

# نحوه گذراندن اوقات فراغت کتابداران شهر اصفهان با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ارتباط آن با سلامت\*

جهانگیر کریمیان<sup>۱</sup>، پروش شکرچی زاده اصفهانی<sup>۲</sup>، مینا افشار<sup>۳</sup>

## چکیده

**مقدمه:** زندگی ماشینی به عنوان یکی از مشکلات اصلی بشریت قلمداد می‌شود؛ چرا که نتیجه‌ی آن کاهش تحرک و فعالیت افراد است. از جمله مفاهیم نوینی که معنای واقعی خود را با پیدایش انواع تکنولوژی و صنعتی شدن جوامع در زندگی مردم پیدا نموده است، اوقات فراغت و نحوه گذراندن آن است. ورزش‌های تفریحی با ورزش‌های مربوط به اوقات فراغت از مناسب‌ترین و شاید ضروری‌ترین گونه‌های گذران اوقات فراغت در عصر حاضر است. هدف از پژوهش حاضر نحوه گذراندن اوقات فراغت کتابداران شهر اصفهان با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ارتباط آن با سلامت بود.

**روش بررسی:** روش پژوهش حاضر از نوع پیمایشی-توصیفی است. جامعه‌ی آماری را کتابداران کتابخانه‌های عمومی، دانشگاهی، تخصصی و آموزشگاهی شهر اصفهان در سال ۱۳۸۷ تشکیل دادند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسش‌نامه‌ای بود که با ۳۵ سؤال از نوع بسته پیرامون فعالیت بدنی، اوقات فراغت و سلامت بین کتابداران شهر اصفهان توزیع گردید، که روایی پرسش‌نامه توسط متخصصان و استادان مجرب مورد تأیید قرار گرفت. پایایی ابزار با استفاده از Cronbach's alpha ۰/۸۶ به دست آمد. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی و درصد) استفاده شد و نتایج با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد بیشترین فعالیت در اوقات فراغت کتابداران، تماشای تلویزیون و کمترین آن رفتن به سینما و تئاتر و انجام کارهای فردی بود. همچنین بیشترین اولویت مشکل کارکنان در زمینه‌ی علل عدم پرداختن به ورزش، خستگی جسمانی به واسطه‌ی کار (۲۹/۸ درصد) و کمترین آن گران بودن وسایل ورزشی (۲/۹ درصد) بود. بیشترین اولویت برای رشد و توسعه‌ی ورزش در ادارات، به اجباری نمودن کارمندان از طریق بخش‌نامه (۳۲/۷ درصد) اختصاص یافت. بیماری‌های قلبی-عروقی از رایج‌ترین ناراحتی‌های جامعه‌ی پژوهش (۷۳/۱ درصد) بوده است.

**نتیجه‌گیری:** آگاهی از شرایط، خصوصیات و شیوه‌های انجام ورزش‌های تفریحی و به وجود آوردن شرایط و امکانات مناسب با توجه به سلیقه‌ها و گرایش‌های مختلف، از جمله وظایف مهم مدیران و دست‌اندرکاران مقوله‌ی فراغت است. همچنین ضروری است که با برنامه‌ریزی جدی و کار فرهنگی، اقشار مختلف جامعه به خصوص قشر دانشگاهی را از تأثیرات مثبت اوقات فراغت و تفریحات سالم آگاه کرد و آن‌ها را هر چه بیشتر به سوی این گونه فعالیت‌ها سوق داد.

**واژه‌های کلیدی:** بهداشت و تندرستی؛ کتابداران؛ تفریحات؛ فعالیت بدنی؛ فعالیت‌های اوقات فراغت.

## نوع مقاله: تحقیقی

پدیرش مقاله: ۱۹/۱۰/۸

اصلاح نهایی: ۱۹/۱۰/۴

وصول مقاله: ۱۹/۵/۱۸

**ارجاع:** کریمیان جهانگیر، شکرچی زاده اصفهانی پروش، افشار مینا. نحوه گذراندن اوقات فراغت کتابداران شهر اصفهان با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ارتباط آن با سلامت. مدیریت اطلاعات سلامت ۱۳۸۹؛ ۷ (ویژه‌نامه): ۶۱۲-۶۲۱.

## مقدمه

\* این مقاله حاصل طرح تحقیقاتی شماره‌ی ۲۸۵۰۳۹ با حمایت مالی معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان می‌باشد.

۱. استادیار، مدیریت و برنامه‌ریزی در تربیت بدنی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران. (نویسنده‌ی مسؤل)

Email: karimian@mng.mui.ac.ir

۲. مربی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران.

۳. مربی، کتابداری و اطلاع‌رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران.

دسترسی فزاینده‌ی انسان به فن‌آوری‌های جدید و یافتن راهکارهای ساده‌تر باعث افزایش اوقات بی‌کاری تا حدود دو برابر در هفته شده است، که نتیجه‌ی آن کاهش تحرک و

فعالیت افراد می‌باشد (۱). از سوی دیگر، آلودگی‌های محیط، پیچیدگی ارتباطات اجتماعی، افزایش عوامل فشارزای شغلی و تنگناهای اقتصادی زندگی مدرن، سلامتی جسمی و روحی انسان را آسیب پذیر ساخته است (۲). از جمله مفاهیم نوینی که با پیدایش انواع تکنولوژی و صنعتی شدن جوامع در زندگی مردم معنای واقعی خود را یافته است، اوقات فراغت و نحوه‌ی گذراندن آن است (۳). سازمان‌ها و ارگان‌های گوناگون، برنامه‌ریزی‌های وسیعی برای گذران اوقات فراغت کارکنان خود انجام می‌دهند. به علاوه اقبال گوناگون دانشگاهی با این‌که تحت فشارهای شغلی قرار دارند، اما به نسبت اوقات فراغت بیشتری دارند. این دو عامل موجب می‌شود به فعالیت‌های فراغتی آن‌ها از دو دیدگاه رفع خستگی یا کسالت کاری و همچنین ایجاد تنوع و تفریح توجه شود (۴)، زیرا در تحقیقات متعدد ارتباط همبستگی بین سطح آمادگی‌های عمومی بدنی با سلامت روانی، سلامتی جسمانی، تنیدگی، تحلیل رفتگی شغلی و عامل‌های تشدید کننده‌ی آن‌ها را به دست آورده‌اند (۵). در حقیقت، گذران اوقات فراغت با انجام فعالیت‌های ورزشی از متداول‌ترین روش‌های موجود در جهان است. در آستانه‌ی هزاره‌ی سوم که عصر انفجار دانش و فن‌آوری اطلاعات است، برنامه‌ریزی‌های سازمان‌ها بدون پشتوانه‌ی اطلاعاتی غنی امکان پذیر نیست و به نتیجه‌ی مطلوب نمی‌رسد. پیچیدگی وظایف و گستردگی اهداف و مأموریت‌های سازمان‌ها به حدی است که حضور افراد ارزشمند و کار آزموده در عرصه‌ی مدیریت را ضروری می‌سازد (۶). امروزه نقش مدیریت به مدیریت سلامت نیروهای انسانی یا چگونگی گذران اوقات فراغت و تفریحات سالم آن‌ها در اکثر سازمان‌ها، مؤسسات، ارگان‌ها و نهادها رسوخ کرده است (۷). نیروهای انسانی شاغل در سازمان‌های مختلف می‌بایست چگونگی گذران اوقات فراغت و تفریحات سالم خود را در جهت نیل به ارزش‌های معنوی، حفظ ارزش‌های اسلامی و حاکمیت اخلاق بر روابط و مناسبات در ایجاد تعادل و توازن بین شغل، استراحت، عبادت و فعالیت‌های

ورزشی هدایت کنند و از فلسفه‌ی سلامت و تفریحات سالم در اسلام و جایگاه آن در زندگی فردی و اجتماعی آگاه شوند. علاوه بر آن لازم است تحرک و نشاط، نیرومندی و هدایت انرژی و توانایی آنان در امر تلاش و سازندگی حفظ گردد. امروزه بدون شک هر دانشگاهی در هر نقطه‌ای، برنامه‌ی خاصی برای پر کردن اوقات فراغت و برنامه‌ریزی برای سلامت کارکنان خود دارد، اما این‌که منابع انسانی و مالی و مدیریت و برنامه‌ها باید چگونه باشند، امری است که در هر مؤسسه‌ای بسته به امکانات اقتصادی، نیروی متخصص و طرز نگاه به چگونگی اوقات فراغت و تفریحات سالم در آن مؤسسه، متفاوت است (۸). در اکثر مؤسسات، به ویژه مؤسسات آموزشی و پژوهشی، کتابخانه جایگاه ویژه‌ای دارد و موقعیت سازمانی و پیشرفت تکنولوژی، ایجاب کرده است که این نیروی انسانی اغلب کم تحرک و ساکن باشند (۹). برای مثال بخش‌های مختلف امانت، اطلاع رسانی، نشریات، سازماندهی و دیداری- شنیداری، به طور عمده با رایانه و شبکه‌ی اینترنت کارها را انجام می‌دهند. از طرفی در بعضی از بخش‌های کتابخانه به اقتضای نوع کار و انتقال و جایگزینی کتاب‌ها بر بعضی اعضای خاص بدن مثل مچ دست و مفاصل آرنج و گردن فشار مضاعف وارد می‌گردد که در مدت طولانی باعث مشکلات جسمی می‌شود. این مسأله که اوقات فراغت کتابداران با چه فعالیت‌هایی پر می‌شود، سؤالی مهم و اساسی است؛ چرا که با اطلاع از این امر می‌توان برنامه‌ریزی‌های صحیح را برای آینده‌ی جامعه‌ی کتابداری تدوین نمود و از بروز مشکلات و خطرات احتمالی پیشگیری و همچنین کتابداران را به سوی تفریحات سازنده و مفید هدایت نمود. اولین تحقیق در مورد اوقات فراغت در آمریکا به وسیله‌ی Torsyn Veblen انجام شد. وی به بررسی افرادی از طبقه‌ی سرمایه‌دار پرداخت که نوع خاصی از اوقات فراغت را که بیشتر به بی‌کاری شباهت داشت، تجربه می‌کردند؛ البته بی‌کارانی که از ثروت سرشار برخوردار بودند و برای به دست آوردن منزلت اجتماعی در مصرف زیاده‌روی می‌کردند (۱۰).

تندنویس مطالعه‌ی دیگری با عنوان «جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران» انجام داد و در آن به نتایج زیر دست یافت: متغیرهایی همچون تعداد فرزندان، زمان کار کردن، درآمد ماهیانه و میزان تمرینات ورزشی به عنوان متغیرهای پیشگوی رضایتمندی از گذراندن اوقات فراغت است و باعث رضایتمندی افراد از زندگی‌شان می‌شود (۱۴). همچنین امیر تاش در تحقیقی با عنوان «فوق برنامه و اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی در دانشگاه تربیت معلم تهران از دیدگاه مدیران، اعضای هیأت علمی و کارکنان آن»، نشان داد بیش از ۹۰ درصد از آزمودنی‌ها، این‌گونه فعالیت‌ها را برای سلامتی جسم و روان و همچنین ارتقای روحیه‌ی همکاری در محیط کار ضروری می‌دانند (۱۵).

الهام‌پور و پاک سرشت تحقیقی با عنوان «بررسی الگوی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه شهید چمران» را با دو هدف شناسایی الگوی گذران اوقات و بررسی نحوه‌ی گذران این اوقات با توجه به عواملی همچون جنسیت، وضعیت اجتماعی، اقتصادی، عملکرد تحصیلی و محل تولد انجام دادند (۱۶). کتابخانه‌ها از معدود بخش‌های هر ارگان است که بنا بر لزوم همیشه فعال می‌باشد و کتابداران در ساعات کاری به ندرت می‌توانند محل کار خود را ترک کنند. از این‌رو برنامه‌ریزی برای گذران اوقات فراغت و تفریحات سالم آن‌ها اهمیت بسزایی دارد. هدف از این پژوهش بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت و تفریحات سالم کتابداران شهر اصفهان با تأکید بر فعالیت بدنی در جهت سلامتی آن‌ها بوده است.

#### روش بررسی

پژوهش حاضر از نوع پیمایشی- توصیفی است. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کلیه‌ی کتابداران کتابخانه‌های عمومی، دانشگاهی، تخصصی و مدارس استان اصفهان در سال ۱۳۸۷ بود، که از این تعداد، نمونه‌ای به حجم ۱۰۲ نفر از طریق نمونه‌گیری تصادفی متناسب با حجم انتخاب شدند.

در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ بود که هم در اروپا و هم در آمریکا نخستین پژوهش‌های تجربی درباره‌ی فراغت به وسیله‌ی جامعه‌شناسان انجام گرفت. نتایج تحقیقات نشان داد که هشت ساعت کار در روز به امیدها و نیز نگرانی‌های اصلاح طلبان اجتماعی دامن زده بود و اینان در این اندیشه بودند که این وقت آزاد اضافی صرف خودسازی خواهد شد یا بیهوده تلف خواهد گشت (۱۰). Roos و همکاران در مطالعه‌ی فراغت را در مقابل آن فعالیت‌هایی دانستند که به طور کلی به خودی خود هدف نیستند، بلکه وسیله‌ای برای رسیدن به هدف‌های دیگرند (۱۰). در سال ۲۰۰۲ تحقیقات بر روی اوقات فراغت زنان ژاپن نشان داد که زنان در قرن بیستم نسبت به سده‌های قبلی اوقات فراغت بیشتری دارند، همچنین زنان در سده‌های قبلی بیشتر اوقات فراغت خود را با خانواده و مراقبت از کودکان می‌گذرانند، اما در دهه‌های اخیر بیشتر ترجیح می‌دهند که زمان فراغت خود را در کلاس‌های مختلف و اهداف اجتماعی که پیش رو دارند، بگذرانند (۱۱). همچنین در تحقیقی با عنوان «اوقات فراغت و فعالیت بدنی بر روی افراد مبتلا به ناتوانی جسمی»، نتایج نشان داد که فعالیت بدنی متناسب با ناتوانی‌های این افراد در اوقات فراغت، می‌تواند نقش درمانی داشته باشد و بسیاری از توانایی‌ها و استعداد‌های آن‌ها را نمایان سازد، همچنین کمک می‌کند تا این افراد بتوانند زندگی روزمره‌ی خود را بهبود بخشند و در فعالیت‌های اجتماعی با دیگر افراد جامعه سهیم باشند (۱۲). در تحقیق دیگری به عنوان «دارویی برای کم کردن استرس روزمره و کاهش نگرانی‌ها و اضطراب‌های ناشی از زندگی»، بر گذراندن اوقات فراغت با انجام فعالیت بدنی تأکید شد (۱۳).

گودرزی و اسدی در تحقیقی با عنوان «نوع فعالیت‌های فراغتی و ورزشی استادان دانشگاه تهران» به نتایجی دست یافتند که به نظر قابل تأمل است. متأسفانه فقط ۳۳ درصد استادان دانشگاه به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که علت اصلی آن، آرایه‌ی ناکافی امکانات فراغتی و تفریحی مناسب به استادان است (۸).

بوده است. همچنین توزیع فراوانی ساعات مطالعه در اوقات فراغت این افراد نشان داد که ۶/۷ درصد در اوقات فراغت هرگز مطالعه نمی‌کنند، حدود ۵۲/۹ درصد کمتر از یک ساعت، حدود ۶/۸ درصد از یک تا پنج ساعت و ۱/۹ درصد بیشتر از پنج ساعت در طول شبانه روز مطالعه می‌کنند. همچنین تجزیه و تحلیل اطلاعات در مورد فعالیت بدنی کتابداران حاکی از این بود که حدود ۳۵/۶ درصد از کتابداران روزانه هیچ زمانی را به ورزش کردن اختصاص نمی‌دهند، ۲۰/۲ درصد کمتر از ۱۰ دقیقه، ۱۴/۴ درصد بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه، ۱۰/۶ درصد بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و ۱۵/۴ درصد بیش از ۳۰ دقیقه در روز ورزش می‌کنند. در مورد فعالیت‌های ورزشی کتابداران در اوقات فراغت نیز نتایج بیانگر این بود که بیشترین اولویت مربوط به پیاده‌روی (۷۴ درصد) و کمترین آن مربوط به انجام ورزش‌هایی مانند بسکتبال و هندبال (۲ درصد) بوده است. توزیع فراوانی علل عدم پرداختن به ورزش نشان داد که بیشترین اولویت علل عدم پرداختن به ورزش مربوط به خستگی جسمانی به واسطه‌ی کار (۲۹/۸ درصد) و کمترین آن گران بودن وسایل ورزشی (۲/۹ درصد) می‌باشد. همان‌طور که یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهد، اجباری نمودن کارمندان از طریق بخش‌نامه، بیشترین (۳۲/۷ درصد) اولویت برای رشد و توسعه‌ی ورزش در ادارات می‌باشد. در نهایت در بخش سلامت کتابداران توزیع فراوانی علاقه به ورزش‌های مختلف نشان داد که بیشترین اولویت علاقه‌مندی مربوط به ورزش شنا (۲۶/۸ درصد) و کمترین سطح علاقه مربوط به ورزش‌های رزمی (۱/۹ درصد) است. همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌گردد، بیشترین ناراحتی‌های جسمانی مربوط به بیماری‌های قلبی و عروقی با ۷۳/۱ درصد و کمترین مربوط به فشار خون با ۱/۹ درصد می‌باشد. همچنین از یافته‌های جدول ۴ می‌توان چنین استنباط کرد که بیشترین اولویت فعالیت‌های فراغتی جایگزین، مربوط به تماشای تلویزیون (۴۸/۱ درصد) و کمترین آن مربوط به سیاحت و زیارت (۱/۰ درصد) بوده است.

ابزار گردآوری اطلاعات پرسش‌نامه‌ی محقق ساخته بود. مبنای نظری این پرسش‌نامه با توجه به اهداف کلی و اختصاصی پژوهش و بر اساس تحقیقات پیشین در زمینه‌ی اوقات فراغت و تفریحات سالم تدوین گردید. این پرسش‌نامه مشتمل بر ۳۵ سؤال از نوع بسته و باز پیرامون فعالیت بدنی، اوقات فراغت و سلامت بود. روایی پرسش‌نامه توسط متخصصان و استادان مجرب مورد تأیید قرار گرفت. پایایی ابزار با استفاده از Cronbach's alpha ۰/۸۶ به دست آمد. از آمار توصیفی به منظور تعیین میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی، درصد، سرانه و رسم نمودار استفاده شد و نتایج با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

#### یافته‌ها

یافته‌ها به طور کلی به ۴ بخش تقسیم شد. در ابتدا ویژگی‌های فردی کتابداران شهر اصفهان، در بخش دوم اوقات فراغت و تفریحات سالم این افراد، سپس فعالیت بدنی کتابداران و در نهایت سلامت کتابداران مورد بررسی قرار گرفت. در بخش اول توزیع فراوانی درصد کتابداران بر حسب جنسیت نشان داد که ۷۶ درصد کارکنان زن و ۲۴ درصد مرد بوده‌اند. توزیع فراوانی بر حسب تأهل و مجرد نیز حاکی از این بود که ۳۴/۶ درصد افراد مجرد و ۶۴/۴ درصد متأهل بوده‌اند. به علاوه تجزیه و تحلیل یافته‌ها بیان داشت که بیشترین افراد با مدرک لیسانس (۵۹/۶ درصد) و کمترین افراد با مدرک دکترا (۲/۹ درصد) در این کتابخانه‌ها مشغول به کار هستند. همچنین ۷۹/۸ درصد کتابداران در کتابخانه‌های دانشگاهی، ۱۰/۶ درصد در کتابخانه‌های عمومی، ۷/۶ درصد در کتابخانه‌های تخصصی و ۱ درصد در کتابخانه‌های آموزشگاهی شاغل هستند. در بخش دوم بر اساس نتایج جدول ۱ توزیع فراوانی اولویت‌های فراغتی کتابداران بیانگر این بود که بیشترین اولویت تماشای تلویزیون (۵۹ درصد) و کمترین آن رفتن به سینما و تئاتر و انجام کارهای هنری (۲ درصد)

جدول ۱: توزیع فراوانی اولویت‌های فعالیت‌های فراغتی و تفریحات سالم کتابداران

اولویت پنجم	اولویت چهارم	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	بدون انتخاب	نوع فعالیت	گزینه‌ها
-	۲	-	-	-	۱۰۲	رفتن به سینما و تئاتر	
۱	۲	۳۴	۲۱	۲۶	۲۰	هم‌صحبتی با اعضای خانواده	
۲	۳	۹	۴۱	۴	۴۵	دیدار اقوام و دوستان	
۱۸	۶	۵	۲	-	۷۳	سیاحت و زیارت	
۲	۱	۷	۹	۵۹	۲۶	تماشای تلویزیون	
۲	۱۴	۷	۱	-	۸۰	فعالیت‌های مذهبی	
۱	۲	۲	-	-	۹۹	انجام کارهای هنری	
۳۴	۴	۹	۱۲	۹	۳۶	مطالعه	
۶	۱۷	۴	۲	۳	۷۲	ورزش	
-	۶	۱۱	۹	-	۷۸	گوش دادن به نوار	
۱۱	۱۵	۲	۱	۵	۷۰	کار با کامپیوتر	

جدول ۲: توزیع فراوانی اولویت رشد و توسعه‌ی ورزش در ادارات

اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	عدم انتخاب	نوع فعالیت	گزینه‌ها			
درصد فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی					
۲۱/۱	۲۲	۵/۸	۶	۸/۷	۹	۶۴/۴	۶۷	استفاده از افراد خبره و آگاه در امر برنامه‌ریزی
۵/۸	۶	۶/۷	۷	۲۷/۹	۲۹	۵۹/۶	۶۲	فراهم نمودن بودجه و امکانات بیشتر
۲/۹	۳	۲۱/۲	۲۱	۳۲/۷	۳۴	۴۴/۲	۴۶	اجباری نمودن ورزش کارمندان از طریق بخش‌نامه
۶/۷	۷	۷/۷	۸	۱۰/۶	۱۱	۷۵/۰	۷۸	انجام تبلیغات به منظور اشاعه‌ی ورزش
۲۱/۲	۲۲	۱۰/۶	۱۱	۸/۷	۹	۵۹/۶	۶۲	امتیاز دادن به کسانی که ورزش می‌کنند
۱۴/۴	۱۵	۲۴/۰	۲۵	۱۰/۶	۱۱	۵۱/۰	۵۳	آشنا نمودن مسئولین مربوط با جایگاه ورزش

جدول ۳: توزیع فراوانی ناراحتی‌های جسمانی کتابداران

گزینه‌ها	نوع بیماری	فراوانی	درصد
بدون پاسخ		۳	۲/۹
فشار خون		۲	۱/۹
دیابت		۴	۳/۸
سرگیجه		۱۶	۱۵/۴
سردرد		۳	۲/۹
ناراحتی‌های قلبی عروقی		۷۶	۷۳/۱
جمع کل		۱۰۴	۱۰۰

جدول ۴: توزیع فراوانی جایگزینی ورزش در فعالیت‌های فراغتی

فعالیت	گزینه‌ها	نوع	عدم انتخاب		اولویت اول		اولویت دوم		اولویت سوم	
			درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
تماشای تلویزیون			۴۳/۳	۴۵	۴۸/۱	۵۰	۵/۸	۶	۲/۹	۳
فعالیت‌های مذهبی			۹۰/۴	۹۴	۷/۷	۸	۱/۹	۲	-	-
رفتن به سینما و تئاتر			۸۷/۵	۹۱	۸/۷	۹	۱/۹	۲	۱/۹	۲
هم‌صحبتی با اعضای خانواده			۷۴/۰	۷۷	۱۲/۵	۱۳	۱۱/۵	۱۲	۱/۹	۲
انجام کارهای هنری			۸۹/۴	۹۳	-	-	۸/۷	۹	۱/۹	۲
مطالعه			۸۸/۵	۹۲	۲/۹	۳	۴/۸	۵	۳/۸	۴
دیدار از اقوام			۸۳/۷	۸۷	۹/۶	۱۰	۳/۸	۴	۲/۹	۳
سیاحت و زیارت			۸۹/۴	۹۳	۱/۰	۱	-	-	۹/۷	۱۰
گوش کردن به نوار			۸۰/۸	۸۴	۳/۸	۴	۹/۶	۱۰	۵/۸	۶
کار با کامپیوتر			۸۱/۷	۸۵	۱/۹	۲	۸/۷	۹	۷/۷	۸

### بحث

تحولات شگفت‌انگیزی که هر لحظه در جهان کنونی به وقوع می‌پیوندد، موجب بروز تغییرات همه جانبه‌ای در عرصه‌ی فعالیت‌های جوامع بشری شده است. تأثیرات عمیقی که این دگرگونی‌ها در زمینه‌های مختلف فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و اوقات فراغت بر جای نهاده است، شخص را متوجه

پیچیدگی‌هایی می‌سازد که روابط انسانی را در بر گرفته است. این توجه، تغییر در دیدگاه‌ها و نگرش‌ها نسبت به عرصه‌های مزبور را ناگزیر می‌کند. در کشورهای توسعه یافته، تجدید نظر و تغییر نگرش نسبت به موارد یاد شده به ویژه گذراندن اوقات فراغت در برنامه‌ریزی‌های خرد و کلان به طور کامل مشاهده می‌شود و مردم به نحو گسترده‌ای به اهمیت آن پی برده‌اند و



کدام نبود. به نظر می‌رسد کتابداران به دلیل ماهیت شغلی خود که شامل کم‌تحركی و نشستن زیاد است، در انتخاب فعالیت‌های ورزشی نیز فعالیت ملایم و آرام را انتخاب کرده‌اند و گرایش کمتری به انتخاب ورزش‌های پر تحرک و یا ورزش‌های تماسی داشته‌اند. می‌توان گفت شور و هیجان و جنب و جوش در آن‌ها کمتر دیده می‌شود.

عوامل عدم پرداختن به ورزش اهمیت دارد و می‌بایستی به آن توجه جدی شود. کتابداران بیشترین علت عدم پرداختن به ورزش را خستگی جسمانی به واسطه‌ی کار اداری بیان کردند و کمترین اولویت آن‌ها گران بودن وسایل ورزشی بود. سرمایه‌گذاری مادی و اطلاع‌رسانی پادش‌های مادی برای افزایش انگیزه‌ی شرکت در فعالیت‌های ورزشی در جامعه به خصوص جامعه‌ی جوان کتابداران، می‌تواند خستگی ناشی از کار را به حداقل برساند. از آن‌جا که ماهیت فعالیت کاری این‌گونه افراد نشستن و در برخی مواقع قدم زدن آهسته می‌باشد، از این‌رو برنامه‌ریزی و سازماندهی مشارکت ایشان در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی لازم و ضروری است. آن‌ها به گران بودن وسایل ورزشی کمترین نمره را داده بودند؛ در این خصوص می‌توان گفت مدیریت سازمان، مجموعه یا مؤسسه می‌تواند با خرید انبوه وسایل ورزشی با قیمت مناسب، آن‌ها را در اختیار پرسنل علاقه‌مند قرار دهد و با راهکارهای مختلف انگیزه‌ی شرکت در فعالیت‌های ورزشی را در آن‌ها افزایش دهد. رشد و گسترش پر کردن اوقات فراغت و تفریحات سالم در ادارات و مؤسسات از شاخص‌های سلامت نیروی انسانی است. به همین دلیل، کتابداران در این زمینه بیشترین اولویت را به اجباری نمودن ورزش کارمندان از طریق بخش‌نامه و کمترین اولویت را تبلیغات ورزشی ابراز کرده بودند. به نظر می‌رسد مدیران ادارات و مؤسسات می‌توانند با برنامه‌ریزی، اولویت استفاده از اماکن و تأسیسات ورزشی را به کارکنان خود بدهند و با برگزاری کارگاه‌های آموزشی و توجیهی، ضرورت و اهمیت اوقات فراغت در زندگی آن‌ها را گوشزد نمایند. برگزاری مسابقات مختلف ورزشی می‌تواند نشاط و شادابی را در آن‌ها افزایش دهد. اطلاع‌رسانی و تبلیغات در به سر انجام رساندن

در زندگی روزانه‌ی خود آن را منظور می‌دارند. ولی در کشورهای در حال توسعه، بنا به دلایل گوناگون دیدگاه‌های سنتی همچنان غالب است، به طوری که اهمیت واقعی گذراندن اوقات فراغت به عمد یا سهو پوشیده می‌شود (۱۷).

ویژگی‌های فردی کتابداران نشان می‌دهد که ۶۰ درصد کتابداران از تحصیلات کارشناسی برخوردارند. متوسط سابقه‌ی خدمت کتابداران ۱۵ سال است و ۸۰ درصد کتابداران در کتابخانه‌های دانشگاهی شاغل هستند. در حقیقت اهداف اوقات فراغت و تفریحات سالم، سلامتی و فراهم نمودن زمینه‌های دوستی و تفاهم با یکدیگر می‌باشد. به نظر می‌رسد بیش از نیمی از کتابداران از نگرش و آگاهی روزآمد برخوردارند و ضرورت پر کردن اوقات فراغت و تفریحات سالم را در زندگی به خوبی احساس می‌کنند، همچنین سابقه‌ی خدمت آن‌ها نشان می‌دهد که نیروهای انسانی جوان در کتابخانه‌های شهر اصفهان شاغل هستند. بنابراین بر مدیران لازم است که برای اوقات فراغت و سلامت جسم و روان این نیروها برنامه‌ریزی و سازماندهی داشته باشند، از آن‌جا که ۸۰ درصد کتابداران دانشگاهی هستند، به نظر می‌رسد که برنامه‌ریزی برای سلامتی و اوقات فراغت را دانشگاهیان می‌بایستی به عهده بگیرند. دانشگاهیان باید فعالیت بدنی را به عنوان جزء لاینفک زندگی ماشینی امروز به صورت تئوری و عملی برای دیگران تفهیم و برای آن برنامه‌ریزی و سازماندهی نمایند.

یافته‌ها نشان داد ۳۶ درصد از کتابداران هیچ‌گونه ورزشی نمی‌کنند. تنها ۱۵ درصد از آن‌ها روزانه ۳۰ دقیقه ورزش می‌کنند. می‌توان گفت مدیران دانشگاهی باید سرمایه‌گذاری برای فعال کردن کارمندان دانشگاه را در اولویت قرار دهند. بهبود کیفیت زندگی، کاهش هزینه‌های درمانی، کاهش میزان غیبت کارکنان، بهبود عملکرد کاری و رضایت شغلی کارکنان از مزایای برنامه‌ریزی برای پر کردن اوقات فراغت و تفریحات سالم می‌باشد.

بیشترین اولویت کتابداران در مورد انواع فعالیت‌های ورزشی آنان، پیاده‌روی و کمترین آن بسکتبال و هندبال بوده است. در حالی که رشته‌ی فوتبال و شطرنج مورد انتخاب هیچ

### نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر می‌توان گفت برنامه‌ریزی و سازماندهی جهت پر کردن اوقات فراغت و تفریحات سالم در سازمان‌ها به خصوص دانشگاه‌ها که ۸۰ درصد کتابداران شهر اصفهان را در اختیار دارند، نیاز به حمایت گسترده‌ی مدیریت دارد. آگاهی از شرایط، خصوصیات و شیوه‌های انجام ورزش‌های تفریحی و به وجود آوردن شرایط و امکانات مناسب با توجه به سلیقه‌ها و گرایش‌های مختلف را می‌توان از وظایف مهم مدیران و دست‌اندرکاران مقوله‌ی فراغت و تفریحات سالم بیان کرد. مزایای شرکت در برنامه‌های اوقات فراغت و تفریحات سالم برای کتابداران شامل موارد ذیل است: روابط اجتماعی بهتر در محل کار، کاهش مخارج مربوط به سلامت، بهبود کیفیت زندگی، برخورداری از سلامت مطلوب حتی پس از انقصال از سازمان.

مشارکت کارکنان در برنامه‌های اوقات فراغت و تفریحات سالم، برای سازمان‌ها، مؤسسات و ... مزایایی در بر دارد که برخی از این مزایا عبارت از کاهش هزینه‌های درمانی سازمان، کاهش میزان غیبت کارکنان، بهبود عملکرد کاری، رضایت شغلی کارکنان و بهره‌وری بالا است.

اهداف اوقات فراغت و تفریحات سالم ضروری است.

در اولویت‌بندی ورزش‌ها بر اساس علایق کتابداران، بیشترین اولویت با ورزش شنا و کمترین اولویت با ورزش‌های رزمی و بسکتبال بوده است. بنابراین پیشنهاد می‌شود مدیران سازمان‌ها و مؤسسات درصدد تأسیس اماکن ورزشی شنا باشند یا در صورت توافق با سازمان‌های دیگر، از خدمات آن‌ها استفاده نمایند. فردی که شنا می‌کند، سلامتی خود را تضمین می‌نماید، به عبارت دیگر شنا بر روی مفاصل، قوی شدن عضلات، تعدیل فشار وزن بر روی ستون فقرات، انعطاف‌پذیری بدن و تقویت دستگاه گردش خون و تنفس تأثیر بسیار مثبتی دارد.

از کتابداران در ارتباط با بیماری‌ها سؤال شد، آن‌ها بیشترین اولویت را به بیماری‌های قلب و عروق و کمترین ناراحتی را مربوط به سردرد بیان کردند. بنابراین می‌توان گفت کاهش فعالیت بدنی، عدم برنامه‌ریزی ۳۰ دقیقه ورزش روزانه، استفاده از غذاهای آماده و تنقلات در حین کار، اضافه وزن و چاقی بیش از حد می‌تواند آن‌ها را به بیماری‌های قلبی و عروقی دچار نماید که کاهش رضایتمندی مشتریان سازمان یا مؤسسه نیز از پیامدهای آن خواهد بود.

### References

1. Jalali Farahani M. Leisure and Recreational Sports Management. Tehran: Tehran University Publication; 2008. [In Persian].
2. Horning KH. Gerhard, Anette: Zeitpioniere, Flaxible, Neure, Rankfurtm [Online]. 1991; Available from: URL: [www.amazon.de/Bucher/Business & Karriere/](http://www.amazon.de/Bucher/Business & Karriere/)
3. Sheykhhalizadeh M. Leisure time. In: Sheykhhalizadeh M, Editor. General Physical Education. Tehran: Elm O Harakat; 2008. [In Persian].
4. Karimiam M. Program Description, Establishment, Manpower, Budget and University Extracurricular Feasibility from Management Aspect and Display Executive Techniques [Thesis MSc] Tehran: University of Tarbiat Modares; 2003. [In Persian].
5. Javadi R. Manpower Management and Staff Affairs. Tehran: Negahe Danesh Publication; 2002. [In Persian].
6. Huck G. Freiheit als Forschungs Problem, Inders: Sozialgeschichte Der Freizeit, Untersuchungen Zum Wandel Del Antagskultar In Deutschland Wuppertal. 1991.
7. Asadi Dastjerdi H. Assessment And Poll From Student Related With University Physical Activity And Sport [Research Project] Tehran: Institute for Physical Education and Sport Science; 2001. [In Persian].
8. Godarzi M, Asadi H. Analysis and the Type of Leisure Activities and Sport Professor at Tehran University. Harekat 2000; (4): 21-36. [In Persian].
9. Isfahani M. Health Standards. 4<sup>th</sup>ed. Qom: Central Health Medical University of Medical Sciences and Health Services Qom; 2005. [In Persian].



10. Roos H, Lindberg H, Gärdsell P, Lohmander LS, Wingstrand H. The prevalence of gonarthrosis and its relation to meniscectomy in former soccer players, *Am J Sports Med* 1994; 22(2): 219-22.
11. Japans women and leisure time, [Thesis] California: California State University; 2002.  
Available From: URL: [http://www.phd-dissertations.com/topic/leisure\\_dissertation\\_thesis.html/](http://www.phd-dissertations.com/topic/leisure_dissertation_thesis.html/)
12. Therapeutic Recreation and Physical Disabilities, [Thesis] California: California State University; 2007.  
Available from: URL: [http://www.phd-dissertations.com/topic/leisure\\_dissertation\\_thesis.html/](http://www.phd-dissertations.com/topic/leisure_dissertation_thesis.html/)
13. The Benefits of Therapeutic Recreation as Intervention in PTSD Therapeutic Recreation and Physical Disabilities, [Thesis] California: California State University; 2007. Available from: URL: [http://www.phd-dissertations.com/topic/leisure\\_dissertation\\_thesis.html/](http://www.phd-dissertations.com/topic/leisure_dissertation_thesis.html/)
14. Tondnevis F. Sport Leisure Iranian Women. *Harkat* 2002;(12): 87-104. [In Persian].
15. Amir Tash A. Extracurricular and leisure time with the emphasis on exercise in Tehran Teacher Training University of administrators, faculty and staff. *Journal Research Olympics* 2004; 12(2): 37-53. [In Persian].
16. Elhampor H, Pakseresht M. The Pattern of Leisure Time University Students Chamran. *Journal of Education and Psychology* 2003; 10(3-4): 39-62. [In Persian].
17. Tondnevis F. Position of the Iranian People in Their Leisure Time Exercise. Tehran: Press Center Physical Education and Sport Sciences; 2002. [In Persian].



## Ways of Spending Leisure Time in Isfahan Librarians with Emphasis on the Role of Physical Education and its Relationship with Health\*

*Jahangir Karimian, PhD<sup>1</sup>; Parivash Skekarchizadeh Isfahani<sup>2</sup>; Mina Afshar<sup>3</sup>*

### Abstract

**Introduction:** Industrial lifestyle considered as one of the main problems of humanity, because it result in reduced mobility and activities of people. Leisure time and the ways which is spent is a novel concepts which had been found its true meaning in accordance with rising various technologies and industrialization of societies. Nowadays, recreational sports with sports-related leisure time considered as the most appropriate and perhaps necessary ways of spending leisure time. The aim of this study was to determine the way of spending leisure time among Isfahan librarians with emphasis on the role of physical education and its relation to health.

**Methods:** In this descriptive survey study librarians from public, academic, professional and institution libraries of Isfahan were included in 2008. Data was collected using a questionnaire containing 35 questions about physical activity, depending on type, leisure and health. The validity and reliability of the questionnaire was approved by health education and social medicine experts and calculating Cronbach's alpha (0.86), respectively. Data analyzed by SPSS software and descriptive statistics.

**Results:** The most leisure time activity among librarians was watching TV and the lowest was going to the cinema and theater and doing individual work. 58% of them had no leisure time on Friday and have healthy recreation. The most important problems for not to do exercise was physical exhaustion due to job involvement (29.8%) and the least was expensive exercise equipment (2.9%). The highest priority for growth and development of exercise in departments was allocated to compulsion circular in stuffs (32.7%).

**Conclusion:** Planning, organizing and increasing motivation for useful and healthy spare time of academic librarian need the support of administrations. An important responsibility of directors in each organization is to recognize different condition, situation and tastes. Also it is essential to lead academic people to spend their leisure time in a healthy and useful way by cultural educations.

**Keywords:** Health; Librarians; Recreation; Exertion; Leisure Activities.

**Type of article:** Original Article

*Received: 9 Aug, 2010*

*Accepted: 29 Dec, 2010*

**Citation:** Karimian J, Skekarchizadeh Isfahani P, Afshar M. **Ways of spending leisure time in Isfahan librarians with Emphasis on the Role of Physical Education and its Relationship with Health.** Health Information Management 2011; 7 (Special Issue): 621.

\* This article resulted from research project No 285039 funded by deputy for research, Isfahan University of Medical Sciences.

1. Assistant Professor, Management & Planning Physical Education, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran. (Corresponding Author) Email: karimian@mng.mui.ac.ir.

2. Lecturer, Physical Education, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran.

3. Lecturer, Medical Library & Information Sciences, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran.