

نحوه گذران اوقات فراغت کارکنان مراکز آموزشی نداجا با تاکید بر فعالیت ورزشی (مطالعه موردی: کارکنان فرماندهی مرکز آموزش تخصص های دریایی)

جواد حسین پور^{۱*}، مرتضی دوستی^۲، سید عماد حسینی^۳، رضا ساکی^۴

چکیده

هدف از این تحقیق بررسی نحوه گذران اوقات فراغت کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی نداجا با تاکید بر فعالیت ورزشی بوده است. این تحقیق به روش توصیفی-پیمایشی به انجام رسیده است. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران و لحاظ نمودن ضریب حفاظتی-امنیتی، تعداد ۲۷۰ نفر به روش خوشه ای- طبقه ای و در هریک از طبقات به صورت تصادفی انتخاب شد. به منظور اطمینان از برگشت حجم نمونه، توزیع پرسشنامه ها با ۲۰ درصد بیشتر از حجم نمونه توزیع گردید که در نهایت تعداد ۳۱۰ پرسشنامه به طور کامل وصول شد. جهت گرد آوری داده ها از یک پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد که روایی صوری آن توسط ۱۰ نفر از اساتید مدیریت ورزشی کشور به تایید رسیده و پایایی درونی آن ضریب آلفای کرونباخ $\alpha=0/79$ به دست آمده است. تجزیه و تحلیل داده ها از روش آمار توصیفی (جدول توزیع فراوانی) استفاده گردید. نتایج تحقیق نشان داده است که در میان فعالیت های اوقات فراغت مورد علاقه کارکنان به ترتیب ورزش کردن، در کنار خانواده بودن و مطالعه در اولویت اول تا سوم قرار دارند. حدود ۳۹ درصد از کارکنان کسب نشاط و لذت را مهم ترین دلیل گرایش به ورزش کردن خود می دانند. رشته های ورزشی جاری کارکنان نیز به ترتیب شنا، نرمش و دویدن، پیاده روی، فوتسال، والیبال بود.

واژه های کلیدی: اوقات فراغت، فعالیت ورزشی، کارکنان نداجا، فرماندهی آموزش تخصص های دریایی.

تاریخ دریافت مقاله: ۹۳/۵/۳۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۳/۱۰/۱۵

۱ مربی مدیریت ورزشی مرکز فرماندهی آموزش تخصص های دریایی رشت jivi_sport@yahoo.com

۲ استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه مازندران

۳ استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه شهید بهشتی

۴ مربی تربیت بدنی دانشگاه علوم دریایی امام خمینی (ره)

مقدمه

اوقات فراغت، ساعاتی است که برای تمدید قوا، رفع خستگی، استراحت، تفریح و لذت از زندگی به کارگرفته می شود (رضوی و پسر کلو، ۱۳۹۲). شاید این مقوله از نظر بسیاری از افراد چندان مهم و با ارزش تلقی نشود، اما به جرئت می توان گفت همان طور که نوع شغل و میزان دقت و توجه افراد به شغلشان در زمان انجام آن می تواند، باعث رشد و توسعه جامعه شود، به همان نسبت چگونگی گذران اوقات فراغت و اختصاص دادن زمان خاص به شکل صحیح و منطقی به اوقات فراغت هم می تواند در جای خود باعث رشد و ارتقای تک تک افراد در زندگی شخصی و اجتماعی شود (تراینور^۱ و همکاران، ۲۰۱۰).

امروزه، تفریح و گذران مناسب اوقات فراغت وسیله ای موثر برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی افراد بوده و عاملی برای جلوگیری از کج رویی های اجتماعی محسوب می شود (دریگاس^۲ و همکاران، ۲۰۰۸). اما دسترسی فزاینده ی انسان به فن آوری های جدید و یافتن راهکارهای ساده تر باعث افزایش اوقات بی کاری تا حدود دو برابر در هفته شده است که نتیجه آن کاهش تحرک و فعالیت افراد می باشد. از سویی نیز، آلودگی های محیط، پیچیدگی های ارتباطات اجتماعی، افزایش عوامل فشارزای شغلی و تنگناهای اقتصادی مدرن و سلامت جسمی و روحی، انسان را آسیب پذیر ساخته است (اوهاتا^۳، ۲۰۰۷). در مقابل، تمدن نوین و جامعه توسعه یافته عصر جدید، کاهش زمان کار و بهره برداری هرچه بیشتر از گذراندن اوقات فراغت را توصیه میکند (کریمیان و همکاران، ۱۳۸۹).

یکی از مفیدترین روش های پر کردن اوقات فراغت، ورزش کردن است که هم سلامت جسمانی و هم بهداشت روانی افراد و جامعه را تامین می کند. عمومیت داشتن اوقات فراغت برای اقشار مختلف و فراگیر بودن یا همان عمومی بودن مقوله ورزش نقطه مشترکی است که باعث می شود، وزارتخانه ها، سازمان ها و نهادهای مختلف به مقوله ورزش همگانی که همان "ورزش برای همه" توجه ویژه ای داشته باشند و برنامه ریزی های لازم برای بهره برداری بهینه عموم کارکنان از امکانات موجود را در دستور کار قرار دهند (استرکیرین^۴، ۲۰۰۸).

طی تحقیقات انجام شده در سال های اخیر دیده شده است که غیبت کارکنان در اثر بیماریها و آسیب دیدگی های مختلف هزینه های مالی زیادی را به شرکت ها تحمیل کرده است. بنابر محاسبات اداره بهداشت و درمان پزشکی وزارت کار آلمان، در سال ۱۹۹۴ در بین ۳۲ میلیون شاغل حدود ۵۷۴ میلیون روز غیبت به دلیل بیماری و آسیب دیدگی ناشی از کار وجود داشته است (جلالی فراهانی، ۱۳۹۰).

۱ Trainor

۲ Drygas.

۳ Ohta.

۴ Estercerin

از سوئی، چاقی و هزینه های مرتبط به سلامتی امروزه یک موضوع جهانی شده اند، به طوری که، طبق آمار سازمان بهداشت جهانی^۱ چاقی در کودکان و بزرگسالان شیوع پیدا کرده است. این سازمان پیش بینی می کند تا سال ۲۰۱۵ حدود ۲/۳ میلیارد نفر اضافه وزن و ۷۰۰ میلیون نفر چاق به نظر خواهند رسید (کارلاهند-رسون و همکاران، ۱۳۹۳). لذا، پژوهش ها نشان داده اند که شرکت ها به طور منظم در فعالیت های بدنی و ورزش به افراد کمک می کنند تا استقلال و تحرک خود را حفظ کنند، تکرار آسیب های سقوط و افتادن را کاهش دهند، تعادل و هماهنگی شان را بهبود بخشند و بتوانند قدرت و استقامت عضلانی را در این دوره حفظ کنند (اوہینما^۲، ۲۰۱۲).

مظفری و تندنویس (۱۳۸۲) در این باره نموده اند که فعالیت های اوقات فراقت، به ویژه ورزش سهم قابل توجهی در اجتماعی کردن جوانان دارند، به نحوی که ورزش نهادی است اجتماعی که ارزش ها و هنجار ها را به شرکت کنندگان منتقل می کند و بدین گونه، به هماهنگ ساختن جامعه کمک می نماید.

لی^۳ و همکاران (۲۰۰۴) نیز در پژوهشی با عنوان بررسی تفاوت اوقات فراغت میان افراد متاهل و مجرد، به این نتیجه رسیدند که کاهش وزن از طریق مداخلات فعالیت بدنی و ورزشی با کیفیت زندگی ارتباط معنی داری دارند. گادرس^۴ و همکاران (۲۰۰۴) نیز در پژوهشی اشاره کرده اند که افرادی که فعالیت بدنی را از طریق ابزار و وسایل کمکی انجام می دهند، در مقایسه با کسانی که به صورت جسمانی درگیر فعالیت بدنی می شوند، امیدواری کمتری دارند و به طور کلی فعالیت بدنی می تواند، مستقیماً بر امید به زندگی اثر بگذارد.

میرهاشمی و نجفی زند (۱۳۸۲) با مطالعه موردی روی ۶۵۰ نفر از ساکنان شهرستان دماوند و در نظر گرفتن متغیر های سن، جنس، سطح تحصیلات، محل سکونت و وضعیت تاهل، درآمد خانواده، نوع شغل و بومی و مهاجر بودن نشان داده اند که عمده ترین شیوهی گذران اوقات فراغت این گروه به ترتیب تماشای تلویزیون و مطالعه کتاب است.

رحمانی و همکاران (۱۳۸۵) هم در پژوهشی با عنوان نقش ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تاکستان به این نتایج دست یافتند که میانگین اوقات فراغت دانشجویان روزانه ۴ ساعت است و از نظر زمان صرف شده به ترتیب تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، هم صحبتی با دوستان، مطالعه غیر درسی و ورزش کردن می پردازند. موتا^۵ و همکارانش (۲۰۱۱) هم اشاره می کنند به این که همبستگی و ارتباط ورزش با پدیده ها و زمینه های اجتماعی تا جایی پیش می رود که هر یک از آنها در مسایل و موضوعات خود، ورزش را به عنوان یک عامل موثر، قوی و زیرساز می پذیرند و اهداف و اثرات

۱ World Health Organization

۲ Ohinmaa

۳ Lee

۴ Cuaderes

۵ Mota

اجتماعی آن را در بعد های خاص و مرتبط با موضوع خود در نظر گرفته و در برنامه های خود از آن به روش های مختلف بهره برداری مفید می نمایند.

مهرداد (۱۳۹۰) در تحقیقی با عنوان چگونگی و آسیب شناسی اوقات فراغت نوجوانان در سنین ۱۲ تا ۱۷ ساله استان لرستان به این نتیجه دست یافت که نو جوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله اوقات فراغت خود را به فعالیت های مطالعه آزاد، فعالیت های مذهبی و ورزش می گذرانند. ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۰) هم در تحقیقی با عنوان اوقات فراغت و عوامل اجتماعی موثر بر آن در مطالعه موردی افراد ۱۵ تا ۶۴ ساله شهرستان جویبار به این نتایج دست یافتند که بودن در کنار خانواده، تماشای تلویزیون از مهم ترین اوقات فراغت جامعه مورد نظر هستند. احمدی و همکاران (۱۳۸۹) نیز در پژوهشی با موضوع کیفیت گذران اوقات فراغت و رابطه آن با آسیب پذیری فرهنگی و اجتماعی در بین خانواده های نظامی به این نتایج رسیدند که بیشترین اوقات فراغت مردان با کار، فعالیت های شغلی و بودن در نزد خانواده می گذرد و به طور کلی خانواده های نظامی فاقد برنامه سازنده برای گذران اوقات فراغت هستند.

با توجه به ملاحظات عنوان شده و اهمیت و ضرورت نقش فعالیت بدنی و ورزش کردن نظامیان در اوقات فراغت پژوهشگر در پی پاسخ به سئوالات زیر است:

۱. میزان ساعات اوقات فراغت کارکنان فرماندهی آموزش تخصصهای دریایی در طول شبانه روز چگونه است؟
۲. نحوه گذران اوقات فراغت کارکنان فرماندهی آموزش تخصصهای دریایی برحسب زمان و مکان چگونه است؟
۳. در حال حاضر بیشترین فعالیت فراغتی در زمان اوقات فراغت کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی کدام است؟
۴. جایگاه فعالیت بدنی و ورزش کردن در نحوه گذران اوقات فراغت کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی چگونه است؟
۵. میزان ساعات فعالیت بدنی و ورزش کردن کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی در طول هفته و در هر جلسه چگونه است؟
۷. بیشترین گذران فعالیت بدنی و ورزش کردن کارکنان فرماندهی آموزش تخصصه ای دریایی برحسب مکان در کجا است؟
۸. چنانچه امکان شرکت هر گونه فعالیت ورزشی برای کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی وجود داشته باشد، محبوب ترین ورزش مورد علاقه کارکنان چه ورزش هایی است؟
۹. مهم ترین دلیل انگیزشی و دلیل عدم نپرداختن کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی به فعالیت های ورزشی در زمان اوقات فراغت کدام است؟

۱۰. با توجه به امکانات موجود و محدودیت های شغل نظامی گری کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی به چه ورزش های می پردازند؟

روش تحقیق

پژوهش حاضر از لحاظ هدف و ماهیت- کاربردی، از لحاظ نوع داده ها- کیفی، از لحاظ طول مدت اجرا- مقطعی، از لحاظ جمع آوری داده ها- میدانی با ابزار پرسشنامه و از لحاظ استراتژی و مسیر اجرا، توصیفی- پیمایشی محسوب می شود.

جامعه آماری تحقیق کلیه کارکنان آموزش تخصص های دریایی در اردیبهشت ماه سال ۹۳ تشکیل داده بودند. نمونه آماری به صورت خوشه ای- طبقه ای و در هر طبقه به صورت تصادفی انتخاب شد. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران و لحاظ نمودن ضریب حفاظتی- امنیتی، ۲۷۰ نفر تعیین گردید. به منظور اطمینان از برگشت حد نصاب پرسشنامه ها، توزیع پرسشنامه ها نیز با ۲۰ درصد بیشتر از حجم نمونه بین ۳۲۸ نفر انجام شد که در نهایت تعداد ۳۱۰ پرسشنامه به طور کامل وصول گردید که همین تعداد به عنوان حجم نمونه تحقیق در نظر گرفته شد (جدول ۱).

جدول (۱): جامعه و نمونه تحقیق

جمع	کارمندان	نظامیان	افسران	
۲۷۰	۸۶	۱۳۳	۵۱	نمونه مورد نظر
۳۲۸	۹۱	۱۵۳	۸۴	توزیع پرسشنامه ها
۳۱۰	۸۸	۱۴۲	۸۰	وصول کامل پرسشنامه ها

جدول (۲): ویژگی های جمعیت شناختی از نظر سن، سطح تحصیلات، سابقه خدمت

متغیرها	گروه ها	فراوانی	درصد فراوانی
سن	تا ۳۵ سال	۱۲۹	۴۱/۶
	از ۳۶ تا ۴۶ سال	۱۶۲	۵۲/۳
	۴۷ سال به بالا	۱۹	۶/۱
سطح تحصیلات	زیرلیسانس	۱۹۵	۶۲/۹
	لیسانس	۱۰۷	۳۴/۵
	بالا تر از لیسانس	۸	۲/۶
سابقه خدمت	زیر ۱۰ سال	۶۳	۲۰/۳
	۱۱ تا ۲۰ سال	۱۵۹	۵۱/۳
	بالای ۲۱ سال	۸۸	۲۸/۳

ابزار گردآوری داده ها از پرسشنامه محقق ساخته با سئوالات باز و بسته چند گزینه ای و بر اساس اهداف تحقیق و مبانی نظری در بعد اوقات فراغت استفاده شد. این پرسشنامه ها در قالب دو صفحه اطلاعات جمعیت شناختی و ۱۲ سؤال در مورد اصل پژوهش بود. روایی صوری پرسشنامه ها نیز توسط ۱۰ تن از اساتید رشته مدیریت ورزشی کشور، نظر سنجی و به تایید رسید. برای سنجش پایایی، پژوهشگر ابتدا ۳۰ پرسشنامه رادربین نمونه های آماری توزیع کرد که پس از بررسی پایایی آن از طریق نرم افزار SPSS با ضریب آلفای کرونباخ $\alpha=0.79$ به دست آمد.

پس از گردآوری داده ها، اطلاعات حاصله به کمک نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد. برای توصیف داده ها از آمار توصیفی به روش جدول توزیع فراوانی ها (تلخیص اطلاعات خام، تعیین توزیع فراوانی ها) استفاده گردید.

یافته های تحقیق

یافته های این تحقیق به شرح زیر است:

- ۵۵ درصد از کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی ورزشکار هستند.
- حدود ۶۰ درصد از کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی دارای ۱ تا ۳ ساعت فراغت روزانه در شبانه روز دارند.
- ۵۰ درصد از کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی فراغت خود را در منزل می گذرانند.
- فعالیت های فراغتی جاری کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی در حال حاضر به ترتیب ورزش کردن، در کنار خانواده و فرزندان بودن، مطالعه، تماشای تلویزیون و رفتن به پارک و مسافرت است.
- میانگین زمان ورزش کردن کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی ۲۷۸ دقیقه در هفته و ۶۵ دقیقه در هر جلسه است.
- رشته های ورزشی مورد علاقه کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی در صورت امکان هر نوع فعالیت ورزشی به ترتیب شامل پیاده روی، فوتسال، بدنسازی، والیبال و دویدن است.
- ۵۹ درصد زمان ورزش کردن کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی در صبح زود می باشد.
- ۴۷ درصد از کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی ورزش کردن خود را در اداره و محل کار انجام می دهند.
- رشته های ورزشی رایج و فعلی کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی با توجه به امکانات موجود و بیشترین زمان صرف شده شامل: شنا، نرمش و دویدن، پیاده روی، فوتسال و والیبال می باشد.
- کسب نشاط و لذت مهم ترین علت گرایش کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی در روی آوردن به فعالیت ورزشی است. تناسب اندام و حفظ تندرستی و مقاوم شدن در برابر بیماری ها به ترتیب از عوامل دیگری در ایجاد انگیزه جهت ورزش کردن کارکنان است.
- مهم ترین علت نپرداختن کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی به ورزش، اولویت داشتن سایر مسائل زندگی و کاری و مشغله زیاد است.

بحث و نتیجه گیری

فراغت و تفریح می توانند به عنوان یک حق، امتیاز و تجربه سالم بررسی شوند. اگر مردم مکانی را برای بازی کردن نداشته باشند و سازمان ها فضاهایی را برای تفریح و سرگرمی کارکنان خود تعیین نکنند، زندگی و محیط کاری محل دل تنگ و غم انگیز خواهد بود (کارلاهندرسون^۱ و همکاران، ۱۳۹۳). این شرایط برای سازمان های نظامی مستثنی نبوده و حتی برعکس، از اهمیت بیشتری برخوردار است. از سویی، بسیاری از مزایای فیزیولوژیکی فعالیت های بدنی و فراغتی، احساس ما را نسبت به استرس کاهش می دهند. فراغت می تواند سبب آرام سازی جسمی و روانی و بهبود خلق و خوی افراد شود. سلامت جسمانی شاخص بسیار قدرت مندی برای کیفیت زندگی است. همچنین، داشتن سلامت روانی به معنی داشتن سلامت عاطفی و ادراکی است. تحقیقات نشان داده است که فعالیت های بدنی اوقات فراغت می توانند، هم سلامت جسمانی را بهبود بخشیده و هم باعث کاهش اضطراب و تنش ها و افسردگی گردند (موتا^۲، ۲۰۱۱).

آنچه این پژوهش درصد دست یابی به آن بود، جایگاه فعالیت بدنی و ورزش کردن در گذران اوقات فراغت کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی نداجا بود. یکی از نتایج که بیش از همه جالب توجه نموده، کسب رتبه اول ورزش کردن در میان فعالیت فراغتی کارکنان است. این مطالب نشان دهنده این است که کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی نداجا سلامتی را به عنوان وضعیت رفاه و آسایش در ابعاد جسمانی و فکری و اجتماعی می دانند و از مزایای فعالیت بدنی که همان کاهش خطر مرگ های زودرس، استقامت هوازی و حفظ قدرت عضلانی، کاهش فشارخون، کاهش اضطراب و استرس و افزایش اعتماد به نفس و کسب نشاط و لذت است، آگاهی کافی دارند. این نتایج با تحقیقات صفانی (۱۳۸۰) که می گوید دانشجویان از بین دوازده نوع فعالیت فراغتی، فعالیت ورزشی را به عنوان رتبه اول فعالیت فراغتی اختصاص داده بودند، همسو است ولی با تحقیقات احمدی و همکاران (۱۳۸۹)، رحمانی و همکاران (۱۳۸۵)، مهرداد (۱۳۹۰)، مغایرت دارد که علت همسو بودن را می توان نشان دهنده اهمیت ورزش به عنوان یکی از فعالیت های مهم پر کننده اوقات فراغت دانست و علت ناهمسو بودن را هم شاید، بتوان شرایط کیفیت زندگی، دیدگاه ها، متفاوت بودن محیط و ماهیت شغلی، سن و سال و غیره افراد در تحقیقات دانست.

دومین نتیجه، میزان ساعات اوقات فراغت کارکنان فرماندهی آموزش تخصص های دریایی نداجا در طول شبانه روز (یعنی حدود ۲ تا ۳ ساعت) بود. تحقیقات اشاره شده در این زمینه بیانگر وجود زمان نسبتاً قابل قبول فراغت روزانه در بین کارکنان می باشد که البته این میزان با عوامل مختلفی از جمله وضعیت تاهل و مجرد بودن، اهمیت و ضرورت و حساسیت شغلی (به ویژه مشاغل نظامی گری)، امکانات و تاسیسات، شرایط آب و هوایی و میزان در آمد افراد و غیره ارتباط نزدیک دارد.

^۱ Karlahanderson

^۲ Mota

از دیگر نتایج تحقیق کسب نشاط و لذت به عنوان یکی از مهم ترین دلایل انگیزشی پرداختن به فعالیت بدنی در زمان اوقات فراغت کارکنان بود که این نتایج با تحقیق صفانیا (۱۳۸۰) همسو و با تحقیقات تاسای^۱ (۲۰۰۵)، تندنویس (۱۳۷۸)، برنر^۲ و همکاران (۲۰۰۳) ناهمسویی دارد. تاسای اعلام کرد که علاقمندی به فعالیت های جسمانی، مهم ترین عامل برای شرکت فعالانه افراد در زمان تفریح و ورزش است. تامپسون^۳ نیز در پژوهش خود بیان داشته که افراد با هدف باقی ماندن در شرایط آمادگی جسمانی و حفظ تعادل روانی و مورد قبول قرار گرفتن در اجتماع، به ورزش می پردازند (تندنویس، ۱۳۷۸). همچنین، برنر و همکاران (۲۰۰۳) طی پژوهشی اعلام کردند که فعالیت منظم جسمانی در دوران کودکی و نوجوانی به رشد و حفظ استخوان های سالم، عضلات و مفاصل، کنترل وزن و کاهش چربی کمک کرده و از فشار خون بالا جلوگیری می نماید. لذا، دلایل ناهمسو بودن را می توان این گونه بیان نمود که در دنیای امروز که تکنولوژی بسیار پیشرفت کرده است و خیلی از کارها را ماشین ها و کامپیوتر انجام می دهند و تحرک و فعالیت در افراد بسیار کاهش یافته است، وجود ورزش و تحرک جسمی بسیار لازم و ضروری به نظر می رسد، پس یکی از مهم ترین عوامل در از بین بردن افسردگی ها و یا پیشگیری از به وجود آمدن این نوع بیماری ها ورزش است. ورزش موجب کاهش اضطراب و افسردگی، تنظیم و تعدیل میزان استرس و حتی تغییرات شخصیتی به صورت پیدایش دیدی مثبت تر نسبت به زندگی می شود. مطالعات انجام شده در افراد میانسال نشان داده است که افرادی که ورزش می کردند، کم تر دچار اضطراب، فشار عصبی، افسردگی و خستگی می شدند و نیروی بیشتری نسبت به گروه کنترل داشتند (اوهاتا^۴، ۲۰۰۷).

در پایان پیشنهاد می شود، مسئولین تصمیم ساز و تصمیم گیر فرماندهی آموزش تخصص های دریایی و نیز سلسله مراتب فرماندهی و مقامات بالاتر در راستای نتایج یافته های این تحقیق (که همان حدود ۴۷٪ از گذران فعالیت ورزشی کارکنان در محل کارشان و بالطبع پرداختن به فعالیت ورزشی به عنوان اولویت ترین فعالیت فراغتی است) و با استفاده از نظرات اهل فن و کارشناسان ورزشی به تنظیم برنامه های کاربردی و تاثیر گذارتری در حوزه اوقات فراغت و فعالیت بدنی برای کارکنان پرداخته و ضمن توجه ویژه ای به گسترش و تامین مناسب امکانات و تاسیسات ورزشی شرایطی را فراهم نمایند که کارکنان بهترین نتیجه را در زمان اوقات فراغت خود از فعالیت های ورزشی برای کسب نشاط و لذت خود به دست آورند. همچنین، بهتر است که بابرگزاری همایش ها، سخنرانی ها و تبلیغات مناسب اطلاعات کارکنان را نسبت به فواید جسمانی و روانی ورزش بیشتر نمود تا شرکت در فعالیت های ورزشی بیش از پیش در زمان فراغت افزایش یابد.

۱ Tasai

۲ Brener

۳ Thomson

۴ Ohta

منابع

- ابراهیمی، ق؛ رازقی، ن؛ مسلمی، ر (۱۳۹۰). اوقات فراغت و عوامل اجتماعی موثر بر آن " مطالعه موردی فراد ۱۵-۶۴ ساله ی شهرستان جویبار". نشریه جامعه شناسی کاربردی. سال ۲۲. شماره ۴. صص ۷۱-۹۸.
- احمدی، خ؛ عبدالمالکی، ه؛ آزادمرزآبادی، ا؛ رئیسی، ف (۱۳۸۹). کیفیت گذراندن اوقات فراغت و رابطه آن با آسیب پذیری فرهنگی و اجتماعی در بین خانواده های نظامی. فصلنامه روانشناسی نظامی. سال اول. شماره ۲. صص ۱-۱۲.
- تندنویس، ف (۱۳۷۸). جایگاه ورزش در اوقات فراغت دانشجویان کشور. فصلنامه علمی پژوهشی حرکت. شماره ۲. صص ۹۴-۱۱۰.
- جلالی فراهانی، م (۱۳۹۰). مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی. تهران. موسسه انتشارات، دانشگاه تهران. چاپ ششم. ۲۰۷ص.
- رحمانی، ا؛ پور رنجبر، م؛ بخشی نیا، ط (۱۳۸۵). بررسی و مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه های زنجان با تاکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. دوره پنجم. شماره ۳. صص ۲۰۹-۲۱۶.
- رضوی، س.م. حسین، پ؛ سرلکو، ا (۱۳۹۲). چگونگی گذران اوقات فراغت بانوان شاغل شهر آمل با تاکید بر فعالیت های ورزشی. نشریه مدیریت و فیزیولوژی ورزشی. دوره اول. شماره ۱. صص ۲۳-۳۸.
- کارلاهندرسون و همکاران (۱۳۹۳). ترجمه: پورسلطانی زرنندی، حسین؛ آفرینش، اکبر؛ زرگر، طیبه. تهران. انتشارات نشرورزش. چاپ اول. ۲۲۸ص.
- کریمیان، ج؛ شکرچی زاده اصفهانی، پ؛ افشار، م (۱۳۸۹). نحوه ی گذراندن اوقات فراغت کتابداران شهر اصفهان با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ارتباط آن با سلامت. نشریه مدیریت اطلاعات سلامت. ویژه نامه ی شماره ۴. صص ۶۲۱-۶۱۲.
- مظفری، ا؛ تندنویس، ف (۱۳۸۲). مقایسه مطالعه اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه های ایران (پزشکی، غیر پزشکی و آزاد). نشریه حرکت. دوره ۲. شماره ۱. صص ۱۸-۲۵.
- مهرداد، ح (۱۳۹۰). چگونگی و آسیب شناسی اوقات فراغت نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله استان لرستان. فصلنامه اندیشه های تازه در علوم تربیتی. سال هفتم. شماره ۱. صص ۱۲۳-۱۴۰.
- میرهاشمی، م و نجفی زند، ج (۱۳۸۲). چگونگی گذران اوقات فراغت افراد بالای ۱۸ سال. فصلنامه جمعیت. شماره ۴۵ و ۴۶. پاییز و زمستان.
- Anderson, E, W, C. Fornell, & Lehmann, D. R (2004), "Customer satisfaction", Market, and profitability: finding form swesen, *Jornal of Marketing*, 589(joly), 53-58.
- Brener, N d, Burgeson, Charlene R, Whechsler, H, et al (2003). Physical education and activity: results from scgool health policies and programs study 2000. *Journal of Physical Education and Dance*. vol. 74. Retrieved from. www.guestia.com.
- Cuaderes E T, Parker D, Burgin Christie E, (2004). Leisure time physical Activity in adult Native Americans. Issue: 1, vol: 1. 5.
- Drygas, W. Kwasniewska, M., Kaleta, D. and Ruszkowska, J (2008). Increasing recreational and leisure time physical activity in Poland – how to overcome barriers of inactivity. *Journal public health*, 16. PP: 31-36.
- Ester, C, Eva, L (2008). How socio-economic status contributes to participation in leisure-time physical activity. *Social Science & Medicine*. Vol. 66. pp: 2596-2609.

- Lee, G. Yoon and Bhargava, V (2004).” Leisure Time: Do Married and Single Individuals Spend It Differently?” Family and Consumer Sciences Research Journal, Vol. 32 : 254-174.
- Mota, J, Santos, MP & Ribeiro, JC, (2011). Differences in Leisure-Time Activities According to Level of Physical Activity in Adolescents. Preventive medicine. N 20, P.133-148.
- Ohinmaa, A, Veugelers, p (2012). Diet quality, physical activity, body weigh and health-related quality of life among grade 5 students in Canada. Public Health Nutrition. Vol: 15, Issue: 1.Pp: 75-81.
- Ohta, M. Mizoue, T., Mishima, N. Ikida, M. (2007). Effect of the physical activites in leisure time commuting to work on mental health. Journal of ccupationalhelath. 49.PP:46-52
- Tasai, E (2005.) A Cross cultural stady of influence of perceived positive outcomes on participation in Regular Active Recreation: hongkong and Australian university students. Leisure Sci.; 27(5): 385-404.
- Trainor, S. Delfabbro, P. Anderson, S. Winefield, A. (2010). “Leisure activities and adolescent psychological wellbeing. Journal of adolescence. pp: 33-48.
- Tasai, E (2005.) A Cross cultural stady of influence of perceived positive outcomes on participation in Regular Active Recreation: hongkong and Australian university students. Leisure Sci.; 27(5): 385-404.
- Trainor, S. Delfabbro, P. Anderson, S. Winefield, A. (2010). “Leisure activities and adolescent psychological wellbeing. Journal of adolescence. pp: 33-48.