

حرکت

سال دوم - شماره ۴ - بهار ۱۳۷۹

ص ص : ۳۶-۲۱

## تحلیل میزان و نوع فعالیتهای فراغتی و ورزشی استادان دانشگاه تهران<sup>(۱)</sup>

محمود گودرزی - دکتر حسن اسدی

عضو هیأت علمی دانشگاه تهران - استادیار دانشگاه تهران

### چکیده

استادان دانشگاه افراد فرهیخته و متخصص جامعه می باشند که وظیفه خطیر تربیت استعدادها و سرمایه های فکری کشور را به عهده دارند. فرهنگ زندگی شهری عصر حاضر نوع و ماهیت حرفه ایشان زمینه انجام کار یکنواخت و کم تحرک و دور شدن از زندگی طبیعی را فراهم آورده و آنها را در معرض نارساییهای جسمی و روحی و افت کیفیت و کمیت کاری قرار داده است. در این پژوهش توصیفی تلاش می شود نحوه فعالیت استادان در اوقات فراغت، میزان پرداختن به فعالیتهای ورزشی، عوامل مؤثر بر ورزش اساتید، کیفیت بهره برداری از امکانات و ... مورد بررسی قرار گیرد. بدین منظور پرسشنامه های ویژه پژوهش به صورت تصادفی بین اعضای هیئت علمی دانشکده های دانشگاه تهران توزیع گردید و اطلاعات حاصله مورد ارزیابی و تحلیل قرار گرفت که خلاصه آن در این مقاله ارائه شده است.

---

۱- این پژوهش پس از تصویب شورای پژوهشی دانشگاه و با اعتبارات معاونت محترم پژوهشی انجام شده است.

## واژه‌های کلیدی

اوقات فراغت، استادان، ورزش، دانشگاه تهران.

### مقدمه

جلد دوم فرهنگ عمید فراغت را به آسودگی، آسایش، آسودگی از کار و شغل معنی کرده است. در فرهنگ فارسی دکتر معین فراغت را به فضای آسودگی و استراحت و آرامش و نیز مجال و فرصت معنی نموده است.

یوشیکا و سیمپسون (۱۹۸۹) در مقاله‌ای تحت عنوان «نقطه نظرات ارسطو راجع به فراغت» می‌نویسد: در یونان باستان کلمه‌ای که برای فراغت بکار گرفته می‌شود Schole بود این کلمه معمولاً به شرایطی اطلاق می‌شد که افراد از هر اجباری آزاد بودند یعنی احساسی که هیچ نیازی در زمینه تهیه غذا، پوشاک و غیره نداشتند. نه تنها مشغول کار نبودند بلکه، می‌پنداشتند لازم نیست کاری را انجام دهند (۱۶).

جامعه‌شناسان برای فراغت به معنی امروزی دو شرط قائلند. اول آنکه فعالیتی باشد فارغ از اجبارهای اجتماعی مذهبی و عمومی که در آن نوعی گزینش یا انتخاب آزاد مطرح است. دوم اینکه کاری که از آن فرد معیشت خود را تأمین می‌کند از سایر فعالیتها باید جدا باشد (۱).

دومادزیه جامعه‌شناس فرانسوی در بیان کار کرد اوقات فراغت به سه نکته اشاره می‌کند که عبارتند از:

- استراحت به منظور رفع خستگی، جبران صدمات جسمی و روحی ناشی از هیجانان مداوم کار.

- تفریح به منظور رفع خستگی ناشی از یکنواختی وظایف روزانه در کارگاه، اداره و منزل.

- رشد شخصیت زیرا فراغت انسان را از کارهای روزمره رها می‌کند.

استعدادهای جسمی و ذهنی فرد را پرورش می‌دهد و از همین طریق در شکل‌گیری شخصیت فرد مؤثر خواهد بود (۲).

پلوتار فیلسوف و مورخ بزرگ یونان می‌گوید: زندگی دارای سه بخش است، اول بخش عملی آن دوم بخش اندیشمندان غور و تعمق کردن و بخش سوم لذت بخش بودن آن است (۱۷). در تحقیقی دیگر تحت عنوان مسائل مربوط به فراغت جوانان در ایران، فراغت را باقی مانده وقت آزاد پس از کسر وظایف حیاتی مثل خواب و خوراک و کار تعریف نموده‌است (۳). برخی فراغت را فرصت و زمانی

می‌دانند که پس از به انجام رسانیدن کار و شغل روزانه باقی می‌ماند (۱۸).  
فراغت یعنی آن بخش از زمان بیداری که انسان از تعهدات شغلی و کار مولد آزاد است و به طور دلخواه به استراحت تجدید قوا و رفع خستگی جسمی و روحی می‌گذارند (۴).  
دکتر ناش (۱۹۵۳) در کتاب فلسفه تفریحات سالم و اوقات فراغت می‌گوید: فراغت آن بخش از زندگی است که شخص کار و وظیفه شغلی و تکالیف دینی و اجتماعی خود را بجای آورده است بنابراین مشتمل بر ساعاتی است که به تفریحات و ورزش سپری کند (۵).  
دکتر دادگران می‌گوید: فراغت به زمانی گفته می‌شود که در اختیار فرد است و شخص به میل خود آن را خرج می‌کند که با تفریح متفاوت است (۶).

حجت‌الاسلام و المسلمین فلسفی در کتاب جوان از نظر عقل و احساسات در بیان تفریح می‌گوید: تفریح به معنی لاابالیگری نیست، تفریح به معنی بیکارگی و اتلاف وقت نیست، بلکه تفریح از فعالیت‌های مطبوع و لذت بخش است که در خارج از برنامه کار روزانه در ساعات فراغت انجام می‌شود و باعث انبساط روح و مسرت خاطر می‌گردد (۷).

رمی دو کورمون می‌گوید: فراغت بزرگترین لحظه خوشحالی و زیباترین جستجوی انسان است. انسان امروزی نسبت به پدر و پدر بزرگش کمتر کار میکند و آزادی بیشتری دارد (۸).  
جرج باتلر که بیش از ربع قرن در انجمن تفریحات ملی آمریکا بوده می‌گوید: تفریحات سالم موجب انبساط روانی، رشد و توسعه شخصیت، ممانعت از جنایت، مشارکت اجتماعی، احساس مسئولیت و سلامت جسمانی، اخلاقی و اقتصادی شخصی را فراهم می‌آورد (۵).

خداوند سبحان در قرآن کریم می‌فرماید:

وَ اتَّبِعِ اَنَّاكَ اللهُ الدَّارَ الْاٰخِرَةَ وَ لَا تَنَسْ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا (۹).

«در آنچه خدایت ارزانی داشته سرای آخرت را بجوی و بهره خویش را از دنیا فراموش مکن»

همچنین حضرت علی (ع) می‌فرماید:

لَا تَنَسْ صِحَّتَكَ وَ قُدْرَتَكَ وَ فِرَاغَكَ وَ شَبَابَكَ وَ نَشَاطَكَ اَنْ تَطْلُبَ بِهَا الْاٰخِرَةَ (۱۰).

تندرستی و نیرو و آسوده خاطرگی و جوانی و نشاطت را فراموش مکن و با استفاده از این پنج

نعمت خداوند بزرگ آخرت را طلب کن.

در احادیث نبوی آمده است: ای اباذر پنج چیز را پیش از پنج غنیمت شمار. جوانیت را قبل از

پیری، تندرستیت را قبل از بیماری، بی‌نیازیت را قبل از نیازمندی، آسوده خاطریت را قبل از خاطر

مشغول و زندگی را قبل از مرگ. (۱۱)

همچنین رسول اکرم (ص) سفارش کرده‌اند:

أَلْهُوا و لِعَبْوُ فَانِي اِكْرَهُ فِی يَغْكُمُ غَلْطُهُ (۱۲)

تفریح و بازی کنید زیرا دوست ندارم که در دین شما خشونت دیده شود.

و در جایی دیگر پیامبر می‌فرماید: خَيْرَالْهُوَ الْمُؤْمِنُ السَّبَاحَةَ (۷)

بهترین سرگرمی مؤمن شنا است.

و حضرت علی (ع) می‌فرماید: أَوْقَاتُ الشَّرِّورِ حُلْسَةٌ (۱۳)

مواقع تفریح و شادمانی فرصت است.

امام رضا (ع) می‌فرماید:

کوشش کنید اوقات شما چهار ساعت باشد: ساعتی برای عبادت و خلوت با خدا، ساعتی برای

تأمین معاش، ساعتی برای آمیزش و مصاحبت برادران و ساعتی را به تفریحات و لذت‌های خود

اختصاص دهید (۷).

شهید آیت‌... بهشتی در مصاحبه پیرامون تربیت بدنی می‌گوید: مسئله دیگر حسن استفاده از

ساعات فراغت است. اگر جوانها به برنامه‌های ورزشی راه یابند می‌بینند که ساعات فراغت را بنا

برنامه‌ریزیهای ورزشی دنبال می‌کنند و راضی هم هستند و وقت خالی برایشان نمی‌ماند و سراغ کارهای

زشت نمی‌روند (۱۴).

درباره اینکه زمان فراغت پدیده خاص جامعه صنعتی است، تمام پژوهشگران هم داستان

نیستند، بلکه برخی از آنان معتقدند که زمان فراغت در تمام مراحل زندگی بشر وجود داشته است. به

عبارت دیگر معنای آنها در زندگی اجتماعی علی‌رغم تفاوتشان یکی است.

مدارک و اسناد موجود درباره زندگی، کار و فراغت مردم در دوره‌های قبل از اسلام در عین

محدود بودن بخوبی نشان می‌دهد که مزایای فراغت بیشتر به طبقات ممتاز جامعه اختصاص داشته

است و مردم عادی وظیفه‌ای جز کار سنگین و ممتد نداشته و گاهی فرصتهای کوتاهی را صرف

استراحت و بازدید از همدیگر و شرکت در مراسم ملی و مذهبی می‌کرده‌اند. در نیمه قرن نوزدهم میزان

کار کارگران بیش از ۸۵ ساعت در هفته بود و ۱۵ ساعت کار روزانه برای یک کارگر در انگلستان امری

معمولی و عادی تلقی می‌شد.

از آغاز تمدن تا انقلاب صنعتی، افراد به سختی می‌توانستند معاش خود و خانواده خود را تأمین

کنند و حتی زنان و فرزندان نیز دوش به دوش پدران و همسران خود در این کار سنگین سهیم بودند. با شروع انقلاب صنعتی تفریح و سرگرمی جزء زندگی مردم عادی شد. ساعت کار کم و کمتر شد و زمان بیکاری افزایش یافت. با فشار افکار عمومی در خواست همگانی دولت‌ها ناگزیر به اتخاذ تصمیمها، برنامه‌ریزی‌ها و سرمایه‌گذاریهای مشابهی در امور رفاهی و تفریحی مردم شد. فنون جدید به ویژه اختراع رادیو و تلویزیون این امکان را بوجود آورد که فراغت از محدوده امتیازات طبقات ممتاز خارج و در بین عموم جامعه رایج گردید.

در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم نوعی نهضت‌های اجتماعی با همت و کوشش اتحادیه‌های کارگری برای کم کردن ساعات کار تحت عنوان «نهضت تفریحات سالم» بوجود آمد تا وسایل یک زندگی خلاق و خوش را برای کارگران مهیا سازد و علاوه بر آن گروهها و دسته‌هایی که از لحاظ فرهنگ و تربیت نسبت به سایرین عقب مانده‌تر بودند فرصتهای مناسب را بوجود آورد که نتایج آن بوجود آمدن زمین بازی در محلات پرجمعیت و برپا کردن اردوگاههای تفریحی و تربیتی بودند (۲). در سال ۱۹۲۴ «دفتر بین‌المللی کار» نخستین کنفرانس بین‌المللی را درباره وقت آزاد کارگران برپا کرد که ۳۰۰ نماینده از ۱۸ ملت در آن شرکت داشتند که نظر عمومی اهمیت دادن به اوقات فراغت بود (۱۵).

نظر به گسترش روزافزون زندگی شهری و دور شدن از زندگی طبیعی و کم تحرک شدن و تغییر عادات غذایی و همچنین کار یکنواخت و کم تحرک عموماً با بروز نارسائیهایی مواجه می‌گردیم که جبران و رفع آنها اگر غیرممکن نباشد حداقل بسیار مشکل است.

استادان معظم بعنوان گروهی از افراد جامعه به لحاظ نوع و ماهیت حرفه بیشتر در معرض ابتلا به اینگونه نارسائیهایی باشند و طبعاً اگر با روشهایی از قبیل ورزش کردن و انجام حرکات موزون و منظم خود را در نیابند شاید بر کیفیت و کمیت حرفه‌ای ایشان نیز اثر منفی بگذارد و همچنین دچار معضلات جسمی و مآلاً روحی شوند که از این رهگذر به نسل برگزیده‌ای که تحت تربیت ایشانند نیز لطمه وارد شود.

علیهذا با عنایت به آنچه گذشت محققین در نظر دارند تا با کسب اطلاعات از استادان محترم وضعیت موجود را از نظر مشکلات جسمی، نحوه فعالیت در اوقات فراغت و مقدار پرداختن به فعالیتهای حرکتی (ورزش) را بررسی نمایند تا با داشتن این آگاهی‌ها بتوانند نسبت به ارائه راهکارهای اجرایی مطلوب با عنایت به امکانات موجود به مسئولین دانشگاه گامی هر قدر کوچک برای سلامت

این بخش کیفی از جامعه بردارند.

## روش تحقیق

این پژوهش از نوع توصیفی بوده و قصد دارد با استفاده از اطلاعات حاصله به بررسی وضعیت موجود بپردازد. ابزار پژوهش، پرسشنامه ویژه‌ای است که متناسب با اهداف کلی و اختصاصی تحقیق طراحی گردید. تعیین روائی<sup>(۱)</sup> آن به نظر و تأیید اساتید فن رسید و بمنظور تعیین پایایی<sup>(۲)</sup> مطالعه مقدماتی<sup>(۳)</sup> صورت گرفت. ضریب همبستگی سئوالات که با استفاده از آزمون آلفا کرونباخ<sup>(۴)</sup> مورد ارزیابی قرار گرفت در سطح معنی داری قرار داشت  $P < 0/01$ . جامعه آماری این پژوهش شامل استادان دانشکده‌های مختلف دانشگاه تهران می‌باشد. پرسشنامه‌ها بصورت تصادفی سهمیه‌ای بین استادان دانشکده‌ها توزیع و جمع‌آوری گردید. با حذف پرسشنامه‌های مخدوش تعداد ۹۱ پرسشنامه مورد ارزیابی و تحلیل قرار گرفت. داده‌های حاصله با استفاده از آمار توصیفی مورد ارزیابی قرار گرفت. علاوه بر آن از آزمون مجذور خی<sup>(۵)</sup> نیز استفاده شده است.

## نتایج و یافته‌های تحقیق

ابتدا پاره‌ای اطلاعات جمعیتی استادان شرکت کننده در این پژوهش ارائه می‌گردد و در پی آن یافته‌های مربوط به سئوالات ویژه پژوهش.

۷۱ درصد از اعضای هیئت علمی دارای مدرک تحصیلی دکتری تخصصی، ۲۳ درصد فوق‌لیسانس و ۶ درصد لیسانس می‌باشند. ۹۶ درصد ایشان متأهل بوده و از میان استادان متأهل ۶۱ درصد دارای دو فرزند و ۳۲ درصد دارای سه فرزند و بیشتر و ۷ درصد دارای یک فرزند می‌باشند. ۱۶ درصد استادان شرکت کننده در پژوهش را زنان و ۸۴ درصد را مردان تشکیل می‌دهند. اعضای هیئت علمی شرکت کننده در پژوهش دارای میانگین سنی ۴۷/۷ سال، میانگین قد ۱۷۱/۳ سانتی متر، میانگین

1- Validity

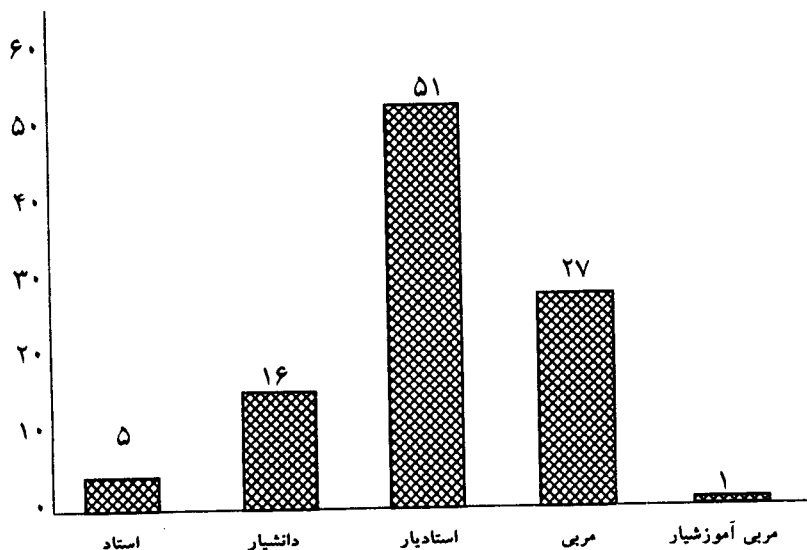
2- Reliability

3- Pilot Study

4-  $\alpha$  - Cronbach

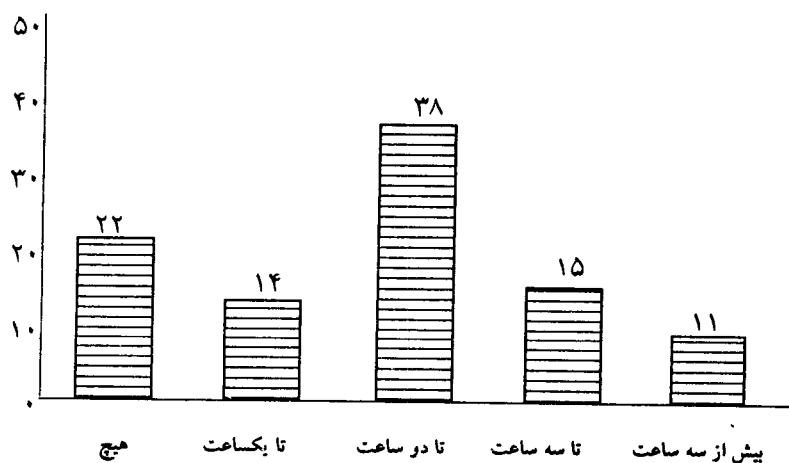
5- Chi - Square

وزن ۷۰ کیلوگرم، میانگین سابقه کار ۱۷/۸ سال بوده‌اند و بطور متوسط محل سکونت آنها ۲۰ کیلومتر با دانشگاه فاصله دارد. برابر نمودار ذیل ۵۱ درصد اعضا هیئت علمی در مرتبه استادیاری، ۲۷ درصد در مرتبه مربی و ۱۶ درصد دانشیار و ۵ درصد استاد و یک درصد مربی آموزشیار می‌باشند.



نمودار شماره ۱: مرتبه دانشگاهی اعضای هیئت علمی شرکت‌کننده در پژوهش

۶۸ اعضای هیئت علمی دارای مسکن شخصی می‌باشند و ۲۷ درصد از مسکن استیجاری استفاده می‌کنند. ۷۰ درصد ایشان دارای وسیله نقلیه شخصی می‌باشند. ۷۹ درصد از استادان شرکت‌کننده در این پژوهش اظهار داشته‌اند که از سلامت جسمانی کامل برخوردار می‌باشند.



نمودار شماره ۲: میزان اوقات فراغت استادان در طول شبانه روز

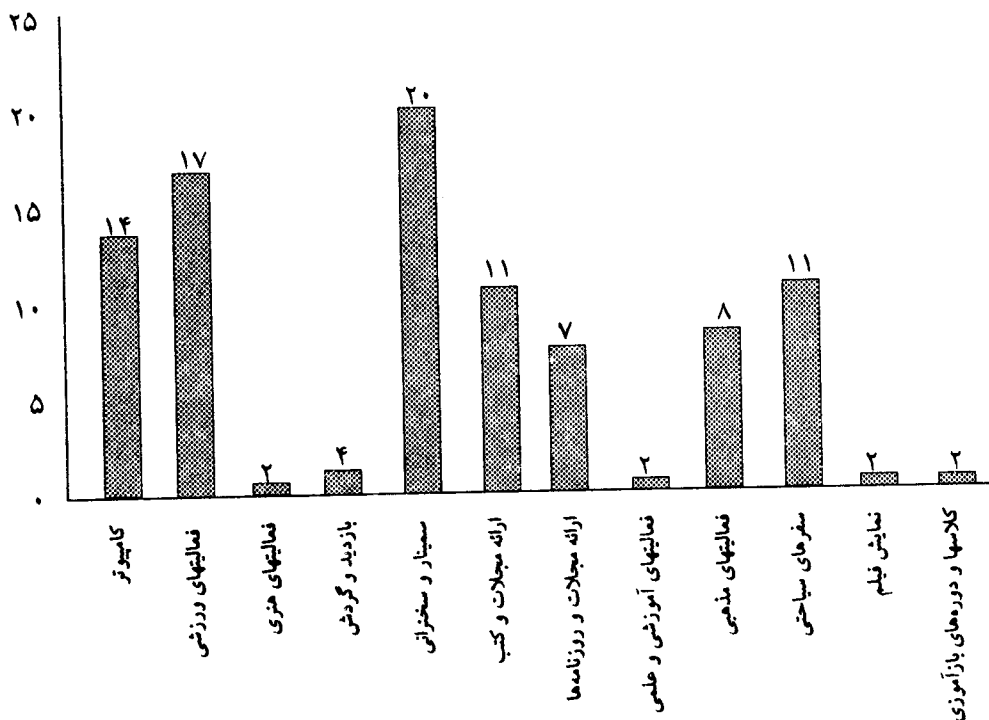
مطابق نمودار فوق ۳۸ درصد استادان در طول شبانه روز به میزان ۲ ساعت اوقات فراغت داشته‌اند. ۲۲ درصد اوقات فراغتی نداشته، ۱۵ درصد قریب سه ساعت، ۱۴ درصد یکساعت و ۱۱ درصد بیش از سه ساعت در شبانه روز اوقات فراغت داشته‌اند.

۳۴ درصد استادان بین ۷ الی ۱۰ ساعت در هفته تدریس می‌نمایند و ۲۰ درصد بین ۱۱ تا ۱۴ ساعت، ۸۰ درصد استادان علاوه بر تدریس به مشاغل دیگری اشتغال دارند. ۴۳ درصد کار دوم خود را اجرائی و ۳۵ درصد پژوهشی گزارش نموده‌اند.

مکان گذران اوقات فراغت مورد توجه قرار گرفت که بر اساس آن ۶۱ درصد استادان اوقات فراغت خود را در منزل سپری می‌کنند ۱۴ درصد در دانشگاه و ۱۲ درصد نیز در اماکن ورزشی.

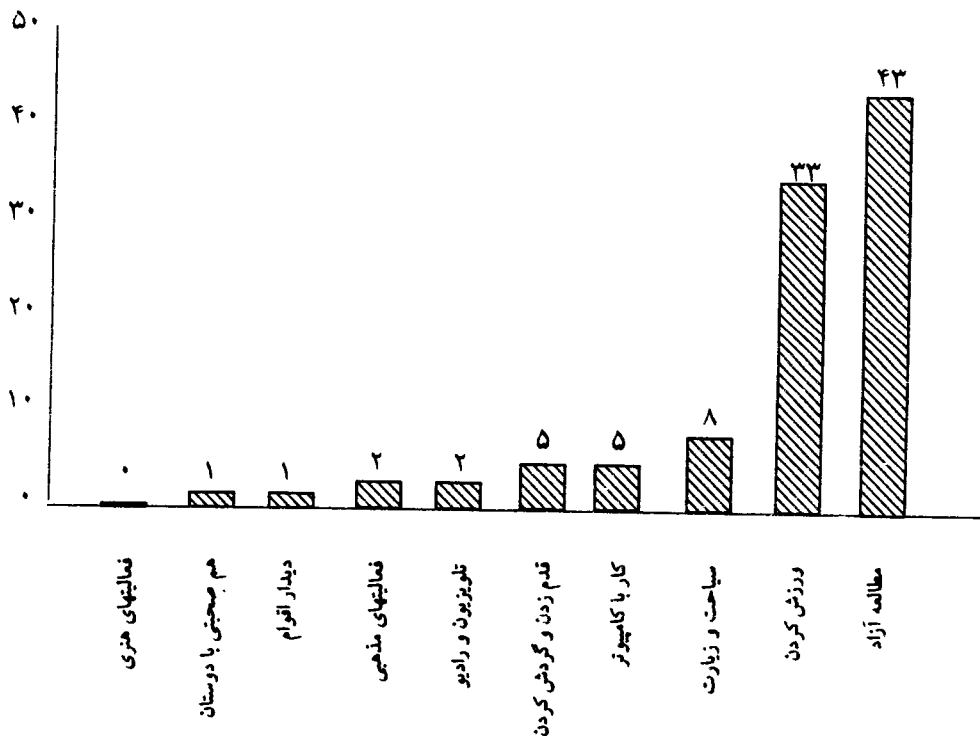
در بررسی نظر استادان در مورد میزان امکانات تفریحی دانشگاه تهران، ۴۳ درصد این امکانات در حد ضعیف، ۴۲ درصد خیلی ضعیف، ۱۴ درصد متوسط، ۱ درصد خوب و صفر درصد خیلی خوب گزارش نموده‌اند. بنابراین ۸۵ درصد استادان امکانات تفریحی دانشگاه را ضعیف و خیلی خوب گزارش نموده‌اند. بر اساس نظریه اعضای هیئت علمی، مسئول برنامه‌ریزی فعالیتهای فراغتی استادان، در درجه اول معاونت دانشجویی با کسب ۳۸ درصد و سپس معاونت اداری و مالی با ۳۰ درصد و سپس معاونت آموزشی با ۲۴ درصد می‌باشند.





نمودار شماره ۳: فعالیتهای فراغتی که دانشگاه برای اعضاء هیئت علمی اجرا می‌کند

برنامه‌هایی که دانشگاه برای اوقات فراغت اساتید اجرا می‌کند به ترتیب به این شرح است: ۲۰ درصد سمینار و سخنرانی، ۱۷ درصد فعالیتهای ورزشی، ۱۴ درصد کامپیوتر، ۱۲ درصد مجلات و کتب، ۱۱ درصد سفرهای زیارتی، ۸ درصد فعالیتهای مذهبی، ۷ درصد ارائه مجلات و روزنامهها، ۴ درصد بازدید و گردش و نهایتاً فعالیتهای هنری و فعالیتهای آموزشی و کلاسهای بازآموزی هر کدام ۲ درصد در اینجا سوال مطرح می‌شود که با توجه به برنامه‌های فوق، استادان به چه میزان از برنامه‌های فوق برنامه استفاده می‌کنند. پاسخها حاکی از آنست که ۴۵ درصد استادان از هیچ یک از برنامه‌های فوق برنامه دانشگاه استفاده نمی‌کنند و ۴۴ درصد نیز در حد کم و ۱۱ درصد در حد متوسط استفاده می‌کنند بنابراین ۸۹ درصد استادان از امکانات فوق برنامه دانشگاه در حد هیچ یا کم استفاده می‌کنند.



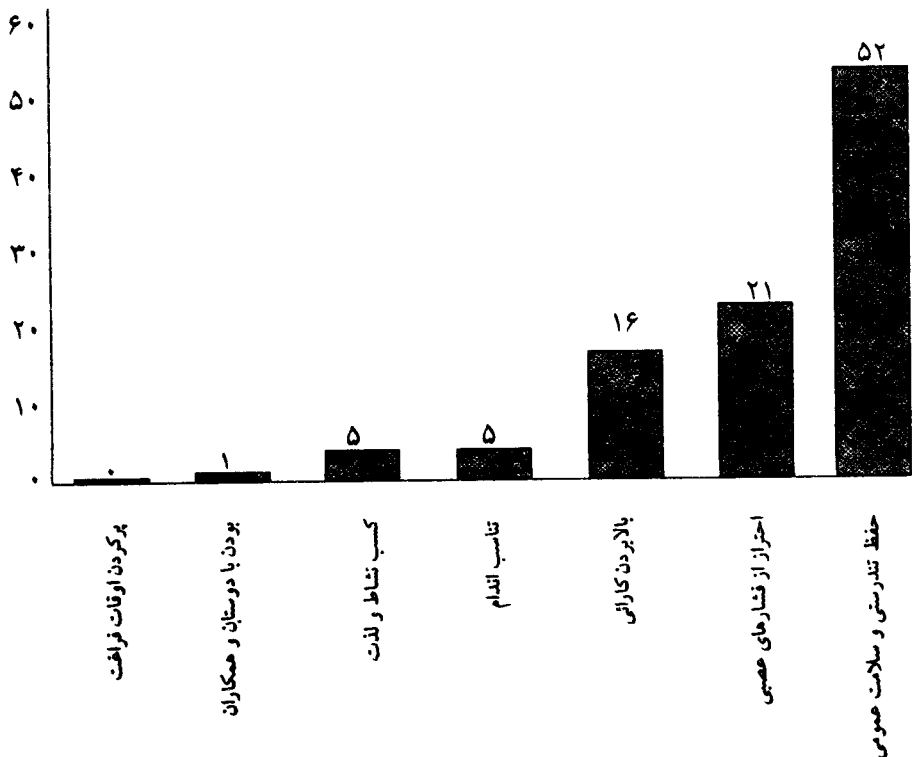
نمودار شماره ۴: رتبه بندی میزان تمایل استادان به فعالیتهای فراغتی

همانگونه که در نمودار شماره ۴ ملاحظه می گردد ۴۳ درصد از استادان تمایل دارند در زمان فراغت به مطالعه آزاد بپردازند، ۳۳ درصد ورزش کردن، ۸ درصد سیاحت و زیارت، ۵ درصد کار با کامپیوتر، ۵ درصد قدم زدن و گردش، ۲ درصد تلویزیون و رادیو، ۲ درصد فعالیتهای مذهبی و ۱ درصد هم دیدار اقوام و هم صحبتی با دوستان را انتخاب نموده اند.<sup>(۱)</sup>

نگرش اساتید نسبت به ورزش به ویژه در اوقات فراغت بسیار مثبت گزارش گردید بنحویکه ۷۴ درصد استادان تاثیر ورزش در افزایش راندمان کاری را خیلی زیاد یا زیاد اعلام نموده اند. در ارتباط با افزایش رضایت شغلی ۶۵ درصد استادان نقش ورزش را مؤثر دانسته اند. ۶۵ درصد نیز بر تأثیر مثبت آن

۱- در طرح پژوهشی تمایل و نحوه فعالیتهای فراغتی استادان در حین سال تحصیلی و در تعطیلات تابستانی به صورت مجزا ارزیابی شده است که در گزارش پژوهش ارائه شده است.

در افزایش قدرت ابتکار و خلاقیت در حد زیاد یا بسیار زیاد تاکید داشته‌اند. ۶۹ درصد استادان فعالیتهای ورزشی را برقراری ارتباط مطلوب با همکاران و دانشجویان در حد زیاد مؤثر دانسته‌اند. علاوه بر دیدگاههای فوق انگیزه شخصی استادان از پرداختن به ورزش ارزیابی می‌شد که نتایج حاصله در نمودار شماره ۵ ارائه می‌گردد.

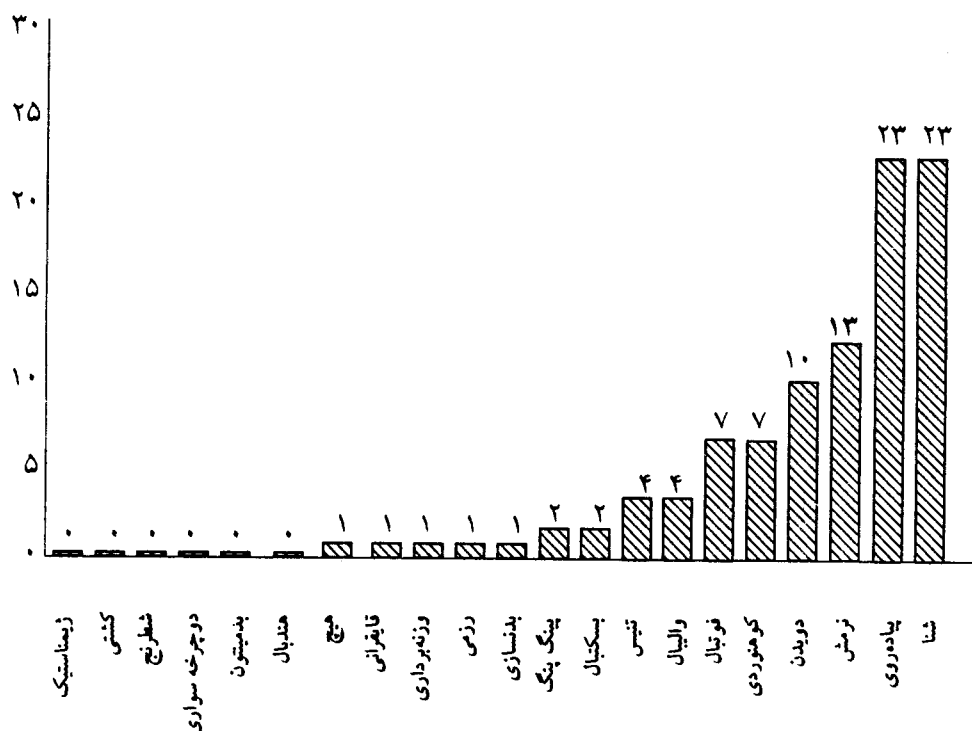


نمودار شماره ۵: رتبه‌بندی انگیزه شخصی استادان از پرداختن به ورزش

۵۲ درصد از استادان هدف از ورزش کردن خود را حفظ تندرستی و سلامت عمومی مطرح کرده‌اند. ۲۱ درصد برای احتراز از فشارهای عصبی، ۱۶ درصد برای بالابردن کارایی، به صورت مشترک ۵ درصد برای تناسب اندام و کسب نشاط و ۱ درصد برای بودن با دوستان و همکاران به ورزش می‌پردازند. علاوه بر انگیزه‌های فوق وجود امکانات ورزشی در دانشگاه در افزایش میزان ساعات ورزش نقش دارد بنحویکه ۵۳ درصد از استادان تأثیر امکانات ورزشی در افزایش ساعات ورزش را خیلی زیاد و زیاد دانسته‌اند.

زمان ورزش روزانه استادان از پراکندگی برخوردار است. ۲۳ درصد روزانه ۳۰ دقیقه و بیشتر، ۱۱ درصد بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، ۲۴ درصد بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه و ۲۶ درصد کمتر از ده دقیقه در روز به ورزش می‌پردازند و ۱۶ درصد اصلاً ورزش نمی‌کنند. در طول شبانه روز ۴۱ درصد استادان صبح زود را برای ورزش انتخاب می‌کنند، و ۲۴ درصد بعد از ظهر، ۱۳ درصد صبح تا ظهر و ۱۱ درصد شبها به ورزش می‌پردازند. ۱۱ درصد نیز زمان مشخصی به ورزش نمی‌پردازند. سوابق ورزش استادان به قرار ذیل می‌باشد. ۳۱ درصد هیچ گونه سابقه ورزشی ندارند، ۱۴ درصد ورزشکار محلی، ۱۲ درصد عضو تیم آموزشگاهی، ۲۰ درصد عضو تیم دانشگاهی، ۱۶ درصد عضو تیم باشگاهی و ۷ درصد عضو تیم ملی بوده‌اند.

در این پژوهش علاقمندی استادان به رشته‌های مختلف ورزشی مورد ارزیابی قرار گرفت. برابر جدول ذیل تمایل استادان به رشته‌های مختلف اولویت بندی شده است.



نمودار شماره ۶: رتبه بندی علاقمندی استادان به رشته‌های مختلف ورزشی

برابر نمودار فوق ۲۳ درصد از استادان معتقد بودند اگر امکان ورزش در کلیه رشته‌های ورزشی در دانشگاه میسر باشد، ۲۳ درصد به صورت مشترک به ورزش شنا یا پیاده‌روی می‌پردازند. ۱۳ درصد نرمش، ۱۰ درصد دویدن، ۷ درصد کوهنوردی یا فوتبال (مشترک)، ۴ درصد والیبال یا تنیس (مشترک) ۲ درصد بسکتبال یا پینگ پنگ (مشترک) و ۱ درصد بدنسازی، رزمی، وزنه‌برداری، قایقرانی و هیچ را انتخاب کرده‌اند.

موانع عدم پرداختن اساتید به ورزش به قرار ذیل گزارش شده است. ۴۷ درصد بعلت مشغله زیاد و نداشتن وقت، ۱۹ درصد بعلت نبود امکانات، بی‌اطلاعی از فوائد ورزش و مشکلات اقتصادی هر کدام ۸ درصد، ۷ درصد ضعف مدیریت مکانهای ورزشی، ۵ درصد نداشتن برنامه در زندگی، ۴ درصد عدم تطابق زمان آنها با مکانهای ورزشی، ۲ درصد نبود مربی و راهنمای ورزشی را به عنوان عدم پرداختن به ورزش ذکر نموده‌اند.

در ارزیابی ارتباط عوامل مختلف با میزان ورزش کردن استادان دانشگاه تهران نتایج ذیل بدست آمد.

بین میزان ساعات تدریس با میزان ورزش کردن اعضا هیئت علمی دانشگاه تهران رابطه معنی‌داری بدست نیامد ( $P > 0/05$ ).

اما رابطه معنی‌داری بین میزان سن با میزان ورزش کردن جامعه آماری مشاهده شد ( $P < 0/05$ ). بنحویکه با افزایش سن، میزان ساعات ورزش کاهش نشان می‌یابد. به همین ترتیب بین میزان وزن و میزان ورزش اساتید رابطه معنی‌داری گزارش شده است ( $P < 0/05$ ). بین سابقه ورزشی و میزان ورزش کردن اساتید رابطه معنی‌داری مشاهده نشد ( $P > 0/05$ ). داشتن شغل دوم با میزان ورزش کردن اساتید رابطه معنی‌داری دارد ( $P < 0/05$ ). به همین ترتیب داشتن وسیله نقلیه شخصی با میزان ورزش رابطه معنی‌داری را نشان داد ( $P < 0/05$ ). اما داشتن منزل شخصی با میزان ورزش اساتید رابطه‌ای نداشت ( $P > 0/05$ ). شاغل بودن همسر با میزان ورزش اساتید دانشگاه ارتباط معنی‌داری در سطح ( $P < 0/05$ ) نشان داد.

## بحث و نتیجه‌گیری

با عنایت به نتایج حاصل از پژوهش که خلاصه‌ای از آن ارائه گردیده تفاوت قابل توجه و ویژه‌ای به چشم می‌خورد (که تأمل بر آنها هم برای اساتید محترم دانشگاه تهران و هم برای مسئولین محترم

ذریط مفید خواهد بود.)

متوسط اوقات فراغت استادان دانشگاه تهران در طول شبانه روز حدود ۲ ساعت می باشد. البته در ایام تعطیلات تابستانی این میزان افزایش نشان می دهد. ۶۱ درصد این زمان در منزل و صرفاً ۱۴ درصد آن در دانشگاه سپری می شود. این یافته می تواند تأکیدی بر این موضوع باشد که فعالیتهای فراغتی مناسبی در دانشگاه برای استادان محترم سازماندهی نشده است. چرا که از سوئی امکانات برنامه های فراغتی و تفریحی دانشگاه از سوی ۸۵ درصد استادان خیلی ضعیف و یا ضعیف گزارش شده است. ایشان در درجه اول معاونت محترم دانشجویی و سپس معاونت اداری و مالی و پس از آن معاونت آموزش را مسئول رسیدگی به این امر می دانند. البته عوامل دیگری نیز موجب عدم توفیق فعالیتهای فراغتی استادان در دانشگاه می گردد که بارزترین آنها اشتغالات زیاد اعضاء هیئت علمی می باشد چرا که ۸۰ درصد اساتید علاوه بر تدریس و انجام وظائف محوله به شغل دیگری اشتغال دارند.

از میان برنامه های فراغتی یازده گانه ای که دانشگاه برای استادان اجرا می کند سمینار و سخنرانی، برنامه های ورزشی و فعالیتهای رایانه ای بیشترین سهم را بخود اختصاص داده اند. ولی در ارزیابی میزان استفاده استادان از این برنامه ها در می یابیم که، ۴۵ درصد استادان از هیچ یک از برنامه های فوق برنامه دانشگاه استفاده نمی کنند و ۴۴ درصد نیز در حد کم استفاده می کنند. شاید در اینجا توجه به تمایل شخصی و علاقمندی استادان به برنامه ها راهگشا باشد. از میان برنامه های متنوع سه برنامه مطالعه آزاد، ورزش کردن و سیاحت و زیارت به ترتیب با اختصاص ۴۳ درصد، ۳۳ درصد و ۸ درصد بالاترین رتبه را بخود اختصاص داده اند. معمولاً استادان برای مطالعه آزاد با وجود منابع مختلف در دانشگاه امکان مناسبتری دارند، ولی آیا برای ورزش کردن که رتبه را دارد پیش بینی لازم صورت گرفته است؟ ۵۳ درصد از استادان وجود امکانات ورزشی را در افزایش میزان ورزش بسیار مؤثر دانسته اند. نگرش استادان نسبت به ورزش بسیار مثبت ارزیابی شد چنانچه پرداختن به ورزش را در افزایش فاکتورهایی چون افزایش راندمان کاری، رضایت شغلی، قدرت ابتکار و خلاقیت و برقراری ارتباط مطلوب با همکاران و دانشجویان بنحو قابل توجهی مؤثر دانسته اند. علاوه بر موارد فوق به ترتیب اولویت حفظ تندرستی و سلامت عمومی، احتراز از فشارهای عصبی، بالابردن کارایی از عمده ترین انگیزه های شخصی استادان از مبادرت نمودن به ورزش بوده است.

به منظور برنامه ریزی مطلوب برای توسعه فعالیتهای ورزش استادان چه در ایجاد و ساخت اماکن ورزشی و چه در اجرای برنامه های ورزشی توجه به علاقمندی ایشان ضروریست همانگونه که در

نمودار شماره ۶ اشاره گردید، به ترتیب شنا، پیاده‌روی، نرمش، دویدن، کوهنوردی و فوتبال مورد استقبال استادان قرار دارد.

متأسفانه مهمترین عامل بازدارنده پرداختن استادان به ورزش مشغله زیاد و نداشتن وقت گزارش شده است که با این واقعیت که ۸۰ درصد استادان شغل دیگری دارند همخوانی دارد. در این رابطه در ارزیابی رابطه بین داشتن شغل دوم با میزان ورزش کردن استادان رابطه معنی‌داری گزارش شده ( $P < 0/05$ ). شاید در کوتاه مدت رفع این مانع میسر نباشد ولی مانع بعدی نبود امکانات ورزش در سطح دانشگاه می‌باشد که رفع این نقیصه عملی‌تر بنظر می‌رسد.

از معاونت محترم پژوهشی دانشگاه تهران که هزینه این پژوهش را تأمین نموده‌اند سپاسگزاری می‌گردد.

## منابع و مأخذ

- ۱- پزشکیان، نسرین. "رابطه گذران اوقات فراغت با بزهکاری نوجوانان کانون اصلاح و تربیت". پایان‌نامه کارشناسی، ۱۳۵۴، صفحه ۲۷.
- ۲- زاهدی اصل، "جامعه‌شناسی فراغت"، (جزوه درسی)، دفتر همکاری حوزه دانشگاه، صفحه ۸-۱۱.
- ۳- گروه روانشناسی اجتماعی، مؤسسه مطالعات و تحقیقات اجتماعی - "مسائل مربوط به اوقات فراغت جوانان در ایران". کتابخانه دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، بررسی شماره ۹، جزوه سوم، مرداد ماه ۴۹.
- ۴- رحمانی، بیژن. "جغرافیای ورزش". از انتشارات معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران، ۱۳۷۳، ۷۲-۷۱.
- ۵- کوشافر، علی اصغر. "فرهنگ ورزشهای تفریحی". فصلنامه ورزش، شماره ۲۱، ۸۳-۷۶.
- ۶- دادگران. "از فراغت تا سازندگی". روزنامه اخبار، ۷۴/۴/۲۶.
- ۷- فلسفی، محمدتقی. "جوان از نظر عقل و احساسات". چاپ پنجم، انتشارات هیئت نشر معارف اسلامی، ۱۳۴۸.
- ۸- اولیویه کامیل ولوی، کلامان، "کودک شما و فراغتهای او". ترجمه محمد سبحانی، نشریه دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، شماره دوم، زمستان ۱۳۵۶، صفحه ۶۴.

- ۹- قرآن کریم، سوره القصص آیه ۷۷.
- ۱۰- معانی الاخبار، صفحه ۳۲۵.
- ۱۱- مطلبی، سیدحسن. "گوهر وقت". مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی ۱۳۷۲، صفحه ۵۸.
- ۱۲- روزنامه کیهان، شماره ۱۲۶۲۷، ۳/۱۰/۶۴، صفحه ۵.
- ۱۳- برازش، علیرضا. "غررالحکم و درالبحکم". امام علی بن ابیطالب (ع). تهران: انتشارات میقات، ۱۳۶۱.
- ۱۴- "ورزش و تربیت بدنی در جمهوری اسلامی"، انتشارات وزرات آموزش و پرورش، اداره کل تربیت بدنی، ۱۳۶۰، صفحه ۳۲.
- ۱۵- دبیرخانه شورای عالی فرهنگ و هنر سابق. "فرهنگ و زندگی"، شماره ۱۲، صفحه ۲۱.
- 16- Yoshioka. Carlton;. Simpson Steve. "The Aristotelion View of Leisure/Athens/ Sparta and Rome". Joperd, April 1989. 63-39.
- 17- Carlson.E, Reynold and et al." Recreation and Leisure the Changing Sence, wads worth"third Ed, Publishing Company: inc Belmont California 1972 .1-10.
- 18- Bucher A Charles . "Foundation of Physical Education". 7th Ed, C.V. Mosby Company Saintlouis, 1975. 451.