**2-1- مقدمه**

2-2- مفهوم اوقات فراغت

2-3- اوقات فراغت و چند مفهوم دیگر

2-3-1- اوقات فراغت و تفریح

2-3-2- اوقات فراغت و بازی

2-3-3- اوقات فراغت و بیكاری

2-3-4- كاركردهای اوقات فراغت

2-4- اوقات فراغت ازدیدگاه فرهنگی، اجتماعی واقتصادی

2-5- تاریخچه اوقات فراغت در جهان وایران

2-6- ویژگی‌های اوقات فراغت در عصر حاضر

2-7- تقسیم بندی گذران اوقات فراغت

جدول(2-1) گونه های مختلف گذران اوقات فراغت (جلالی فراهانی،1390) ص45

2-8- اوقات فراغت از دیدگاه اسلام

2-9- اوقات فراغت ازدیدگاه صاحب نظران و مکاتب فلسفی

2-9-1- اوقات فراغت ازدیدگاه فلسفه رئالیسم

2-9-2- اوقات فراغت از دیدگاه پراگماتیسم

2-10- ساعات کار و ساعات فراغت

2-11- نظریات دانشمندان

هربرت وبر [[1]](#footnote-1)

ولفانگ نارشتت[[2]](#footnote-2)

اوپاشوسکی[[3]](#footnote-3)

2-12- نظریات مختلف

2-13- عوامل موثر برگذران اوقات فراغت

فصل دوم

ادبیات وپیشینه تحقیق

2-2- مفهوم اوقات فراغت

واژه فراغت به معنی « Licere » است که از کلمه لاتین « Lei Sure » "اقتباس شده وبه معنی زمان آزاد است.همچنین فراغت در کلمه «scole» ریشه دارد که بیانگررابطه بین آموزش وتفریح است.

فراغت ترجمۀ معادل فرانسویLoidir وانگلیسیLeisure و با معادل آلمانی Freizeit یا Musse است که در زبان فارسی رایج گشته است، برداشت هایی که از دید گاه های مختلف علوم انسانی از اوقات فراغت می شود بسیار متنوع هستند و روی این اصل تا کنون تعاریف متفاوتی از جنبه های گوناگون برای اوقات فراغت ارائه شده است. (رضوانی،1379)

فراغت در لغت به معنای آسودگی و آسایش است. در فرهنگ معین فراغت این گونه معنی شده است:

1- پرداختن به­فراغت 2- آسایش،استراحت، آسودگی، آرامش 3- بی اعتنایی، وارستگی 4- فرصت، مجال.( معین،1373)

در لغت نامه علی اکبر دهخدا، اوقات فراغت چنین معنا شده است: وقت و مقدار زمانی که برای امری فرض شده، ساعت، فرصت، گاه، زمان و مدت که جمع آن اوقات به معنی زمان هاست. آسایش و استراحت، ضد گرفتاری از کار و مشغله و همچنین فراغت داشتن، یعنی غفلت داشتن و فراموش کردن.

فراغت در زبان عربی به معنای اضطراب و فراغ به معنای آسایش است و در زبان انگلیسی به معنای آسانی، سهولت و آسایش است.( دهخدا،1377)

کلمه"فراغ" یا"فراغت" در گفتگوهای معمولی به چند معنی به کار می رود. یکی به معنای کاری نداشتن و بیکاری است. معنی دیگر آن دست کشیدن از کار، به پایان رساندن امری، رها شدن و رهیدن از کاری و خلاص شدن از کوششی است و معنای دیگر آن آسودگی خاطر و آسایش است که در برابر رنج و سختی به کار برده می شود. بنابراین می توان اوقات فراغت را به طور ساده چنین معنی کرد: زمان آسودگی از کار یا زمان و آرامش و راحتی و در تعریفی کامل تر، اوقات فراغت زمانی است که ما با شوق و رغبت و اختیار به کار دلخواه خود می پردازیم. این فعالیت برای ما شادی آور و نشاط انگیز است.

گروه بین المللی جامعه شناسی، اوقات فراغت را این گونه تعریف می کند: اوقات فراغت عبارت است از مجموعه ای از اشتغالاتی که فرد کاملا و با رضایت خاطر برای استراحت و تفریح یا به منظور توسعه آگاهی ها یا فراگیری غیر انتفاعی مشارکت اجتماعی داوطلبانه بعد از رهایی از الزامات شغلی،خانوادگی، اجتماعی بدان می پردازد.(مظفری،1381،118)

بنابراین وقتی از اوقات فراغت صحبت می کنیم منظورمان اوقاتی است که:

اول : به اختیار خودمان و با آزادی فعالیتی را انجام می دهیم و زور و اجباری در کار نیست.

دوم: این فعالیت برای ما شادی آور است و سبب رضایتمندی درونی و انبساط خاطر می شود.

سوم: دارای اهداف سود جویانه، کسب درآمد، یا اهداف سیاسی و عقیدتی نیست.(شاهنده، 1383). از نظر جغرافیایی اوقات فراغت، عبارت است از آن زمان بیداری که انسان در طول آن از کار و اشتغال ووظایف اجتماعی روز مره فارغ گشته و می تواند به طور دلخواه آن را در نواحی مختلف صرف کند.

فراغت در پیش گرفتن راه و رسمی است و راه و رسم جاری و عادی کردن زندگی: در کوهپایه ای خفتن، با کسان تازه ای آشنا شدن و از اندیشه دغدغه ی زندگی روزانه دور ماندن. اوقات فراغت شرایطی است که در آن فعالیت ها صرفا به خاطر خودشان انجام می شود و غایت و هدف دیگری مورد نظر نیست و ما آن را هدف بدون شرط می نامیم(دیبایی،1371). به طور کلی مجموع اوقاتی که انسان در اختیار دارد به صورت زیر صرف می شود:

1- اوقاتی که صرف کار برای امرار معاش می شوند

2- اوقاتی که برای تعادل حیات صرف می شود.

3- اوقاتی که انسان در طی آن فارغ از کار و خواب بوده و می تواند آن را به دلخواه خودبگذراند. همانگونه که انسان از طریق کار یا خواب به نحوی وجود خود و نتایج منبعث از آن را در جامعه و محیط پیرامون خود عینیت می بخشد، به همین ترتیب می تواند از طریق گذران اوقات فراغت خود محیط پیرامون را دگرگون نماید. با بعد مکانی که گذران اوقات فراغت پیدامی کند دقیقا به حیطه عمل جغرافیا وارد می گردد و از همین جاست که اوقات فراغت مفهوم جغرافیایی نیز پیدا می کند.(رضوانی،1379)

2-3- اوقات فراغت و چند مفهوم دیگر

از اوقات فراغت برداشت های متفاوتی شده است و صاحب‏نظران مختلف این واژه را به شیوه‏های گوناگون تشریح كرده‏اند. برخی فراغت را زمان آزادی پس از كار می‏دانند و بعضی دیگر معتقدند زمانی كه بعد از كار و رفت و آمد به محل كار و ارضاء احتیاجات بدنی مثل خوابیدن، تغذیه، استحمام باقی می‏ماند، زمان فراغت است. گروه دیگر عقیده دارند كه موقعی كه فرد از كار و انجام امور شخصی و فعالیت‏های بدنی كه ذكر شد و نیز تعهدات اجتماعی خود فارغ شد زمانی كه بعد از این ایام باقی می‏ماند وقتی است كه فرد می‏تواند صرف چیزی كند كه خود می‏خواهد و خود برمی‏گزیند و اگر عاملی بیرونی دخالت نكند به رغبت بگذراند و كارهایی مانند مطالعه و ورزش و تفریح انجام دهد. (احمدی، 1380)

در ادامه بحث به شكل گزینشی چند مفهوم كه با اوقات فراغت همراهی دارند مورد بررسی قرار می‏گیرند.

2-3-1- اوقات فراغت و تفریح

تفریح، فعالیت یا فعالیت‏هایی خاص است كه در زمان فراغت، به صورت گوناگون و فارغ از اهداف مادی، صرفاً جهت تفنن، استراحت و ارضاء خواست شخصی صورت پذیرد. (ساروخانی، 1375)

فعالیت‏های مذكور معمولاً به طور اختیاری و داوطلبانه، به خاطر خشنودی و لذتی كه به دنبال دارد و یا به منظور برخی از ارزش های اجتماعی و شخصی كه از آنها استنباط می‏شود، توسط شركت كننده انتخاب می‏گردد. این فعالیت مخصوص اوقات بیكاری است و هیچ رابطه‏ای با كار اصلی شخص ندارد، معمولاً لذت بخش است و وقتی به عنوان قسمتی از خدمات اجتماعی انجام می‏گیرد دارای هدفهای مثبت و ثمربخشی برای افراد شركت كننده، گروهها و جامعه بطور كلی است. (احمدی، 1380)

2-3-2- اوقات فراغت و بازی

بازی جنبه‏های وسیعی را در برمی‏گیرد و از این رو تعاریف زیادی از آن ارائه شده است. در فرهنگ «وبستر[[4]](#footnote-4)» بازی به صورتهای زیر تعریف شده است:

الف- حركت، جنبش و فعالیت

ب- آزادی یا محدوده‏ای برای حركت

ج- فعالیت یا تمرین برای سرگرمی، تفریح یا ورزش

بازی نوعی فعالیت است كه برای تفریح و خوشی انجام می‏شود و نتیجۀ نهایی و رسیدن به هدف خاصی، در آن مدنظر نیست. كودك و نوجوان داوطلبانه وارد فعالیت بازی می‏شود و هیچ نیروی خارجی یا اجباری در آن وجود ندارد.(احمدوند، 1372)

الیزابت هارلوك[[5]](#footnote-5) (1972) می‏گوید : دانش آموزان براساس شرایط خارجی، میان كار و بازی فرق می‏گذارند. برآن ها «كار» یعنی فعالیت‏های كلاس یا كارهایی كه در منزل انجام می‏دهند و بازی برای آنها یعنی كارهای غیركلاس و خانه. به عبارت دیگر، بازی یعنی انجام دادن هركاری كه دل شان می‏خواهد و كار یعنی فعالیتی كه باید انجام دهند.(نقل از احمدوند، 1372)

2-3-3- اوقات فراغت و بیكاری

اوقات فراغت با بیكاری تفاوت دارد. بیكاری زمانی است كه فرد شغل خود را (موقت یا دائم) از دست می‏دهد اما فراغت واژه‏ای است منسوب به افراد شاغل و آن هنگامی است كه فرد شاغل مقداری از وقت خود را فارغ از كارهای الزامی دیگر به طور دلخواه می‏گذراند.(احمدی، 1380)

2-3-4- كاركردهای اوقات فراغت

انسان ها برای تجدید قوای جسمانی و تأمین سلامت روانی جهت بهره‏بردن از توانایی‏ها و فرصت‏های زندگی نیازمند اوقات فراغت هستند. بنابراین گسترۀ وظایف و عملكرد آن می‏تواند تبیین كنندۀ چگونگی استفاده از این اوقات واقع گردد.

در گذراندن اوقات فراغت نكات مشترك متعددی وجود دارد كه بعضی از آنها عبارتند از :

- اوقات فراغت مخصوص قسمتی از اوقات فراغت آزاد فرد است، نه اوقات كار و درس. برای كسی كه شغل مناسبی نداشته باشد و با اتلاف وقت به از دست دادن فرصت‏ها می‏پردازد، اوقات فراغت مفهوم روشنی ندارد.

- نحوه گذراندن این اوقات آزاد و انتخابی است.

- درنتیجه گذراندن‏اوقات‏فراغت نوعی‏رضایت‏خاطروآرامش‏ونیز رفع‏خستگی‏حاصل می‏شود.

ژوفردومازیه [[6]](#footnote-6)1 (1968) برای شناخت مفهوم فراغت سه كاركرد برای آن بیان نموده است:

1- ایجاد استراحت كه موجب رفع خستگی، جبران صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانات مداوم كار و انجام وظایف گوناگون می‏باشد.

2- تفریح كه موجب رهانیدن انسان از كسالت ناشی از یكنواختی و انجام وظایف روزانه در محل كار، خانه و مدرسه است.

3- رشد شخصیت. دومازیه می‏گوید: فراغت انسان را از كارهای روزمره و قالب های زاییده خود كاری و یا تخصصی شدن امور روزانه می‏رهاند، استعدادهای بدنی و ذهنی فرد را پرورش می‏دهد كه در شكل گیری شخصیت فرد مؤثر خواهد بود.

هاشمیان (1382) كاركردهای عمدۀ اوقات فراغت را چنین بیان می‏كند:

1- كاركرد اصلاحی و متعالی

كثرت فعالیت‏های ذهنی و عملی در زندگی روزانه، درگیری و اشتغال شدید، بدون بهره‏گیری از فرصت‏های آزاد برای بازنگری به عملكردها و نحوۀبرخورد با افراد در مواجه با پدیده‏های مختلف ممكن است به تدریج موجب پیدا شدن بعضی عادات یا رفتارهای نامطلوب در انسان شود. در این صورت اوقات فراغت را می‏توان به عنوان مناسبترین زمینه برای اصلاح از مشكلات رفتاری در نظر گرفت.

2- شكوفایی خلاقیت

مطالعات انجام شده در زمینۀ ویژگی‏های افراد خلاق نشان می‏دهد كه آنان علاوه بر این كه از هوش سرشار و روحیه انعطاف پذیری برخوردارند، از اوقات فراغت نیز حداكثر بهره را گرفته، با آزاد اندیشی و تفكر واگرا مسائل مختلف را بررسی می‏كنند و به راه حل‏های جدید دست می‏یابند.

3- بهداشت روانی

فشارهای ناشی از اشتغال ممتد ذهنی و جسمی نه تنها ممكن است همراه با از دست دادن نشاط و تعادل حیاتی فرد باشد بلكه در مواقعی عامل مهمی در بروز بسیاری از اختلالات روانی، به ویژه از نوع بیماری های روانی تنی می‏گردد. (هاشمیان،1382)

2-4- اوقات فراغت ازدیدگاه فرهنگی، اجتماعی واقتصادی

فراغت پدیده ای است فرهنگی-اجتماعی که از هنگام پیدایش جامعه وفرهنگ اجتماعی به شکل های مختلف در زندگی اجتماعی وفردی افراد جامعه مطرح شده است، اماتحولات اجتماعی سبب شده که در دهه های اخیر وبه خصوص از سال1970به بعد، مسئله ی گذران اوقات فراغت هدف دار وموثر، به عنوان موضوعی مهم واساسی دغدغه ذهنی دانش جامعه شناسی باشد.(سلطان حسینی ونادریان،1382)

این موضوع درایران ازاهمیت ویژه ای برخوردار است.رشد بی رویه جوامع شهری، رشد بیکاری، افزایش رفاه نسبی شهروندان وجهانی شدن بسیاری ازپدیده های فرهنگی واجتماعی باعث شده است که فرصت های جدید والگوهای جدیدی برای گذراندن اوقات فراغت پدید آید.بخش های وسیعی ازجامعه مانندجوانان وبازنشستگان به نحوی روزافزون، فراغت رابیش ازکار،کانون زندگی تلقی کرده اند.حتی برای کسانی که شغل تمام وقت دارند، وجودتعطیلاتی که مزدآنهاپرداخت می شود کم نیستند.وجودیک تادو روز تعطیل رسمی درهفته دربسیاری از جوامع به رسمیت شناخته شده است.تحقیقات ومطالعات نشان می دهدکه افراد درجامعه ایران به طورمتوسط درشبانه روزحدود سه الی چهارساعت وقت آزاددارند.به عبارت دیگریک ششم الی یک هفتم از عمرافراد جامعه می بایست بابرنامه های مناسب و مفید،جداازبرنامه های زندگی روزمره برنامه ریزی شود. از آنجاکه تمدن نوین وجامعه توسعه یافته عصر جدید،کاهش زمان کار ودرمقابل بهره برداری هر چه بیشتر ازگذراندن اوقات فراغت راتوصیه می کند، ایجاد زمینه های آن ونهایتاًدست یابی به آن،خود می تواندچرخه توسعه اجتماعی رابه گونه ای مستمربه حرکت درآورد.(سلطان حسینی ونادریان،1382)

گذراندن اوقات فراغت به معنای عام آن، مفهومی جدید وزاییده عصر صنعت است که درجوامع مختلف، متناسب با شرایط فرهنگی، توسعه یافتگی ورفاه اجتماعی وپاسخ های متفاوتی به آن داده می‌شود، تسهیلات خاصی برای گذراندن فراهم می شود ومکانیزم های متفاوتی متناسب باآن طراحی وتعبیه می شود. امروزه کشورها(به ویژه جوامع صنعتی)همان طورکه برای اشتغال سرمایه گذاری می کنند، برای گذراندن اوقات فراغت نیزسرمایه گذاری می کنند.(زارع،1391)

فراغت می تواند نقش نیرومند و در عین حال دوگانه در تحول سطح فرهنگی جامعه داشته باشد، به این معنا كه می تواند در ارتباط با نیازهای فكری و عملی انسان سازگاری یاناسازگاری اجتماعی و پیشرفت یا واپسماندگی فرهنگی باشد. فعالیت های فراغتی می تواند با رفع خستگی، صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانات مداوم كار و انجام وظایف اجتماعی را جبران نماید و با تفریح از كسالت ناشی از یكنواختی كار روزمره رهایی یابد و فرصتی برای پرورش استعدادهای ذهنی و روانی، جسمی و عاطفی خود فراهم سازد لذا فعالیت فراغتی می تواند باعث ارتقاء فرهنگ جامعه یا سقوط آن گردد. همانگونه كه كار جوانان را از گناه و افسردگی می رهاند، فراغت نیز بر نشاط، شادی و طراوت آنان می افزاید و اراده آنان را برای تداوم زندگی تقویت می بخشد. پس بجای پر كردن اوقات فراغت باید به پر بار كردن آن اندیشید.(آبکار،1389)

واقعیت این است که گذراندن اوقات فراغت همانندبسیاری ازجنبه هاومظاهردیگرزندگی اجتماعی ازطریق تقسیمات طبقاتی، جنسیتی، نژادی وقومی تجربه می شود. این امردرجوامع سرمایه داری که صنعت گذراندن اوقات فراغت، تجارتی شده است، بستگی به این داردکه فردچقدر درآمد دارد، دارای چه پایگاه اجتماعی است(آیاازسوی سایراعضای باشگاه قابل پذیرش است)وآیاقیودی اجتماعی برای ممانعت ازاوبرای پرداختن به چنین فعالیت های وجود داردیانه؟همان گونه که می دانید برخی از ورزش ها اساساًتجارتی هستند.به عنوان مثال درایران رشته های ورزشی بیلیارد، اسکواش،گلف واسب سواری فعال هستند.پرداختن به چنین ورزش هایی در اوقات فراغت نیاز به صرف هزینه دارد.حتی پرداختن به فعالیت های ورزشی مانندشنا، تیراندازی نیز متحمل هزینه های مربوط به خوداست.به علاوه اصولاًافرادی که به چنین فعالیت هایی می پردازند، ازیک طیف وطبقه اجتماعی خاص هستندوبه اصطلاح، غریبه ها(سایر طبقات فرهنگی، اجتماعی ویا اقتصادی)درجمع چنین افرادی،قابل پذیرش نیستند.بررسی هانشان می دهدچنان چه محیط مساعدومناسب فعالیت های ورزشی قابل دسترسی برای افراد تدارک دیده شود،64درصدازجوانان جامعه شهری تمایل دارنداوقات آزاد خود را به ورزش های تفریحی بگذرانند. البته هنوز بسیاری از افراد آن چنان درآمدی ندارندتابتوانندباهزینه های شخصی به فعالیت های ورزشی تفریحی دلخواه بپردازند.بنابراین دولت در این زمینه می بایست اقدامات لازم راانجام دهد.براساس اصول ومنشور تربیت بدنی وورزش، این پدیده همواره به عنوان فعالیتی فرهنگی وتربیتی درجامعه مطرح بوده، بنابراین قبل ازاینکه جنبه طبقاتی به خودبگیردبایست عناصر فرهنگی درخود داشته باشد.درحالی که عملاًدربرنامه های اجرایی چنین نیست وکسانی که دارای ثروت بیشتری هستند، فرصت های بیشتر وبهتری رابرای پرداختن به ورزش های تفریحی در جامعه دارند. این موضوع حتی درآن دسته ازامکانات وتاسیساتی که درانحصاردولت است مصداق دارد.(سلطان حسینی ونادریان،1382)

برای پی بردن به اهمیت ساعات فراغت لازم است، تأثیرات بهره برداری مطلوب از این اوقات را از دیدگاه های فرهنگی، اجتماعی واقتصادی مورد بررسی قرار داد.میزان اوقات فراغت،چگونگی اندیشیدن دربارۀ آن ونحوه مصرف ونوع مصرف این اوقات بخشی از فرهنگ عمومی هر ملتی است. اوقات فراغت دلپذیر ترین اوقات فرد است.

انور خوئی درمقاله ای تحت عنوان تربیت در اوقات فراغت می نویسد:اوقات فراغت دارای نقش اساسی در تکوین شخصیت انسان وبلکه در کلییت وجود آدمی دارد.(شهیدی،1382)

جامعه شناسان اوقات فراغت رابه عنوان یکی ازنهادهای اجتماعی ودرارتباط باسایرنهادهای اجتماعی مورد بررسی قرار می دهند واز آنجا که فراغت یک فعالیت است، مانندهر فعالیت دیگربه روابط اجتماعی وابسته است.درجهان امروز برای رهایی ازفشارها وتنش های ناشی ازشیوه دشوار زندگی،گذران مثبت اوقات فراغت امری ضروری است.دراین حالت افراد می بایدبه این آگاهی برسندکه تمام زندگی فقط کاروکوشش نیست وآنان برای اینکه بتوانندازانرژی وتلاش خودبه نحو موثرتراستفاده کنند، ناچار هستندکه ازاوقات فراغت شان به شکلی مثبت بهره گیرند.(شهیدی،1382)

منافع اقتصادی اوقات فراغت از دو جهت قابل توجه است:

اول اینکه بهره برداری مناسب از این اوقات فراغت بازده بسیار مطلوبی رابرای انسان ها به همراه داردوبه همین مناسبت است که شرکت های بزرگ تجارتی وصنعتی به اوقات فراغت کارکنان وتفریحات آن توجه خاص دارند.مورد دوم، هزینه هایی است که مردم برای استفاده مطلوب از اوقات فراغت شان می پردازند.مطالعات نشان داده است در جوامع در حال توسعه، به علت کمی درآمد، اوقات فراغت نیز کم است وبیشتر وقت انسانها، صرف کار کردن می شود، ولی درجوامع پیشرفته، به علت بالا بودن سطح درآمد، ساعات کار کمتری ومیزان اوقات فراغت بیشتر است.به هر حال ازدیدگاه اقتصادی موضوع اوقات فراغت وپرداختن هزینه های مربوط به آن از جانب هرفردکه باشد، منجر به تجدید قوا، احساس رضایت،لذت بخش شدن زندگی وبهره مندی کامل از نعمت عمری است که خداوند سبحان به ابناء بشرداده است.(کوشافر،1374)

اهمیت ورزش وتربیت بدنی به عنوان یکی ازموجبات سلامتی جسمی وروحی ونیزافزایش طول عمربسیار روشن است. از لحاظ جسمانی، منشأ بسیاری ازبیماری های شایع، ممکن است فقرحرکتی ونبودتحرک وورزش کافی باشد. ازلحاظ روحی نیز عدم تحرک وبازی به میزان کافی، موجب سستی وخمودگی شده، شخصیت فردرامتزلزل می نماید.ورزش موجب سلامتی وشادابی مردم جامعه است خودموجب پیشگیری از بیماری ها بوده وکمکی است به اقتصاد جامعه. امروزه، در عصرپیشرفت علم وتکنولوژی که نیازمندی هاواحتیاجات وشرایط جدیدی رابه وجودآورده، ازورزش به منظور تولیدو بازدهی صنعتی بیشتر واقتصاد قوی تر وشکوفاتر نیز استفاده می شود.برای مثال، دربسیاری ازکشورهای صنعتی، دسته هاوگروهای ورزشی وواحد های خاص ورزشی، متشکل ازکارگران وکارکنان کارخانه هاومراکزتولیدی واقتصادی وتجاری شکل می گیرد وازورزش برای تجدیدقوای فکر ومغز، رفع خستگی دماغی وفکری برای افزایش توان عمومی و آمادگی عمومی جسمی وروحی استفاده شده، درنتیجه بازده اقتصادی بیشتر راتضمین می کند. البته دربرخی از جوامع صنعتی که روابط اجتماعی راتشکیل می دهند، نوعی از ورزش وتربیت بدنی، متناسب باهدف های اقتصادی این گونه جوامع به وجودمی آید.برای مثال، باایجادهمبستگی میان کارگران وکارکنان موسسات صنعتی واقتصادی در این کشورها وتحکیم روابط اجتماعی میان آنها، باتلقین این فکرکه همانند تیم ورزشی همه از یک مرکز تولیدبوده ولی برای تولید دسته جمعی وبرتربردیگر مراکز تولیدی بیشتر تلاش نمایند، برای افزایش محصولات استفاده می کنند. انتقال مسابقه در رقابتهای فردی وگروهی،کسب رکورد وموفقیت و وجهه اجتماعی برتر از میدان ورزشی به محیط کار وتولید، روش های است که برای بالا رفتن تولید محصولات صنعتی واقتصادی استفاده می شود.

2-5- تاریخچه اوقات فراغت در جهان وایران

پویش تاریخی موضوع نشان می دهد كه پیش از انقلاب صنعتی، اوقات فراغت از كار تفكیك نشده بود. در این زمان مردم پیوسته كار می كردند. تنها زمانی كه طبیعت به آنها اجازه كار نمی داد، به اجبار دست از كار می كشیدند.

مطالعه و بررسی تاریخی زندگی اقوام گذشته نشان می دهد كه سعی و تلاش انسان از قدمت تاریخی برخوردار بوده است تا آنجا كه می توان گفت ادامه حیات اقوام بدوی، بدون حركت و فعالیت میسر نبوده است. تا اینكه پس از گذشت قرون متمادی و بر اثر تحولات تاریخی و اجتماعی به پیشرفتهای چشمگیری در تمامی علوم نائل آمده و حتی المقدور بر موانع فیزیكی و طبیعی غلبه نموده و در سایه توسعه ی تكنولوژیكی، انسان امروزی با پدیده‏ای به نام« فراغت» روبرو شده است. بنابراین بر مبنای پیدایش اوقات فراغت به مفهوم جدید آن به انقلاب صنعتی، باز می گردد. شكل گذران این اوقات به صورت تدریجی در گذر زمان با توجه به شرایط توسعه و ساختارهای اجتماعی و فرهنگی هر جامعه‏ای تكوین و تكامل یافته است. در طول تاریخ در بسیاری از تمدن های قدیم اوقات بیكاری صرف ورزش های رزمی می شد تا قدرت دفاعی جامعه برای مقابله با دشمنان همواره آماده باشد.(سخایی،1383)

با وجود برنامه های تفریحی و سرگرمی در بسیاری از جوامع قدیم، برخی اسناد و مدارك در خصوص زندگی اجتماعی جوامع مختلف نشان می دهد كه مزایای فراغت بیشتر به طبقات ممتاز جامعه اختصاص داشته است و مردم عادی برای تأمین معیشت خود مجبور به كار طاقت فرسای شبانه روزی بوده اند.

جامعه روم را می توان اولین جامعه ای دانست که اوقات فراغت سازماندهی شده را بنا نهاد.برای مثال آنها پارک های بزرگ، سالن های عمومی وورزشگاه های بزرگی راتأسیس کردند.(جلالی فراهانی،1390)

اما با شروع انقلاب صنعتی به تدریج تفریح و سرگرمی در اوقات فراغت انسان ها مورد توجه قرار گرفت. اتحادیه های كارگری به تدریج شكل گرفت و جنبش های كارگری در برخی از كشورها آغاز شد و رفاه اجتماعی برای كارگران و مزد بگیران جامعه مطرح شد. كاهش ساعت كارشبانه روزی، منظور كردن مرخصی های سالانه، تأمین برخی نیازمندی های تفریحی و ورزشی برای كاركنان، از مواردی بود كه در این حركت های اجتماعی در ردیف خواست های كارگران و كارمندان قرار گرفت. از نیمه دوم قر ن نوزدهم به ویژه طی قرن بیستم، سدهای موجود بین اشراف و عامه مردم شكسته شد و به تدریج تفریح و سرگرمی به عنوان بخشی از كار افزایش یافت تا سرانجام طی چند دهه ی اخیر دولت ها ناگزیر به اتخاذ تصمیم های جدی و سرمایه گذاری در خصوص اوقات فراغت برای اقشار مختلف بویژه كاركنان بخشهای مختلف كارگران و جوانان شدند. بطور كلی می توان گفت كه در قرن حاضر بویژه از نیمه دوم قرن بیستم، توجه به اوقات فراغت اقشار مختلف مردم و سیاست گذاری در این خصوص از وظایف دولت ها محسوب شده و در اغلب كشورهای جهان سازمان ها و نهادهای مختلفی در این زمینه ایجاد شده اند و در پی آن تحقیقات جامعه شناسی پیرامون این پدیده آغاز شد. (سخایی،1383)

مدارك و اسناد تاریخی گواه بر آن دارد كه در دوره های قبل از اسلام مزایای فراغت بیشتر به طبقات ممتاز جامعه اختصاص داشته و عامۀ مردم كه با كار دشوار و مستمر روزانه درگیر بوده اند فقط از فرصت‌های كوتاهی برای استراحت و فعالیت های ساده خاص اوقات بیكاری چون دید و بازدید و گفتگو و شركت در مراسم و جشن های ملی و مذهبی بهره مند می شدند.

در ادوار نخستین، چنانچه از سخنان هرودوت[[7]](#footnote-7) بر می آید ملت ایران از شبانان پرطاقت كه در كشورهای سخت و كوهستانی زندگی می كردند، مركب بوده است. به گفته ی او ایرانیان از پنج تا بیست سالگی به پسران خود اسب سواری، تیراندازی و راستگویی می آموخته اند. بدیهی است كه در چنین جامعه‏ای كه هنوز به مرحله شهر نشینی درنیآمده و به اقتصاد شهری نائل نشده، فراغت به مفهومی كه مقبول ما افتاده است مطرح نمی شود و اگر اوقات فراغت، آزادی از كارهای صعب و گران شبانه روزی باقی می‌ماند به همان ورزش های توان آزمایی كه افراد را بیشتر آماده پیكار و مشغله‏های جدی زندگی می كند مانند كشتی، چوگان بازی، زوبین اندازی و شكار صرف می شود. رونق روز افزون شهر نشینی در دوران اشكانیان و ساسانیان ،بی شبهه صور تازه‏ای از سرگرمی های اوقات فراغت را درجامعه ایران به میان آورد. از رسالات كهن، اطلاعاتی نیز درباره جشن های ملی و مذهبی به دست آمده كه بی شك عامه ی مردم در آنها مشاركت می جسته اند. نظیر جشن نوروز، مهرگان، سده، بهمنگان، نیرگان، آذرگان، سیر سور و جشن‌های دیگری به همین قیاس كه اكثر در توده خلق محبوبیت داشته، و در مواردی نیز با تشریفات خاص نزد بزرگان و در دربار شهریاران برپا می شده است.(زارع ،1391)

اطلاعات محدودی که در زمینۀ اوقات فراغت ایرانیان پیش از اسلام وجود دارد، حاکی از آن است که در ایران باستان نیز همانند بسیاری از تمدن های کهن، اوقات فراغت مختص طبقۀ اشراف بود وطبقات عادی جامعه فرصت بسیار کمی برای استراحت، دید وبازدید،گفت وشنود، شرکت درمراسم وجشن های ملی ومذهبی داشتند وزمانی که از کارهای سخت وگاه شبانه روزی فارغ می شدند، به کارهای رزمی می‌پرداختند تاتوان خود را برای مقابله بامشغله های سخت زندگی افزایش دهند.کشتی های بومی ومحلی که درهر گوشه ای به صورتی خاص انجام می شد،چوگان، زوبین اندازی وشکارحیوانات از جمله فعالیت هایی بودکه مردم به آنها می پرداختند.(جلالی فراهانی،1390)

بررسی سابقه نظام تحقیق در قلمرو جامعه شناسی اوقات فراغت در ایران به اواسط دهه 1340 یعنی مدتی بعد از شروع كار تلویزیون و گسترش سایر وسایل ارتباط جمعی برمی گردد. بیشتر این تحقیقات در مؤسسه مطالعات و تحقیقات اجتماعی وابسته به دانشگاه تهران انجام پذیرفت. معمولاً تحقیقات و پژوهش هایی كه در ارتباط با موضوع فوق طرح شده، بیشتر در نحوه ی گذران اوقات فراغت طبقات و گروه های خاص (دانش آموزان، دانشجویان، كارمندان) بوده كه به عنوان پایان نامه دانشگاهی و بعضی در قالب طرح های كاربردی نهادها و سازمان های سفارش دهنده، انجام گردیده كه هر یك در جای خود با اهمیت و قابل استفاده می باشند.(محمد رضایی، 1380)

2-6- ویژگی‌های اوقات فراغت در عصر حاضر

تحولات و دگرگونی های سریع صنعتی، پیامدهای اجتماعی و اقتصادی زیادی داشته است، از جمله در كم و كیف گذران اوقات فراغت. بطور مثال مكانیزه شدن صنایع و ایجاد امكانات رفاهی و نظایر آن موجب تغییر در سبك زندگی مردم و در نتیجه در اوقات فراغت آنها شد. از مشخصات اساسی فراغت در جهان كنونی می توان به چند مورد اشاره كرد:

عمومی شدن اوقات فراغت صرفاً به طبقات ممتاز اقتصادی اختصاص ندارد بلكه همه قشرها را در بر می‌گیرد.

رسمی شدن اوقات فراغت، در گذشته وقت آزاد افراد به همنشینی و محاوره با خویشان می‌گذشت. با پیشرفت جوامع و پراكندگی وظایف خانواده، گذران این ایام به تدریج جنبه رسمی و در مواردی تجارتی پیدا كرد و جزووظایف موسسات خاص در آمد.

كاربرد وسایل الكترونیكی: گسترش روز افزون وسایل الكترونیكی چون رادیو، تلویزیون و مانند آن سهمی بزرگ در گذران اوقات فراغت ایفا می كند.

جدایی اوقات فراغت از كار، این مسئله حیات فردی و اجتماعی را تا آن جا تحت تأثیر قرار داده است كه منجر به ظهور مبحثی تحت عنوان جامعه شناسی اوقات فراغت شده است.

ویژگی هایی كه برشمردیم در جوامع صنعتی مصداق دارد. در جوامع سنتی به دلیل نوع كار و سبك زندگی، اوقات فراغت تعریف مشخصی ندارد. به این معنی كه گاهی كار و فعالیت نیز تفریح تلقی می شود و در واقع مرز بین كار و تفریح مشخص نیست. در جامعه ما نیز اوقات فراغت معنای اصلی خود را نیافته است و یكی از دلایل این امر موقعیت در حال گذار آن است، به طوری كه هنوز بسیاری از مفاهیم و ویژگی های جامعه سنتی را حفظ كرده است این در حالی است كه در جوامع صنعتی اوقات فراغت تعریف مشخصی دارد و افراد برای آن برنامه ریزی می كنند تا جایی كه بخشی از درآمد خود را به آن اختصاص می دهند. در بعد اجتماعی نیز برنامه ها و امكانات به گونه ای است كه همه افراد از كم درآمدترین تا پر در آمد ترین آنها قادرند از امكانات متنوع و مختلفی كه در جامعه ایجاد شده بهرمند شوند. بنابراین با توجه به عدم تطابق و هماهنگی نیازها و خواست های كودكان و به ویژه نوجوانان و جوانان امروز با ساختار سنتی گذران اوقات فراغت، و شناوری و عدم تناسب ساز و كارهای سازمان یافته در بدنه نظام فرهنگی با آنها، جوابگویی به نیازهای جوانان در بستری غیر نهادی و غیر رسمی مانند گروه های دوستی انجام می شود. در این شرایط به علت عدم كنترل و نظارت بر این تشكل های صمیمانه و توانایی این گروه ها در هنجار آفرینی و اجبار بر هم رنگی كه با روابط گرم نیز همراه است، تداوم آن نگران كننده بوده، می تواند به اخلال در نظم اجتماعی بینجامد. (هاشمیان،1382).

2-7- تقسیم بندی گذران اوقات فراغت

اوقات فراغت می توانددر هرساعتی ازشبانه روزباشد.هر انسان معمولاًدارای زمان فراغتی است که متناسب باشغل وسن وجنس او میزانش متفاوت است.باتوجه به تحقیقات انجام شده، اوقات فراغت رامی توان براساس فاکتورهای زیر تقسیم بندی نمود:

الف.مکان گذران اوقات فراغت که خود شامل دوبخش است.

1-گذران اوقات فراغت درمنزل که به دیدن برنامه های تلویزیونی،گوش دادن به رادیو، مطالعه سپری می شود.

2-گذران اوقات فراغت درخارج ازمنزل که شامل طیف وسیعی از فعالیت ها مانندورزش کردن، رفتن به سینما، اماکن دیدنی می باشد.

ب.زمان اوقات فراغت که شامل:

1-اوقات فراغت لحظه ای:مانندزمانی که فرد پشت چراغ قرمز می ایستد.

2-اوقات فراغت ساعتی:مابین دوزمان انجام کار.

3-اوقات فراغت روزانه:پس از انجام کار روزانه که معمولی ترین اوقات فراغت است.

4-اوقات فراغت هفتگی :در پایان هفته هستند که یک یا دو روز می تواند باشد.

5-اوقات فراغت سالیانه:در پایان یا ابتدای سال در فصل خاص مانندتعطیلات نوروزی وتابستان.

ج.تقسیم بندی اوقات فراغت بر اساس سن افراد جامعه.

1-اوقات فراغت ویژه کودکان قبل از ورود به دبستان.

2- اوقات فراغت ویژه کودکان ونوجوانان بعد از ورود به دبستان.

3-اوقات فراغت ویژه جوانان.

4-اوقات فراغت ویژه میانسالان.

5-اوقات فراغت سالمندان

تقسیم بندی اوقات فراغت رابر اساس شغل وموارد دیگر نیز می توان ارائه داد.(سعیدی رضوانی،1373)

فعالیت های زمان فراغت یا واقعی است یعنی به صورت تغییر مکان یاتغییر روش زندگی است، مثل مسافرت ها، ورزش ها وگاهی فعالیتی غیر واقعی است مثل سینما، تئاتر،خواندن رمان وغیره.به طورکلی امکانات موردلزوم برای اوقات فراغت رامی توان در سه مقوله عمده قرار داد:

1-امکانات فرهنگی، مانندکتابخانه ها، سینماها، تئاتر ها، موزه هاوبناهای تاریخی، مساجدونظایرآن.

2-امکانات تفریحی، مانندپارک ها، فضاهای سبزنظیر جنگل های طبیعی ومصنوعی ونظایرآن.

3-زمینه های ورزشی.

البته این فعالیت هابا وضعیت محلی محیط مسکونی وهمین طور وضع اقتصادی خانواده، رابطۀ بسیار نزدیکی دارد.به طوری که در برخی خانواده هاسرگرمی کودکان وجوانان غالباًبه بازی بدون برنامه درکوچه وخیابان هایاحیاط خانه محدودومنحصرمی شود.به علاوه، مسئلۀگذران اوقات فراغت در نزدگروه های مختلف سنی، جنسی، اجتماعی وشغلی، در مناطق شهری و روستایی ودرمیان افراد باسواد وبی سواد به صورت یکسانی نبوده وبه اعتبار ضوابط مذکور،چهرۀ واقعی فراغت وکیفیت گذران آن متفاوت است.برای مثال،کسانی که سواد وتحصیلات بیشتری دارند، معمولاًاندیشۀصحیح تری درموردگذران اوقات آزاد وبه هدر ندادن آن دارند.در حالی که بی سوادان یا کم سوادان تصور مطلوبی از وقت آزاد خودندارندوغالباًوقت فراغت راصرفاًبه عنوان وقت خواب واستراحت تلقی می کنند. ازلحاظ سنی نیز همۀافراد به صورت یکسان از فراغت خوداستفاده نمی کنند.زیراهم نوع وسایل تفریحی وسرگرم کننده با توجه به سن آنهامتفاوت است وهم محدودیت های ناشی از سن نیز به خودی خود دراستفاده از سازمان ها وامکانات مختلف تفریحی، تأثیرمی گذارد.مسلماًانجام فعالیت های فرهنگی وتفریحی در زمان فراغت، اگربه روش صحیح وبارعایت مصالح جامعه توأم باشند، دارای کارکردهای فردی واجتماعی مفیدی هستندکه بحث در اطراف آنهااز حیطۀ این مطالعه خارج است.دراین میان، فعالیت های ورزشی به سبب اثرات مثبت ومطلوبی که درارضای نیازمندی های روحی وجسمی افرادوخاص نسل جوان دارد، حائزاهمیّت بسیاری بوده وبه نحو مطلوبی می تواندمفیدوسازنده واقع شود. اگرکارکردونقش های اوقات فراغت راکه عبارت است از:1-رفع خستگی2-سرگرمی3-رشد وشکوفایی استعدادها، پذیرفته باشیم:از نظر خستگی یعنی تجدید قوا ورفع بی حوصلگی، بسیاری ازفعالیت های ورزشی را می توان در این مقوله گنجاند.حال اگر سرگرمی راچنانچه تعریف کرده اند، اشتغال های که از نیاز به تفریح یاانجام کارهای هنری وغیره سرچشمه می گیردندبدانیم، دراین صورت تمام ورزش هایی را که رقابت درآنهاعلاقه وذوق به بازی راتحت الشعاع خودقرارندهد، دراین مقوله می توان جای داد.

گذران اوقات فراغت درعصر حاضر به دلیل توسعۀ فراوان درهمۀزمینه های فرهنگی، اجتماعی واقتصادی بسیار متنوع شده است.هریک از افرادجامعه باتوجه به گرایش ها وسلیقۀخودسعی برآن دارندکه اوقات فراغت را به گونه ای سپری سازندکه به بهترین وجه پاسخگوی نیازهای آنهادراین زمینه باشد. البته به دلیل اینکه همۀفعالیت های که در جوامع مختلف به منظورگذران اوقات فراغت صورت می پذیرند، سودمند نیستند، در جدول2-1سعی شده است تنهاگونه های گذران اوقات فراغت وتفریحات سالم نشان داده شود(جلالی فراهانی، 1390)

جدول(2-1) گونه های مختلف گذران اوقات فراغت (جلالی فراهانی،1390) ص45

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| بیرون ازشهر | | | درون شهر | | درخانه | |
| خارج ازکشور | کشورخود | شهرخود | فضای باز | فضای بسته | جمعی | فردی |
| گردشگری | گردشگری | گردش درباغ و مزرعه | گردش درپارک | رفتن به سینما | مهمانی، پذیرایی | استراحت |
| زیارت | زیارت | گردش در پارک جنگلی | رفتن به میدان های ورزشی | رفتن به نمایشگاه | دیدار و گفتگو | مطالعه |
| گردش علمی | گردش علمی | پیک نیک | گردش درخیابان | رفتن به سالن ورزشی | شطرنج | تماشای فیلم |
| گردش تفریحی | گردش تفریحی | کوهنوردی شکار | گردش درشهر | رفتن به موزه | موسیقی وآواز | گوش کردن به موسیقی |
| گردش درمانی | گردش درمانی | ماهیگیری | ----- | رفتن به کتابخانه | ---- | آفرینش هنری |
| ----- | ----- | رفتن به اردو | ----- | شرکت در کلاس های آموزشی آزاد | ----- | آموزش علمی |

می توان چنین نتیجه گیری نمود که فراغت کار یا بیکاری نیست، بلکه یک تجربه باارزش زندگی است.فراغت جدی ترین مشغله انسان است(ارسطو[[8]](#footnote-8)). از فعالیت های اوقات فراغت عبارتند از: بازی کردن ومسابقه دادن، راه پیمایی ودویدن،خواندن ونوشتن، استراحت کردن، نواختن موسیقی، نقاشی کردن، پرداختن به فعالیت های مورد علاقه مانند کارهای دستی،خیاطی،کارهای هنری، حرکات موزون، دیدوبازدید، تماشا کردن وگوش کردن، رفتن به تئاتر وسینما، شرکت درباشگاه ورزشی،کوهپیمایی وغیره .برداشت ما از فراغت نباید چنین باشد که همه فعالیت های اوقات فراغت حتماً باید بافعالیت های بدنی همراه باشد.هیچ چیز نمی تواند جایگزین تفریح سالم شود.فعالیت های تفریحی به افراد فرصت می دهد تاانرژی واحساس خود راتخلیه کند.(حافظ امینی،1384)

گذراندن اوقات فراغت در کنار افراد خانواده، صمیمیت و یگانگی را بیشتر می کند و روابط میان فرزندان و والدین را تحکیم می بخشد. برنامه ریزی اوقات فراغت نمی تواند چیزی مستقل و بی ارتباط با سایر اوقات باشد ؛بلکه، باید دقیقاً وصل به برنامه کلان زندگی، مفید، راه گشا و زمینه ساز باشد؛در غیر این صورت،خواه وناخواه بخش هایی از عمر پرارزش انسان در وادی پوچی و بی ثمری از بین می رود و صرف کارهای بیهوده می گردد.( زارع ،1391 )

2-8- اوقات فراغت از دیدگاه اسلام

«إنَّ َمعَ اُلعُسرِ یُسراً، فَإذَا فََرَغتَ فَانصَب، وَإِلَی َربِّکَ فَارغَب »

همانابا هرسختی گشایشی است، پس هرگاه فراغت یافتی، بکوش وبسوی پروردگار خویش بگرای.(قرآن کریم ،آیه 7و8 از سوره مبارکه الشرح)

از بررسی تاریخ اسلام چنین می توان نتیجه گیری کرد که بزرگان صدر اسلام به نیروی خلاق وکارآیی نسل جوان وارزش آن همچنین نقش فعالانه جوانان درامورمملکتی توجه داشته وبرای آن اهمّیت خاص قائل بوده اند، بطوری که پیامبر گرامی اسلام درجهت رشد استعدادهاوپرورش جسم وروح جوانان همیشه آنان راتشویق می نمودندودرباره بخشی از فعالیت های فراغتی وچگونگی گذران این ایام با تأکید بریادگیری ورزش ها وبازی ها راهنمای های فرمودند.

«ُالهُووَ العَبُوفَإنّی َاکرَهُ یُری فِی دِینِکُم غِلظَةُ».تفریح کنید، بازی کنید، زیرا دوست ندارم که در دین شما خشونتی دیده شود. وهمچنین آن حضرت می فرمایند:بهترین سرگرمی مومن شنا است وبه فرزندان خود نیز شنا وتیراندازی بیاموزید وآنان را هشدارداده که قدرنعمت های صحت وفراغت را بدانند.(نهج الفصاحه،1385)

پیامبر اسلام(ص)درحدیثی می فرمایندإغتَنِم خَمساًقَبلَ خَمسٍ.پنج چیز را پیش از پنج چیز غنیمت شمار:

حَیاتَکَ قَبلَ مَوتِک زندگیت را پیش ازمرگت

صِحَّتَکَ قَبلَ سُقمِکَ تندرستیت را قبل از بیماریت

فَراغَکَ قَبلَ شُغلِکَ اوقات فراغت را پیش ازاشتغالت

شَبابَکَ قَبلَ هَرَمِکَ جوانیت را پیش از پیریت

غِناکَ قَبلَ فَقرِکَ بی نیازیت را پیش از درویشیت

و در جای دیگر می فرمایند:بدیهی است که اوقات فراغت همیشه فارغ وخالی نمی ماند پس باید آن را با کارهای خیر پرنمود وهر کس نفس ودل خویش را به حق مشغول نکند نفس ودلش او را به باطل مشغول می دارد.( نهج الفصاحه،1385)

پیامبر گرامی اسلام در حدیث دیگری می فرمایند:در روز رستاخیزهرگز گام های بنده خدا از میدان محاسبه تکان نمی خورد تا اینکه او را از چهار خصلت سئوال کنند. اول به اینکه عمر واوقات زندگی خود را در چه چیز فنا کرده.دوم از جوانیش که در چه راهی آن را به پیری رسانیده. سوم از مالش که آن راکجا ودر چه راهی بدست آورده ودر چه راهی و چگونه آن را خرج کرده است.چهارم از علم ودانشش که با آن چه کاری کرده است.( نهج الفصاحه،1385)

پیامبر گرامی اسلام در حدیث شریف دیگری می فرمایند:خَلَّتانِ کَثیرٌ مِنَ النّاسِ فیهِما مَفتُونٌ:الصَّحَّةُ وَالفَراغُ.

دوخصلت است که بیشتر مردم نسبت به آن دودلباخته هستند(همه مردم دوستدارآن هستند)سلامتی وفراغت(یعنی ذهن انسان از پریشانی خالی باشد.( نهج الفصاحه،1385)

آئین اسلام مکتبی است جامع که درتمام شئون زندگی بشر برنامه های را به مقتضی نیازهای فطری و زمینه های ذاتی انسان قرار داده است: از جمله مسئله تفریح وپر کردن اوقات فراغت، در معارف اسلام همچنان که برای خودسازی وسیر تکامل نفس، پایگاه های عظیم، همچون نماز وروزه وجود دارد، برای رفع خستگی وتوان بخشی روح نیزفعالیت های تفریحی مانند سفر وگردش درطبیعت، بازی و ورزش پیش بینی شده است.

پیامبر گرامی اسلام می فرمایند:"اَلرَّمیُ خَیرُ ما لَهَوتُم بِهِ"بهترین چیزی که با آن سرگرم می شوید تیر اندازی است. (نهج الفصاحه،1385)

ورزش از جمله امور مهم دیگری است که مسلمانان در گذران اوقات فراغت خویش بدان سفارش شده اند. اسب سواری، تیر اندازی،کشتی وشنا از میان ورزش ها مورد تأکید خاص اسلام قرار گرفته اند.حضرت رسول اکرم می فرمایند:خداوندبه وسیله یک تیر سه نفر را به بهشت می برد، آنکه تیر را می سازد، آنکه تیر را می اندازد وآنکه تیر را به تیر انداز می دهد.( نهج الفصاحه،1385)

درنهج البلاغه از قول حضرت علی علیه اسلام آمده است:مومن بایدشبانه روزخودرا سه قسمت کند.قسمتی برای رازونیازباپروردگار،قسمتی برای امرارمعاش وتأمین زندگی وبخشی که بین لذت وخوشی آنچه حلال ونیکوست آزاد گذارد.(نهج البلاغه،1385)

علاوه برتأکید بزرگان دین اسلام براهمیت مساله وقت واوقات فراغت، به مساله ورزش در اوقات فراغت نیز توجه بسیار شده است.با این حال پیشوای گرام اسلام از اوقات کوتاه فراغت مردم استفاده کرده، بعضی از اعمال ورزشی وتفریحی را به منظور هدف های مخصوص مورد تشویق وتأئیدقرار داد تابه وسیله آن پاره ای ازمصلحت اجتماعی راتأمین نماید ودرضمن پیروان خود راازانحرافاتی که ممکن بود درمواقع بیکاری دامن گیرشان شود مصون نگهدارد. (تندنویس،1375)

ساعت تفریح یکی از بهترین فرصت های سود بخش درجهات رشد بشر است درموقع تفریح وسرگرمی محیط زندگی رنگ وذوق وابتکار به خود می گیرد.لطف وصفای مخصوص پیدا می کند، روح سبک بال وپرنشاط می شود، عواطف واحساسات شکوفامی گردندوآدمی درخوداحساس آزادگی وحریت می نماید.(فلسفی،1344)

تفریح به معنی لاابالیگری وبی بند وباری نیست، تفریح به معنی بیکاری واتلاف وقت نیست، تفریح به معنی آلوده شدن به پلیدی های گناه وسیئات اخلاقی نیست وخلاصه تفریح به معنی ایجاد بد بختی وسیه روزی نیست.بلکه تفریح از فعالیت های مطبوع ولذت بخش است که در خارج از برنامه کار روزانه درساعات فراغت انجام می شود وباعث انبساط روح ومسرت خاطر می گردد وروی جسم وجان اثر مفید می گذارد.(اردلان،1365)

2-9- اوقات فراغت ازدیدگاه صاحب نظران و مکاتب فلسفی

فراغت از دید دانشمندان وصاحب نظران به گونه های مختلف تعریف شده است که درزیر به بعضی از آن موارد اشاره می گردد.

دومازویه، جامعه شناس فرانسوی براساس فراغت به معنی امروزی دو شرط قائل است. اول آنکه فارغ از اجبار های مذهبی و عمومی باشد ودر آن نوعی گزینش آزادانه مطرح است دوم اینکه از سایر فعالیت ها که از آن کسب معشیت می کند جدا شده باشد. با این دو شرط دومازویه معتقد است که فراغت تنها در جوامع صنعتی قرار گرفته و کار کشاورزی به سوی شیوه ی کار صنعتی گرایش یافته واین امر در موردمناطق روستایی کشور های در حال رشد صادق است. (اسدی،1352)

مارکس[[9]](#footnote-9)، اوقات فراغت رافضای رشدوپیشرفت انسان تعریف نموده است. (پورطاعی1351)

اندرسون[[10]](#footnote-10) فراغت رازمان فروخته نشده ای می داند که متعلق به فرداست زمانی که فرد به میل خود از آن استفاده می کند.(مکی،1381)

ژرژفریدمن[[11]](#footnote-11)، فراغت را به عنوان پاداشی در مقابل ازخود بیگانگی ناشی از کار تلقی می کند وآن را لازم می داند.

پی پر[[12]](#footnote-12) از جمله اندیشمندانی است که پس از سال ها مطالعه و تحقیق اظهار می دارد که موجودیت و اصالت فرهنگ بر مبنای فرض ها واوقات فراغت افرادی که در آن اجتماع زندگی می کنند پی ریزی شده است.(اسدی،1352)

ارسطودرباره اوقات فراغت این گونه بیان می نماید:"فراغت فعالیتی است بخاطرخودش". (مکی،1381)

تاگو[[13]](#footnote-13) شاعروفیلسوف معروف هندی دراین باره گفته است:تمدن های انسانی سرمایه های جاودانی است که از کاشت، داشت وبرداشت صحیح اوقات فراغت متجلی گشته است.(شجاع الدین،1370)

جی بی ناش[[14]](#footnote-14) درباره اوقات فراغت چنین اظهار نظر نموده است.فراغت مربوط به اوقات زندگی انسان می شودکه ازکارکردن آزاد است ویادرخواب نیست وتفریحات سالم مربوط به نحوه استفاده وبرداشت ازاین فراغت می باشد.(مکی،1381)

جرالد بی فیز[[15]](#footnote-15) درکتاب"سازمان تفریحات سالم درجامعه"چنین آورده است که فراغت یک روزه یا قسمتی اززندگی بشر است وتفریحات سالم دراین زمان بیان علاقه ونگرش فرهنگی اوست و نامبرده می‌گوید: فراغت برای همه افراد جامعه وجود دارد لیکن آنچه مهم واثرگذاراست شیوه های استفاده ازآن میباشد.(مکی،1381)

اوژه، درتعریف فراغت می گوید:منظورازفراغت سرگرمی ها، تفریحات وفعالیت های است که به هنگام آسودگی ازکارعادی باشوق ورغبت، افرادبه سوی آن روی می آورند.(عظیمی،1375)

اگوست کنت[[16]](#footnote-16) جامعه شناس فرانسوی لحظات فراغت را از لحظات امکان توسعه و پیشرفت انسان می‌داند.(شهیدی،1382)

پیر فرانسوا[[17]](#footnote-17) جامعه شناس دیگر فرانسوی درباره نقش اوقات فر اغت اینگونه بیان می کند: فعالیت‌های اوقات فراغت نقش مهمی درجبران کمبودهای عاطفی وروانی دارد،چراکه به جوانان آنچه راکه درخانواده ومدرسه فرصت ابراز ویاشناساندن آن رانیافته اند، امکان ظهور وبروز می دهد.(فرج الهی،1373)

2-9-1- اوقات فراغت ازدیدگاه فلسفه رئالیسم

اهداف برنامه های اوقات فراغت دراین فلسفه مبتنی براستفاده ازواقعیت عملی زندگی برای رشدشخصیت متعادل، جهت دستیابی به تکامل وپیشرفت آن می باشد.رئالیست ها براهمیّت توجه به جسم، به دلیل اینکه یک واقعیت محسوس ازوجود آدمی دراین دنیاست تأکید می کنند.جان لاک تصریح می کند که کودک درحالی متولدمی شود که اندیشه اش صفحه ای سپید است وهمه اندیشه های ما ناشی از تجربیات حسی است وبنابراین به تربیت حسی از خلال مسافرت ها ومشاهدات اعتقاد داشته وبه ارزش تربیت بدنی واخلاق تأکیدمی ورزد.(شهیدی،1382)

2-9-2- اوقات فراغت از دیدگاه پراگماتیسم

فلسفه پراگماتیسم، برنامه اوقات فراغت راازخلال مفهوم"سودعملیاتی"مشخص می کند، به طوری که می‌توان گفت فعالیت های سرگرمی واوقات فراغت، میزان ارزشمندی خود را به استفاده نتایج عملی باز پس داده یا مردودبیان می نماید، تربیت ازدیدگاه" دیویی" براساس مبانی مشهورش عبارت ازکمک به فرد برای رشد به سوی کمال وآزادساختن انرژی وکمک به اوبرای فعالیت مستمر درارتباط بامحیط اطراف وآماده ساختن فرد برای زندگی مستقل درجهان معاصر است که ازطریق ساختن مجدد تجربیات اجتماعی وتکامل بخشیدن به جامعه حاصل می شود. (شهیدی،1382)

2-10- ساعات کار و ساعات فراغت

درجامعه شناسی اوقات فراغت، بیشتر به جنبه های مثبت ومنفی تعریف های اوقات فراغت پرداخته شده است. منظور از مثبت یا منفی، نگاه ارزشی اولیه وسطحی نیست.جنبه منفی، اوقات فراغت رااز دیدگاه زمان درنظر می گیرد.وزمان خارج اززمان کار رااوقات فراغت می نامد. اماجنبه مثبت به محتواوعملکرد اوقات فراغت توجه دارد.

علاوه برجنبه های مثبت یامنفی، تفاوت دیگری رابایدمورد توجه قرار داد وآن تفاوت بین اوقات فراغت ووقت آزاداست وقت آزاد، زمانی است که انسان پس ازانجام همه وظایف ومسئولیت های خوددراختیار دارد. اما اوقات فراغت، زمانی است درطول زمان آزادکه انسان از نظرفکری رها ازهرگونه اجبارومسئولیت است.به عبارت دیگر، اوقات فراغت نسبت به وقت آزاد شخصی تراست. برای تحقیقات، دسترسی به وقت آزاد آسان تراست، زیرا اوقات فراغت جزیی از وقت آزاد است.

درتعریف های منفی، اوقات فراغت باقی مانده زمان کاراست.کاربه عنوان اصل دیده می شودواوقات فراغت درمقابل کارقراردارد ومتضاد باآن است. این ازآنجاسرچشمه می گیردکه کارهمواره امری مثبت تلقی می شود ویادآوراین موضوع است که افرادبیکار اوقات فراغت نیز ندارند.

گراف بلوشر[[18]](#footnote-18) جامعه شناس آلمانی، تعریفی منفی ازاوقات فراغت ارائه داده است، اواگرچه جزیی تر به زمان های مختلف نگاه کرده وآتها رابه زمان کار، زمان خواب، زمان رسیدگی به امورخانه وزمان آزادتقسیم کرده، اما زمان کار رابه عنوان اصل به حساب آورده است.

به عقیده ژوفر دومازیه، اوقات فراغت چیزی فراتر از وقت بدون کار است، برای مثال زمان تفریح است. اما برای او این مسئله مطرح است که اوقات فراغت یک زمان ویژه،یک فعالیت یایک موقعیت است.

بوچر[[19]](#footnote-19) درکتاب مبانی تربت بدنی، برای تفریح شش هدف راذکرمی کند که در واقع فعالیت های مربوط به اوقات فراغت راشرح می دهند:

1-فعالیت است که به طورخصوصی وبامیل شخصی انجام می شود،

2-روابط انسانی در آن آزاد است،

3-علاقه فرد در آن مطرح است ومهارت او افزایش می یابد،

4-بهداشت وآمادگی بدنی رابه همراه دارد،

5-موجب بروز خلاقیت واظهار وجود می شود،

6-شرایط مناسب محیطی را برای کذران اوقات فراغت فراهم می سازد(جلالی فراهانی،1390)

2-11- نظریات دانشمندان

درتعریف های مثبت از اوقات فراغت، بیشتربرای تعیین محتوای اوقات فراغت کوشش شده است، در این تعریف ها، اگرچه تأثیر فعالیت های اجباری از نظردور نمی ماند، اما سعی بر این است که اوقات فراغت به عنوان یک اصل یاپدیده ای مستقل از کاردیده شود.در این تعریف ها، اوقات فراغت فقط در رابطه باکاردیده نمی شود، بلکه باتوجه به عملکردش نسبت به شخص یااجتماع موردتوجه قرار می گیرد. (گودرزی، اسدی، 1379)

هربرت وبر [[20]](#footnote-20)

هربرت وبر به عنوان صاحب نظر تعلیم وتربیت، معتقد است که اوقات فراغت باید نیاز های درونی انسان را برآورده کندواو رااز قید وبند ها رها سازد. انسان دراوقات فراغت، از تعیین نوع فعالیتش توسط دیگران آزاداست که این موجب تمایز آن از کار می شود.به نحوی که انسان به معنای واقعی کلمه، ان گونه که مایل است رفتار می کند.(جلالی فراهانی،1390)

ولفانگ نارشتت[[21]](#footnote-21)

ولفانگ نارشتت نیز مانند وبر معتقد است اوقات فراغت، زمان آزادی فرد است. ازدید او، اوقات فراغت دراصل، زمان آزادی کامل شخص است تابتواند تمامی خواسته های خود را بدون کوچک ترین اجباری تحقق بخشد. اومی گوید:اوقات فراغت، فضایی مستقل است، فضایی که در مقابل فضای کار قرار دارد.(جلالی فراهانی،1390)

اوپاشوسکی[[22]](#footnote-22)

اوپاشوسکی درآلمان، بزرگترین نظریه پردازی است که تعریفی مثبت از اوقات فراغت دارد. او مایل است اوقات فراغت را از انحصارکارخارج کندومعتقد است تقسیم بندی زندگی انسان به دو بخش کار وفراغت تقسیم بندی مصنوعی است، زیرا در آن به زمینه های همچون خانواده، فرهنگ، مدرسه وارتباطات اجتماعی توجهی نشده است.به اعتقاد او، اوقات فراغت تنها منحصر به افرادی که کار می کنند نیست، بلکه برای همه اقشار جامعه ضروری است.بنابر این اواز سه زمان متفاوت صحبت میکند.

1-زمان در اختیارکه می توان به طورشخصی وبدون اجبار از طرف دیگران، تصمیم گرفت وآن راتقسیم بندی کرد.(وقت آزاد،خصوصیت بارز:تصمیم گیری شخصی)

2-زمان مسئولیت هاووظیفه ها(وقت درگیر،خصوصیت بارز:تصمیم گیری باهدف)

3-زمان از قبل تعیین شده توسط دیگران ووابسته(وقت وابسته،خصوصیت بارز:تعیین توسط دیگران)

وقت وابسته، زمانی است که شخص مجبور به انجام کاری درفضا ومحدوده ای از قبل تعیین شده توسط دیگران است. اما وقت درگیر، زمانی است که شخص به فعالیت خاصی می پردازد که از نظر خانوادگی، شغلی، اجتماعی به آنهاوابسته است. امازمان در اختیار، زمانی است که شخص به صورت کاملاً آزادوبه تشخیص خودآن راتقسیم می کند وبه فعالیتی مطابق میل خود می پردازد.(جلالی فراهانی ، 1390)

2-12- نظریات مختلف

اگرچه امروزه،کار واوقات فراغت در مقابل هم قرارداده نمی شود، امامفید است که رابطه بین آنهارااز نظردانشمندان وصاحبنظران مختلف موردبررسی نقادانه قراردهیم. اززمان های بسیاردور(1933)، هنگامی که پال لا زارسفلد[[23]](#footnote-23) وهانس زیزل[[24]](#footnote-24) برای اولین بارپژوهش هایی در زمینه تأثیر بیکاری برزندگی انسان ونحوه گذران اوقات فراغت او انجام دادند، تاامروز، همواره این مسئله اهمیّت داشته که چه رابطه ای بین کار واوقات فراغت وجوددارد.دراین زمینه نظریه های مختلف وگاه متضاد به وجود آمده اند.

توکارسکی واشمیت[[25]](#footnote-25) (1985)این نظریه هارابه صورت زیر طبقه بندی کرده اند

نظریه انرژی اضافی:آن قسمت از انرژی که به هنگام کارمورد نیاز نیست، دراوقات فراغت مصرف می شود.

نظریه استراحت:عملکرداصلی اوقات فراغت، استراحت پس ازکار است.

نظریه تخلیه هیجان:هیجان های انباشته شده زمان کاروانقباض های روانی آن دراوقات فراغت تخلیه می شود.

نظریه جبران:اوقات فراغت، امکان جبران اجبارها، سرخوردگی ها، نواقص وکمبود هایی راکه درهنگام کار به وجود می آیند، فراهم می کند.

نظریه تضاد:اوقات فراغت در تضاد کامل با کار است.

نظریه تشابه:کار واوقات فراغت زمینه های مشابهی هستند که چارچوب های مشابه نیز دارند.

نظریه کاهش:کمبود تجربیات شخصی درزمینه کار موجب می شودکه فعالیت های اوقات فراغت نیز دچارنقصان شوند.

نظریه عمومیت:عادت ها ورفتار های فراگرفته شده در هنگام کار، درزمان فراغت نیزادامه پیدا می‌کنند.

نظریه استقلال:بین کار واوقات فراغت به جز ارتباط زمانی، رابطه دیگری وجود ندارد.

این فهرست را می توان به صورت دلخواه ادامه داد، زیراهرصاحب نظری که در زمینۀ رابطۀ کار واوقات فراغت پژوهش کرده، نظریه ای جدید بیان نموده است.تاکنون هیچ نظریۀ عمومی دربارۀ رابطۀ کار واوقات فراغت دیده نشده که توانسته باشد نتایج تمامی تحقیقات را در خود بگنجاند. در عصر حاضر نبود نظریه‌ای جامع از بزرگترین مشکلات در زمینۀ تحقیقات اوقات فراغت است.(جلالی فراهانی،1390)

2-13- عوامل موثر برگذران اوقات فراغت

تورکیلدسن[[26]](#footnote-26) (1985) فهرستی را بر می شمارد که در آن به بیش از 46 عامل مؤثر گزینش اوقات فراغت اشاره شده است. بسیاری از عوامل مجزا از یکدیگر و در عین حال مرکب و غالباً مرتبط به یکدیگر وجود دارند که بر نحوه و نوع انتخاب مردم درباره شرکت در فعالیت های اوقات فراغت تأثیر می گذارند.

این عوامل به سه گروه عمده تقسیم می شوند :

الف - عوامل شخصی و خانوادگی شامل، سن، وضعیت شخصی در چرخۀ زندگی خانوادگی، جنس و سطح تحصیلات.

ب - شرایط موقعیتی و اجتماعی از لحاظ درآمد، اشتغال، رده اجتماعی.

پ - عوامل مرتبط با فرصت ها از بابت استنباط شخص از اوقات فراغت، دسترسی و سیاست های تدارك و مدیریت اوقات فراغت.(به نقل ازمیرواسع،64)

2-18- پیشینه تحقیق

برای نخستین بار مسئلۀ فراغت تحت عنوان جامعه شناسی فراغت را مورد توجه قرار دادند، واز دیدگاه های مختلفی در اوایل 1970 که مصادف با دورۀ رشد و توسعۀ اقتصادی بود، تحقیقات انجام شده به روی گذران اوقات فراغت بیش از آن که به گذشته توجه داشته باشد به برنامه ریزی برای آینده توجه داشت.(میرواسع،1390)

نخستین رساله جدید درطرفداری از فراغت برای کارگران در اروپا توسط پل لامارك[[27]](#footnote-27) سوسیالیست نوشته شد که حق تنبل بودن نام داشت و در آمریکا تورشتاین[[28]](#footnote-28) و بلن[[29]](#footnote-29) با تدوین کتاب نظریه طبقه فارغ از کار، جامعه شناسی زمان فراغت را بنا نهاد. در سال 1924 دفتر بین المللی کار، نخستین کنفرانس بین المللی را درباره وقت آزاد کارگران بر پا کرد 300 نماینده از 18 ملت در آن شرکت داشتند که نظر عمومی اهمیّت دادن به اوقات فراغت بود. به دنبال این تحوّلات تفکر و تدبر درباره اوقات فراغت و توجه به تنظیم گذران اوقات فراغت در کشورهای صنعتی رواج روزافزون یافت زیرا کاربرد بیش از پیش نتایج تحقیقات علمی در روش های تولید و افزایش بهروری کار موجب تقلیل تدریجی مدت کار و افزایش زمان بیکاری شد.(عاشورپور،1377)

درایران تحقیق در مورد اوقات فراغت از سال 1340آغاز شد.رادیو و تلویزیون ،موسسه مطالعاتی دانشگاه تهران و دانشگاههای معماری و شهرسازی به این امر مهم پرداختند.در مجموع 35 تحقیق دانش اموزی و دانشجویی از دهه 1940 تادهه ی 1970 انجام شده است.و همچنین به غیر از تحقیقات یاد شده در چند مورد پیرامون قشرکارمند،سالمندان و آموزگاران تحقیقاتی صورت گرفته است.(تندنویس،1380)

با توجه به بررسی های انجام شده در زمینه تحقیقات صورت گرفته در داخل و خارج كشور، در این بخش خلاصه‏ای از پژوهشهای انجام شده در ارتباط با موضوع اوقات فراغت و فرسودگی شغلی مورد بررسی قرار می‏گیرد.

2-18-1-تحقیقات داخلی

یك زمینه یابی ملی در آمریكا نشان داد كه 5/36 درصد ازمردم از فعالیت‏های اوقات فراغت خود بیش از سایر فعالیت‏هایشان رضایت دارند، 5/32 درصد از آن خشنود بودند و 11 درصد بسیار لذت می‏بردند. معروفترین فعالیت اوقات فراغت، تماشای تلویزیون است كه بطور متوسط، بزرگسالان تقریباً 25 ساعت در هفته به آن مبادرت می‏ورزند. (فیروزبخت و بیگی،1375)

خلیل زاده امینیان(1377)در تحقیقی با عنوان بررسی چگونگی سپری شدن اوقات فراغت معلمین و راههای بهروری مطلوب تر از آن به این نتایج دست یافت.

1-میانگین ساعات فراغت روزانه معلمین در کل روزهای سال 4/3 ساعت در روزاست.

2-میانگین استفاده معلمین از ساعات فراغت روزانه،برای انجام فعالیت های تفریحی ،درکل روزهای سال3/2 ساعت در روز است.

3- میانگین استفاده معلمین از ساعات فراغت روزانه،برای افزایش دانش و مهارت خوددر کل روزهای سال 3/2 ساعت در روز است.

4- میانگین استفاده معلمین (دارای شغل دوم) از ساعات فراغت روزانه، برای انجام فعالیت های اقتصادی در کل روزهای سال 2/3 ساعت در روز است.

5-عوامل انگیزه های موثر در میزان نحوه ی گذراندن اوقات فراغت به ترتیب اولویت عبارتند است:الف:تلاش برای تامین نیازهای روزمره.ب:تامین سلامت روحی و روانی.ج:پایین بودن درآمد ماهیانه.د:علاقه داشتن به شغل معلمی.ه:تامین خواسته های افراد خانواده.

محسنی(1379) در بررسی خود تحت عنوان آگاهی‏ها، نگرش ها و رفتارهای اجتماعی- فرهنگی درایران در بحث مربوط به نحوة گذران اوقات فراغت و تفریحات به نتایج زیر دست یافت:

1- 98/37 درصد كل افراد نمونه مورد نظر تنها گاهی به دیدار اقوام و دوستان خود می‏روند.

2- در متغیر تماشای تلویزیون در اوقات فراغت، بیش‏ترین افراد با 5/47 درصد در شاخص زیاد و 5/33 درصد در شاخص گاهی اوقات قرار دارند.

3- بطور كلی میزان مطالعه در نزد مردان بیشتر از زنان بوده است.

4- مردان در تمام موارد سؤال شده بیشتر از زنان ورزش می‏كنند.

5- مردان بیشتر از زنان به پارك می‏روند، و رفتن به پارك بیشتر میان جوان‏ترها و سالمندان شایعتر است.

6- بیشترین میزان مسجد رفتن به جوان‏ترها تعلق دارد و هر چه سن بیشتر می‏شود درصد كمتر می‏شود. (39 درصد برای 16-24 ساله‏ها، 8/33 درصد برای 25-34 ساله‏ها).( محسنی،1379)

گزارش یك تحقیق كه میزان و نحوه ی گذراندن اوقات فراغت كشورهای مختلف جهان را بررسی كرده چنین است:

جدول (2-2) نحوه گذراندن اوقات فراغت كشورهای مختلف جهان

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| كشورهای مختلف | بلژیك | فرانسه | آلمان | آمریكا | شوروی | لهستان | چكسلواكی | یوگسلاوی |
| میزان فراغت | 7/4 | 8/3 | 4/4 | 8/4 | 9/4 | 8/4 | 8/4 | 7/4 |

این جدول نشان می‏دهد كه میزان فراغت در این جوامع تفاوت چندانی ندارد و تفاوت فقط در نحوه استفاده از این اوقات است. به طوری كه در فرانسه مردان 35 دقیقه در روز مطالعه می‏كنند، 45 تا 60 دقیقه تلویزیون تماشا می‏كنند و 6 دقیقه ورزش. در حالیكه آمریكای ها 56 دقیقه مطالعه می‏كنند و بیش از فرانسوی ها به تلویزیون علاقه دارند و دوبرابر آنها زمان برای ورزش صرف می‏كنند. (مطهری، 1379)

در پژوهشی که توسط درانی و همکاران (1379) "تحت عنوان رابطه رضایت شغلی، عزت نفس و سلامت روان" یک مطالعه موردی از مربیان مرکز پیش دبستانی دانشگاه تهران درسال 1379 صورت گرفت که به بررسی رابطه وضعیت تأهل(مجرد و متأهل)و سابقه ی کار(بالا و متوسط)مربیان بر میزان‌ رضایت شغلی،فرسودگی شغلی،عزت‌نفس و ابعاد نه‌گانه ی علائم روانی آنان بررسی شد، نتایج تفاوت معناداری را بین دو گروه مربیان مجرد و متأهل،و مربیان با سابقهء کار بالا و متوسط در همه ی مقیاس‌ها به استثنای جنبهء عدم موفقیت فردی نشان نداد. پژوهش حاضر یک مطالعه موردی از مربیان مرکز پیش‌دبستانی دانشگاه تهران تحت‌ عنوان بررسی رابطه ی رضایت شغلی،عزت‌نفس و سلامت روانی است.نمونه ی مورد مطالعه‌ مشتمل بر 35 نفر از مربیان زن مهدکودک شاغل در دانشگاه تهران می‌باشد.اجرای پرسشنامه ی عزت‌نفس نشان داد که به استثنای یک نفر از مربیان سایر مربیان از عزت‌نفس متعادلی‌ برخوردارند.نتایج مقیاس علائم روانی بیانگر آن بود که مربیان در مجموع از ناراحتی‌های‌ روانی حاد یا شدید رنج نمی‌برند.اجرای پرسشنامه‌های رضایت شغلی حاکی از این بود که‌ مربیان از شغل خود چندان رضایتی ندارند.نتایج پرسشنامه ی فرسودگی شغلی نشان داد که‌ مربیان در ابعاد سه‌گانهء فرسودگی شغلی یعنی خستگی عاطفی،مسخ شخصیت و عدم‌ موفقیت فردی دارای نمرات بالایی هستند به عبارت دیگر اکثر آنها در شغل خود دچار فرسودگی شغلی شده‌اند.

تحقیقی درزمینه جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران توسط فریدون تندنویس انجام گرفت که درپایان تحقیق به نتایج زیر دست یافت :تماشای تلویزیون اولین انتخاب و هم صحبتی دومین فعالیت فراغتی بوده است .ورزش اولین فعالیت مورد علاقه مردم است و 60 درصد مردم ورزش می کنندو بین میزان اوقات فراغت و رضایت مندی از گذران آن و پرداختن به ورزش رابطه معناداری وجود داشته است.(تندنویس،1380،)

درپژوهشی که توسط فریدون تند نویس تحت عنوان جايگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ايراني درسال 1381 صورت گرفت هدف پژوهش ، توصيف ميزان، زمان ومحل گذران اوقات فراغت و انواع فعاليتهاي فراغتي، مورد علاقه و فعاليت هاي روزانه ، هفتگي و ساليانه، ارتباط بين رضايت مندي از گذران اوقات فراغت با تعداد فرزندان، سطح تحصيلات ، ميزان پرداختن به فعاليتهاي بدني در اوقات فراغت در بين زنان ايراني بوده است. جامعه آماري تحقيق حاضر شامل كليه زنان 20تا65 ساله شهري است كه 08% آنها به عنوان نمونه به شكل تصادفي انتخاب و پرسشنامة تهيه شده بين آنان توزيع و جمع آوري شد. سطح تحصيلي 70درصد افراد مورد آزمون ديپلم يا زيرديپلم و ميانگين تعداد فرزندان آنان 3 بوده است. ميزان اوقات فراغت روزانه آنان 3.8 ساعت مي باشد. و تماشاي تلويزيون با ميانگين 132 دقيقه بالاترين فعاليت فراغتي آنان را تشكيل مي دهد. يك چهارم آنان از نحوه گذران اوقات فراغت خود راضي هستند. 43.5 درصد آنان با انگيزه كسب نشاط و احساس لذت ورزش مي كنند. بين ميزان اوقات فراغت و مقدار ورزش هفتگي ارتباط معني داري مشاهده شد. تعداد فرزندان و سطح تحصيلات و مقدار پرداختن ورزش پيشگوي معني داري براي رضايت از گذران اوقات فراغت بوده است.

درپژوهشی که توسط محمدی و همکاران (1381) تحت عنوان "بررسی میزان فرسودگی شغلی پرستاران شاغل در بیمارستان های شهر اردبیل" درسال 1381 صورت گرفت به این تیجه رسیدند که اغلب حرفه های درمانی از جمله پرستاری از شغل هایی هستند که تنیدگی بسیاری را ایجاد می کنند و برای مقابله و کاهش آن، آگاهی از عوامل ایجاد کننده و میزان این تنیدگی ضروری می باشد. چون فرسودگی شغلی در میان پرستاران پدیده مخرب تلقی شده و برای سلامت جسمی-روانی آنها مضر و باعث جلوگیری از رشد حرفه ای آنان می گردد. با توجه به اهمیت حفظ نیروی پرستاری و سالم نگه داشتن این قشر به عنوان افرادی که حافظ سلامت و تندرستی اعضای جامعه هستند. این تحقیق نیز در این راستا انجام گرفته است. این مطالعه یک بررسی توصیفی-تحلیلی است. در این بررسی با استفاده از روش سرشماری کلیه پرستاران شاغل (400N=) در بخش های مختلف بیمارستان های اردبیل از نظر فرسودگی شغلی مورد مطالعه قرار گرفتند. ابزار گردآوری اطلاعات آزمون فرسودگی شغلی ماسلاچ و جکسون (MBI)) بود. پرسشنامه در اختیار پرستاران قرار گرفت و پس از جمع آوری اطلاعات، فرسودگی شغلی به 3 سطح شدید، متوسط و ضعیف تقسیم بندی شد و در تجزیه و تحلیل آماری از آمار توصیفی و کای دو استفاده گردید. نتایج نشان داد که 3/75% نمونه ها بیان کردند که احساس می کنند در این شغل به دام افتاده اند 47% پرستاران اظهار داشتند که نسبت به مدیریت محل کار خود بی اعتماد بوده و 5/75% پرستاران احساس خستگی می کردند. در ارتباط با میزان فرسودگی شغلی ناشی از تحلیل عاطفی به ترتیب شدید، متوسط و خفیف (27%، 5/43%، 5/29%) و مسخ شخصیت شدید، متوسط و خفیف (5/22%، 3/42%، 7/44%) و کاهش موفقیت فردی (13%، 3/42%،7/44%) بود. و بین وضعیت تاهل، نوبت کاری با فرسودگی شغلی (ابعاد سه گانه آن) رابطه آماری معنی درا وجود داشت.در کل نتایج این پژوهش نشان داد که میزان فرسودگی شغلی پرستاران بیشتر بوده و نیازمند توجه و اقدام جهت رفع آن می باشد.

در پژوهشی که امیر تاش و همکاران (1383) تحت عنوان "فوق برنامه و اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت های ورزشی در دانشگاه تربیت معلم تهران از دیدگاه مدیران ،اعضای هیئت علمی و کارکنان آن"انجام داد.به این منظوراز دو پرسشنامه استفاده شده در یکی از این پرسشنامه ها از مسئولان درباره اطلاعات برنامه ای و سازماندهی فوق برنامه و اوقات فراغت دانشگاه سوال شده و دیگری،به ارزشیابی نگرش و وضعیت فعالیت های فراغتی سایر اعضای زن و مرد دانشگاه پرداخته است .در پژوهش حاضر حدود 30 درصد از مجموعه اعضای دانشگاه شرکت داشته اند.یافته های تحقیق نشان می دهند،62درصد از کارکنان اصولا ورزشکار نیستند و حدود 80 درصد از آنها از توانایی شخصی و یا امکانات فراغتی دانشگاه، استفاده کافی نمی کنند. ولی بیشتر از 90 درصد از آزمودنی ها ،این گونه فعالیت ها را رای سلامتی جسم و روان ،همچنین ارتقای روحیه همکاری در محیط کار خیلی ضروری یا ضروری می دانند. 87 درصد نیز گفته اند که امکانات فراغتی دانشگاه خیلی کم یا کم است.آزمودنی های تحقیق رشته های شنا،آمادگی جسمانی و فوتبال را در بخش ورزشی و رشته های خطاطی و نقاشی ،کارهای دستی هنری فعالیت های تفریحی و بازی هارا جزو اولویت های اول تا سوم خود معرفی کرده اند.

درتحقیقی که توکلی و همکاران (1385) با عنوان" فعالیت جسمانی و عوامل موثر برآن در یک مرکز نظامی در ایران" انجام شدبه این نتایج دست یافتند که سطح فعالیت جسمانی 1/35،4/19و5/45 درصد نمونه ها به ترتیب کم،متوسط و شدید بود.بین سطح فعالیت جسمانی و آگاهی (p=0/001) و جنس (p=0/022) ارتباط معناداری مشاهده گردید. ولی بین سطح فعالیت جسمانی با نوع شغل ،سن و تحصیلات کارکنان این ارتباط معنادار نبود.همچنین از نظر کارکنان ،مهمترین مانع فعالیت جسمانی کمبود وقت و مهمترین راههای افزایش فعالیت جسمانی ،دسترسی به تسهیلات و امکانات ،ورزشهای سازمانی در دسترس،برگزاری کلاسهای آمادگی جسمانی در محل کار و داشتن اوقات فراغت بیشتر ذکر شد.

یافته های میرهاشمی و همکاران (1386) در تحقیقی با عنوان "مدت و نحوه گذران اوقات فراغت کارکنان اداری دانشگاه آزاد اسلامی منطقه 8 "نشان داد که بین متغیرهای جنس ،وضعیت تاهل ومیزان درآمد (p<0/05،p<0/01) باشیوه های گذران اوقات فراغت رابطه معنادار وجود دارد.و بین متغیرهای سن ،سطح تحصیلات و اندازه واحد دانشگاهی رابطه معناداری وجود ندارد.به علاوه،عمده ترین شیوه گذران اوقات فراغت بودن در کنار خانواده بود.

درپژوهشی که توسط روشن زاده و همکاران (1385) تحت عنوان "دیسترس اخلاقی در پرستاران و ارتباط آن با فرسودگی شغلی "درسال 1385 صورت گرفت به این نتایج رسیدن دیسترس اخلاقی یکی از موضوعات شایع مطرح‌شده در زمینه اخلاق پزشکی است و به حالتی اطلاق می‌گردد که فرد در آن علی‌رغم داشتن آگاهی و توانایی برای عملکرد اخلاقی، تحت شرایط موجود از انجام عمل صحیح اخلاقی ناتوان است. اهمیت این پدیده تا آنجایی است که در صورت وقوع می‌تواند تأثیرات متفاوتی را بر عملکرد پرستاران و همچنین کیفیت مراقبت ارائه‌شده توسط آن‌ها داشته باشد. یکی از تأثیرات مهم دیسترس اخلاقی بر زندگی کاری پرستاران، فرسودگی بوده که خود می‌تواند عواقبی همانند خستگی از محیط کار و عدم رضایت شغلی را به دنبال داشته باشد. لذا در این راستا مطالعه مورد نظر با هدف تعیین ارتباط بین دیسترس اخلاقی پرستاران با فرسودگی شغلی آن‌ها در پرستاران بیمارستان‌های آموزشی شهر کرمان انجام شد. روش انتخاب نمونه سهمیه‌ای بوده که با توجه به حجم نمونه مورد محاسبه و تعداد پرستاران در بیمارستان‌های مورد بررسی انتخاب شده و اطلاعات مورد نظر توسط پرسشنامه دیسترس اخلاقی کورلی و فرسودگی شغلی ماسلاچ جمع‌آوری گردید. نتایج داده‌ها نشان‌دهنده میانگین شدت دیسترس اخلاقی در واحدهای مورد پژوهش (54/3M=) و میانگین تکرار آن (11/3M=) بوده و همچنین میانگین فرسودگی شغلی در پرستاران در این مطالعه (5/4M=) گزارش شد. با توجه به این نتایج، لزوم ارائه راهکارهایی در جهت پیشگیری و کنترل هرچه بیشتر دیسترس اخلاقی در پرستاران و در نتیجه جلوگیری از عواقب متعدد آن احساس می‌شود.

درپژوهشی که توسط محسنی نیک (1385) تحت عنوان "بررسی نقش فعالیت های ورزشی در گذراندن اوقات فراغت و رابطه آن با افسردگی و اضطراب در دانشجویان پسر دانشگاه آزاد واحد بروجرد" درسال 1385 انجام دادند. هدف اصلی این تحقیق بررسی نقش فعالیت ها ورزشی در پر نمودن اوقات فراغت و رابطه آن با افسردگی و اضطراب در دانشجویان پسر مقطع کاردانی و کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد می باشد . جامعه آماری تحقیق3972 نفر بوده که از این تعداد 930 نفر در مقطع کاردانی و 3042 نفر در مقطع کارشناسی در نیمسال دوم سال تحصیلی 87-86 مشغول به تحصیل بوده اند . ابزار اندازه گیری دو نوع پرسشنامه بود. پرسشنامه اول مربوط به اطلاعاتی در مورد اوقات فراغت که توسط محقق ساخته شده بود و پرسشنامه دوم برگرفته از پرسشنامه استاندارد SCL90R بود که افسردگی و اضطراب دانشجویان را تعیین می کرد. روایی این پرسشنامه ها با استفاده از اعتبار یابی محتوی و بر اساس نظر اساتید راهنما و مشاور تایید گردید. پایایی آنها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب 82% و 89% به دست آمد. به منظور سازمان دادن ، خلاصه کردن و طبقه بندی نمرات خام و توصیف داده ها از آمار توصیفی مانند میانگین ، انحراف استانداردو ... استفاده شده است و همچنین برای برآورد پارامترها و پیش بینی آنها از خی 2 بهره گرفته شده است و سپس خی 2 بدست آمده با بهره گیری از ضرایب وابستگی C تبدیل شد و مهم ترین یافته ها تحقیق عبارتند از : حدود 55 درصد دانشجویان علاقمندند اوقات فراغت خود را صرف فعالیت ها ورزشی نمایند . حدود 45 درصد دانشجویان که فعالیت ها ورزشی دارند هرگز اضطراب ندارند . همچنین حدود 46 درصد دانشجویانی که فعالیت ورزشی دارند هرگز افسردگی ندارند. به عبارتی ورزش ها از همه کمتر اضطراب و افسردگی دارند سپس به ترتیب فعالیت های مذهبی – تبلیغاتی ، فعالیت ها فرهنگی – هنری ، خانواده و دوستان و مطالعه قرار دارد . با توجه به نتایح تحقیق به نظر می رسد مسئولان می بایستی توجه بیشتری به پر نمودن اوقات فراغت دانشجویان با فعالیت های ورزشی داشته باشند.

قدیمی و طباطبایی(1385) ميزان شيوع سندرم فرسودگي شغلي را در بين معلمان و كاركنان آموزش و پرورش و رابطه آن را با مقطع آموزشي، مدرك تحصيلي، جنسيت و موقعيت جغرافيايي مورد بررسی قرار داده اند به اين منظور يك نمونه شامل 1068 نفر به روش نمونه گيري تصادفي ، طبقه اي انتخاب شدند و پرسشنامه فرسودگي شغلي ماسلاچ را تكميل كردند و نتايج نشان داد كه :

1.دراكثر آزمودني ها 69% درجاتي از فرسودگي شغلي (خفيف تا شديد ) وجود دارد.

2.تفاوت فرسودگي شغلي معلمان مقاطع آموزشي سه گانه و كادر اداري در چند مورد معنادار است.

3. ميزان فرسودگي شغلي معلمان و كاركنان زنان بيشتر از مردان است.

4. بين فرسودگي شغلي و مدرك تحصيلي رابطه مثبت وجود دارد.

5. ميزان فرسودگي شغلي در معلمان و كاركنان شهر ها و نواحي مختلف متفاوت است.

محمدی(1386) در تحقیقی مکانیسم های مقایله ای، فرسودگی شغلی وسلامت روان در پیش دبیران ایران و هندرا مورد بررسی قرار داده است. نتایج حاصل از بررسی متغییرهای فرسودگی شغلی نشان می دهد که تفاوت معنادار در متغییر خستگی عاطفی و مسخ شخصیّت در میان دبیران زن و مرد مشاهده می شود که دبیران مرد در مقایسه با دبیران زن از فرسودگی شغلی(خستگی عاطفی و مسخ شخصیّت) بیشتر برخوردارند. اما درباره متغییر فقدان موقیت فردی تفاوتی مشاهده نشده است. همچنین وی بیان می کند که نتایج حاصل از تحقیق وی با یافته های پژوهشی بدری گرگوری، 1374 ، عبدی 1373،کسلواتیز(1989) همسو می باشد.

احمدي‌علون‌آبادي و عابدي (1386) در پژوهشی ميزان استرس شغلي و فرسودگي شغلي اعضاي هئيت علمي دانشگاه اصفهان را بررسي و ميزان آنرا در زن و مرد، متأهل و مجرد و با توجه به سابقه خدمت آنان مقايسه كرده اند. ابزار پژوهش پرسشنامه فرسودگي شغلي ماسلاچ، آزمون فشار رواني شغلي و پرسشنامه خصوصيات دموگرافيك بوده است. همه اعضاي هيئت علمي دانشگاه اصفهان كه در سال تحصيلي 81-80 در اين دانشگاه مشغول به تدريس بوده‌اند جامعه آماري پژوهش بودند. پرسشنامه به همه اعضاي هيئت علمي تحويل شد و با مراجعه مكرر تعداد 133 نفر از اعضاي هيئت علمي دانشگاه اصفهان پرسشامه تكميل شده را مسترد داشتند. داده‌ها با آزمون t و تحليل واريانس چند گانه تحليل شد. نتايج نشان داد كه ميزان فشار رواني اعضاي هيئت علمي دانشگاه اصفهان كمتر از حد متوسط بوده است. فشار رواني در دانشكده‌ها، و در افراد متأهل و مجرد (تنها در فراواني خستگي عاطفي متفاوت بود (p<0/02). فرسودگي شغلي اعضاي هيئت علمي دانشگاه اصفهان در عملكرد شخصي از نظر فراواني و شدت بيش از حد متوسط بود و در ابعاد خستگي عاطفي، مسخ شخصيت و درگيري از حد متوسط بود. در متغيرهاي جنسيت، وضعيت تأهل و دانشكده‌ها ابعاد فرسودگي شغلي تفاوت نداشت.

کردی(1388) تحقیقی با هدف شناسایی و مقایسه میزان فرسودگی شغلی معلمان زن مدارس ابتدایی و متوسطه شهرستان دامغان انجام داده است. جامعه آماری این پژوهش کلیه معلمان زن در مقاطع ابتدایی و متوسطه شهرستان دامغان بوده است. تعداد نمونه ها 162 نفر که به روش نمونه گیری طبقه ای نسبتی انتخاب شده است. روش تحقیق در این پژوهش روش توصیفی پیمایشی است. تجزیه و تحلیل اطلاعات از طریق روشهای آمار توصیفی و استنباطی انجام شده است.که در آمار استنباطی از روشهای آزمون تی گروه های مستقل و تحلیل واریانس یک راهه و آزمون تعقیبی شفه استفاده شده است. نتایج بدست آمده به شرح ذیل است:

میزان فرسودگی شغلی معلمان زن مدارس ابتدایی در بعد خستگی عاطفی از جنبه فراوانی 2/38 درصد و از جنبه شدت 50 درصد و در حد کمی است. در بعد مسخ شخصیّت از جنبه فراوانی2/41 درصد در حد زیاد و از جنبه شدت 4/57 درصد و در حد متوسط است. و در بعد عدم موفّقیّت فردی از جنبه فراوانی 6/83 درصد و در جنبه شدت 6/92 درصد و در حد بالایی است.

میزان فرسودگی شغلی معلمان زن مدارس متوسطه در بعد خستگی عاطفی از جنبه فراوانی 40 درصد و در حد بالایی است و در جنبه شدت 3/73 درصد و در حد کمی است. در بعد مسخ شخصیّت از جنبه فراوانی 36 درصد و در جنبه شدت 7/66 درصد و در حد متوسط است. در بعد عدم موفّقیّت فردی در جنبه فراوانی 7/94 درصد و در جنبه شدت 3/97 درصد و در حد زیاد می باشد.بین میزان فرسودگی شغلی معلمان زن مدارس ابتدایی و متوسطه در ابعاد خستگی عاطفی، مسخ شخصیّت و عدم موفّقیّت فردی تفاوت معناداری وجود ندارد.بین میزان فرسودگی شغلی معلمان زن مقطع ابتدایی و متوسطه به لحاظ میزان تحصیلات تفاوت معناداری وجود ندارد. فقط در ابعاد مسخ شخصیّت و عدم موفّقیّت فردی از جنبه شدت تفاوت معنادار وجود دارد.

میرزازاده و همکاران (1389) در تحقیقی با عنوان "موانع گسترش فرهنگ گرایش به ورزش در گذران اوقات فراغت معلمان زن شهر اصفهان"به موارد زیردست یافت. به همین منظورابتدا ازجامعه آماری که کلیه معلمان زن رسمی و پیمانی در مدارس دخترانه دولتی نواحی پنجگانه شهر اصفهان در سال تحصیلی 88-89 كه 8032 نفر بودند،تعداد 170 نفر با استفاده ازفرمول حجم نمونه و به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای درگروه نمونه قرار گرفتند.

ابزارگردآوری اطلاعات پرسشنامه محقق ساخته بود كه پس ازاجرای پرسشنامه داده های جمع آوری شده با استفاده از آزمون تی موردتجزیه وتحلیل آماری قرارگرفتند.بخشی ازمهمترین یافته های پژوهش عبارتند از:ضعف اطلاع رسانی و تبلیغات در زمینه اهمیت ورزش(با میانگین 31/3)،ضعف تجهیزات و امکانات (با میانگین 84/3)،تعصبات مذهبی (با میانگین 23/3)و آداب و سنن فرهنگی (با میانگین 31/3)به عنوان موانع گسترش فرهنگ گرایش به ورزش معلمین زن در گذران اوفات فراغت ایفای نقش نموده اندکه از این بین، موانع تجهیزات و امکانات (با میانگین 84/3)بیشترین میانگین و کمترین میانگین به تعصبات مذهبی (با میانگین 23/3)از بین موانع گسترش فرهنگ گرایش به ورزش معلمین زن داشته است. همچنین در مقایسه نظرات پاسخگویان بر حسب تاهل،میزان تحصیلات و ناحیه محل خدمت تفاوت معناداری وجود نداشت.

در تحقیقی با عنوان "نحوه گذراندن اوقات فراغت کتابداران شهر اصفهان باتاکید بر فعالیت های ورزشی و ارتباط آن با سلامت "که کریمیان و همکاران به آن پرداخته بودند،به این نتایج دست یافتند که:

بیشترین فعالیت در اوقات فراغت کتابداران،تماشای تلویزیون و کمترین آن رفتن به سینما و تئاتر و انجام کارهای فردی بود.

بیشترین اولویت مشکل کارکنان در زمینه علل عدم پرداختن به ورزش،خستگی جسمانی به واسطه کار(29.8درصد)و کمترین آن گران بودن وسایل ورزشی (2.9 درصد)بود.

بیشترین اولویت برای رشد و توسعه ورزش در ادارات ،به اجباری نمودن کارمندان از طریق بخشنامه ( 32.7درصد) اختصاص یافت.

بیماری های قلبی –عروقی از رایج ترین ناراحتی های جامعه پژوهش (73.1درصد) بوده است.(کریمیان وهمکاران،1389)

در پژوهشی، رستمی و همکاران(1390) تحت عنوان "بررسی رابطه فرسودگی شغلی و سلامت روان با نقش کنترل کنندگی جنسیت و تاب آوری در میان معلمان ابتدایی"انجام دادند. که در راستای هدف این پژوهش حاضر، تعداد 127 نفر از معلمان (62 زن و 65 مرد)از طریق نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند.و پرسشنامه های فرسودگی شغلی ماسلاچ و جکسون ،سلامت روانی و پرسشنامه تاب آوری کونور و دیویدسون در بین آنها به اجرا در آمد.نتایج آزمون تی مستقل بیانگر این امر است که در خرده مقیاسهای اضطراب ،نشانه های جسمانی و افسردگی در پرسشنامه سلامت روانی در بین معلمان مرد تنها در زیرمقیاس خستگی عاطفی در پرسشنامه های فرسودگی شغلی ماسلاچ و جکسون تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین رابطه مثبتی بین زیرمقیاسهای خستگی هیجانی ،مسخ شخصیت و عدم کارایی با زیر مقیاسهای سلامت عمومی پس از کنترل دو عامل تاب آوری و جنسیت در این پژوهش بدست آمد.و نتایج تحلیل رگرسیون نیز حاکی از آن بود که سلامت روانی معلمان توانایی پیش بینی فرسودگی شغلی معلمین را به صورت کلی دارا می باشد.همچنین به این نتایج رسیدند که بین زیر مقیاسهای خستگی هیجانی ،مسخ شخصیت و عدم کارایی با زیر مقیاسهای سلامت عمومی پس از کنترل دو عامل مهم و تاثیرگذار تاب آوری و جنسیت رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

آنتونیو [[30]](#footnote-30)و همکاران (2009) در دانشگاه منچستر و پلی کرونی[[31]](#footnote-31) (2008)در دانشگاه ویلز آتن در مورد اثرات استرس و فرسودگی شغلی در معلمان دوره ابتدایی به این نتایج رسیدند که نسبت بالای دانش آموزان به معلمان ، محدودیت های پیشرفت معلم و حجم بالای کار که باعث ایجاد فشار های روانشناختی اضافی می گردد،از منابع اصلی استرس و فرسودگی شغلی معلمان محسوب می شود.همچنین متغیر هایی چون ،تعهد شغلی زیاد،حقوق پایین،فقدان حمایتهای مدیریتی و رفتارهای درگیر کننده دانش آموزان از دیگر از دیگر عوامل فرسودگی شغلی بشمار می آیند.(روشن ،1390،62)

درپژوهشی که توسط اقبالی و همکاران (1390) تحت عنوان" بررسی میزان فرسودگی شغلی پرستاران شاغل در بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان شیروان در سال1390 "صورت گرفت به این نتیجه رسیدند که فرسودگی شغلی از جمله خطرات شغلی است که در سال های اخیر مورد توجه قرار گرفته است. پرستاران در طول خدمت خود با تنش های مختلفی موجه هستند که از آن جمله می توان به فرسودگی شغلی اشاره کرد. این نوع تحلیل رفتگی در اثر تنش های مداوم ایجاد می شود و عوارض زیادی در خانواده، زندگی اجتماعی و فردی و سازمان بر جای می گذارد. مطالعه حاضر با هدف تعیین میزان فرسودگی شغلی پرستاران در بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان شیروان انجام شد ويژگيهای فرسودگي شغلي و تأثيرات آن بر فرد و سازمان در دهه هاي اخير، توجه بسیاری از محققان را به خود معطوف داشته است. هدف این مطالعه، شناسایی ارتباط فرسودگی شغلی با برخی متغیرهای شغلی نظیر نوع و سطح مسؤولیت، سابقه کار و مدیریت مديران بود. این پژوهش یک تحقیق مقطعی بود که در سال 1385 بر روی نمونه 245 نفری که با روش نمونه گیری طبقه ای نسبی انجام شد. وضعیت متغیرهای شغلی در جمعیت مورد مطالعه با استفاده از پرسش نامه فرسودگی شغلی مورد آزمون قرار گرفت. داده ها با استفاده از آزمون های آماری t برای مقایسه گروه ها ارزیابی گردید. یافته ها: فرسودگی شغلی آزمودنی ها در ابعاد خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و احساس عدم موفقیت فردی با نوع و سطح مسؤولیت، سابقه کار و مدیریت رابطه داشت. این مطالعه نشان داد که نوع و سطح مسؤولیت مدیران از حساسیت و اهمیت بالایی برخوردار است؛ چرا که می توانند به عنوان برخی عوامل ایجاد کننده مشکلات در مدیران باشند.

نتایج در مورد رابطه جنسیت و فرسودگی شغلی متناقض است. در یک سری تحقیقات میزان مسخ شخصیّت در مردان به طور واضحی بیشتر از زنان بوده است و لیکن ارتباطی بین جنسیت و خستگی هیجانی و کفایت شخصی دیده نشده است (براک ، برومندال وهوگستراتن ،2003 ؛ آزیروت و هویران2006) و بر عکس در پژوهش مک موری (2000) نشان داده شد که فرسودگی شغلی در زنان پزشک در آمریکا6/1 برابر بیشتر از مردان پزشک می باشد.( مطهری و همکاران،1391)

منتظرغیب و کیخانژاد (1391) درتحقیقی به عنوان"رابطه مولفه های فرسودگی شغلی و تیپ های شخصیتی جان هالند در میان معلمان و مدیران مدارس ابتدایی"ازمیان مدیران و معلمان مدارس ابتدایی منطقه سه شهر تهران تعداد90 نفر با روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب گردیدند و از پرسشنامه فرسودگی شغلی ماسلاچ و پرسشنامه خود پژوهی جان هالند استفاده شده است.به منظور تجزیه و تحلیل داده ها ،دو شیوه آمار توصیفی و استنباطی به کار گرفته شدو از طریق رگرسیون گام به گام به تبیین فرسودگی شغلی معلمان از طریق تیپ های قراردادی ،واقع بین،اجتماعی هنری تهوری و جستجوگر پرداخته شده است.نتایج نشان داد که تیپ های شخصیتی هالند با فرسودگی شغلی رابطه معناداری دارند به این صورت که فرسودگی شغلی در تیپ اجتماعی کمتر ،در سه تیپ واقع بین ،قرارداری و تهوری بیشتر است. همچنین هیچ رابطه ای بین تیپ هنری و فرسودگی شغلی دیده نشد.کاربردی که این تحقیق دارد این است که افرادی را که استعداد و موفقیت در کار معلمی دارند با توجه به تیپ های شخصیتی آنها تشخیص داده و آنهایی را که دارای تیپ های اجتماعی هستند در اولویت قرارگیرند.

ادریسی و همکاران (1391) در تحقیق خود شيوه هاي گذران اوقات فراغت به پنج گروه تقسيم کردند که عبارتند از: فکري، اجتماعي، تفريحي - سرگرمي، هنري - فرهنگي و جسماني. نتايج به دست آمده حاکي از آن است که اوقات فراغت دانشجويان بيشتر با فراغت هاي جسماني و تفريحي- سرگرمي پر مي شود و فراغت هاي تفريحي - سرگرمي و اجتماعي در بين دانشجويان زن بيش از مردان و فراغت تفريحي - سرگرمي و جسماني در بين دانشجويان متاهل بيش از مجردين است. همچنين سرمايه فرهنگي در بين دانشجويان علوم پايه بيش از علوم انساني مي باشد و سرمايه فرهنگي با انواع فراغت به جز فراغت جسماني رابطه معناداري دارند و ميزان شدت رابطه آن با انواع فراغت به ترتيب؛ فراغت اجتماعي، هنري - فرهنگي، فکري و تفريحي- سرگرمي مي باشد.

مطهری و همکاران(1391) تحقیقی با عنوان بررسی نقش تفریحات ورزشی بر پدیده فرسودگی شغلی کارمندان شرکت کننده در ورزش های همگانی شهر تهران انجام دادند.این مطالعه از نوع توصیفی تحلیلی بودو جامعه آماری این تحقیق را کلیه کارمندان شرکت کننده در ورزش های همگانی شهر تهران تشکیل می دهند که تعداد140 نفر از آنها به شکل تصادفی به عنوان حجم نمونه در نظر گرفته شد.ابزار گرداوری داده ها پرسشنامه ی دو قسمتی بود که بخش اول آن شامل پرسشنامه اوقات فراغت با تاکید بر تفریحات ورزشی و بخش دوم آن پرسشنامه فرسودگی ماسلاچ مورد استفاده قرار گرفت.یافته ها ی تحقیق حاکی از آن بود که بین تفریحات ورزشی کارمندان زن و فرسودگی شغلی اختلاف معناداری مشاهده شد.ولی در مورد کارکنان مرد این اختلاف معنادار نبود.

2-18-2- تحقیقات خارجی

یینگ[[32]](#footnote-32) و همکاران (2013) در تحقیقی با عنوان "روابط بین انگیزه ،مشارکت و رضایت مندی از اوقات فراغت ،مدل معادلات ساختاری"دریافتند انگیزه از گذراندن اوقات فراغت اثر قابل توجهی بر رضایتمندی از اوقات فراغت وجود ندارد.همچنین نوجوان با مشارکت بیشتر در انتخاب نوع فعالیت اوقات فراغت، رضایتمندی بیشتری از اوقات فراغت خود دارد.و به منظور افزایش رضایتمندی از گذراندن اوقات فراغت ،پیشنهاد می شود نوجوان در یادگیری اوقات فراغت در گیر شوند.

اسچیردر و واس[[33]](#footnote-33)درتحقیقی در کشور بلژیک (2011) چنین عنوان کرده اند :

در تحقیقی که در کشور بلژیک با موضوع در زمان در خانه بودن انجام گرفته رویه های مشارکت ورزشی در بلژیک در یک دوره چهل ساله (2009-1969 )مورد بررسی قرار گرفته که نتایج بدست آمده از آن نشان می دهد ورزش و تربیت بدنی یک فعالیت فیزیکی اوقات فراغت است. به طوری که از هر ده نفر، هفت نفر در زمان فراغت در گیر آن هستند. در دهه اخیر نیز همانند دهه 1970 شاهد افزایش مشارکت ورزشی در اوقات فراغت هستیم. هم چنین نتایج تحقیق مذکور حاکی از این مطلب است که اختلاف معنا داری بین سطح مشارکت مردان و زنان در ورزش وجود ندارد و این بیان از این واقعیت دارد که زنان نیز همانند مردان در زمینه ورزش فعال و موثر بوده اند.

مانزن رایتر و هورن[[34]](#footnote-34) (2006) در تحقیقی عنوان نمودند :

دشواری حرف زدن در مورد تفریحات در ژاپن ریشه در گفتمان هنجاری و ملی دارد که در آن کار و نه بازی، همت و نه تنبلی به عنوان تصاویر فردی مورد قدر دانی قرار می گیرد. البته بررسی مردم شناختی، فرهنگی و جامعه شناسی در مورد گذشته و حال بازی و مصرف در ژاپن در 10 الی 15 سال گذشته افزایش یافته است امروزه اکثر ژاپنی ها بیش از بسیاری از ناظران غربی زمان و پول برای تفریح دارند این در حالی است که اقتصاد ژاپن در دهه ی 1990و اوایل 2000(مرسوم به دهۀ گمشده )بحرانی بوده است. در ژاپن نیز بین زمان وظیفه و زمان فراغت تمایز قائل شده اند.

کورتیس و همکاران[[35]](#footnote-35) (در ژوئن2006) در تحقیقی این چنین بیان کره اند :

در استرالیا در زمینه تأثیر تنوع فرهنگی و زبانی زنان در مشارکت درورزش و تفریحات تحقیقی انجام گرفته تا نتایج آن در خدمت سیاست و بر نامه هایی قرار گیرد که هدف آنها حمایت موثر از مشارکت زنان در فعالیت های ورزشی و تفریحات است.

برای رسیدن به این هدف، این تحقیق در ابتدا به بررسی تأثیر زبان در میزان مشارکت زنان در ورزش می پردازد و نتایج حاصله نشان می دهد که در این کشور زنانی که از آفریقای شمالی و خاورمیانه آمده اند مشارکت کمتری در ورزش نسبت به سایر زنان دارند و کسانی که انگلیسی روان ندارند نیز به میزان کمتری نسبت به سایر زن ها یا همتایان مردشان در ورزش مشارکت دارند. در مرحله دوم این تحقیق به محدودیت هایی می پردازد که مشارکت زنان را در فعالیت های ورزشی و تفریحات محدود می کند نظیر محدودیت منابع (مثل زمان و پول )محدویت های دسترسی نظیر فقدان امکانات، اطلاعات، نقل وانتقا لات و سایر محدودیت ها.

در مرحله سوم تحقیق به ترسیم سیاست ها و برنامه های موجود که برای ارتقاءبخشیدن به مشارکت زنان در ورزش و تفریحات طراحی شده می پردازد و آنها را ارزیابی می کند.

هم چنین در این تحقیق سعی شده با نقش آفرینان کلیدی نظیر سازمان های فرهنگی مربوط به زنان و گروه های ورزشی مشاوره انجام پذیرد که این مشاوره ها به درک نفش آفرینان در مورد مشارکت زنان در ورزش و فعالیت های تفریحاتی کمک می کند. این تحقیق به شناسایی موانع پیش روی مشارکت زنان در ورزش در استرالیا و اطلاع رسانی در زمینه سیاست ها و بر نامه هایی که می تواند به مذاکره با زنان و غلبه بر این موانع کمک کند می پردازد.

تحقیقات ازیروت و همکاران(2006)[[36]](#footnote-36) و براک و همکاران(2003)[[37]](#footnote-37) نشان می دهد میزان مسخ شخصیت در مردان به طور واضحی بیشتر از زنان بوده است و لیکن ارتباطی بین جنسیت و خستگی هیجانی و کفایت شخصی و بر عکس در پژوهش مک موری، دیده نشده است.

ماسلاچ و همکاران(2001) نیز معتقدند که دموگرافیک جنسیت پیش بینی کننده مهمی برای فرسودگی شغلی زنان نیست. مثلا در برخی پژوهش ها میزان فرسودگی شغلی زنان بیشتر است و در برخی پژوهشها میزان فرسودگی شغلی مردان. همچنین در میان مولفه های فرسودگی به نظر می رسد که مردان در مسخ شخصیّت و زنان در خستگی عاطفی نمرات بیشتر کسب می کنند.

فریدمن[[38]](#footnote-38) (1995) در تحقیق خود به این نتیجه رسید که فرسودگی شغلی مدیران آموزشی تحت تاثیرعواملی مانند انتظارات، ارتباطات، انگیزش، رضایت خاطر و منزلت اجتماعی است.

گرین[[39]](#footnote-39)(1992) فرسودگی شغلی مدیران آموزشی مدارس ایالت مین را بررسی کرد و نتیجه گرفت که مدیران مدارس ایالت مین در شغل خود سر در گم هستند.

مارتین[[40]](#footnote-40)(1989) در پژوهشی سطوح فرسودگی شغلی مدیران آموزشی مدارس دولتی ایالت نیوهمشایر را بررسی کرد و به این نتیجه رسید که مدیران آموزشی فرسودگی کم ومتوسطی را در سه بعد خستگی عاطفی،مسخ شخصیّت وعدم موفّقیّت فردی داشتند.در این پژوهش شغل مدیریت مدارس شغلی توام با ابهام شناخته شده بود و متغییرهای جنس،سابقه مدیریت،رضایت شغلی و عوامل سازمانی در فرسودگی شغلی مدیران تاثیر داشت.

توفت[[41]](#footnote-41) در سال 1988 طی مطالعه ای فرسودگی شغلی و منبع کنترل را در 100 پرستار شاغل در بخش های مختلف بررسی کرد . وی نتیجه گرفت که پرستاران با منبع کنترل بیرونی، فرسودگی شغلی بیشتری را گزارش کردند.

«سارس[[42]](#footnote-42) (1988) فرسودگی شغلی 128 مدیر آموزشی را در کانادا بررسی کرد. یافته های تحقیق او نشان داد که خستگی عاطفی، مسخ شخصیّت، عدم موفّقیّت فردی در بین مدیران آموزشی کمتر از حد متوسط بود. میزان مسخ شخصیّت در مدیران آموزشی مرد بیش از مدیران زن بود. میزان مسخ شخصیّت درمدیران آموزشی که سابقه مدیریت آنان بیش از شانزده سال بود بیش از مدیرانی بود که سابقه مدیریت آنان کمتر از ده سال بود. فرسودگی شغلی مدیرانی که ازکارشان رضایت داشتند کمتر از مدیرانی بود که از کارشان رضایت نداشتند.

2-19- خلاصه وجمع بندی

در نگاهی کلی از یافته های پیشین داخلی وخارجی می توان در یافت که در طرح های تحقیقاتی مختلفی که در راستای نحوه ی گذران اوقات فراغت در گروه های سنی مختلف صورت گرفته است فعالیت های موردعلاقه، ورزش، تماشای تلویزیون، مطالعه و رایانه بود و معلمان بیشتر وقت خود را صرف فعالیت های کم تحرك می کنند و کمتر به فعالیت های جسمانی منظمی می پردازندوعمده ترین بخش اوقات فراغت خود را در کنار خانواده می گذرانند.و مهمترین مانع فعالیت جسمانی را کمبود وقت و مهمترین راههای افزایش فعالیت جسمانی را دسترسی به تسهیلات و امکانات ورزشی ،اجباری نمودن کارمندان به فعالیت‌های ورزشی از طریق بخشنامه می دانند.بین تفریحات ورزشی و فرسودگی شغلی در کارمندان زن اختلاف معناداری مشاهده شد ولی برای کارمندان مرد این اختلاف مشاهده نشد.در اکثر تحقیقات نشان می دهد که فرسودگی کارکنان زن بیشتر از مردان است.همچنین تحقیقات نشان می دهدافرادی که اجتماعی تر هستند در کار معلمی موفق تر بوده و فرسودگی شغلی کمتری دارند گرایش معلمان مرد به ورزش بیشتر از معلمان زن است و در برخی از یافته ها تفاوت معنا داری در بین نحوه و میزان گذران اوقات فراغت در بین دو جنس دیده می شود. و پایگاه اجتماعی نیز نقش مهمی در گذران اوقات فراغت افراد دارد. معلمان به فعالیت های گروهی تمایل بیشتری نشان می دهند. حجم بالای کار ، تعهد شغلی زیاد،حقوق پایین،فقدان حمایتهای مدیریتی و رفتارهای درگیر کننده دانش آموزان از دیگر از دیگر عوامل فرسودگی شغلی بشمار می آیند.

لذا محقق قصد دارد تا ضمن بررسی موارد فوق در گذراندن اوقات فراغت و مقایسه آنها با نتایج تحقیقات قبلی، به بررسی و شناسایی عوامل مؤثر و یا مداخله گر که باعث عدم پرداختن به فعالیت در اوقات فراغت معلمان شهر یزد می شودو همچنین رابطه آن با فرسودگی شغلی بپردازد و در نهایت بتواند با ارائه راهکارهای مناسب به نوعی راه گشای مشکلات معلمان در ایام فراغت و کاهش فرسودگی شغلی آنان باشد.

فهرست منابع

قرآن کریم.1378ترجمه آیت الله مکارم شیرازی، سوره الشرح، ایه 5تا8، ص596،چاپ چهارم، تهران انتشارات تابان،604صفحه.

نهج البلاغه.1385.مترجم دشتی، محمد.نشر الطیار،قم،چاپ اول،752صفحه.

نهج الفصاحه.1385.مترجم علی اکبر میرزایی، انتشارات عصر جوان، نوبت دوم.. قم.526صفحه.

آبکار ع.1388. جایگاه فعالیت های جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان. علوم رفتاری.1(1)9-28.

احمدوند م. 1372.روان شناسي بازي.تهران. انتشارات دانشگاه پيام نور،178صفحه.

احمدی علوان آبادی م.عابدی ع.1386.میزان استرس شغلی و فرسودگی شغلی اعضای هیئت علمی دانشگاه اصفهان.فصلنلمه روانشناسی.134:133-115.

احمدي ن.1380.بررسي ميزان ونحوه گذران اوقات فراغت دانش آموزان دختروپسرمتوسطه قم درسال تحصيلي 80-79. شوراي تحقيقات سازمان آموزش وپرورش استان قم.صص139،138،28،22،19.

ادریسی ا. رحمانی خلیلی ا. حسینی امین ن.1391، سرمایه فرهنگی خانواده وذائقه فراغتی دانشجویان با رویکردنظری بوردیو(مورد مطالعه:دانشجویان دانشگاه تهران). فصلنامه جامعه شناسی مطالعات جوانان بهار 1391 2(5)27-50 سال دوم شماره پنجم.

اردلان ف.1365.جامعه شناسی اوقات فراغت(جزوه درسی)تهران، دانشکده علوم اجتماعی.دانشگاه تهران، ص34-35.

اسدی ع.1352.تعاریف فراغت و، دیدگاه های آن، سمینار ملی رفاه اجتماعی.22-18اسفند1352کمیته گذران اوقات فراغت. سازمان برنامه بودجه..ص27.

آقایوسفی ع،علی پور ا،داودیفرا.1386.تاثیر مقابله درمانگری بر فرسودگی شغلی مدرسان کنسرواتوارتهران.فصلنامه تازه های روانشناسی صنعتی /سازمانی،12: 83-78

امیرتاش م. 1383 . فوق برنامه واوقات فراغت باتاکید بر فعالیت های ورزشی در دانشگاه تربیت معلم تهران از دیدگاه مدیران عضای هیات علمی وکارکنان ان .فصلنامه المپیک ،2: 23-11.

بیوک آقازاده ب.1385. بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان پیام نور مشکین شهر دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم وتحقیقات، ص18.

پاپلی یزدي م.1385. گردشگري ماهیت و مفاهیم، تهران، انتشارات سمت،275صفحه.

پورطاعی ع. 1352.چگونگی گذراندن اوقات فراغت نوجوانان مشهد. انتشارات دانشگاه مشهد.ص17.

تند نویس ف. 1380. جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایرانی، نشریه حرکت دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، شماره 12.ص87.

تند نویس ف.1375. بررسی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاههاي سراسرکشور با تاکید بر فعالیت هاي ورزشی رساله ي دکترا، دانشکده نربیت بدنی، دانشگاه تهران.صص118،115.

تند نویس ف.1378. جایگاه ورزش در اوقات فراغت دانشجویان کشور، نشریه حرکت، دانشکده تربیت بدنی وعلوم ورزشی، سال اول، شماره 2.ص5.

تورکیلدسن ج.1382. اوقات فراغت و نیازهاي مردم، ترجمه: عباس اردکانیان وعباس حسنی.تهران. انتشارات نور بخش،192صفحه.

توکلی ر، سنایی نسب ه، کریمی ع، نوع پرست م، 1385.فعالیت جسمانی و عوامل موثر بر ان در کارکنان یک مرکز نظامی ایران.مجله پژوهش و سلامت، 2: 42-31.

جلالی فراهانی م. 1390.مدیریت اوقات فراغت وورزشهای تفریحی ، انتشارات دانشگاه تهران،چاپ پنجم، 221صفحه.

خمرنیا م،تورانی س،محمدی ر.1389.بررسی تاثیر ابعاد سرمایه اجتماعی بر فرسودگی شغلی در پرستاران زن بیمارستان هاشمی نژاد.مجله پزشکی هرمزگان،33: 217-209.

داروی م. 1375. بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت استادان دانشگاههای شهر اصفهان.پایان نامه کارشناسی ارشد برنامه ریزی مدیریت اموزشی،دانشگاه ازاد اسلامی واحد خوراسگان.

دهخدا ع. 1377.لغت نامه، جلد یازدهم، انتشارات وچاپ دانشگاه تهران، ص17020.

دو مازیه ژ.1352. زمان فراغت از دیدگاه تاریخی و جامعه شناسی ترجمه م آدینه، مجله فرهنگ و زندگی، شماره 12، ص19.

دیبایی پ.1371. شناخت جهانگردي،.تهران، انتشارات دانشگاه علامه طباطبایی. تهران،109صفحه.

رضوانی ع. 1379. جغرافیا و صنعت توریسم.تهران. انتشارات دانشگاه پیام نور،225صفحه.

روشن م،1390.مقایسه تغییرات شاخص های فیزیولوژیک کارکنان واجد فرسودگی شغلی بعد از خواندن متن انسی. .فصلنامه تازه های روانشناسی صنعتی/سازمانی،8: 59-51.

زارع م،1392. مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانش آموزان پسردوره متوسطه شهری و روستایی استان یزد باتأکیدبر فعالیت های ورزشی. پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی،دانشگاه ازاد اسلامی واحد خوراسگان.ص 11.

ساروخاني ب. 1375.درآمدي بردايره المعارف علوم اجتماعي.تهران:انتشارات كيهان، دوجلدی، ص765.

سازمان ملی جوانان. 1383. تدوین راهبردهاي ملی گذران اوقات فراغت جوانان، جلدوم، معاونت مطالعات وبرنامه ریزي دفتر مطالعات و تحقیقات،436صفحه.

سازمان ملی جوانان.1387.سیمای جهانی گذران اوقات فراغت. معاونت مطالعات و تحقیقات.ناشر: سازمان ملی جوانان.

سخایی د.1383.بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت دانش آموزان دوره راهنمایی ومتوسطه شهرستان فریدن درسال تحصیلی83-82 شورای تحقیقات.سازمان آموزش وپرورش استان اصفهان، صص9-12، 120-123 .

سلطان حسینی م، نادریان م.1382. اوقات فراغت درمباحث جامعه شناسی ورزشی. ماهنامه ورزش وارزش،. معاونت تربیت بدنی وتندرستی وزارت آموزش وپرورش،.تهران. شماره 169، ص22-18.

شاهنده د. 1383. برنامه ریزي و مدیریت گذران اوقات فراغت، وزارت کشور، دفتربرنامه ریزي ها و آموزش شوراها.ص10-9.

شهيدي م. 1382. بررسي سهم ورزش در گذران اوقات فراغت دانش اموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهر قم: شوراي تحقيقات سازمان آموزش وپرورش استان قم. صص102-106، 26،22،21.

شوراي عالي جوانان، سازمان ملي جوانان. 1376.چگونگي گذران اوقات فراغت نوجوانان وجوانان درفصل تابستان.تهران، دبیرخانه شورای عالی جوانان،622صفحه.

شيرعلي م.1383. اصول ومباني تربيت بدني وورزش، جزوه درسی،دانشگاه آزادواحدمبارکه،صص3-4.

صدا و سيماي مركز تبريز. 1365. نحوه گذراندن اوقات فراغت جوانان شهر تبريز.ص56-63.

ضعیمی محمدی ش،اصغرزاده حقیقی س.1390. بررسی ارتباط استرس شغلی و فرسودگی شغلی در پرسنل پرستاری.مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان، 19(3):شماره مسلسل 76.

عاشورپور ح. 1377. بررسی چگونگی پرداختن به اوقات فراغت بین دانش آموزان پسرپایه سوم متوسطه شهري گیلان و تعیین عوامل موثر برآن، پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی.ص41.

عظیمی م.1375.بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانش آموزان راهنمایی ومتوسطه شهر ابرکوه.طرح پژوهشی اداره کل آموزش وپرورش استان یزد.، ص20.

فرج اللهی ن.1373.بررسی جایگاه تربیت بدنی درگذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران، پایان نامه کارشناسی ارشدتربیت بدنی وعلوم ورزشی. دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تهران. ص37-39-40.

فلسفی م.1344.جوان از نظر عقل واحساسات. انتشارات هیئت نشر معارف اسلامی. قم. دوجلدی، 480 صفحه.

قدیمی ر.طباطبایی ،س.1385.میزان سندرم فرسودگی شغلی دربین معلمان و کارکنان آموزش و پرورش و رابطه آن با عوامل جمعیت شناختی. فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی،72:80-74.

کریمیان ج، شکرچی زاده اصفهانی پ، افشار م.1389.نحوه گذراندن اوقات فراغت کتابداران شهر اصفهان با تاکید بر نقش تربیت بدنی و ارتباط آن با سلامت.مدیریت اطلاعات سلامت،7: 621-612

کوشا فر ع.1374.فراغت وتندرستی، مقاله پژوهشی درسمینارتربیت بدنی وزارت فرهنگ وآموزش عالی. اداره کل تربیت بدنی.تهران.

گودرزی م، اسدی ح.1379.تحلیل میزان ونوع فعالیت های فراغتی وورزشی استادان دانشگاه تهران، مجله حرکت شماره 4، ص19.

لطیفی غ. 1384. سیماي جهانی اوقات فراغت جوانان، تهران، سازمان ملی جوانان.ص84.

مجلس شورای اسلامی.1383.تصویب برنامه چهارم توسعه اقتصادی-اجتماعی-فرهنگی جمهوری اسلامی ایران.سایت اختصاصی مجلس شورای اسلامی.

محسني م. 1379..بررسي آگاهي ها، نگرش هاورفتارهاي اجتماعي- فرهنگي درايران. تهران:دبيرخانه شوراي فرهنگ عمومي كشور.ص132-146.

محمدی م ،شهلایی،ج،افشاری،م،فرید فتحی،ا.1391بررسی نقش تفریحات ورزشی بر پدیده فرسودگی شغلی کارمندان شرکت کننده در ورزش های همگانی شهر تهران.فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی،22:88-74

مطهري ا. 1379.بررسي ميزان ونحوه گذران اوقات فراغت جوانان شهرقم. اداره كل ارشاداسلامي استان قم، ص25.

مظفري ا .1381. نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاداسلامی کشوربا تاکید بر فعالیت هاي ورزشی، فصلنامه المپیک، سال دهم، شماره.1ص117.

معین م.1371.فرهنگ فارسی، جلد دوم، انتشارات امیر کبیر.تهران.ص2504.

مكي م.1381.بررسي نحوه گذران اوقات فراغت دانش آموزان پسر متوسطه ناحيه 2يزد.پايان نامه كارشناسي ارشد مديريت آموزشي،يزد، مركز آموزش مديريت دولتي استان يزد، ص22،21،3.

منتظرغیب ط،کیخانژاد م.1391.رابطه مولفه های فرسودگی شغلی و تیب های شخصیتی جان هالند در میان معلمان و مدیران مدارس ابتدایی.فصلنامه مشاوره شغلی وسازمانی،10: 104-92

موسوی پور س،رفیعی م،سیفی م،غریبی ف.1386. رابطه فرسودگی شغلی با سلامت روانی در کارکنان دانشگاه اراک و دانشگاه علوم پزشکی اراک.پایان نامه کارشناسی ارشد.دانشکده علوم انسانی دانشگاه اراک.

میر واسع ط. 1390. بررسی شیوه های غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان دوره متوسطه استان گیلان.صص 175-180،12،32،64.

میرهاشمی م، شکری ب، قائد محمدی م.1386.مدت و نحوه گذراندن اوقات فراغت کارکنان اداری دانشگاه آزاد.فصلنلمه دانش و پژوهش در علوم تربیتی،سال چهارم،13: 64-72.

هاشميان ف. 1382. اوقات فراغت رشد يا انحطاط.ماهنامه آموزشی تربیتی پيوند : شماره 285 ص 47

Burke, R. J.& Richardson , A.M. (2000)Psychological burnout in organizations . In R.T. Golembiewski (Ed.), Handbook of organizational behavior. (2nd ed:pp. 347-368). New York Marcel Dekker.

Chen et al.2011. The Correlates of Leisure Time Physical Activity among an Adults population from Southern Taiwan. Available from:http://www.biomedcenteral.com/ publications And Research/StatementsOnMonetaryPolicy/index.html [Accessed 6 /3/2012].

Cortis, N., Sawricar, P., & Muir, K. (2007). Participation in Sport and Recreation by Culturally and Linguistically Diverse Women. Social Policy Research Centre. 4/07: 4-6. University of New South Wales.

Gordon, M.(2002). *Work-related stress and occupational burnout in aidsoregivers:* test of a coping modle whth nurses providing aids car , magazine

Gordon, M.(2002). *Work-related stress and occupational burnout in aidsoregivers:*test of a coping modle whth nurses providing aids car , magazine

Kjonniksen، L, Torsheim ،T&Bente، W.2008. Tracking of leisure-time physical activity during adolescence and young adulthood: a 10-year longitudinal study .Available from:http://www.igbnpa.org/content/5/1/69./publicationsAndResearch/StatementsOn MonetaryPolicy/index.html [Accessed 6 /3/2012].

Lieter, M. P & Maslash, c. (1988).the impact of interpersonal environmenton burnout and organization commitment. *journal of organization* *behavior*, 9, 297-308

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P.(2001) *Job burnout. Annual Review of P sychology*,52.397-422

Mc Murray JE, Linzer M, Konrad TR(2000). The work lives of women physicians r results from the physician work life study. The SGIM Career Satisfaction study group. J Gen Inter Med; 15:372-80Walls Jr. JA, R, Calister

Mckenzie, Tl., Marshall, SJ., Sallis, JF. & Conway, Tl. 2000. Time physical activity in school Environment:An abservational Liesure study using SopLy. Preventive Medicine.30,(1): 70-8.

Scheerder, J. & Vos, S. (2011). Social Stratification in Adults Sports Participation from a Time-Trend Perspective: Results from a 40-Year Household Study. European Journal for Sport and Society. 8(1/2): 31-44.

Ying ,C.Ren,H.Sheng,H.(20013).Releashiion Sheaps Among Adolescents Liesure Motivation ,Liesure Involment ,and Liesure Satisfastion :A Structural Equation Model .Sustial Andacators Research.Volume 110 ,Assure 3 pp187-199.

1. Herbert Webber [↑](#footnote-ref-1)
2. WolfgongNahrstedt [↑](#footnote-ref-2)
3. Opaschowski [↑](#footnote-ref-3)
4. Webster [↑](#footnote-ref-4)
5. Harlook [↑](#footnote-ref-5)
6. Joffer Dumazdier [↑](#footnote-ref-6)
7. Herodoot [↑](#footnote-ref-7)
8. Aristoteles [↑](#footnote-ref-8)
9. Marx [↑](#footnote-ref-9)
10. Anderson [↑](#footnote-ref-10)
11. G-friedman [↑](#footnote-ref-11)
12. Peper [↑](#footnote-ref-12)
13. Tagore [↑](#footnote-ref-13)
14. Sey.B.Nosh [↑](#footnote-ref-14)
15. B.serald [↑](#footnote-ref-15)
16. A.Conte [↑](#footnote-ref-16)
17. P.Francois [↑](#footnote-ref-17)
18. Graf Blucher [↑](#footnote-ref-18)
19. Bucher [↑](#footnote-ref-19)
20. Herbert Webber [↑](#footnote-ref-20)
21. WolfgongNahrstedt [↑](#footnote-ref-21)
22. Opaschowski [↑](#footnote-ref-22)
23. Poul Lazarsfeld [↑](#footnote-ref-23)
24. Hans Zisel [↑](#footnote-ref-24)
25. Tokarski &Schmitt [↑](#footnote-ref-25)
26. Torkildsen [↑](#footnote-ref-26)
27. P.lamark [↑](#footnote-ref-27)
28. T.eshtian [↑](#footnote-ref-28)
29. Belen [↑](#footnote-ref-29)
30. Antonio.et.al [↑](#footnote-ref-30)
31. P.Coroni [↑](#footnote-ref-31)
32. Ying&t [↑](#footnote-ref-32)
33. Scheerder & Vos [↑](#footnote-ref-33)
34. Gjdjgdj [↑](#footnote-ref-34)
35. Cortis et ale [↑](#footnote-ref-35)
36. Azirot.et.al [↑](#footnote-ref-36)
37. Brak.et.al [↑](#footnote-ref-37)
38. Fridman.et.al [↑](#footnote-ref-38)
39. Grin [↑](#footnote-ref-39)
40. Martin [↑](#footnote-ref-40)
41. Toft [↑](#footnote-ref-41)
42. Sars [↑](#footnote-ref-42)