات فراغت در طول شبانه‌روز را افراد کمتر از ۳۰ سال و بیش از ۴۶ سال (به ترتیب ۱۲/۶ و ۱۲/۸ درصد) دارند، کارکنان مرد ۱۳/۹ درصد، افراد مجرد ۱۸/۵ درصد، افراد دارای تحصیلات دانشگاهی ۱۵ درصد، افراد با درآمد بیش از ۴۰۰ هزار تومان ۲۰ درصد و کارکنان واحدهای بزرگ و کمتر ۱۸/۳ درصد دارند.

اطلاعات نشان می‌دهد که رایج‌ترین فعالیت فراغتی (سؤال دوم) در بین اعضای گروه نمونه «بودن در کنار خانواده» (۲۸/۲ درصد) و پس از آن معاشرت با دوستان (۱۸/۵ درصد)، مطالعه (۱۷/۶ درصد) و ورزش (۱۲/۴) است. بقیه فعالیت‌ها از لحاظ میزان چندان قابل توجه نیستند. جالب اینکه کمترین فعالیت فراغتی در بین اعضای مورد مطالعه «انجام کارهای هنری» (۰/۹ درصد) است. نتایج نشان می‌دهد که بیشتر کارکنان برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی همیشگی ندارند و در صورت برنامه‌ریزی، بیشتر با خانواده خود هماهنگی می‌کنند (۵۴ درصد). در بین رسانه‌های گروهی تلویزیون بیشترین طرفدار را دارد (۷۹ درصد) و به برنامه‌های شبکه سوم (۶۴ درصد) گرایش بیشتری وجود دارد و از بین برنامه‌های تلویزیون، تماشای سریال‌های ایرانی (۵۰ درصد) بیشترین طرفدار را دارد. در خصوص مطالعه کتاب، بیشتر گروه نمونه (۳۹ درصد)

کتاب‌های داستانی را ترجیح می‌دهند. در مورد کارهای هنری، پرورش گل و گیاه بیشترین طرفدار را دارد (۲۴ درصد). و سرانجام در مورد موسیقی نیز، موسیقی سنتی ترجیح داده می‌شود (۶۵ درصد)^۱.

در این قسمت به منظور یافتن سؤال چهارم (آیا متغیرهای سن، جنس، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات، سطح درآمد و اندازه واحد دانشگاهی با مدت اوقات فراغت ارتباط دارند؟) و سؤال پنجم (آیا متغیرهای سن، جنس، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات، سطح درآمد و اندازه واحد دانشگاهی با نحوه گذران اوقات فراغت ارتباط دارند؟) و همچنین، با توجه به متغیرهای مورد مطالعه (ناپیوسته یا گسسته)، مقیاس اندازه‌گیری (اسمی و رتبه‌ای) و نوع داده‌ها که از نوع فراوانی و طبقه‌ای مرتب شده هستند، از روش آماری مجذور خی استفاده می‌شود.

جدول ۳- خلاصه نتایج آزمون آماری مجذور خی (سؤال چهارم)

متغیرها	شاخص‌ها	مجذور خی	سطح معناداری	ضریب فی	ضریب χ^2 کرامر	سطح معناداری
سن	۱/۸۴۳	۰/۹۳۴	—	—	—	—
جنس	۴/۸۲۲	۰/۱۸۵	—	—	—	—
وضعیت تأهل	۱۴/۸۸۹*	۰/۰۰۲	۰/۲۱۰	۰/۲۱۰	۰/۰۰۲	—
سطح تحصیلات	۷/۳۵۶	۰/۲۸۹	—	—	—	—
سطح درآمد	۱۲/۳۷۰	۰/۴۱۶	—	—	—	—
اندازه واحد دانشگاهی	۹/۰۳۳	۰/۱۷۲	—	—	—	—

*معنادار در سطح ۰/۰۵

۱- به دلیل حجیم بودن جدول‌های توصیفی مربوط به پاسخ‌های آزمودنی‌ها به سؤال‌های پرسشنامه، به‌ویژه به تفکیک ۶ متغیر مورد مطالعه، از گنجاندن همه آنها در متن پرهیز شده است. محل نگهداری گزارش اصلی کتابخانه دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن است.

با توجه به نتایج به دست آمده از اجرای آزمون مجذور خی در خصوص ارتباط مدت اوقات فراغت با متغیرهای سن، جنس، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات، سطح درآمد و اندازه واحد دانشگاهی، مشخص شد که با توجه به مجذور خی (۱۴/۸۸۹) و سطح معناداری (۰/۰۰۲) با ۹۵ درصد اطمینان می توان قضاوت کرد که فقط بین وضعیت تأهل کارکنان و مدت اوقات فراغت آنها رابطه معنادار وجود دارد و سایر متغیرها یعنی سن، جنس، سطح تحصیلات، سطح درآمد و اندازه واحد دانشگاهی کارکنان با مدت اوقات فراغت آنها در طول شبانه روز رابطه معنادار ندارند. سرانجام در پاسخ به سؤال چهارم تحقیق می توان اظهار داشت که مدت اوقات فراغت در طول شبانه روز فقط با متغیر وضعیت تأهل رابطه دارد. به عبارت دیگر کارکنان مجرد به مراتب از کارکنان متأهل اوقات فراغت بیشتری دارند. در واقع کارکنان متأهل در مقایسه با کارکنان مجرد، به دلیل مشغله های خانوادگی و رسیدگی به اموری غیر از وظایف شغلی در ساعات بعد از کار از اوقات فراغت کمتری برخوردار هستند. به دلیل وجود سلیقه های مختلف در بین اعضای خانواده، به ویژه در خانواده های پرجمعیت، کیفیت و تنوع شیوه های گذران اوقات فراغت نیز متفاوت خواهد بود.

جدول ۴ - خلاصه نتایج آزمون آماری مجذور خی (سؤال پنجم)

متغیرها	مجدور خی	سطح معناداری	ضریب فی	ضریب ۷ کرامر	سطح معناداری
سن	۱۳/۲۲۶	۰/۶۵۶	—	—	—
جنس	۱۸/۴۷۳*	۰/۰۱۸	۰/۲۳۳	۰/۲۳۳	۰/۰۱۸
وضعیت تأهل	۳۶/۷۷۲**	۰/۰۰۰	۰/۳۲۹	۰/۳۲۹	۰/۰۰۰
سطح تحصیلات	۲۱/۴۵۲	۰/۱۶۲	—	—	—
سطح درآمد	۵۷/۰۳۳	۰/۰۰۴	۰/۴۱۲	۰/۲۰۶	۰/۰۰۴
اندازه واحد دانشگاهی	۷/۶۲۷	۰/۹۵۹	—	—	—

* معنادار در سطح ۰/۰۵ ** معنادار در سطح ۰/۰۱

با توجه به نتایج به دست آمده از اجرای آزمون مجذور خی در خصوص ارتباط متغیرهای سن، جنس، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات، سطح درآمد و اندازه واحد دانشگاهی با چگونگی گذران اوقات فراغت می توان نتیجه گرفت که بین متغیرهای جنس ($\chi^2 = 18/473$ و $p < 0/05$)، وضعیت تأهل ($\chi^2 = 36/772$ و $p < 0/01$) و سطح درآمد ($\chi^2 = 57/033$ و $p < 0/05$) و نحوه گذران اوقات فراغت رابطه معنادار وجود دارد. در نتیجه، پاسخ به سؤال پنجم فقط در ارتباط با سه متغیر جنس، وضعیت تأهل و سطح درآمد مثبت است. با توجه به نتایج آزمون مجذور خی در جدول ۲ ارتباط بین متغیرهای سن، سطح تحصیلات و اندازه واحد دانشگاهی معنادار نیست.

بحث و نتیجه گیری

یافته های این تحقیق نشان می دهد که در مجموع تقریباً سه چهارم گروه نمونه در طول شبانه روز کمتر از ۴ ساعت زمان فراغت دارند و به همین میزان در طول هفته امروز وقت فراغت دارند. اوقات فراغت بیش از نیمی از آزمودنی ها در شب است و بیشترین تعداد گروه نمونه در فصل تابستان اوقات فراغت بیشتری دارند. نتایج این تحقیق تا حد زیادی با یافته های علمداری (۱۳۷۵) (۲۸/۸ درصد بین ۲ تا ۳ ساعت و ۲۷ درصد بین ۳ تا ۴ ساعت در شبانه روز) و شجاع الدین (۱۳۷۰) (متوسط اوقات فراغت بین ۲ ساعت و ۵۳ دقیقه در شبانه روز) مطابقت دارد. روشن است که با توجه به انواع و سطوح مختلف شغلی و تحصیلی طی شبانه روز و فصول سال، بیشترین میزان اوقات فراغت اکثر اعضای جامعه در فاصله زمانی غروب تا شب است. و همان طور که پیشتر اشاره شد، در این زمان از شبانه روز و فصل از سال خیلی از افراد از اشتغالات روزمره کاری و تحصیلی رهایی می یابند. علاوه بر این بیشترین اوقات فراغت در طول شبانه روز را افراد کمتر از ۳۰ سال و بیش از ۴۶ سال، کارکنان مرد، مجرد و دارای تحصیلات دانشگاهی، کارکنان با درآمد بیش از ۴۰۰ هزار تومان در ماه و کارکنان واحدهای دانشگاهی بزرگ و کمتر دارند. بی شک شواهد در زندگی واقعی و سایر گروهها نیز از این یافته حمایت می کند، زیرا افراد کمتر از ۳۰ سال معمولاً مجرد هستند و در نتیجه با توجه به نتایج آزمونهای آماری، اوقات فراغت بیشتری در مقایسه با افراد

سنین بالاتر، به‌ویژه افراد بین ۳۰ تا ۴۵ سال خواهند داشت. اما، نکته مهم این است که در خصوص بالا بودن میزان اوقات فراغت در افراد بالای ۴۶ سال می‌توان دلیل احتمالی آن را کاهش مشغله‌های زندگی یا رهایی نسبی آنان از این مشغله‌ها و کم شدن تعداد اعضای خانواده به دلیل بزرگتر شدن فرزندان، ازدواج آنها و دور شدن از محیط خانواده دانست. این نکته در خصوص افراد بالای ۵۵ سال بیشتر مصداق پیدا می‌کند. با توجه به مسأله صرفاً کاری اکثر مردان، این یافته که مردان مدت زمان فراغت بیشتری در مقایسه با زنان دارند در مورد سایر گروهها نیز مطابقت دارد. به عبارت دیگر با وجود افزایش زنان شاغل در خارج از خانه طی سالهای گذشته هنوز وظایف خانه‌داری از جمله پخت و پز، بزرگ کردن فرزندان و رسیدگی به سایر امور خانه و خانواده بر عهده زنان است. بنابراین روشن است که زنان اوقات فراغت کمتری در مقایسه با مردان داشته باشند. به‌علاوه همان‌طور که در بالا اشاره شد، افراد مجرد به دلیل نداشتن وظایف مرتبط با اداره خانواده و اجرای وظایف زناشویی و تعهدات مرتبط با آن از اوقات فراغت بیشتری در مقایسه با افراد متأهل برخوردارند. این یافته با نتایج مطالعات دیگر نظیر میرهاشمی و نجفی‌زند (۱۳۸۲) مطابقت دارد. از این گذشته در خصوص افراد دارای تحصیلات دانشگاهی احتمالاً به دلیل نوع مشاغلی که اکثر آنها در اختیار دارند و به اقتضای این مشاغل، طی شبانه‌روز، هفته یا فصلی از سال، اوقات فراغت بیشتری دارند. داشتن درآمد بالا نیز خود به خود به استفاده هرچه بیشتر از امکانات اوقات فراغت منجر می‌شود و طبیعی است که با افزایش سطح درآمد، وقت و هزینه بیشتری برای تفریح و سرگرمی صرف خواهد شد.

با توجه به تحلیل‌های آماری و نتایج به‌دست آمده از بین ۶ متغیر سن، جنس، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات، سطح درآمد و اندازه واحد دانشگاهی و با توجه به توصیف‌های بالا فقط متغیر وضعیت تأهل با مدت زمان اوقات فراغت کارکنان رابطه معنادار دارد. در خصوص این یافته بار دیگر یادآوری می‌شود که به دلیل درگیری و مشغله کاری و خانوادگی افراد متأهل و اختصاص اوقات بیشتری از شبانه‌روز یا زمان‌های دیگر برای اجرای تعهدات زناشویی به‌ویژه در خانواده‌هایی با فرزندان خردسال و همچنین پرجمعیت، این یافته با آنچه در عمل مشاهده می‌شود، مطابقت

دارد. بنابراین به منظور برخورداری افراد متأهل از اوقات فراغت و همچنین بهره‌مندی آنها از مزایا و فواید این اوقات، لازم است تدابیری اتخاذ شود.

در خصوص توزیع نحوه گذران اوقات فراغت، یافته‌های اکثر مطالعات نظیر علمداری (۱۳۷۵)، شریفیان و همکاران (۱۳۷۶)، شجاع‌الدین (۱۳۷۰)، میرهاشمی و نجفی‌زند (۱۳۸۲)، تانگتی و فش‌باک (۱۹۸۸) و رایینسون (۱۹۷۷) نشان می‌دهد که تماشای تلویزیون بالاترین میزان فراغت را به خود اختصاص می‌دهد. با وجود این در این مطالعه بالاترین میزان فعالیت فراغتی «در کنار خانواده بودن»، معاشرت با دوستان، مطالعه و ورزش بوده است. با توجه به وضعیت جمعیت‌شناختی افراد مورد مطالعه از جمله وضعیت تأهل و جنس آنها، روشن است که بیشتر این افراد به فراخور وضعیت خود گزینه‌های به‌دست آمده در بالا را برای گذراندن اوقات فراغت انتخاب می‌کنند. علاوه بر این کیفیت و تنوع برنامه‌های تلویزیونی و تناسب آنها با سن آزمودنی‌ها سبب شده است که بر خلاف نتایج مطالعات پیشین تماشای تلویزیون جایگاه اصلی خود را نداشته باشد. هر چند تماشای تلویزیون در بین ۵ مورد فعالیت‌های فراغتی ترجیحی آنان قرار دارد.

همان‌طور که از نتایج آزمون‌های آماری به‌دست آمده است، چگونگی گذران اوقات فراغت با متغیرهای جنس ($P < 0/05$)، وضعیت تأهل ($P < 0/01$) و سطح درآمد ($P < 0/05$) رابطه معنادار دارد. این نتایج با پاره‌ای از یافته‌های مطالعات دیگر نظیر شجاع‌الدین (۱۳۷۰)، میرهاشمی و نجفی‌زند (۱۳۸۲) مطابقت دارد. به عبارت دیگر نتایج این مطالعات و مطالعه حاضر نشان می‌دهد که مردان در مقایسه با زنان بیشتر به فعالیت فراغتی «معاشرت با دوستان» و «ورزش» روی می‌آورند. علت آن دسترسی و امکان بیشتر انجام این فعالیت‌ها از سوی مردان نسبت به زنان است. در عین حال، با توجه به متغیر وضعیت تأهل، افراد متأهل بیشتر از افراد مجرد به فعالیت فراغتی «بودن در کنار خانواده» می‌پردازند و روشن است که این انتخاب نیز با اجرای تعهدات زناشویی و رسیدگی به امور خانواده و فرزندان ارتباط دارد. سرانجام در خصوص سطح درآمد روشن است که سطح درآمد بر نوع فعالیت‌های فراغتی تأثیر

می‌گذارد. نتایج مطالعات (هین شینگ^۱، ۱۹۸۱؛ آنجل^۲، ۱۹۸۱؛ اشپریترز^۳ و همکاران، ۱۹۹۱، نقل از دلخوش، ۱۳۷۷) نشان می‌دهد که زنان و افراد با تحصیلات و درآمد پایین در مقایسه با مردان و افراد با تحصیلات و درآمد بالا کمتر به فعالیت ورزشی در اوقات فراغت می‌پردازند. این یافته‌ها نتیجه این تحقیق مبنی بر اینکه کارکنان مرد و افراد با درآمد بالا بیشتر از زنان و افراد با درآمد پایین به فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت می‌پردازند، را تأیید می‌کند که این انتخاب به دلیل در دسترس بودن و وجود امکانات برای مردان در جامعه ما می‌باشد. در عین حال عوامل فرهنگی، اجتماعی و مذهبی را در این باره نمی‌توان نادیده گرفت.

یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که زنان در مقایسه با مردان «بودن در کنار خانواده» را به‌عنوان فعالیت فراغتی ترجیح می‌دهند و میزان انتخاب «معاشرت با دوستان» در بین مردان تقریباً دو برابر زنان است. علاوه بر این، افراد با درآمد بالا در مقایسه با افراد با درآمد پایین «معاشرت با دوستان» را بیشتر ترجیح می‌دهند. آنها در مقایسه با افراد با درآمد پایین کمتر به فعالیت فراغتی «بودن در کنار خانواده» علاقه نشان می‌دهند. جالب اینکه بین افراد با درآمد خیلی کم فعالیت فراغتی «بودن در کنار خانواده» بالاترین درصد را دارد. در هر حال بجز افراد با درآمد بالا، سایر افراد «بودن در کنار خانواده» را بیشتر از سایر موارد انتخاب کرده‌اند.

بنابراین با توجه به نتایج این مطالعه و سایر پژوهش‌ها می‌توان اظهار داشت که فراغت وضعیتی 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. بر همین اساس همه جامعه‌شناسان معتقدند که در صورت فقدان یا ضعف برنامه‌ریزی و فراهم نکردن امکانات لازم برای گذراندن اوقات فراغت، چه در سطح فردی و چه جمعی، فراغت به‌عنوان یکی از معضلات اساسی جامعه مطرح خواهد شد و در نهایت آثار زیانبار آن گریبان کل جامعه را خواهد گرفت.

نتایج مطالعات دیگر از منظر بهداشت و سلامت روانی و تأثیرپذیری آن از کیفیت و مدت اوقات فراغت افراد جامعه بیانگر اهمیت این پدیده در جهان امروز است (برای نمونه آرگیل، ۱۹۹۲؛ سیکز نتمیهالی و گراف ۱۹۷۹؛ هاروت، ۱۹۹۷؛ ثورلیندسون، ویلجالمسون، و والگیرسون، ۱۹۹۰؛ دسی وریان، ۱۹۸۷؛ رودین، تیمکو و هریس، ۱۹۸۵؛ ایزو-آهولا، و ایسینگر، ۱۹۸۴؛ دوپیوس و اسمال، ۱۹۹۵؛ کالدول، اسمیت، و وایسینگر، ۱۹۹۲). از این رو توجه به این پدیده از لحاظ روان‌شناختی و جسمانی نتایج مفید و سودمندی برای اعضای جامعه به دنبال دارد.

گذشته از جنبه‌های مختلف مورد نیاز شاغلان در مجموعه دانشگاه آزاد اسلامی، به‌ویژه برای کارکنان اداری و خدماتی آن، حقوق و مزایا، محیط کار، امنیت شغلی، امکانات بهداشتی و درمانی، توجه به جنبه‌های رفاهی و تفریحی و شیوه‌های گذران اوقات فراغت مهم و ضروری است. مطمئناً توجه و تأمین امکانات و تسهیلات لازم برای گذران اوقات فراغت کارکنان با در نظر گرفتن تفاوت‌های جنسی و سایر ویژگیها می‌تواند بر بازده کاری، بهره‌وری و همچنین افزایش انگیزه شغلی، تعهد کاری و بهداشت روانی آنها تأثیر عمیقی داشته باشد.

منابع

- دلخמוש، محمدتقی. (۱۳۷۷)، «تأثیر مسابقات فرهنگی و هنری دانش‌آموزان در نحوه استفاده از اوقات فراغت»، *روزنامه اطلاعات*، ۲۲ تیرماه، شماره ۲۱۳۸۱.
- شریفیان، مسعود و همکاران. (۱۳۷۶)، *چگونگی گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان در فصل تابستان*، تهران، دبیرخانه شورای عالی جوانان.
- شجاع‌الدین، صدرالدین. (۱۳۷۰)، «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت کارمندان آموزش و پرورش تهران با تأکید بر نقش تربیت بدنی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده)، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت معلم.
- علمداری، محمد. (۱۳۷۵)، «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان شهر دماوند»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.

- صادقی، سیامک. (۱۳۷۲)، «تحلیل روانی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن»، پایان‌نامه کارشناسی (چاپ نشده)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- لطفی کاشانی، فرح و شهرام وزیری. (۱۳۷۴)، «چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن»، *طرح پژوهشی*، معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- محمودی اشکور، حسین. (۱۳۶۹)، «وسایل ارتباط جمعی و گذران اوقات فراغت در دبیرستانهای شهرستان ساوجبلاغ»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده)، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه تهران.
- میرهاشمی، مالک و بهنام شکری. (۱۳۸۳)، «وضعیت رضایت شغلی و عوامل مؤثر بر آن در اعضای هیأت علمی واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۸»، *طرح پژوهشی*، معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- میرهاشمی، مالک و جعفر نجفی‌زند. (۱۳۸۲)، «چگونگی گذران اوقات فراغت افراد بالای ۱۸ سال»، *فصلنامه جمعیت*، شماره ۴۵ و ۴۶ پاییز و زمستان.

- Argyle, M. (1992). *The social psychology of everyday life* London: Routledge.
- Bammel, G., and Bammel, L.L.B. (1996). *Leisure and Human Behavior*. 3th ed. Brown and Benchmark.
- Caldwell, L., Smith, E., and Weissnger, E. (1992). The relationship of leisure activities and perceived health of college students. *Society and Leisure*, 15, 545 – 556.
- Csikszentmihalyi, M, and Graef, R. F. (1979). *Psychology Today* Dec. 13, 84 – 90, 98 – 99.
- Deci, E. and Ryan, R. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 53, 1024 – 1037.
- Dupuis, S., and Smale, B. (1995). An examination of the relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults'. *Society and Leisure*, 18, 67 – 92.

- Haworth, J. T. (1997). *Work, leisure and well-being*. New York: Routledge.
- Iso-Ahola, S. (1994). Leisure lifestyle and health, In D.Compton and S.Iso-Ahola (eds). *Leisure and mental health*, park city, UT: Family Development Resources, Inc., 42 – 60 .
- Iso-Ahola, S., and Weissinger, E. (1984). Leisure and well- being: is there a connection? *Parks and Recreation*, 19,40 – 44 .
- Roberts, K., Lamb, K., Dench, S., and Brodie, D. (1989). Leisure patterns, health status and employment status. *Leisure Studies*. 8,229 – 235 .
- Robinson, .J. (1977). *How Americans Use Time* .New York. Praeger The ORCOL Newsletter, (1991) . a publication of Ontario Research Council on Leisure, vo12.no 7 .
- Rodin, J., Timko. C., and Harris, S. (1985).The construct of control: biological and psychological correlates. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. 5,3 – 55 , New York: springer.
- Tangney, J., and Feshbach, S. (1988). Children television viewing frequency: individual and demographic correlates. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14,145 – 158 .
- Thorlindson, T., Vilhjalmsson, R., and Valgeirsson, G. (1990). Sport participation and perceived health status : A study of adolescence .*Social Science and Medicine*, 31,551 – 556 .
- US Department of Health and Human Services, Public Health service. (1991). *Healthy people 2000 : National Health Promotion and Disease Prevention Objectives*, DHHS publication No. 91 – 50212 : Washington, DC.
- Ulrich, R., Dimberg, V., and Driver, B. (1990). Psychophysiological indicators of leisure consequences, *Journal of Leisure Research*, 22,154 – 166 .

Vander Zanden, James W. (1990). *The social experience: An introduction sociology*. Second edition, Mc Graw – Hill, Inc.

Neufeld, V., and Guralnik D.B. (1988). *Webster's new world dictionary*. Third edition. Simons & Schuster. USA. NY.

تاریخ وصول: ۸۵/۴/۵

تاریخ پذیرش: ۸۶/۱/۲۹

The Duration and Quality of Spending Leisure Times by Staff of Islamic Azad University

Malek Mirhashemi , M.A. Islamic Azad University , Roudehen branch

Behnam Shokri, M.A. Islamic Azad University , Roudehen branch

Mohammadjavad Ghayedmohammadi, M.A. Islamic Azad University ,
Roudehen branch

Abstract :

The main objective of this research is to study the duration and quality of spending leisure times by official staff in branches of Islamic Azad University (region ۱). Upon survey method and administrating a questionnaire on ۳۴۰ subjects were gathered information. The variables were gender, age, marriage status, income, education level, and university degree. The results show that relationship between gender, marriage status, and income level with quality of spending leisure times are significant ($p < ۰,۰۵$, and $۰,۰۱$). Also, it showed that "to be with family" was the most current method of spending leisure times.

Key words : leisure times, university staff , official .