

تعیین جایگاه فعالیت ورزشی در نحوه گذراندن اوقات فراغت جانبازان و معلولین

مجید کیانی^{۱*}، طهماسب شیروانی^۱، هادی قنبری^۲، سیاوش کیانی^۳

^۱ کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه شهید چمران اهواز، ^۲ کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه علامه طباطبایی تهران، ^۳ کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه تهران

*نویسنده پاسخگو: Email : kiani.majid88@yahoo.com

چکیده

مقدمه: وقت، ارزشمندترین دارایی انسان‌هاست که به عبارتی سازنده عمر انسان‌هاست، بنابراین شناخت شیوه‌های مطلوب گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین و تبیین تأثیر آن بر سلامت و شادابی آن‌ها همچنین پیشرفت فرهنگی، اجتماعی و تحصیلی این عزیزان امری مهم و مسئله‌ای اثبات شده است. هدف: این تحقیق با هدف تعیین جایگاه فعالیت‌های ورزشی در نحوه گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین ورزشکار استان چهارمحال و بختیاری و تعیین ارتباط آن با برخی از عوامل اثرگذار، انجام شد.

مواد و روش‌ها: تحقیق حاضر توصیفی از نوع میدانی بود و ۱۶۷ نفر از جانبازان و معلولین ورزشکار (مرد و زن) به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند و به پرسشنامه محقق ساخته‌ای که در این زمینه تهیه شده و پایایی و روایی آن به ترتیب با دو روش آزمون آلفای کرونباخ ($\alpha=0.81$) و نظر خواهی از افراد متخصص و استادان تربیت بدنی مورد تأیید قرار گرفته بود، پاسخ دادند. به منظور توصیف ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها و همچنین متغیرهای تحقیق، داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و آمار استنباطی شامل فریدمن، از روش مجذور کای (K^2) «خی دو» مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش نشان داد که ۶۳.۷۳ درصد نمونه‌ها از سلامتی کامل برخوردار بودند. عمده‌ترین شیوه‌های گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین تماشای تلویزیون، عبادات و مستحبات و مطالعه کتاب و مطبوعات همچنین ورزش بود. عمده‌ترین فعالیت ورزشی نمونه‌های تحقیق به ترتیب پیاده‌روی، شنا، کوهنوردی، شطرنج اختصاص داشت. همچنین کسب نشاط و لذت، اثرات مثبت ورزش، حفظ تندرستی عامل‌های اصلی گرایش نمونه‌ها به سمت فعالیت‌های ورزشی بود. همچنین نتایج حاصله حاکی از آن بود که بین جنسیت، تأهل و مجرد، سلامتی و میزان درآمد ماهیانه با میزان اوقات فراغت جانبازان و معلولین رابطه معنی‌دار در حد $\alpha=0.1$ وجود دارد، ضمن اینکه بین جنسیت، سلامتی، میزان درآمد ماهیانه و تأهل با پرداختن به فعالیت‌های ورزشی، رابطه معنی‌دار در حد $\alpha=0.1$ مشاهده شد. پژوهش حاضر گویای آن است که اکثر نمونه‌های تحقیق معتقدند بهره‌مندی مطلوب از فعالیت ورزشی در ایام فراغت موجب سلامتی جسم و روح، و بهبود روابط اجتماعی آنان می‌شود و در صورت دسترسی به امکانات ورزشی، در بین سایر فعالیت‌ها پرداختن به فعالیت‌های ورزشی را اولویت خود می‌دانند و رشته‌های پیاده‌روی و شنا را بر سایر رشته‌ها ترجیح می‌دهند.

کلید واژه‌ها: اوقات فراغت، جانبازان و معلولین، فعالیت ورزشی.

تاریخ دریافت: ۹۱/۵/۱۶

تاریخ پذیرش: ۹۱/۱۰/۱۱

مقدمه

در جهان پر تنش امروز که انسان‌ها به دلیل مشغله فراوان همواره احساس خستگی می‌کنند، اهمیت اوقات فراغت بر کسی پوشیده نیست. فراغت می‌تواند تاثیر مثبتی در زندگی افراد بگذارد تا از زندگی خود لذت ببرند؛ این تاثیر به فرد منتهی نشده بلکه چون افراد، جامعه را تشکیل می‌دهند، فراغت مناسب به برنامه کلان هر جامعه کمک خواهد کرد. تنظیم اوقات فراغت سبب بهره‌گیری و سازندگی روح و روان است و عدم استفاده صحیح از این اوقات باعث کسالت روح خواهد شد. از سویی فراغت پشت فراغت امور زندگی را مختل می‌کند؛ از این رو ضرورت توجه به این اوقات غیر قابل انکار است به طوری که زیادی فراغت و خواب در لسان معصومان (ع) مایه بغض پروردگار عالم است (۸). اوقات فراغت از دو کلمه اوقات و فراغت تشکیل شده است. اوقات جمع وقت به معنی هنگام، گاه و زمان‌ها است. مقداری از زمان که برای امری فرض شده است (۱). وقت، ارزشمندترین دارایی انسان‌هاست که به عبارتی سازنده عمر انسان‌هاست، بنابراین شناخت شیوه‌های مطلوب گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین و تبیین تأثیر آن بر سلامت و شادابی آن‌ها همچنین پیشرفت فرهنگی، اجتماعی و تحصیلی این عزیزان امری مهم و مسئله‌ای اثبات شده است (۱۰). بر اساس نظر کمیته اوقات فراغت در سمینار ملی رفاه اجتماعی، فراغت نخست رهایی از وظایف اساسی است. این وظایف شامل کار برای تامین معیشت و وظایف اساسی است که از جامعه، خانواده و مذهب نشأت می‌گیرد (۲). افروز معتقد است: «منظور از اوقات فراغت، فرصت و زمانی است که انسان مسئولیت‌پذیر هیچ‌گونه تکلیف یا کار موظفی را عهده دار نبوده، زمان در اختیار اوست که با میل و انگیزه شخصی به امر خاصی بپردازد» (۳). دومازیه، جامعه‌شناس فرانسوی می‌گوید: «اوقات فراغت مجموعه فعالیت‌هایی است که شخص پس از ارزیابی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و غرض‌اش استراحت، تفریح، توسعه دانش یا به کمال رساندن شخصیت خویش یا به ظهور رساندن استعداد، خلاقیت‌ها و یا بالاخره بسط مشارکت آزادانه در اجتماع است» (۴). ورزش بایستی بخشی از تفریحات سالم روزمره انسان در قرن بیست یکم گردد. کانترز می‌نویسد: اگر تمام بیماری‌های سرطان کنترل شود، به

طور متوسط فقط دو سال بر طول عمر انسان‌ها اضافه می‌شود. اما اگر تغذیه خوب، تمرینات ورزشی و عادات خوب بهداشتی (به ویژه نکشیدن سیگار) رعایت شود، به طور متوسط هفت سال بر طول عمر انسان‌ها اضافه خواهد شد (۵). ماتسودا می‌نویسد: ضرورت توجه به ورزش همگانی در جهات فرهنگی، اوقات فراغت، بازی‌ها و همچنین عوامل سلامتی بیولوژیکی بیشتر مورد تأکید قرار خواهد گرفت (۶). پرفسور مک‌کلوی می‌گوید: با پرداختن به اوقات فراغت و ورزش و ورزش‌های تفریحی، غرور و فرهنگ ملی و سنن با عنایت به بازی‌های ملی و محلی و بومی نگهداری و تقویت می‌شود (۷).

تندنویس نیز در بیان نقش مفید ورزش در ایام فراغت اظهار می‌دارد: امروزه انواع رشته‌های مختلف ورزشی بیشتر از هر نوع فعالیت دیگری، پرکننده اوقات فراغت مردم هستند به طوری که به جرأت می‌توان اظهار داشت در بعضی از کشورها ورزش از چنان جایگاهی برخوردار است که می‌توان در سرنوشت سیاسی، اجتماعی و اقتصادی کشورها از عوامل تعیین‌کننده باشد (۹).

علیزاده و همکاران (۱۳۷۹) تحقیقی با عنوان «بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش» انجام دادند نتایج به دست آمده حاکی از آن است که شکل فعلی گذراندن اوقات فراغت مطلوب نیست و موجب نارضایتی قشر مورد مطالعه است. در این خصوص کمبود امکانات و وسایل و تنگناهای مالی و رواج روش‌های نامطلوب قابل توجه‌اند، همچنین کثرت ساعات فراغت جانبازان و معلولین نکته مهمی است. روش‌ها و وسایلی مطلوبی که مورد توجه افراد مورد مطالعه‌اند عبارتند از: تماشای تلویزیون، پرداختن به ورزش، فعالیت‌های آموزشی و علمی و حضور در گردشگاه‌ها و طبیعت که باید طی یک برنامه هدفمند مورد بهره‌برداری قرار بگیرند (۱۰).

پورسلطانی (۱۳۸۲) در تحقیق خود با عنوان «رابطه بین فعالیت‌های ورزشی و سلامت عمومی جانبازان و معلولین قطع عضو ورزشکار ایران» انجام داد و به این نتیجه رسید که بین سلامت عمومی جانبازان و معلولین قطع عضو ورزشکار رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی تفاوت وجود دارد و وضعیت سلامتی ورزشکاران رشته‌های انفرادی بهتر از ورزشکاران رشته‌های تیمی است (۱۱).

بررسی‌های انجام شده در خصوص چگونگی گذران اوقات فراغت توسط محققان خارج از کشور نیز نشان می‌دهد

اطلاعات دقیق در زوایای مختلف فعالیت‌های فراغتی از جمله ساعات، شیوه اجرا، موانع و مشکلات و گرایش‌های فراغتی جانبازان و معلولین می‌تواند در این میان چالش‌های موجود را روشن سازد و چارچوب مشخصی را در برنامه‌های راهبردی آینده در این رابطه ترسیم کند و همچنین امکان برنامه‌ریزی مناسبی را در جهت پربار اوقات فراغت جانبازان و معلولین مهیا سازد. در حقیقت، هدف از اجرای این تحقیق پاسخ‌گویی به سه سؤال کلی زیر در زمینه فراغت و ورزش و سایر فعالیت‌های فوق‌برنامه جانبازان و معلولین در ایام فراغت است تا براساس نتایج و یافته‌های حاصل از تحقیق، مسئولان ذی‌ربط بتوانند برنامه‌ریزی مناسبی را در جهت پربار کردن اوقات فراغت جانبازان و معلولین طراحی کنند و به مرحله اجرا در آورند:

- نحوه گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین با توجه به محدودیت‌ها فضا و امکانات ورزشی چگونه است؟

- تعیین جایگاه فعالیت ورزشی در نحوه گذراندن اوقات فراغت جانبازان و معلولین چگونه است؟

- سلیقه‌ها و علایق کلی جانبازان و معلولین جهت شرکت در فعالیت‌های ورزشی شامل کدام رشته‌ها و اولویت‌هاست؟

مواد و روش‌ها

این پژوهش از نوع توصیفی میدانی است و جامعه آماری آن را کلیه افراد (مرد و زن) جانباز و معلول ورزشکار استان چهارمحال و بختیاری که طبق آمار اداره کل تربیت بدنی استان برابر با ۱۶۷ نفر (۹۵ معلول و ۶۵ جانباز) بودند. به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. که به دلیل محدودیت جامعه آماری کلیه اعضا به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند.

در این پژوهش، به منظور گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌ی محقق ساخته در خصوص نحوه گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین استفاده شد. این پرسشنامه شامل تعداد ۴۵ سؤال از نوع بسته و باز بود، به گونه‌ای که در آن سؤال‌ها به چهار بخش (شخصی، فراغتی، هنری، ورزشی) تقسیم شدند. به منظور تعیین پایایی و روایی این پرسشنامه، به ترتیب از آزمون آلفای کرونباخ ($\alpha=0.81$)، همچنین از نظرات متخصصان و استادان تربیت بدنی و نیز اطلاعات مستخرج از سایر

که شرکت در فعالیت‌های فراغتی علاوه بر جنبه‌های مثبت روانی، در کسب آمادگی جسمانی و بدست آوردن تجارب از طبیعت بسیار مؤثر بوده است (۱۳ و ۱۲). از سوی دیگر، بسیاری از آنان پیاده‌روی را به عنوان یک فعالیت ورزشی، بهترین شیوه برای گذراندن اوقات فراغت خود به شمار آوردند (۱۵ و ۱۴) و در کنار آن تماشای تلویزیون به عنوان فعالیتی تفریحی مطرح گردیده‌است (۱۶ و ۱۷). پیشرفت‌های علمی قرن بیستم در زمینه تکنولوژی باعث شده تا حجم کارها کمتر و کارهایی که به انرژی بدن نیازمند بوده‌اند، توسط ماشین‌ها و وسایل انجام می‌گیرند. بنابراین سلامتی انسان به مرور زمان در مخاطره از بروز بیماری‌ها قلبی-عروقی، فشار خون، چاقی، دیابت، دردهای کمر و دیگر امراض ناشی از عدم تحرک بدنی است. مسئله عدم تحرک بدنی در افراد جانباز و معلول با توجه به مشکلات جسمی موجود در پیکره‌ی وجودی و مشکلات ناشی از محیط و جامعه به گونه دیگر قابل بررسی است. این افراد از یک طرف دارای محدودیت حرکتی به دلیل معلولیت جسمی هستند و از طرف دیگر نوع معلولیت، آنان را از پرداختن به بعضی از فعالیت‌های ورزشی باز می‌دارد بنابراین مقوله فعالیت‌های ورزشی برای افراد جانباز و معلول از دو جنبه درمانی که هدف آن تأمین سلامتی است و دیگری پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری‌های ثانویه حائز اهمیت است. لذا با توجه به تحولات همه جانبه کشور، ضرورت بررسی و در صورت لزوم، بازنگری الگوهای رایج گذران اوقات فراغت ضروری به نظر می‌رسد. اگرچه این بررسی برای کلیه اقشار و گروه‌های اجتماعی یک نیاز اساسی است، اما چگونگی گذران این اوقات در میان جانبازان و معلولین از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. تعداد جانبازان به دلیل حوادث و وقایع دوران انقلاب و بروز جنگ هشت ساله میان ایران و عراق از میزان قابل توجهی برخوردار است. این گروه با توجه به زمینه‌های اعتقادی و اختصاات منحصر به فرد، بازوی توانمند جامعه محسوب می‌شوند و چنانچه کارکردهای مثبت و منفی این اوقات برای اقشار جانباز و معلول به خوبی معین شود، زمینه‌های لازم برای برنامه‌ریزی و بهره‌وری نحوه گذران اوقات فراغت آنان به منظور دستیابی به یک الگوی مناسب، از جمله موارد مهم در جامعه اسلامی ما محسوب می‌شود. بنابراین انجام پژوهش‌های گوناگون در این زمینه و دستیابی به

حدود ۳۵ درصد افراد اظهار داشته‌اند که در شبانه‌روز بین ۱۲ تا ۱۸ ساعت فرصت فراغت دارند. اگر دامنه را قدری وسیع‌تر در نظر آوریم، آنگاه ملاحظه می‌شود که حدود ۴۷ درصد افراد بیش از شش ساعت فرصت فراغت دارند و نزدیک به ۳۸ درصد افراد با واژه غیر کمی ولی کاملاً قابل فهم «بیشتر اوقات بیکارم» پاسخ داده‌اند. در خصوص جامعه مورد نظر این تحقیق اشتغال با استقلال مالی انطباق ندارد زیرا برخی از افراد جانباز و معلول بیکارند، ولی از لحاظ مالی حمایت می‌شوند. تمام حالات فوق موجب شکل‌دهی خاص به الگوی گذران اوقات فراغت می‌شود. براساس نتایج تحقیق حدود ۳۸ درصد افراد بیکار هستند که این وضعیت را باید بسیار حساس تلقی کرد. حدود ۲۹ درصد افراد تحقیق به میزان متعارف اشتغال به کار دارند. ۱۴ درصد بیش از ۸ ساعت کار می‌کنند که الگوی فراغت اینان در معرض آسیب ناشی از اشتغال نامناسب است. حدود ۴ درصد افراد کمتر از ۵ ساعت کار می‌کنند که اگر مشکل اقتصادی نداشته باشند وضعیتی مطلوب دارند. در خصوص وضعیت سلامتی، اطلاعات حاصله گویای آن است که ۷۲.۳۵ درصد از نمونه‌ها از سلامتی کامل برخوردارند.

پژوهش‌ها قبلی در این زمینه استفاده گردید. به منظور توصیف و تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از پژوهش، از روش‌های آمار توصیفی در قالب جدول‌های آماری و نمودارهای ستونی استفاده شد برای درک روابط میان اطلاعات حاصله و تعیین ارتباط بین متغیرهای مورد مطالعه و شناسایی برخی عوامل اثرگذار بر آن‌ها از روش (K^2) «خی دو» با ضریب اطمینان ۰.۹۹٪ و $\alpha=0.1$ استفاده گردید و نتایج این بررسی در جدول آماری ارائه شده است.

یافته‌ها

در خصوص ویژگی‌های فردی نمونه‌ها شایان ذکر است که میزان افراد بیسواد جامعه تحقیق ۳.۲ درصد می‌باشد و ۳ درصد افراد از تحصیلات بالاتر از لیسانس برخوردارند. در حالی که ۶۵ درصد افراد دیپلم یا پایین‌ترند و فقط ۲۳ درصد جانبازان و معلولین از سطح تحصیلات بالاتر از دیپلم برخوردارند. همچنین ۵۶ درصد افراد مجرد و ۴۴ درصد افراد متأهل هستند. با توجه به اطلاعات حاصله در تحقیق حاضر میزان ساعت فراغت جانبازان و معلولین مورد مطالعه بسیار بالاست. امر فوق با توجه به عدم تحرک این قشر منطقی به نظر می‌رسد.

جدول ۱: اولویت‌بندی فعالیت‌های فراغتی از دیدگاه جانبازان و معلولین

ردیف	فعالیت‌های فراغتی	میانگین رتبه	خی دو	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
۱	تماشای تلویزیون	۹.۵۳	۲۸۶.۶۹۶	۹	۰.۰۰۱
۲	عبادات و انجام مستحبات	۸.۰۰			
۳	مطالعه کتاب و مطبوعات	۷.۷۵			
۴	ورزش کردن	۶.۲۳			
۵	گوش دادن به رادیو	۵.۷۳			
۶	مطالعه درسی	۵.۴۶			
۷	دیدار اقوام	۵.۲۴			
۸	گذراندن با دوستان	۵.۰۲			
۹	سیاحت و زیارت	۴.۷۸			
۱۰	رفتن به گردش	۴.۲۹			
۱۱	رفتن به سینما	۴.۲۵			

تفاوت معنی‌داری در سطح ۰.۰۰۱

فراغت بسیار اساسی است. بدون تردید با وسایل و تجهیزات مکفی و مناسب است که می‌توان ایام مورد بحث را با کارکردهای تربیتی، سیاسی، فرهنگی و اجتماعی، اقتصادی، آموزشی و غیره همراه ساخت.

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود تماشای تلویزیون با میانگین رتبه ۹.۵۳ در رتبه اول و رفتن به سینما با میانگین رتبه ۴.۲۵ در رتبه دهم قرار گرفته است. نقش وسایل و امکانات در گذراندن مطلوب اوقات

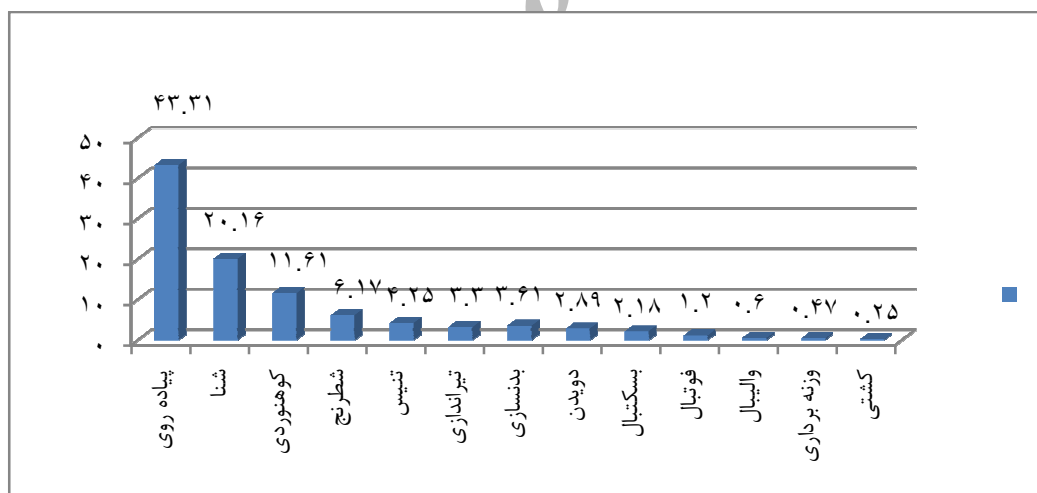
جدول ۲: اظهار نظر جانبازان و معلولین در باره وسایل و امکاناتی که برای گذراندن اوقات فراغت باید تهیه شود

ردیف	شرح	درصد	ردیف	شرح	درصد
۱	وسایل ورزشی	۴۳.۱۱	۱۱	ویدئو و سینما	۴
۲	کتابخانه	۱۷.۲۳	۱۲	وسيلة نقلیه	۲۳.۲۶
۳	شغل مناسب	۱۲.۱۱	۱۳	تشکیل کلاس‌های هنری	۴.۶
۴	تسهیلات مالی	۱۵	۱۴	اردو	۵.۶۵
۵	مسکن	۲.۴۵	۱۵	امکانات ازدواج فراهم شود	۷
۶	تشکیل کلاس‌های آموزشی	۱۳	۱۶	مطالعه	۳
۷	تهیه امکانات درمانی	۵	۱۷	امکانات تفریحی	۱۰.۸۴
۸	اماکن مناسب	۱۴	۱۸	مسافرت خانوادگی، زیارتی و اردویی	۱۷.۲
۹	زیارت و مراسم مذهبی	۸.۷	۱۹	امکانات کافی است	۱.۶۴
۱۰	تلویزیون (با اصلاح برنامه)	۹.۸۵	۲۰	امکانات بیشتر	۳.۲

ارزنده‌ای در تطبیق فرد با شرایط ویژه‌اش خواهد داشت تنها حدود ۲ درصد افراد عنوان کرده‌اند که امکانات فعلی کافی است.

پیاذهروی با ۴۳.۳۱ درصد اولویت اول فعالیت‌های ورزشی نمونه تحقیق به هنگام فراغت بود، ضمن اینکه شنا، بدنسازی، دویدن و شطرنج در مراتب بعدی قرار داشتند (نمودار شماره ۱).

این امر در باره کلیه اقشار و در تمام سنین مصداق دارد. تهیه وسایل ورزشی و فراهم ساختن امکان پرداختن به ورزش رتبه اول را به خود اختصاص داده‌است. این پدیده جالب و عامه‌پسند را واقعا باید یکی از راه‌حل‌های مناسب برای حل مشکلات اوقات فراغت کلیه اقشار دانست. تهیه وسیله نقلیه، مورد درخواست حدود ۲۳.۲۶ درصد از افراد نمونه است. وسیله نقلیه که می‌تواند تا حدود زیادی بر تحرک فرد جانباز و معلول بیفزاید، نقش



نمودار ۱: اولویت اول فعالیت‌های ورزشی نمونه‌های تحقیق به هنگام فراغت براساس فراوانی درصدی

نمونه‌ها به سمت فعالیت‌های ورزشی در ایام فراغت بوده است و به ترتیب اثرات مثبت ورزش و حفظ تندرستی در مراتب بعدی قرار گرفتند (نمودار شماره ۲).

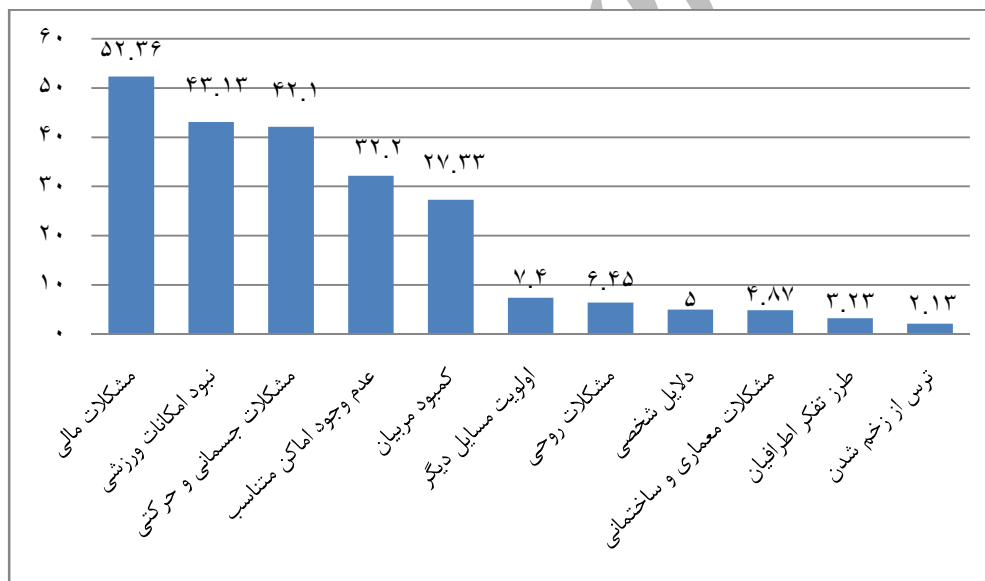
مطلوبترین زمان برای اجرای فعالیت‌های ورزشی موقع عصر و شب کلا با ۴۷.۴۴ درصد بود. کسب نشاط و احساس لذت با ۴۸.۲۱ درصد عامل اصلی گرایش



نمودار ۲: علل گرایش نمونه‌های تحقیق به اجرای فعالیت‌های ورزشی در ایام فراغت براساس فراوانی درصدی

در صورت وجود امکانات، مطلوب‌ترین و پرتعدادترین نوع فعالیت ورزشی از دیدگاه نمونه‌ها، شنا با ۲۰.۷۲ درصد بود و بعد از آن پیاده‌روی با ۱۸.۱۷ درصد جذابیت بیشتری نسبت به سایر رشته‌ها داشت، ضمن اینکه ۸۶.۸۹ درصد از نمونه‌ها اعلام داشتند که امکانات ورزشی مخصوص جانبازان و معلولین ضعیف است.

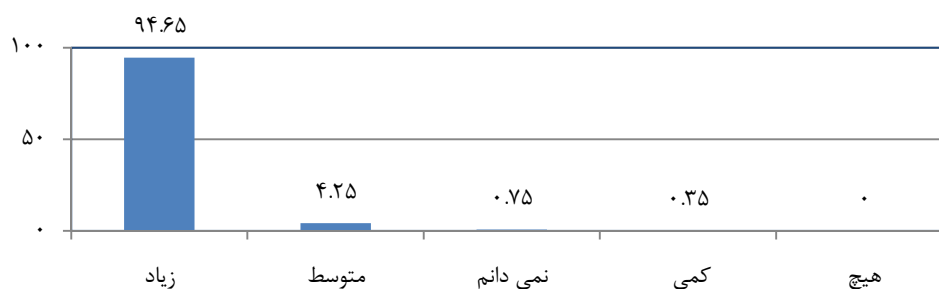
۵۲.۳۶ درصد از نمونه‌ها مشکلات مالی را به عنوان مهم‌ترین عامل موانع و مشکلات گذران اوقات فراغت برای شرکت‌نکردن خود در فعالیت‌های ورزشی عنوان کردند و عدم امکانات رفت و آمد، مشکلات جسمانی و حرکتی در مراتب بعدی قرار داشتند (نمودار شماره ۳).



نمودار (۳): موانع و مشکلات گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین به فعالیت‌های ورزشی براساس فراوانی درصدی

۶۷.۶۶ درصد از نمونه‌ها، نبود امکانات لازم را به عنوان عامل اصلی در عدم استفاده مطلوب از اوقات فراغت خود ذکر کردند، ضمن اینکه ۷۱.۳۷ درصد از نمونه‌ها از نحوه گذران اوقات فراغت خود ناراضی بودند.

۹۴.۶۵ درصد از نمونه‌ها، پربار بودن اوقات فراغت را تا حد زیادی تأمین‌کننده سلامت جسمی و روحی دانسته‌اند (نمودار شماره ۴).



نمودار (۴): میزان تأثیر استفاده مطلوب از اوقات فراغت بر تأمین سلامت جسمی و روحی افراد از دیدگاه آزمودنی‌ها

جدول ۳: نتایج حاصل از بررسی ارتباط بین متغیرهای مورد مطالعه

ردیف	عوامل ارتباط	P
۱	ارتباط بین جنسیت جانبازان و معلولین با میزان اوقات فراغت	۰.۰۰۳
۲	ارتباط بین تأهل جانبازان و معلولین با میزان اوقات فراغت	۰.۰۱۵
۳	ارتباط بین سلامتی جانبازان و معلولین با میزان اوقات فراغت	۰.۰۰۰
۴	ارتباط بین میزان درآمد ماهیانه جانبازان و معلولین با میزان اوقات فراغت	۰.۰۰۲
۵	ارتباط بین جنسیت جانبازان و معلولین و پرداختن به فعالیت‌های ورزشی	۰.۰۰۱
۶	ارتباط بین تأهل جانبازان و معلولین و پرداختن به فعالیت‌های ورزشی	۰.۰۰۰
۷	ارتباط بین سلامتی جانبازان با پرداختن به فعالیت‌های ورزشی	۰.۰۰۲
۸	ارتباط بین میزان درآمد ماهیانه جانبازان و معلولین و پرداختن به فعالیت‌های ورزشی	۰.۰۰۱

شایان ذکر است، نتایج حاصل از ارتباط‌سنجی بین متغیرهای مورد مطالعه و برخی از عوامل تأثیرگذار بر آن‌ها در جدول شماره ۳ نشان داده شده است. بررسی مقادیر موجود در جدول (۲) حاکی از آن است که بین جنسیت، تأهل، سلامتی و میزان درآمد ماهیانه با میزان اوقات فراغت جانبازان و معلولین رابطه معنی‌داری در حد $\alpha=0.1$ مشاهده می‌شود، ضمن اینکه بین جنسیت، تأهل، سلامتی و میزان درآمد ماهیانه با پرداختن به فعالیت‌های ورزش جانبازان و معلولین نیز رابطه معنی‌داری در حد $\alpha=0.1$ وجود دارد.

فراغت جانبازان و معلولین است. البته جای بسی تأسف است که با این علاقه‌ای که از جانب نمونه تحقیق ابراز می‌شود، سهم ناچیزی از برنامه‌های تلویزیون به آنان اختصاص دارد. از آنجایی که حضور در اجتماعی و جابه‌جایی آنان بدون در اختیار داشتن امکانات مناسب موجبات ناراحتی‌های شدید جسمانی و روانی را فراهم می‌آورد، بنابراین به نظر می‌رسد که یکی از علل استقبال آنان از تلویزیون علاوه بر جاذبه‌های آن، مشکلات، ویژه این قشر باشد. به عبارت، تماشای تلویزیون برای نمونه تحقیق را نباید صرفاً به منزله علاقه و انتخاب آزاد آنان تلقی کرد، بلکه نیم نگاهی هم به عدم توانایی آنان در استفاده از وسایل دیگر باید داشت.

در خصوص بررسی نگرش نمونه‌های تحقیق نسبت به فعالیت‌های ورزشی و زوایای آن در ایام فراغت، نتایج تحقیق حاضر حاکی از آن است که حدود ۱۸ درصد از جانبازان و معلولین انجام فعالیت‌های ورزشی را در اولویت نخست خود قرار داده‌اند که در این میان پیاده‌روی با ۴۳.۳۱ درصد اولویت نخست رشته‌های ورزشی و در ادامه شنا، بدنسازی، دویدن و شطرنج رده‌های بعدی را به خود اختصاص داده‌اند. این نتایج در

بحث و نتیجه‌گیری

در خصوص شیوه‌های گذران اوقات فراغت نتایج تحقیق حاکی از آن است که تماشای تلویزیون، عبادات و انجام مستحبات و مطالعه کتاب و مطبوعات به ترتیب بالاترین مقادیر را به خود اختصاص دادند، که نتیجه حاصله در این زمینه با یافته‌های بیشتر پژوهش‌های داخلی و خارجی همخوانی دارد (۲۳ و ۲۲ و ۲۰-۱۶ و ۹) این موضوع حاکی از نقش مؤثر تلویزیون به عنوان یک وسیله ارزان قیمت، کم هزینه و سرگرم‌کننده جهت پر کردن اوقات

شخصیت و جامعه‌پذیری جانبازان و معلولین تأثیر مثبت می‌گذارد که در نگاه کلی، یافته‌های فوق با نتایج تحقیقات تندنویس (۹) همخوانی دارد.

در بررسی تحقیقات انجام شده قبلی پیرامون اوقات فراغت، وجود و یا عدم وجود ارتباط آماری بین برخی از متغیرهای مورد بررسی قرار گرفته بود، به طوری که در تحقیق حاضر نیز ارتباط برخی از متغیرهای زمینه‌ای و غیرزمینه‌ای با میزان اوقات فراغت و پرداختن به ورزش مورد بررسی قرار گرفت نتایج حاصله حاکی از آن بود که بین جنسیت، تأهل، سلامتی و میزان درآمد ماهیانه جانبازان و معلولین با میزان اوقات فراغت جانبازان و معلولین رابطه معنی‌داری در حد $a=0.1$ مشاهده شده است که این با تحقیقات انجام شده قبلی که توسط تندنویس (۹) در این زمینه صورت گرفته، دارای نتایج یکسانی است. همچنین بین جنسیت، تأهل، سلامتی و میزان درآمد ماهیانه جانبازان و معلولین با پرداختن به فعالیت‌های ورزشی جانبازان و معلولین رابطه معنی‌داری در حد $a=0.1$ وجود داشته‌است. در حالی که بین وضعیت سکونت با میزان اوقات فراغت، و نیز بین وضعیت سکونت با پرداختن به فعالیت‌های ورزشی رابطه معنی‌داری مشاهده نشده است.

از محدودیت‌های این پژوهش، عدم کنترل متغیر جنسیت، تعداد جلسات کوتاه و شرکت نکردن تعداد زیادی از جانبازان و معلولین در این پژوهش بود. این محدودیت‌ها، احتمالاً نتایج پژوهش را تحت تأثیر قرار داده است. بنابراین با در نظر گرفتن این محدودیت‌ها، یافته‌های این پژوهش، نتایج مهم و معناداری را در زمینه تأثیر زیاد فعالیت‌های ورزشی در گذران اوقات فراغت در زمینه سلامتی و تندرستی آن‌ها به دست می‌دهد. از این‌رو، براساس نتایج، و تصویر به دست آمده از الگوی گذران اوقات فراغت جامعه مورد نظر، لزوم تدوین یک برنامه جدید و تجدیدنظر و بازنگری در برنامه‌های جاری را به منظور هماهنگی بیشتر ضروری جلوه می‌دهد. همچنین با توجه به حساسیت‌های خاص قشر مورد مطالعه، باید گذراندن اوقات فراغت این گروه را بسیار بااهمیت و جدی تلقی کرد و این نکته را در نظر داشت که عدم توجه به آن عواقب فرهنگی-اجتماعی و انتقادی قابل توجهی را در بر خواهد داشت.

پاره‌ای از موارد (بلاخص پیاده‌روی) با نتایج تحقیقات پیشین همخوانی دارد (۲۰-۱۶ و ۹) که به نظر می‌رسد نیاز زیستی افراد به تحرک و راه رفتن و دسترسی سهل‌الوصول و هزینه‌های ارزان اجرای این فعالیت می‌تواند یکی از علت‌های عمده گرایش جانبازان و معلولین به پیاده‌روی باشد. در این میان تیراندازی و وزنه‌برداری هیچ پایگاهی را در بین جانبازان و معلولین جهت انجام فعالیت‌های فراغتی نداشته است که احتمالاً سنگین و قدرتی بودن وزنه‌برداری و نبود امکانات ویژه ورزش تیراندازی از جمله دلایل عدم گرایش جانبازان و معلولین به رشته‌های فوق باشد.

در خصوص علت اصلی گرایش نمونه‌ها تحقیق به سمت فعالیت ورزشی، نتایج تحقیق حاضر حاکی از آن است که کسب نشاط و احساس لذت با ۴۸.۲۱ درصد عامل اصلی گرایش آنان به سمت فعالیت‌های ورزشی بوده‌است و پس از آن اثرات مثبت ورزش با ۱۵.۱۱ درصد، و حفظ تندرستی با ۱۱.۱۱ درصد مراتب بعدی قرار گرفته‌اند که این خود گویای آگاهی نمونه‌ها از تأثیر مثبت ورزش بر سلامت جسم و روح و حفظ تناسب اندام و شادابی افراد است. این یافته با نتایج حاصله از پژوهش‌های بهرام‌فر و صباغ لنگرودی همچنین تحقیقات لمپکین همخوانی دارد (۱۴ و ۲۰ و ۲۱).

نتایج تحقیق حاکی از آن است که درصد بالایی از نمونه‌های تحقیق در فعالیت‌های ورزشی شرکت ندارند، به گونه‌ای که این عده با درصد بالایی، حدود ۴۳.۱۳ درصد را نبود امکانات را مهم‌ترین عامل عدم شرکت خود در فعالیت‌های ورزشی عنوان کرده‌اند و پس از آن وجود مشکلات مالی، مشکلات جسمانی و حرکتی، عدم امکانات رفت و آمد همچنین کمبود مربیان عمده‌ترین علت عدم شرکت خود در فعالیت‌های ورزشی عنوان کرده‌اند که دلایل ارائه شده در پاره‌ای از موارد با نتایج تحقیقات پیشین همخوانی دارد.

در زمینه نحوه تأثیرگذاری برنامه اوقات فراغت بر بهبود سلامت جسمی و روحی نمونه‌ها، داده‌های حاصل از تحقیق فوق با ۹۴.۶۵ درصد این تأثیر را زیاد دانسته‌اند، که این نتایج نشان می‌دهد برنامه‌های اوقات فراغت چنانچه پربار باشد و مطابق با علایق و سلیقه‌های جانبازان و معلولین برنامه‌ریزی و اجرا شود، به عنوان مهم‌ترین عامل بر حفظ تندرستی و شادابی، ارتقاء

منابع

1. Amid, H. "Amid Persian culture." Amirkabir, Tehran, twenty-fourth editions, 2002.
2. Rostami, M.A. "Leisure time planning principles." Statements, Tehran, first edition, 2000.
3. Khaleghi babayi, S. "participation in sports leisure and quality of life for veterans and disabled persons in active and inactive, 2012.
4. Behnam, J. "Introduction to Sociology of Iran." Kharazmi Publications, Tehran, 2001.
5. Kanters A. Michael and Monte pare. J. William. Enabling healthy lives through leisure – Joperd April .1994, PP.27.
6. Matsuda Y. Akuto) sport science review, 13-Jan –2003, PP. 35-44.
7. Koushafar, A. A. "Culture and Recreational Sports» Sport Quarterly, No. 21, pp.: 76-83.
8. Amirtash, Ali Mohammad. "Extra-curricular activities, sports and recreation, with an emphasis on Tehran Teacher Training University administrators, faculty and staff." Olympic Period Quarterly 12, No. 2, pp.: 51-37.2004.
9. Tondnevis, F. "sport occasion at the Leisure time of the Iranian people." Research Quarterly in Exercise Science, First Year, No Quarter, 2002, pp. 115-133.
10. Alizadeh, M.H & Gharakhanlou, R. "Study How to spend leisure activities, of parallels and disable with emphasis on the role of physical education and sport." Moving Journal, No. 6, 2000, pp.: 39-23.
11. Poorsltany, H. "The relationship between physical activity and public health, of veterans and disabled members of the athlete Iranian amputation." Journal of motor sport first pub, No. 2, 2003, pp.: 16-10.
12. Rehbarg – Richard – A; Schafer- Walter, E. (1996). The Effect of Participation in High schools on Future. Education Expectations, sport Discus SLRLS: 00799.
13. Ewart Alan and Sutton A. William-April. Leisure sports and American life style, joperd.2003.p.p.44.
14. Lambkin, Antoinette Kellam. The relationship between leisure activities and career development among a select group of college seniors. Ed. Dissertation. Virginia Polytechnic Institution and State University.2001.
15. Diekroger-Grey. Journal of Compus activities programming 2000, p.p. 30-37.
16. Betty. And.et al. across national study of leisure activities. Journal of cross. Cultural psychology.1994.
17. Fitzgerald, Michael, and et al. Leisure activities of adolescent school children- Journal of Adolescence.2005.
18. Mozaffari, A.A & Sfanya, A.M. "How to spend leisure time of students of Islamic Azad University, with an emphasis on Physical activity." Quarterly Olympic period 10, No 2.1, 2002, pp: 117-126. (In Persian).
19. Sfanya, A.M. "How to spend leisure time of female students of Islamic Azad University, with an emphasis on Physical activity." Moving Journal, No. 9, 2004, pp: 127-140.
20. Bahramfar, M. "How to spend leisure time of student of Tehran Islamic Azad university with emphasis on sports activity." Master's thesis, Islamic Azad University, Tehran.2009.
21. Sabagh Lankrodi, M. "How to spend leisure time of male Students of Isfahan University with an emphasis on sports activities. Master's thesis, Islamic Azad University. 2007.
22. To Kild sen, George. Leisure and recreation management, 3th edition, E and FN spoon London.1996.
23. Nelson media research. Report on television, pp: 8-9 North book, II; Author.1988.