

کیفیت گذراندن اوقات فراغت و رابطه آن با آسیب‌پذیری فرهنگی و اجتماعی در بین خانواده‌های نظامی

Quality of Leisure activities and those effects on social and cultural vulnerability among military employee families.

خدابخش احمدی*، هادی عبدالمالکی**، اسفندیار آزاد مرزآبادی***، فاطمه رئیسی****

Abstract

Introduction: Today, Leisure activities are a problem for not only for Individuals and families but also for social organizations. Each organization, particularly military organizations have responsible for extension of health, welfare, vocational improvement and increasing organizational efficiency, Therefore must attention on employees leisure activities. The purpose of this study was to determine the quality of leisure activity spending among military personnel families and social – cultural vulnerabilities.

Method: The method of Research was descriptive and correlation coefficients and the subjects were 1282 persons (personnel, his wife's and children's), Into 481 family. The subjects were selected by multi-stage cluster sampling methods from seven cities based on demographic factors. The data gathering tools were: leisure Activity Questioner and Cultural Vulnerability Questioner (Researchers made).

Results: Results indicate that more of Leisure activity among Military employees was spend with vocational activities (56/7 percent); for their spouses were house hold (57/1 percent); for children were being in house (59/5 percent), TV and movie watching (36/7 percent). Also, there were meaningful relationships between Leisure activity and cultural vulnerability ($P \leq 0/05$).

Discussion: More Leisure activities between Military employees are spent with vocational activities. They haven't a constructive plan for Leisure activities for families. May be for this reason their spouses and children spend their times in house. Base on these findings, Military organization should educate there employees about planning for leisure activities and provide opportunities and possibilities for them.

Key words: Leisure activities, Military family, cultural pathology.

چکیده

مقدمه: هر سازمانی به‌ویژه سازمان‌های نظامی وظیفه خود می‌داند برای توسعه سلامت، رفاه و بهبود شرایط کاری و افزایش بازدهی سازمانی به موضوع اوقات فراغت توجه نماید. بر این اساس پژوهش حاضر می‌کوشد تا رابطه‌ی بین نوع گذراندن اوقات فراغت را با آسیب‌پذیری فرهنگی در بین خانواده‌های نظامی مورد بررسی قرار دهد.

روش: روش تحقیق توصیفی و همبستگی بود. تعداد ۱۲۸۲ نفر در قالب ۴۸۱ خانواده انتخاب و در پژوهش شرکت داده شدند. شرکت‌کنندگان در پژوهش از هفت شهر کشور بر حسب پراکندگی جغرافیایی و به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات عبارت بود از: پرسش‌نامه نحوه گذراندن اوقات فراغت که دارای ۱۵ ماده در مقیاس لیکرت بود و توسط محقق تدوین شد و پرسش‌نامه آسیب‌پذیری فرهنگی-اجتماعی که با هدف بررسی آسیب‌پذیری خانواده در جامعه ایران توسط محقق ساخته شده است.

نتایج: نتایج نشان داد که شوهران بیش‌تر اوقات فراغت خود را با فعالیت شغلی (۵۶/۷ درصد)، زنان با بودن در نزد خانواده (۵۷/۱ درصد) و فرزندان بیش‌تر از طریق بودن در نزد خانواده (۵۹/۵ درصد) و دیدن فیلم (۳۶/۷ درصد)، صرف می‌کنند. همچنین ملاحظه شد که بین شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت و آسیب‌پذیری فرهنگی رابطه معنی‌داری (در سطح $P \leq 0/05$) وجود دارد. بر این اساس برخی از روش‌ها مانند تفریح با خانواده با کاهش آسیب و برخی دیگر مانند خواب یا تفریح با دوستان با افزایش آسیب در ارتباط هستند.

بحث: بیش‌تر اوقات فراغت مردان با کار، فعالیت شغلی و بودن در نزد خانواده می‌گذرد. آن‌ها در واقع فاقد برنامه‌سازنده برای گذراندن اوقات فراغت هستند و شاید همین امر باعث شده که زنان و فرزندان نیز اکثر اوقات خود را در خانه بگذرانند. مطابق یافته‌های پژوهش لازم است نحوه برنامه‌ریزی برای گذراندن اوقات فراغت را به خانواده‌ها آموزش داد و فرصت‌ها و امکانات لازم برای بهبود اوقات فراغت در اختیار آن‌ها قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: اوقات فراغت، خانواده نظامی، آسیب‌شناسی فرهنگی

مقدمه

نظر افراد درباره‌ی ماهیت اوقات فراغت بسیار متنوع است. معمولاً به چند شکل آن را تعریف می‌کنند: اوقات فراغت به عنوان بازمانده‌ی وقت، به عنوان فعالیت، به عنوان فرصت عملکرد مفید و نیل به اهداف و فرصتی برای آزادی عمل شخصی (ربانی و شیرینی، ۱۳۸۸). پس اوقات فراغت مدت زمانی است که پس از انجام وظایف روزمره افراد به وجود می‌آید و در طی آن افراد به فعالیت‌های مورد علاقه خود می‌پردازند. نحوه گذراندن اوقات فراغت بر حسب سن، جنسیت، وضعیت اقتصادی و اجتماعی متفاوت است. امروزه مسئله اوقات فراغت علاوه بر موضوع فردی و خانوادگی یک موضوع سازمانی است، به طوری که هر سازمانی ناچار است برای توسعه سلامت، رفاه، بهبود شرایط کاری و افزایش بازدهی سازمانی به موضوع اوقات فراغت کارکنان و خانواده‌هایشان توجه نماید. بر این اساس اوقات فراغت فرصتی برای رفع خستگی، رشد شخصی، افزایش علائق، انسجام خانوادگی، توسعه رغبت‌ها و انگیزش شغلی است (احمدی، عبدالملکی و فتحی‌آشتیانی، ۱۳۸۴). طبق نظریه‌ی پارکر می‌توان کار را به فراغت تبدیل کرد در چنین صورتی فراغت علاوه بر این که استمرار کار محسوب می‌شود نگرش فرد را نسبت به کار اصلاح می‌کند و فراغت جنبه‌ی ترمیمی دارد (توسلی، ۱۳۸۵).

چگونگی گذراندن اوقات فراغت معرف ویژگی‌های فرهنگی جامعه است. موجودیت و اصالت فرهنگ هر جامعه بر مبنای فرصت‌ها و اوقات فراغت افرادی است که در آن جامعه زندگی می‌کنند. تمدن‌های انسانی تجلی اوقات فراغت است. بنابراین اگر طرح و نقشه زندگی و کار جوانان با برنامه‌هایی که برای اوقات فراغت خود تنظیم می‌کنند مغایرت داشته باشد و یا تفریحات و فعالیت‌های فراغتی آن‌ها از نظر ارزشی و فرهنگی با آموزه‌ها و ارزش‌های اجتماعی متباین باشد، اوقات فراغت به یک مشکل اجتماعی مبدل می‌شود. پس اوقات فراغت مفید عامل شکوفایی استعدادها و کسب تجارب سودمند است و اوقات فراغت آسیب‌زا عامل آسیب، بیماری و انواع بزهکاری و انحرافات است (احمدی، فتحی‌آشتیانی و ثابتی، ۱۳۸۴).

لازم است فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت آزادانه انتخاب شده و به مهارت زیادی نیاز نداشته باشد (تواین، ۲۰۰۵). همچنین باید برنامه‌های مربوط به اوقات فراغت باعث تقویت عضلانی، انعطاف‌پذیری، کاهش بیماری‌های قلبی و تأمین سلامت افراد باشد (گیسون، ۲۰۰۰). تحقیقات نشان داده است که پیشرفت تحصیلی با متغیرهایی چون نحوه گذراندن اوقات فراغت ارتباط دارد (شریفیان، ۱۳۸۰). فعالیت‌های فوق‌برنامه و گذران مطلوب اوقات فراغت موجب بهبود سطح تحصیلی می‌شود (امین‌زاده و سرمد، ۱۳۸۳). بین متغیر سن با میزان اوقات فراغت رابطه معناداری وجود دارد (مظفری و صفانیا، ۱۳۸۱). برای مثال عمده‌ترین فعالیت‌های دانشجویان در زمان اوقات فراغت، ورزش، مطالعه مطبوعات، گوش دادن به رادیو، پیاده‌روی، کوهنوردی و رفتن به سینما است (سرمد و صفانیا، ۱۳۸۰). همچنین بین مدت اوقات فراغت و میزان ورزش رابطه معناداری وجود دارد (مظفری و صفانیا، ۱۳۸۱). از سویی دیگر بین وضعیت تأهل، محل سکونت و درآمد با میزان کیفیت گذراندن اوقات فراغت افراد رابطه معنی‌داری وجود دارد. گذراندن اوقات فراغت به صورت خانوادگی اجرای نقش‌های اجتماعی را تسهیل می‌کند (گلاسر، اواندرو و توماسینی، ۲۰۰۶). معمولاً اوقات فراغت همراه با خانواده بیش‌تر با تماشای تلویزیون، در کنار هم بودن و گفتگو صرف می‌شود (روچستر، ۲۰۰۴).

نحوه گذران اوقات فراغت نشان‌دهنده سبک زندگی افراد نیز است. بنابراین می‌توان گفت که نحوه گذران اوقات فراغت می‌تواند شواهدی از سلامتی و بیماری فرد یا مشکلات خانوادگی را ارائه دهد. بر این اساس ملاحظه شده است که الگوی گذراندن اوقات فراغت در بین افراد الکلی و معتاد متفاوت است. اغلب آن‌ها وقت خود را با دوستان معتاد خود سپری می‌کنند و در نتیجه زمینه انحرافات بیش‌تری برای آن‌ها فراهم می‌شود (تورلینسون و برن‌برگ، ۲۰۰۶). بنابراین نحوه گذران اوقات فراغت می‌تواند به افزایش سلامتی کمک کند. بیش‌تر رفتارهای خلاقانه در اوقات فراغت بروز پیدا می‌کند (اسلامی، ۱۳۸۱). بین گذران مطلوب اوقات فراغت و کاهش خطر ابتلا به دمانس، اختلالات آلزایمری و دمانس عروقی رابطه معنی‌داری وجود

تمرینات ورزشی منظم و هفتگی، عدم مصرف سیگار با میزان جراحی‌ها و آسیب‌های بدنی و بیماری‌های حین دوره آموزش نظامی ارتباط مثبت و معنی‌داری دارد. برای نشان دادن اهمیت این رابطه لازم به ذکر است که میزان آسیب‌های جسمانی در خلال آموزش نظامی حدود ۳۰ درصد برآورد شده است (کافمن، برودین و شافر، ۲۰۰۰). از سویی دیگر نحوه گذراندن اوقات فراغت در بین کارکنان نظامی نیازمند کنترل، نظارت و ارائه سرویس‌های خدماتی و بهداشتی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که از مجموع افراد نظامی که دچار دررفتگی استخوانی و یا آسیب‌هایی در ناحیه پا شده بودند ۵۵ درصد آن‌ها در حین انجام فعالیت‌های نظامی، ۳۴ درصد در حین فعالیت‌های ورزشی و ۱۱ درصد در سایر فعالیت‌های اوقات فراغت رخ داده بود. لذا لازم است علاوه بر نظارت و کنترل باید نحوه گذراندن اوقات فراغت به نظامیان آموزش داده شود تا میزان آسیب‌های ناشی از آن موجب آسیب به فرد و سازمان نشده و همچنین موجب ترس سایر کارکنان نظامی از فعالیت‌های ورزشی و سایر برنامه‌های مهم گذراندن اوقات فراغت نشود (مانتا و ویزوری، ۲۰۰۲). متأسفانه علی‌رغم اهمیت نحوه گذراندن اوقات فراغت برای نظامیان به ویژه در سازگاری آنان با نظامیگری، ملاحظه می‌شود که با افزایش نقش حرفه‌ای و با گذشت سنوات خدمتی کیفیت اوقات فراغت در بین نظامیان کاهش یافته و در اواخر خدمت نظامیگری به پایین‌ترین حد خود می‌رسد (دیدیک، ۲۰۰۴). که این می‌تواند برای افراد نظامی به ویژه بازنشستگان نظامی ناخوشایند بوده و موجب افزایش آسیب‌های جسمانی و روانی شود.

حال با توجه به اهمیت اوقات فراغت به ویژه در سازمان‌های نظامی که در آن تامین بهداشت و سلامت جسمانی و روانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، پژوهش حاضر در این زمینه انجام شد تا کیفیت گذران اوقات فراغت را در بین کارکنان و خانواده‌های آنان مورد بررسی قرار دهد و به این سؤال اساسی پژوهش پاسخ دهد که آیا چگونگی گذران اوقات فراغت با آسیب‌پذیری فرهنگی-اجتماعی رابطه دارد و اگر رابطه‌ای وجود دارد این ارتباط چقدر و چگونه است؟

دارد (ورگس، لیبتون، کاتز، هال، دربی، کوسلانسکی و امبروس، ۲۰۰۳) افزایش کیفیت اوقات فراغت موجب افزایش سرعت ادراکی افراد می‌شود (گیسلتا، بیکل و لاودن، ۲۰۰۶). همچنین نشان داده شده است که متغیرهای خودانگیزختگی و خودکنترلی با میزان ورزش و تمرینات بدنی به عنوان یکی از فعالیت‌های مطلوب اوقات فراغت ارتباط مستقیم دارد (کوادرس، پارکر و برگین، ۲۰۰۴). همچنین ملاحظه شده است که نحوه گذران اوقات با سن، نوع جنسیت، موقعیت محل سکونت و طرز نگرش افراد ارتباط دارد (آصف زاده و همکاران، ۱۳۸۷).

بیش‌تر نظامیان در انجام وظایف شغلی و مأموریت‌های نظامی نیازمند سلامت جسمانی و روانی در سطح بالایی هستند تا بتوانند در برابر آسیب‌های جسمانی و خطرات ناشی از استرس شغلی و موقعیتی، قدرت تحمل بالایی را از خودشان نشان دهند. از این‌روی یکی از متغیرهای مؤثر در کنترل استرس روانی و آسیب‌های جسمانی در بین نظامیان، کیفیت گذراندن اوقات فراغت آن‌هاست. در بررسی رابطه بین کیفیت گذراندن اوقات فراغت در بین نظامیان و آسیب‌های جسمانی ناشی از آموزش و مأموریت‌های نظامی به ویژه کاهش تراکم استخوانی و شکستگی پا ملاحظه شد: نظامیانی که اوقات فراغت خود را با فعالیت‌هایی صرف می‌کنند که موجب مصرف انرژی بدنی می‌شود کم‌تر با شکستگی استخوانی مواجه می‌شوند. بر این اساس ملاحظه شد که شرکت منظم افراد نظامی در برنامه‌های ورزشی با حجم تراکم استخوانی آن‌ها رابطه مثبت و معنی‌داری ($r=0.49$) دارد (کلین، جانسن و ملبی، ۱۹۹۸). یکی دیگر از مهم‌ترین آسیب‌های شغلی در بین نظامیان آسیب ناتوان‌کننده زانو است و سالانه تعداد قابل توجهی از نظامیان به دلیل ابتلا به این عارضه از خدمت نظامی کناره می‌گیرند. بررسی‌ها نشان داد که میزان این آسیب علاوه بر متغیرهایی چون نژاد، قومیت و جنسیت و تفاوت‌های جسمی و فیزیکی با نوع تکالیف شغلی و به ویژه نوع گذراندن اوقات فراغت آنان در ارتباط است (سولسکی، مانت، بیگلو و آموروسو، ۲۰۰۰).

همچنین ملاحظه شده است که در بین نظامیان، اوقات فراغت همراه با فعالیت‌های فیزیکی، داشتن

روش

روش تحقیق توصیفی و همبستگی بود. در این پژوهش ضمن شناسایی نحوه گذران اوقات فراغت در خانواده کارکنان نظامی، رابطه بین نوع گذران اوقات فراغت و آسیب‌پذیری فرهنگی-اجتماعی افراد مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری خانواده‌های کارکنان سپاه بود. از این مجموعه ۱۲۸۲ نفر در قالب ۴۸۱ خانواده انتخاب و در پژوهش شرکت داده شدند که شامل ۸۸۲ نفر کارکنان و همسران آن‌ها و ۴۰۰ نفر از فرزندان ۱۲ تا ۲۹ سال بود.

شرکت‌کنندگان پژوهش از شهرهای تهران، شیراز، مشهد، ارومیه، ساری، بوشهر و قم که بر حسب پراکندگی جغرافیایی در جنوب، شمال، غرب، شرق و مرکز کشور از بین مجموعه شهرهای کشور انتخاب شده بودند به روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای نمونه‌گیری شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات عبارت بود از: ۱- پرسش‌نامه نحوه گذران اوقات فراغت: این پرسش‌نامه دارای ۱۵ ماده در مقیاس لیکرت است که توسط محقق تدوین شد. در این پرسش‌نامه انواع فعالیت‌های اوقات فراغت از قبیل: بودن در نزد خانواده، دیدن فیلم، فعالیت ورزشی، فعالیت‌های معنوی و مذهبی، رسیدگی به امور خانه، خواب و استراحت، مطالعه و فعالیت علمی، کار با کامپیوتر، تفریح با خانواده، انجام تکالیف باقی‌مانده، میهمانی، تفریح با دوستان، وقت‌گذرانی بدون برنامه، فعالیت‌های اجتماعی، کار و فعالیت شغلی فهرست شده بود. پاسخ‌دهندگان وضعیت گذران اوقات فراغت خود را در ۵ سطح خیلی زیاد، زیاد، معمو، کم و خیلی کم یا اصلاً تعیین می‌کردند. ۲- پرسش‌نامه آسیب‌پذیری فرهنگی - اجتماعی: این پرسش‌نامه با هدف بررسی آسیب‌پذیری فرهنگی - اجتماعی خانواده (منطبق با فرهنگ مردم ایران) توسط محقق ساخته شد. پرسش‌نامه دارای ۱۳ مقیاس فرعی برای سنجش ابعاد مختلف آسیب‌های فرهنگی - اجتماعی موجود در جامعه است. ابعاد پرسش‌نامه شامل موارد زیر بود: تقیدات مذهبی، شکاف بین نسل‌ها، روابط خانوادگی، مدگرایی، لذت‌طلبی و مادی‌گرایی، حجاب و پوشش،

روابط دوستی، استفاده از نوار و فیلم، ارتباط با جنس مخالف، گرایش به اعتیاد، قانون‌گریزی، استفاده از ماهواره و رسانه‌های خارجی و غرب‌گرایی. این پرسش‌نامه دارای ۶۵ ماده بود که هر مقیاس فرعی آن دارای ۵ سؤال در مقیاس لیکرت می‌باشد. سؤالات هر مقیاس فرعی بر اساس سازه‌های تعریف شده برای هر مقیاس تدوین شده است. برای تدوین پرسش‌نامه ابتدا با استفاده از تحقیقات انجام شده ابعاد آسیب‌پذیری فرهنگی و اجتماعی تعیین شد. در مرحله دوم مواد خام پرسش‌نامه تدوین شد. برای این کار ابتدا برای هر بُعد آسیب‌پذیری ۸ سؤال تدوین و پس از نظرخواهی از اساتید، اجرای آزمایشی به ۵ مورد کاهش یافت. در مرحله سوم پرسش‌نامه‌ها در اختیار ۸ نفر از اساتید روانشناس و جامعه‌شناس قرار داده شده و نظرات آنان دریافت شد. آن‌گاه در مرحله چهارم اجرای آزمایشی انجام شد. برای این کار پس از تدوین و بررسی روایی محتوایی به روی ۱۰۰ نفر به طور آزمایشی اجرا شد و همبستگی درونی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ به میزان ۰/۹۴ به دست آمد. اجرای پرسش‌نامه‌ها روی جمعیت نمونه به صورت فردی و گروهی (با گروه‌های کوچک) بود.

اطلاعات به دست آمده با استفاده از شاخص‌های آماری محاسبه فراوانی و درصد، آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه، آزمون پسین شفه و تحلیل رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج

از مجموع ۱۲۸۲ نفر شرکت‌کننده در پژوهش، تعداد ۸۸۲ نفر از کارکنان و همسران آن‌ها و ۴۰۰ نفر از فرزندان نوجوان و جوان کارکنان بودند. از بین ۸۸۲ نفر از زنان و مردان مورد بررسی، ۵۴/۲ درصد مرد، ۴۴/۹ درصد زن بودند و ۰/۹ درصد نیز نوع جنسیت خود را مشخص نکرده بودند. میانگین سنی مردان $۳۷/۹ + ۶/۶۴$ و میانگین سنی زنان $۳۳/۹۰ + ۷/۰۴$ بود. از نظر تحصیلات ۴۴/۳ درصد دارای تحصیلات عالی، ۲۶ درصد دیپلم، ۲۱ درصد راهنمایی و پائین‌تر و ۸/۳ درصد دبیرستان بودند. همچنین وضعیت

عالی، ۳۳/۵ درصد دیپلم، ۳۷ درصد دبیرستان، ۲۲/۵ درصد دارای تحصیلات راهنمایی و پایین‌تر بودند. بررسی وضعیت گذران اوقات فراغت در بین کارکنان نشان داد که اوقات فراغت بیش‌تر آن‌ها با فعالیت شغلی (۵۶/۷ درصد)، بودن در نزد خانواده (۲۵/۵ درصد)، رسیدگی به امور خانواده (۴۸/۶ درصد)، فعالیت مذهبی (۲۶/۷ درصد) و فعالیت‌های اجتماعی (۲۶/۲ درصد) سپری می‌شود. از سویی دیگر موضوعاتی از قبیل تفریح با دوستان (۳ درصد)، ورزش (۶/۲ درصد)، دیدن فیلم (۷/۲ درصد)، کار با کامپیوتر (۷/۴ درصد) و مهمانی (۹ درصد) کم‌ترین میزان را به خود اختصاص داده‌اند (جدول ۱).

تحصیلی ۰/۴ درصد نامشخص بود. از نظر وضعیت اقتصادی، ۱۳/۵ درصد وضع خود را خوب، ۶۶/۷ درصد متوسط و ۱۵/۲ درصد ضعیف گزارش کرده‌اند و ۴/۶ درصد نیز وضع اقتصادی خود را مشخص نکرده بودند. از نظر وضع جغرافیائی محل سکونت ۲۷ درصد از منطقه جنوب شهر، ۳۰ درصد منطقه مرکزی شهر، ۲۵ درصد شمال شهر، ۱۸ درصد از شهرک‌ها و شهرهای اطراف تهران بودند. همچنین از مجموع ۴۰۰ نفر از فرزندان نوجوان و جوان کارکنان که در این پژوهش شرکت داشتند، ۵۰ درصد دختر و ۵۰ درصد پسر بودند، میانگین سنی پسران $17/13 \pm 2/7$ و میانگین سنی دختران $17/7 \pm 2/7$ بود. از نظر تحصیلات ۷ درصد دارای تحصیلات

جدول ۱ - وضعیت گذراندن اوقات فراغت در بین کارکنان

نحوه گذران اوقات فراغت	خیلی زیاد	زیاد	معمولی	کم	خیلی کم
کار و فعالیت شغلی	۱۸/۲ *	۳۸/۵	۲۸/۸	۷/۲	۷/۴
بودن در نزد خانواده	۱۳/۸	۳۸/۷	۳۵/۸	۹/۶	۲/۱
رسیدگی به امور خانواده	۱۰	۳۸/۶	۴۴/۳	۵/۹	۱/۳
فعالیت‌های معنوی و مذهبی	۴/۶	۲۲/۱	۶۵/۵	۵/۵	۲/۳
فعالیت‌های اجتماعی	۳/۶	۲۲/۶	۵۴/۳	۱۵/۴	۴/۱
تفریح با خانواده	۲/۹	۱۵/۹	۵۰/۹	۲۲/۴	۷/۸
انجام تکالیف باقی‌مانده	۱/۱	۱۹/۳	۵۱/۱	۱۸/۸	۹/۶
خواب و استراحت	۱/۵	۷/۲	۶۷/۲	۱۷/۱	۷
مطالعه و فعالیت علمی	۱/۵	۱۱/۲	۴۷/۹	۳۰/۱	۹/۳
میهمانی	۰/۶	۸/۴	۵۴/۱	۲۵/۷	۱۱/۲
ورزش	۰/۶	۵/۶	۳۶/۸	۳۹/۲	۱۷/۸
دیدن فیلم	۱/۱	۶/۱	۳۸/۱	۳۰/۹	۲۳/۷
وقت‌گذرانی بدون برنامه	۲/۴	۱۰/۴	۲۲/۸	۳۵	۲۹/۳
تفریح با دوستان	۰/۶	۲/۴	۲۳/۸	۳۴/۱	۳۹/۱
کار با کامپیوتر	۱	۶/۴	۱۴/۶	۲۳/۲	۵۴/۹

* اعداد داخل جدول نشانگر درصدهایی است که بر اساس مجموع فراوانی هر سطر محاسبه شده است.

موضوعاتی همچون تفریح با دوستان (۲/۹ درصد)، ورزش (۴/۷ درصد)، کار با کامپیوتر (۴/۸ درصد) کمترین میزان را در بین همسران کارکنان دارد (جدول ۲).

نتایج حاصل از بررسی وضعیت گذران اوقات فراغت در بین همسران کارکنان نشان داد که بیشترین اوقات فراغت آن‌ها با بودن در نزد خانواده (۵۷/۱ درصد)، رسیدگی به امور خانواده (۷۷/۵ درصد) و فعالیت‌های معنوی و اجتماعی (۳۳/۵ درصد) سپری می‌شود. از سویی دیگر

جدول ۲- وضعیت گذران اوقات فراغت در بین همسران کارکنان

نحوه گذران اوقات فراغت	خیلی زیاد	زیاد	معمولی	کم	خیلی کم
بودن در نزد خانواده	۴۰/۱ *	۳۵	۲۱/۶	۲/۸	۰/۵
رسیدگی به امور خانواده	۳۶/۵	۴۱/۱	۱۹/۹	۱/۳	۱/۳
فعالیت‌های معنوی و مذهبی	۴/۹	۲۸/۶	۵۲/۲	۱۰/۲	۴/۱
تفریح با خانواده	۵/۳	۱۶/۲	۵۱/۳	۱۹	۸/۱
خواب و استراحت	۱	۶/۶	۷۴/۴	۱۲/۲	۵/۸
میهمانی	۱/۳	۹/۴	۵۷/۴	۲۰/۷	۱۱/۲
دیدن فیلم	۳/۶	۱۱/۸	۴۹/۶	۱۷/۴	۱۷/۶
فعالیت‌های اجتماعی	۲/۱	۱۶	۳۹	۲۷/۸	۱۵
کار و فعالیت‌های شغلی	۸/۹	۱۹/۴	۲۵/۶	۱۶/۱	۳۰
انجام تکالیف باقی مانده	۳/۸	۱۳/۷	۴۲	۱۹/۸	۲۰/۷
مطالعه و فعالیت علمی	۲/۱	۹/۴	۳۹/۸	۲۸/۹	۱۹/۸
وقت‌گذرانی بدون برنامه	۲/۴	۹/۶	۲۱/۹	۳۱/۲	۳۴/۹
ورزش	۱	۴/۶	۲۴/۵	۳۴/۳	۳۵/۶
تفریح با دوستان	۰/۳	۲/۶	۲۴	۲۸/۲	۴۵
کار با کامپیوتر	۱/۳	۳/۵	۶/۷	۱۵	۷۳/۶

* اعداد داخل جدول نشانگر درصدهایی است که بر اساس مجموع فراوانی هر سطر محاسبه شده است.

شغلی، وقت‌گذرانی بدون برنامه، تفریح با دوستان و میهمانی کمترین میزان را به خود اختصاص داده است (جدول ۳).

در زمینه نحوه گذران اوقات فراغت در بین فرزندان پسر نتایج تحقیق نشان داد که بودن در نزد خانواده (۵۹/۵ درصد)، دیدن فیلم (۳۶/۷ درصد)، ورزش (۳۴/۲ درصد)، جزو بیشترین موضوعات و فعالیت

جدول ۳- وضعیت گذران اوقات فراغت در بین فرزندان پسر

نحوه گذراندن اوقات فراغت	خیلی زیاد	زیاد	معمولی	کم	خیلی کم
بودن در نزد خانواده	۲۰/۳ *	۳۹/۶	۳۲	۶/۱	۲
دیدن فیلم	۱۰/۲	۲۶/۵	۴۳/۴	۱۵/۸	۴/۱
ورزش	۱۱/۶	۲۲/۶	۳۷/۲	۱۸/۱	۱۰/۶
فعالیت‌های معنوی و مذهبی	۴/۱	۲۰/۸	۵۶/۳	۱۵/۲	۳/۶
رسیدگی به امور خانواده	۳/۷	۲۵/۷	۴۷/۱	۱۵/۲	۸/۴

۳	۱۶/۸	۶۴/۵	۱۲/۲	۳/۶	خواب و استراحت
۶/۶	۲۵/۸	۴۱/۹	۲۲/۲	۳/۵	مطالعه و فعالیت علمی
۲۷/۲	۱۲/۶	۲۲/۵	۱۸/۸	۱۸/۸	کار با کامپیوتر
۱۰/۲	۲۳	۴۵/۴	۱۴/۸	۶/۶	تفریح با خانواده
۱۴/۲	۲۰/۲	۳۹/۹	۲۱/۳	۴/۴	انجام تکالیف باقی‌مانده
۱۰/۸	۲۳/۶	۴۸/۷	۱۴/۴	۲/۶	میهمانی
۱۴/۱	۳۳/۸	۲۷/۸	۱۹/۷	۴/۵	تفریح با دوستان
۱۴/۴	۳۵/۹	۲۴/۶	۱۹	۶/۲	وقت‌گذرانی بدون برنامه
۲۶/۳	۲۶/۸	۲۴/۷	۱۸/۶	۳/۶	کار و فعالیت شغلی

* اعداد داخل جدول نشانگر درصدهایی است که بر اساس مجموع فراوانی هر سطر محاسبه شده است.

درصد) و فعالیت‌های معنوی و مذهبی (۳۰/۱ درصد). از سویی دیگر کم‌ترین زمینه‌های گذران اوقات فراغت در بین آن‌ها در زمینه‌های تفریح با دوستان (۸/۴ درصد) و ورزش (۸/۷ درصد) می‌باشد (جدول ۴).

بررسی وضعیت گذران اوقات فراغت در بین فرزندان دختر نشان داد که بیش‌ترین زمینه‌های گذران اوقات فراغت آن‌ها عبارتند از: بودن در نزد خانواده (۸۴/۸ درصد)، دیدن فیلم (۴۴/۱ درصد)، تفریح با خانواده (۳۴/۹ درصد)، مطالعه و فعالیت‌های علمی (۳۲/۷ درصد).

جدول ۴- وضعیت گذراندن اوقات فراغت در بین فرزندان دختر

نحوه گذران اوقات فراغت	خیلی زیاد	زیاد	معمولی	کم	خیلی کم
بودن در نزد خانواده	۵۵/۹ *	۲۹/۷	۱۲/۳	۱	۱
دیدن فیلم	۱۸/۵	۲۵/۶	۴۰	۱۱/۸	۴/۱
تفریح با خانواده	۱۴/۴	۲۰/۵	۳۹/۵	۱۵/۹	۹/۷
مطالعه و فعالیت علمی	۷/۷	۲۵	۴۵/۴	۱۶/۳	۵/۶
فعالیت‌های معنوی و مذهبی	۵/۱	۲۵	۵۱	۱۵/۳	۳/۶
رسیدگی به امور خانواده	۶/۹	۲۰/۷	۴۶/۳	۱۴/۴	۹
انجام تکالیف باقی‌مانده	۱۲/۲	۱۸/۱	۳۵/۶	۲۱/۸	۱۲/۲
خواب و استراحت	۲	۹/۲	۷۱/۹	۱۱/۷	۵/۱
میهمانی	۵/۱	۱۷/۴	۴۵/۶	۲۲/۱	۹/۷
وقت‌گذرانی بدون برنامه	۶/۳	۱۲	۲۶/۶	۳۱/۳	۲۴
ورزش	۱	۷/۷	۳۰/۳	۳۵/۹	۲۵/۱
کار با کامپیوتر	۶/۷	۱۰/۱	۲۴/۷	۱۴	۴۴/۴
تفریح با دوستان	۱	۸/۳	۲۷/۵	۳۳/۲	۳۰/۱
کار و فعالیت شغلی	۱/۷	۱۲/۸	۲۰/۶	۲۰	۴۵

* اعداد داخل جدول نشانگر درصدهایی است که بر اساس مجموع فراوانی هر سطر محاسبه شده است.

فرهنگی-اجتماعی انجام شد ملاحظه گردید که به جز در مورد موضوعات بودن در نزد خانواده، مطالعه، فعالیت‌های علمی و انجام تکالیف باقی‌مانده در سایر

در بررسی رابطه بین نحوه گذران اوقات فراغت و آسیب‌پذیری فرهنگی-اجتماعی که با استفاده از روش تحلیل واریانس یک‌راهه برای مقایسه سطوح کیفیت گذراندن اوقات فراغت با میانگین نمره آسیب‌پذیری

بیشتر با تفریح به همراه خانواده، شرکت در میهمانی‌های خانوادگی، فعالیت‌های مذهبی و معنوی، فعالیت‌های اجتماعی، فعالیت‌های شغلی و رسیدگی به امور خانواده می‌گذرانند از آسیب‌پذیری فرهنگی و اجتماعی کم‌تری برخوردار هستند و بنابراین در برابر آسیب‌های فرهنگی و اجتماعی از مصونیت بیش‌تری برخوردار می‌باشند.

موضوعات بین این دو متغیر در سطح $P \leq 0/05$ تفاوت معنی‌داری وجود دارد (جدول ۵).

بر این اساس ملاحظه شد کسانی که اوقات فراغت خود را بیش‌تر با خواب و استراحت، تفریح با دوستان، وقت‌گذرانی بدون برنامه، کار با کامپیوتر و دیدن فیلم سپری می‌کنند آسیب‌پذیری فرهنگی و اجتماعی بالایی دارند. از سویی دیگر کسانی که اوقات فراغت خود را

جدول ۵- نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه و آزمون شفه برای مقایسه میزان آسیب‌پذیری فرهنگی - اجتماعی

بر حسب نوع گذران اوقات فراغت

نوع متغیر	گروه‌ها	تعداد	میانگین نمره آسیب‌پذیری	انحراف معیار	میزان F	سطح معنی‌داری	جایگاه تفاوت بر حسب آزمون شفه
خواب و استراحت	۱- زیاد	۱۲۴	۲۰/۷	۱۰/۱	۱۶/۲۳	۰/۰۰۰۰۱	۱ > ۳, ۲
	۲- معمولی	۸۸۳	۱۶/۸	۷/۴			
	۳- کم	۲۵۸	۱۶/۱	۷/۷			
ورزش	۱- زیاد	۱۳۶	۱۸/۷	۸/۸	۱/۴۶	۰/۲۴	-
	۲- معمولی	۴۰۱	۱۷/۱	۸/۵			
	۳- کم	۷۱۷	۱۶/۶	۷/۱			
تفریح با دوستان	۱- زیاد	۹۱	۲۳/۴	۱۰/۵	۳۴/۷۱	۰/۰۰۰۰۱	۱ > ۳, ۲
	۲- معمولی	۳۱۱	۱۶/۹	۷/۱			
	۳- کم	۸۴۴	۱۶/۵	۷/۳			
تفریح با خانواده	۱- زیاد	۲۸۷	۱۶/۶	۷/۸	۶/۴۴	۰/۰۰۲	۳ > ۲, ۱
	۲- معمولی	۶۱۲	۱۶/۵	۷/۴			
	۳- کم	۳۶۸	۱۸/۳	۸/۵			
شرکت در میهمانی	۱- زیاد	۱۶۲	۱۷/۷	۸/۶	۵/۹۹	۰/۰۰۳	۳ > ۱ و ۲
	۲- معمولی	۶۶۸	۱۶/۳	۷			
	۳- کم	۴۳۲	۱۷/۹	۸/۶			
بودن در نزد خانواده	۱- زیاد	۸۳۶	۱۶/۸	۷/۶	۲/۵۷	۰/۰۰۸	-
	۲- معمولی	۳۴۳	۱۷/۲	۷/۸			
	۳- کم	۸۹	۱۸/۸	۹/۱			
مطالعه و فعالیت علمی	۱- زیاد	۲۲۰	۱۷/۷	۸/۵	۱/۶۸	۰/۱۹	-
	۲- معمولی	۵۵۲	۱۶/۷	۷/۵			
	۳- کم	۴۸۳	۱۷/۳	۷/۹			
فعالیت‌های معنوی و مذهبی	۱- زیاد	۳۶۶	۱۵/۴	۶/۶	۵۵/۶۴	۰/۰۰۰۰۱	۳ > ۲ > ۱
	۲- معمولی	۷۳۱	۱۶/۶	۷/۲			
	۳- کم	۱۶۸	۲۲/۶	۱۰/۱			
فعالیت‌های اجتماعی	۱- زیاد	۱۹۱	۱۴/۲	۶/۲	۳/۶۱	۰/۰۰۳	۳ > ۱
	۲- معمولی	۴۰۳	۱۵/۳	۶/۸			
	۳- کم	۲۵۲	۱۵/۹	۷			
فعالیت شغلی	۱- زیاد	۴۴۳	۱۶/۱	۷/۲	۱۰/۸	۰/۰۰۰۰۱	۳ > ۲, ۱
	۲- معمولی	۳۱۴	۱۶/۶	۷/۶			

			۸/۴	۱۸/۴	۴۵۵	۳- کم	
-	-	۰/۶۹	۷/۸	۱۷/۵	۲۵۴	۱- زیاد	انجام تکالیف
			۷/۹	۱۶/۹	۵۰۹	۲- معمولی	باقی مانده
			۷/۹	۱۷/۵	۳۹۲	۳- کم	
۲>۱>۳	۰/۰۰۰۰۱	۳۳/۷۳	۶/۸	۱۵/۸	۶۴۸	۱- زیاد	رسیدگی به امور خانواده
			۸	۱۷/۵	۴۶۶	۲- معمولی	
			۹/۹	۲۱/۷	۱۳۴	۳- کم	
۱>۳,۲	۰/۰۰۰۰۱	۴۵/۷۸	۸/۸	۲۱/۷	۱۸۸	۱- زیاد	وقت‌گذرانی بدون برنامه
			۷/۷	۱۷/۳	۲۸۷	۲- معمولی	
			۷/۲	۱۵/۸	۷۵۲	۳- کم	
۱>۳,۲	۰/۰۰۰۰۱	۱۹/۵۲	۸/۸	۲۰/۱	۱۴۸	۱- زیاد	کار با کامپیوتر
			۹/۲	۱۸/۹	۱۷۰	۲- معمولی	
			۷/۲	۱۶/۳	۷۸۹	۳- کم	
۱>۳,۲	۰/۰۰۰۰۱	۳۹/۳۹	۸/۹	۲۰/۸	۲۵۲	۱- زیاد	دیدن فیلم
			۷/۳	۱۶/۶	۵۳۸	۲- معمولی	
			۷/۱	۱۵/۷	۴۶۹	۳- کم	

عامل مزبور مجموعاً ۳۲ درصد از واریانس نمره آسیب‌پذیری فرهنگی و اجتماعی را پیش‌بینی می‌کند. وقت‌گذرانی بدون برنامه به تنهایی ۲۴ درصد قدرت پیش‌بینی دارد با اضافه شدن فعالیت معنوی و مذهبی قدرت پیش‌بینی به ۲۹ درصد، با اضافه شدن کار با کامپیوتر قدرت پیش‌بینی به ۳۱ درصد می‌رسد و در نهایت با اضافه شدن خواب و استراحت ضریب تعیین به ۳۲ درصد می‌رسد (جدول ۶).

در بررسی سهم هریک از روش‌های گذراندن اوقات فراغت، در پیش‌بینی آسیب‌پذیری فرهنگی و اجتماعی که با استفاده از روش رگرسیون گام به گام انجام شد، ملاحظه شد که تنها چهار موضوع از موضوعات اوقات فراغت وارد رگرسیون شدند. این چهار موضوع به ترتیب عبارت بودند از وقت‌گذرانی بدون برنامه، فعالیت معنوی و مذهبی، کار با کامپیوتر، خواب و استراحت. از بین این چهار عامل، فعالیت مذهبی و معنوی با آسیب‌پذیری رابطه منفی و سه عامل دیگر با آسیب‌پذیری رابطه مثبت داشتند. بنابراین چهار

جدول ۶- خلاصه اطلاعات مربوط به ضرایب رگرسیون و ضریب تعیین نقش اوقات فراغت در آسیب‌پذیری فرهنگی

گام	عامل	ضریب b	ضریب بتا	نسبت t	سطح معناداری	ضریب تعیین
۱	وقت‌گذرانی بدون برنامه	-۱/۵	-۰/۲۴	-۶/۲۴	۰/۰۰۰۰۱	۰/۲۴
۲	وقت‌گذرانی بدون برنامه	-۱/۳۴	-۰/۲۱	-۵/۵۶	۰/۰۰۰۰۱	۰/۲۹
	فعالیت معنوی و مذهبی	۱/۶	۰/۱۸	۴/۷۸	۰/۰۰۰۰۱	
۳	وقت‌گذرانی بدون برنامه	-۱/۴	-۰/۲۲	-۵/۷	۰/۰۰۰۰۱	۰/۳۱
	فعالیت معنوی و مذهبی	۱/۶	۰/۱۹	۴/۹	۰/۰۰۰۰۱	
	کار با کامپیوتر	-۰/۶۸	-۰/۱۰	-۲/۶	۰/۰۱	
۴	وقت‌گذرانی بدون برنامه	-۱/۲	-۰/۱۹	-۴/۹	۰/۰۰۰۰۱	۰/۳۲
	فعالیت معنوی و مذهبی	۱/۶	۰/۱۸	۴/۸	۰/۰۰۰۰۱	
	کار با کامپیوتر	-۰/۶۸	-۰/۱۰	-۲/۶	۰/۰۱	
	خواب و استراحت	-۰/۷۵	-۰/۰۸	-۲/۰۲	۰/۰۴	

بحث

تحقیقات نشان داده است که نحوه گذران اوقات فراغت بر میزان سازگاری زناشویی (احمدی، آزاد و ملازمانی، ۱۳۸۴)، سلامت روانی و پیشرفت و موفقیت تحصیلی و شغلی (شریفیان، ۱۳۸۰؛ امینزاده و سرمد، ۱۳۸۳) تأثیر می‌گذارد. بنابراین توجه به این مهم به ویژه برای کارکنان و خانواده آن‌ها که به دلیل ماهیت شغلی دارای استرس‌های بیش‌تری هستند (احمدی، سوری، فتحی‌آشتیانی، میرزمانی و عرب‌نیا، ۱۳۸۵) ضروری است. آن‌گونه که پژوهش حاضر نشان داد بیش‌تر اوقات فراغت کارکنان با کار، فعالیت شغلی و بودن در نزد خانواده می‌گذرد. در واقع آن‌ها فاقد برنامه سازنده برای گذران اوقات فراغت هستند و شاید همین امر باعث شده که همسر و فرزندان کارکنان نیز اکثر اوقات خود را در خانه بگذرانند. هر چند بودن در نزد خانواده موضوع مهمی است و اثرات مفید و سازنده‌ای دارد ولی صرف بودن در نزد خانواده نمی‌تواند تضمین کننده سلامت فردی و خانوادگی باشد. هم‌چنان‌که ملاحظه شد فرزندان کارکنان عمده وقت خود را در خانه با دیدن فیلم یا برنامه‌های تلویزیونی صرف می‌کنند و حتی رسیدگی به امور خانواده در رتبه‌های پایین‌تری قرار دارد. از سویی دیگر ملاحظه شد که موضوعاتی همچون ورزش، مطالعه، فعالیت علمی و تفریح با خانواده سهم اندکی در برنامه‌های اوقات فراغت کارکنان، همسران و دختران آن‌ها دارد. میزان این نوع فعالیت حتی از خواب و انجام تکالیف باقی‌مانده نیز کم‌تر است. علی‌رغم اینکه مطابق آنچه تحقیقات نشان می‌دهد انتظار می‌رود که سهم قدم زدن، ورزش و مطالعه آزاد تا حدود زیادی جزء اولویت‌های گذران اوقات فراغت برای جوانان و نوجوانان باشد (قائم و همکاران، ۱۳۸۷). ورزش، مطالعه و تفریح با خانواده از جمله موضوعاتی هستند که در غنی‌سازی اوقات فراغت نقش مهمی دارند و تأثیر فراوانی بر سلامت روانی و عاطفی افراد می‌گذارد. از بین این برنامه‌ها ورزش یک فعالیت شناخته شده‌ای است که تحقیقات متعددی سودمندی، تأثیر مثبت و ضرورت آن را برای نیروهای نظامی نشان داده است

(کلین، جانسن و ملبی، ۱۹۹۸؛ سولسکی، مانت، بیگلو و آموروسو، ۲۰۰۰؛ کافمن، برودین و شافر، ۲۰۰۰). شاید انجام اقداماتی از قبیل اختصاص مدت زمان ثابت برای ورزش اجباری کارکنان، توزیع کارت‌های استفاده از امکانات استادیوم‌های ورزشی محله، از جمله استخرهای شنا به صورت رایگان، طوری که کارکنان و خانواده‌های آن‌ها بتوانند از نزدیک‌ترین استادیوم ورزشی استفاده کنند. توسعه امکانات ورزشی در شهرک‌های مسکونی به صورتی که ساکنین بتوانند به طور رایگان از آن استفاده کنند. برگزاری مسابقات ورزشی مختلف و همچنین تحویل رایگان یا تخفیف ویژه برخی وسایل ورزشی قابل استفاده در منازل می‌تواند در ترویج و توسعه این امر کمک کند. همچنین گسترش مطالعه، کتاب‌خوانی و فعالیت علمی از طریق برگزاری مسابقات، گردهمایی علمی، آموزش روش‌های افزایش خلاقیت، تقدیر از ذهن‌های خلاق، ابتکارات و فعالیت‌های علمی خانواده‌های کارکنان، فراهم‌سازی امکانات و فرصت‌های لازم می‌تواند این زمینه را تقویت نماید. نکته قابل توجه این است که نحوه گذران اوقات فراغت به نحو مطلوب به خودی خود اتفاق نمی‌افتد. آن نیازمند آموزش، یادگیری، مدیریت، سازماندهی و نظارت و کنترل از سوی سازمان نظامی است. هم‌چنان‌که تحقیقات نیز نشان داده است وجود امکانات، برنامه و نظارت سازمانی در افزایش کیفیت و بهره‌وری اوقات فراغت کارکنان نظامی مهم هستند (مانیا و ویزوری، ۲۰۰۲). در غیر این صورت ممکن است حتی مناسب‌ترین برنامه اوقات فراغت (همچون ورزش) به افزایش آسیب‌های بدنی منجر شود و یا تمامی امکانات و فرصت‌های سازمان در زمینه اوقات فراغت در اختیار افراد محدودی قرار گیرد. به ویژه این‌که مطابق یافته‌های پژوهشی بهره‌مندی از برنامه‌های مناسب اوقات فراغت با سنوات خدمتی کارکنان نظامی رابطه منفی دارد (دیدیک، ۲۰۰۴) و این در حالی است که کارکنان نظامی با افزایش سنوات خدمتی نیاز بیش‌تری به برنامه‌های مناسب اوقات فراغت دارند. بر این اساس لازم است امکانات و فرصت‌های اوقات فراغت برای تمامی کارکنان نظامی

همچون تماشای فیلم در بین خانواده‌های کارکنان خیلی ضعیف است (احمدی، ثابتی، رنجبر و عرب‌نیا، ۱۳۸۴). در حالی که نظارت بر این موارد، حداقل به میزان نظارت بر ارتباطات دوستی و زمان حضور در خانواده ضروری است، علاوه بر نظارت، آموزش استفاده از این تکنولوژی، ارائه برنامه‌های کامپیوتری مفید و فیلم‌های اثربخش به صورت رایگان و توزیع آن‌ها در بین خانواده‌های کارکنان می‌تواند استفاده از این ابزار را اثربخش کند.

نکته دیگر این است که از بین پانزده موضوع گذران اوقات فراغت که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت، چهار موضوع سهم بالایی را در پیش‌بینی میزان آسیب‌پذیری داشتند. در این زمینه ملاحظه شد که وقت‌گذرانی بدون برنامه، کار با کامپیوتر، خواب و استراحت سهم منفی و معنی‌داری در این رابطه دارند و از سویی دیگر فعالیت معنوی و مذهبی سهم مثبت و معنی‌داری دارد. بنابراین چهار موضوع مزبور توان و قدرت بالایی در پیش‌بینی میزان آسیب‌پذیری فرهنگی-اجتماعی دارند.

در این‌جا لازم می‌دانیم از سازمان تحقیقات بسیج به خاطر ایجاد فرصت و پشتیبانی از اجرای تحقیق حاضر سپاسگذاری نماییم.

(همراه با در نظر گرفتن سایر متغیرهای مداخله‌کننده) و حتی برای کارکنان بازنشسته نیروهای نظامی تسری داده شود.

یافته قابل توجه دیگر این پژوهش میزان اثر بخشی هر یک از موضوعات گذران اوقات فراغت در بین کارکنان و خانواده‌های آنان می‌باشد. هر چند اثربخشی کیفیت گذران اوقات فراغت را می‌توان با ملاک‌هایی همچون تأثیر آن بر سلامتی، بر بهبود روابط خانوادگی و بر موفقیت و پیشرفت شغلی و تحصیلی مورد سنجش قرار داد هم‌چنان‌که برخی از پژوهش‌ها به این امر پرداخته‌اند (گیپسون، ۲۰۰۰؛ شریفیان، ۱۳۸۰؛ امین‌زاده و سرمد، ۱۳۸۳؛ اسلامی، ۱۳۸۱؛ ورگس، لیپتون، کاتز، هال، دربی، کوسلانسکی و آمبروس، ۲۰۰۳). در پژوهش حاضر اثر بخشی اوقات فراغت بر اساس میزان آسیب‌پذیری فرهنگی و اجتماعی مورد ارزیابی قرار گرفته است. بر این اساس ملاحظه شد که برنامه‌هایی همچون تفریح با خانواده، شرکت در میهمانی‌های خانوادگی، فعالیت‌های مذهبی و معنوی، فعالیت‌های اجتماعی و رسیدگی به امور خانواده می‌تواند موجب کاهش آسیب‌پذیری فرهنگی و اجتماعی شود، در حالی که موضوعاتی مانند خواب و استراحت، تفریح با دوستان، وقت‌گذرانی بدون برنامه، کار با کامپیوتر و دیدن فیلم دارای تأثیرات منفی است و موجب افزایش آسیب‌پذیری فرهنگی و اجتماعی در بین افراد می‌شود. بر این اساس می‌توان موضوعات اثر بخش را ترویج و موضوعات مضر را پیشگیری کرد.

نکته قابل توجه این است که کار با کامپیوتر و دیدن فیلم دو جنبه متفاوت و حتی متضاد دارد. این دو موضوع به ویژه کامپیوتر از جمله تکنولوژی فعلی و ضرورت آینده است. استفاده از آن‌ها می‌تواند مفید و مؤثر و یا مضر و آسیب‌زا باشد. متأسفانه تکنولوژی هم زمان با فرهنگ مربوطه وارد خانواده‌ها می‌شود بدون آن‌که آن تکنولوژی با فرهنگ جامعه و فرهنگ خانواده آمیخته شود. یا تکنولوژی منطبق و همسو با فرهنگ خانواده و جامعه اسلامی مورد استفاده قرار گیرد. متأسفانه تحقیقات هم نشان داده است که سیستم نظارت خانواده بر استفاده از کامپیوتر و رسانه‌هایی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۳۸۷، ۸ (۱) ص: ۸۰-۷۱.

۱۵- مظفری سیدامیراحمد، صفانیا علی محمد، «نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور، با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی، المپیک. ۱۳۸۱؛ (۲- ۱) پیاپی ۲۱: ۱۱۷-۱۲۵.

16- Cline, A.D., Jansen, G.R., Mel by, C.L., Stress fractures in female army recruits: Implications of bone density, calcium intake, and exercise, Journal of the American College of Nutrition, Volume 17, Issue 2, 1998, Pages 128-135. Stress fractures in female army recruits: Implications of bone density, calcium intake, and exercise

17- Cuaderes Elena T, Parker Donald? Burgin Christie E., Leisure time physical Activity in adult Native Americans. 2004. Issue: 1, vol: 1.5.

18- Dedić, G., Soldier's social adaptation during the military service, Military-medical and pharmaceutical review, Volume 61, Issue 6, 2004, Pages 637-643.

19- Ghisletta P, Bickel JF, Lovden M. Does activity engagement protect against cognitive decline in old age? Methodological and analytical, 61 (5): P 253 – 61 considerations. J Gerontol B Psychol sci. Soc. sci. 2006,

20- Gibson Lisa M, Leisure Exercise: Activity that can be fun. Ohio state university Extension, 2000.

21- Glaser K., Evandrou M., Tomassini C., Multiple role occupancy and social participation among midlife wives and husbands in the United Kingdom. Int. J. Aging Hum Dev. 2006, 63 (1): 27 – 47

22- Kaufman, K.R., Brodine, S., Shaffer, R. Military training-related injuries: Surveillance, research, and prevention, American Journal of Preventive Medicine, Volume 18, Issue 3, 2000, Pages 54-63.

23- Mäenpää, H., Visuri, T., Patellar dislocation in army conscripts, Military Medicine, Volume 167, Issue 7, 2002, Pages 537-540.

24- Rochester N.Y. Different Leisure Activities Popularity rise no fall, but reading, TV watching and family time still top, the list favorites. The Harris Poll, 2004.

25- Sulsky, S.I., Mundt, K.A., Bigelow, C., Amoroso, P.J. ;Case-control study of discharge from the U.S. Army for disabling occupational, knee injury: The role of gender, race/ethnicity, and age: American Journal of Preventive Medicine: Volume 18, Issue 3 2000, Pages 103-111

26- Thorlindsson T., Bernburg JG., peer groups and substance use: examining the direct and interactive effect of leisure activity, Adolescence: 41 (162): 321 – 39. 2006.

27- Twain Mark, Leisure activities, Wadsworth publishing company. 2005, NW, Atlanta.

28- Verghese Joe , Lipton Richard B, Katz Mindy J, Hall charles B , Derby carol A., Kuslansky Gail, Ambrose Anne F, Sliwinski Martin and Buschke Herman, leisure activities and the risk of dementia in the elderly, the new England Journal of Medicine, 2003 / Volume 3248: 2508 – 2516.

منابع

۱- آصفزاده سعید، قدوسیان احمد، نجفی پور رضا، وضعیت سالمندان شهر قزوین از نظر اوقات فراغت و مداخله در استفاده از توانمندی آن‌ها، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، سال سیزدهم، شماره ۲ (۵۱)، ۱۳۸۸.

۲- احمدی خدابخش، ثابته زهرا؛ رنجبر شایان حسین؛ عربنیا علیرضا؛ بررسی رابطه نظارت والدین با آسیب‌پذیری فرزندان کارکنان، کتابچه خلاصه مقالات سومین کنگره طب نظامی، ۱۵-۱۳، ۱۳۸۴. دانشگاه علوم پزشکی بقیه... (عج) ص: ۳۵.

۳- احمدی خدابخش، عبدالملکی هادی، فتحی‌آشتیانی علی؛ نحوه گذراندن اوقات فراغت در بین کارکنان، کتابچه خلاصه مقالات سومین کنگره طب نظامی، ۱۵-۱۳، ۱۳۸۴. دانشگاه علوم پزشکی بقیه... (عج) ص: ۳۸۹.

۴- احمدی خدابخش، فتحی‌آشتیانی علی؛ ثابته زهرا؛ بررسی شیوه‌های اثربخش و غیر اثربخش گذران اوقات فراغت در بین فرزندان کارکنان، کتابچه خلاصه مقالات سومین کنگره طب نظامی، ۱۵-۱۳، ۱۳۸۴. دانشگاه علوم پزشکی بقیه... (عج) ص: ۴۱۲.

۵- احمدی خدابخش؛ سوری فاطمه؛ فتحی‌آشتیانی علی؛ میرزمانی سیدمحمود؛ عربنیا علی‌رضا، بررسی نیازهای خانواده‌های کارکنان نظامی نسبت به خدمات مشاوره‌ای، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران، سال چهارم، شماره ۱، ۱۳۸۵، ۶۹-۷۶۱.

۶- احمدی خدابخش؛ آزاد اسفندیار؛ ملازمانی علی (۱۳۸۴) بررسی وضعیت ازدواج و سازگاری زناشویی در بین کارکنان، شماره ۷ (۲) ص: ۵۲-۱۴۱.

۷- اسلامی احمدعلی. «میزان افسردگی دانشجویان رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی گرگان، مجله علمی، دوره ۴، شماره ۹، ۱۳۸۱، (۵۲ تا ۵۹).

۸- امین‌زاده انوشه، سرمد زهرا «رابطه پیشرفت تحصیلی با فعالیت‌های بعد از مدرسه». مجله روان‌شناسی ۱۳۸۳، ۸ (۳) پیاپی (۳۱).

۹- توسلی غلام‌عباس (۱۳۸۵) جامعه‌شناسی کار و شغل، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها.

۱۰- ربانی رسول و شیرینی حامد؛ اوقات فراغت و هویت اجتماعی، فصلنامه تحقیقات فرهنگی، دوره دوم، شماره ۸، ۱۳۸۸، ص: ۲۴۲-۲۰۹.

۱۱- سرمد غلامعلی، دانشجویان و اوقات فراغت، فصلنامه علوم انسانی، وزارت علوم و فن‌آوری، ۱۳۸۰، شماره ۱.

۱۲- شریفیان اکبر، عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه شاهد. فصلنامه علوم اجتماعی، ۱۳۸۰، شماره ۱۵ و ۱۶.

۱۳- صفانیا علی محمد، نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی. حرکت. ۱۳۸۰ (پیاپی ۹): ۱۲۷-۱۴۰.

۱۴- قائم هاله، محمدصالحی نرگس، محمدبیگی ابوالفضل، چگونگی گذراندن اوقات فراغت و همبسته‌های آن در دانشجویان