

# Evaluating the quality and methods of spending leisure time and sport activities among soldiers

Reyhane Ghadrddan\*, Farzam Farzan, Saeid Tabesh

*Sports Management Department of Mazandaran University, Babolsar, Iran*

## Abstract

**Introduction:** The purpose of this study was to assess the soldiers' satisfaction with leisure facilities and sportive activities in the garrison.

**Materials and Methods:** The present research is a survey and purposeful study. The research tool in this study is a researcher-made questionnaire based on reviewed literatures and an interview with some of the garrison expert's managers. The survey community consists of all soldiers aged 18 or over from a military base, who are in charge of serving the garrison from the year ranged from 2018-2016. The random sampling method was used to collect 236 questionnaires from 600 soldiers in the garrison according to the Morgan table. The validity of the questionnaire was evaluated by a group of professors and specialists in nursing and sport management. To determine the reliability level of the questionnaire, Cronbach's alpha coefficient was used using spss software; accordingly, the reliability coefficient of the questionnaire was estimated to be 0.9 (0.9), which is an acceptable value.

**Results:** The results showed that the level of satisfaction with sports and leisure activities was low, and soldiers reported that they used very little exercise equipment and tools.

**Conclusion:** Considering the low level of satisfaction with leisure activities, it is suggested to improve the quality of leisure activities. Also, making arrangements to increase leisure time will increase the activity of sports in these times and ultimately personal and social health.

**Keywords:** Leisure, sports facilities, garrison, soldier

(\*Corresponding Author) Reyhane ghadrddan, Sports Management Department of Mazandaran University, Babolsar, Iran. Tel: 09383138041, Email: r.ghadrddan71@gmail.com

## بررسی چگونگی و نحوه گذراندن اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی سربازان

ریحانه قدردان\*، فرزام فرزانه، سعید تابش

گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

### چکیده

**مقدمه:** هدف از این پژوهش بررسی میزان رضایت سربازان از امکانات اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی موجود در پادگان است.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش حاضر پژوهش پیمایشی و از نظر هدف کاربردی است، ابزار تحقیق در این پژوهش شامل پرسش‌نامه محقق ساخته بر اساس ادبیات تحقیق و مصاحبه با تعدادی از مدیران خبره پادگان می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه سربازان ۱۸ سال و بالاتر یکی از قرارگاه‌های نظامی است که از سال ۹۵-۹۷ در این پادگان در حال انجام خدمت و وظیفه هستند. نمونه‌گیری مورد استفاده از نوع طبقه‌ای تصادفی است که از میان ۶۰۰ سرباز حاضر در پادگان با توجه به جدول مورگان تعداد ۲۳۶ پرسش‌نامه توزیع شد. روایی پرسش‌نامه توسط جمعی از اساتید و متخصصان رشته‌های تربیت‌بدنی و مدیریت ورزشی مورد بررسی قرار گرفت. برای سنجش سطح پایایی پرسشنامه پژوهش از ضریب آلفای کرونباخ با استفاده از نرم‌افزار SPSS استفاده شده است؛ بر این اساس ضریب پایایی سؤالات پرسشنامه مقدار (۰٫۹) برآورد شده است که مقدار قابل قبولی است. **نتایج:** نتایج پژوهش نشان داد میزان رضایت از انجام فعالیت‌های ورزشی و فراغتی در سطح پایینی قرار دارد، همچنین سربازان عنوان کرده‌اند که از امکانات و تجهیزات ورزشی و فراغتی پادگان بسیار کم استفاده می‌کنند.

**بحث و نتیجه‌گیری:** با توجه به اینکه میزان رضایت از انجام فعالیت‌های ورزشی و فراغتی در سطح پایین ارزیابی شده است بر این اساس پیشنهاد می‌شود کیفیت فعالیت‌های فراغتی و ورزشی بهبود یابد. همچنین ایجاد تمهیداتی در راستای افزایش اوقات فراغت موجب افزایش فعالیت‌های ورزشی در این اوقات و در نهایت موجب سلامت فردی و اجتماعی خواهد شد. **واژه‌های کلیدی:** اوقات فراغت، امکانات ورزشی، پادگان، سرباز

### مقدمه

توجه به مشارکت ورزشی جوانان در ارتقای سطح سلامت جامعه از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است (۳). به نظر می‌رسد فعالیت‌های بدنی در زمان فراغت می‌توانند نقش درمانی داشته باشند و اثرات منفی رویدادهای استرس‌زا بر زندگی و سلامتی را کاهش دهند (۴). تحقیقات نشان می‌دهند، شیوع انواع اختلالات روانی شامل اضطراب، افسردگی در جامعه امروزی به‌خصوص در میان نظامیان و سربازان دیده می‌شود، به گونه‌ای که افراد زیادی از این مشکلات رنج می‌برند و سالانه هزینه‌های سرسام‌آوری صرف درمان این اختلالات می‌شود

یکی از مسائل بسیار مهمی که در زندگی همه ما انسان‌ها و در کنار کار و فعالیت‌های روزانه، از اهمیت زیادی برخوردار است، اوقات فراغت و چگونگی گذران این اوقات در زمان بیکاری است (۱). اوقات فراغت به گروه ویژه‌ای اختصاص ندارد و در میان اقشار و گروه‌های مختلف جنسی، سنی و غیره، متفاوت است و از سنین کودکی شروع شده تا هنگام پیری و بازنشستگی ادامه دارد (۲). از جمله فعالیت‌های اوقات فراغتی، فعالیت بدنی و ورزش است که در این بین

(\*نویسنده مسئول) ریحانه قدردان، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران.

شماره تماس: ۰۹۳۸۳۱۳۸۰۴۱ آدرس الکترونیکی: r.ghadrdan71@gmail.com

آن‌ها اموری مانند استراحت و تجدیدقوا، معاشرت با دوستان و آشنایان، تفریحات، فعالیت‌های هنری و بازی‌های کودکانه است. در این بین با توجه به اهمیت موضوع فراغت و جایگاه آن در زندگی افراد ارزیابی میزان اوقات فراغت نیروهای مسلح به‌ویژه سربازان مقیم پادگان‌های نظامی به خاطر نوع زندگی و شرایط خاص حاکم بر زندگی آن‌ها که دائم در حال وظیفه هستند و مدت خدمت موظفی آن‌ها که حالت شبانه‌روزی و گسترده‌ای دارد، دوری از خانواده، احساس تنهایی، بی‌خوابی، استرس‌هایی که تجربه می‌کنند و همچنین قوانین و مقررات خشک و غیرقابل انعطاف و مانند این‌ها، تجربیاتی هستند که سربازان با آن روبه‌رو هستند و از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (۱۱). محیط‌های نظامی و پادگان‌ها به دلیل قوانین و مقرراتی که دارند گزینه‌های فراغتی محدودی دارند و همچنین این مراکز به دلیل بسته و امنیتی بودنشان بسیار کم مورد تحقیق و پژوهش قرار گرفته‌اند. نگاهی به پژوهش‌های انجام‌شده نیز حکایت از آن دارد که کمتر پژوهشی به بررسی وضعیت امکانات و فعالیت‌های فراغتی سربازان پادگان‌های نظامی پرداخته است؛ بر همین اساس تدارک شرایط مناسب برای سربازان وظیفه که در مرکز آموزشی پدافند هوایی شهید ظرافتی بابلسر که یکی از مهم‌ترین و بزرگ‌ترین مراکز آموزش پدافند نیروی هوایی در استان مازندران است لازم به نظر می‌رسد، بنابراین بررسی اوقات فراغت و امکانات و فعالیت‌های فراغتی در این مرکز به‌عنوان یک دغدغه پژوهشی، مستلزم جستجو و توصیف و برنامه‌ریزی هدفمند، تصمیم‌گیری منطقی و پیشگیری جدی است. تحقیق حاضر تلاش می‌کند تا با ارزیابی نگرش و نیازهای فراغتی سربازان در مراکز آموزش پدافند نیروی هوایی شهید ظرافتی بابلسر راه گشای مسیر رشد و تربیت جوانان باشد؛ بنابراین سؤال اصلی تحقیق این‌گونه مطرح می‌شود که نگرش سربازان پادگان نسبت به فعالیت‌ها و امکانات ورزشی و نیازهای اوقات فراغتی آنان در این دوران چگونه است؟

### مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر پژوهش پیمایشی و از نظر هدف کاربردی است، ابزار تحقیق در این پژوهش شامل پرسش‌نامه محقق ساخته بر اساس ادبیات تحقیق و مصاحبه با تعدادی از مدیران خبره پادگان می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه سربازان ۱۸ سال و بالاتر یکی

(۵). اگرچه امروز جنگ با سلاح‌های مدرن انجام می‌شود ولی هیچ‌یک از کارشناسان نظامی لزوم داشتن آمادگی جسمانی و فعالیت ورزشی را برای نظامیان نفی نکرده‌اند. یگان‌های نظامی وظیفه مهم دفاع از مرزها، استقرار امنیت و دفع تهدیدات دشمنان را در هر کشور بر عهده دارند بنابراین نیازمند نیروی انسانی هوشمند، همراه با قدرت، استقامت جسمانی و روحی و شجاعت می‌باشند. نتایج مطالعات در این زمینه نشان می‌دهد که ارتقا سطح اوقات فراغت می‌تواند در بهبود و حمایت از سلامت روان سربازان موثر باشد. سربازانی که زمان بیشتری را به اوقات فراغت اختصاص می‌دهند سطح پایینی از افسردگی و رضایت بیشتری از زندگی را دارا هستند. این در حالی است که پیش‌گیری و کاهش اوقات فراغت نقش وسیعی در خودکشی سربازان داشته است (۶). تحقیق دیگر نشان داد که مراکز نظامی باید تدابیری اتخاذ کنند تا به افسران اجازه داده شود تا فعالیت‌های بدنی منظم را به‌منظور حفظ و بهبود آمادگی جسمانی و عملکرد شغلی و کیفیت زندگی مناسب انجام دهند (۷). یافته‌های پژوهش نورایی در سال ۱۳۹۴ با عنوان نیازهای ورزشی در مراکز آموزشی از دیدگاه سربازان و تبیین نگرش آنان نشان داد که، نگرش سربازان آموزشی نسبت به فعالیت‌های ورزشی مطلوب و به‌ترتیب ورزش‌های اختیاری، همگانی، توبی، نظامی، اجباری، رزمی را به‌عنوان ورزش‌های مناسب و ضروری این دوران انتخاب نمودند؛ بنابراین نگرش سربازان به فعالیت‌های ورزشی به سمت ورزش‌های نشاط‌آور و پرهیجان و به‌دوراز سخت‌گیری‌های خاص محیط نظامی است (۸). گرامی در سال ۱۳۹۴ با تحقیقی که بر روی ۱۰۰ نفر از سربازان شش ماه اول خدمت و آخر خدمت انجام داد به این نتیجه دست‌یافت سربازان شش ماه اول خدمت بیش‌تر از سربازان پایان خدمت در معرض اختلالات روانی هستند. در این مطالعه دیده شد که شیوع علائم اختلالات روانی در سربازان شش ماه اول خدمت نسبت به سربازان پایان خدمت، در سطح بالایی قرار دارد و توجه زیادی را می‌طلبد تا از عواقب آن در بین قشر جوان جامعه جلوگیری شود (۹) امروزه فعالیت‌های ورزشی در ارتش بسیار محبوب هستند، کارکنان نظامی می‌توانند فعالیت‌های مناسب و در دسترس را انتخاب کنند و آمادگی جسمانی و سلامت خود را افزایش دهند (۱۰).

در ایران با توجه به شرایط خاص اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، فعالیت‌های اوقات فراغت شامل گزینه‌هایی است که رایج‌ترین

جدول ۱- آماره‌های توصیفی

| ویژگی‌های دموگرافی         |               |     | فراوانی درصد |
|----------------------------|---------------|-----|--------------|
| سن                         | ۲۳-۲۷         | ۱۳۱ | ۶۰/۹         |
|                            | ۱۶۰           | ۵   | ۲/۳          |
| قد                         | ۱۷۰-۱۷۹       | ۱۰۲ | ۴/۴۷         |
|                            | ۵۰            | ۲   | ۰/۹          |
| وزن                        | ۶۰-۶۹         | ۷۷  | ۲۱/۹         |
| رشته تحصیلی                | رشته برق      | ۳۷  | ۱۷/۲         |
| سال ورود به نظام وظیفه     | ۱۳۹۶          | ۱۲۴ | ۵۷/۷         |
| درجه نظامی                 | گروهبان یکم   | ۹۳  | ۴۳/۳         |
| رشته ورزشی                 | فوتبال        | ۳۸  | ۱۷/۷         |
|                            | دیپلم         | ۴۲  | ۱۹/۵         |
|                            | کاردانی       | ۲۲  | ۱۰/۲         |
| میزان تحصیلات              | کارشناسی      | ۱۱۳ | ۵۲/۶         |
|                            | کارشناسی ارشد | ۱۷  | ۷/۲          |
| وضعیت تاهل                 | مجرد          | ۱۶۱ | ۷۴/۹         |
|                            | متاهل         | ۵۴  | ۲۵/۱         |
| سابقه شرکت در فعالیت ورزشی | دارند         | ۱۲۲ | ۵۶/۷         |
|                            | ندارند        | ۹۳  | ۴۳/۳         |
| سطح فعالیت جسمانی          | اماتور        | ۱۳۲ | ۶۱/۴         |
|                            | فهرمانی       | ۴۰  | ۱۸/۶         |
|                            | دانشگاهی      | ۳۰  | ۱۴           |
|                            | ملی           | ۱۳  | ۶            |

داد که بیشترین و کمترین میزان قد و وزن به ترتیب (۴۷/۴ درصد) بین ۱۷۰-۱۷۹ و (۲۲/۳ درصد) بین ۸۰-۸۹ کیلوگرم و کمترین میزان قد معادل (۲/۳ درصد) کمتر از ۱۶۰ سانتی‌متر و کمترین وزن معادل (۰/۹ درصد) کمتر از ۵۰ کیلوگرم بوده است. رشته تحصیلی (۱۷/۲) درصد از پاسخ‌دهندگان رشته برق بیان شده است. همچنین بررسی مربوط به سال ورود به نظام، درجه نظامی، رشته ورزشی و مدت فعالیت داوطلبان نشان داد که به ترتیب ورود بیشتر داوطلبان به نظام در سال ۹۶ (۵۷/۷ درصد)، گروهبان یکم (۴۳/۳ درصد)، رشته فوتبال (۱۷/۷ درصد)، (۴۹/۳) درصد نمونه آماری هیچ‌گونه فعالیت حرفه‌ای ورزشی نداشته‌اند. وضعیت تحصیلی ۵۲/۲ درصد از داوطلبان مقطع کارشناسی ارشد بود. تعداد

از قرارگاه‌های نظامی که از سال ۹۵-۹۷ در این پادگان در حال انجام خدمت وظیفه هستند. تعداد سربازان حاضر در پادگان حدود ۶۰۰ نفر ذکر شد که با توجه به جدول مورگان تعداد ۲۳۶ پرسش‌نامه توزیع شد. نمونه‌گیری مورد استفاده از نوع طبقه‌ای تصادفی است و برای جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز این تحقیق و به منظور اندازه‌گیری متغیرها، از ابزار پرسش‌نامه و از مصاحبه برای طراحی پرسش‌نامه محقق ساخته استفاده شده است. پرسش‌نامه محقق ساخته از سه قسمت تشکیل شده است که شامل: مشخصات فردی، سؤالات اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی، رضایتمندی از فعالیت‌ها و امکانات ورزشی است. بخش مشخصات فردی، شامل ۱۳ پرسش بود که شامل مشخصات فردی، BMI افراد، سابقه ورزشی آنان مورد سنجش قرار گرفت. بخش اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی، شامل ۷ سؤال است که میزان مشارکت، موانع و علاقه‌مندی‌ها جهت شرکت در فعالیت‌های ورزشی و اوقات فراغتی را مورد سنجش قرار می‌دهد. بخش رضایتمندی از فعالیت‌ها و امکانات ورزشی، شامل ۱۲ سؤال است که مقیاس سؤال‌ها با پنج طیف خیلی زیاد تا خیلی کم طراحی شده است. روایی یا اعتبار محتوای این پژوهش توسط جمعی از اساتید و متخصصان رشته‌های تربیت بدنی و مدیریت ورزشی مورد بررسی قرار گرفت و پس از تجدید نظرها و پیشنهادها ارائه شده توسط آن‌ها، پرسشنامه نهایی با اعمال نظرات آن‌ها طراحی شد. برای سنجش سطح پایایی پرسشنامه پژوهش از ضریب آلفای کرونباخ با استفاده از نرم‌افزار SPSS استفاده شده است. بر این اساس ضریب پایایی سؤالات پرسشنامه مقدار (۰/۹) برآورد شده است که مقدار قابل قبولی است. در انتها به منظور حفظ آرامش و امنیت روانی سربازان و ایجاد زمینه پاسخ‌دهی هیچ‌گونه اجبار در تکمیل پرسشنامه‌ها وجود نداشت و به آنها اطمینان داده شد که اطلاعاتشان محرمانه و بدون نام و نشانی خواهد بود. پس از هماهنگی‌های لازم با مسئولان، توزیع پرسشنامه‌ها در زمان استراحت و در آسایشگاه‌ها صورت گرفت تا سربازان مطمئن باشند که به صورت دلخواه و غیر فرمایشی همکاری می‌نمایند.

## نتایج

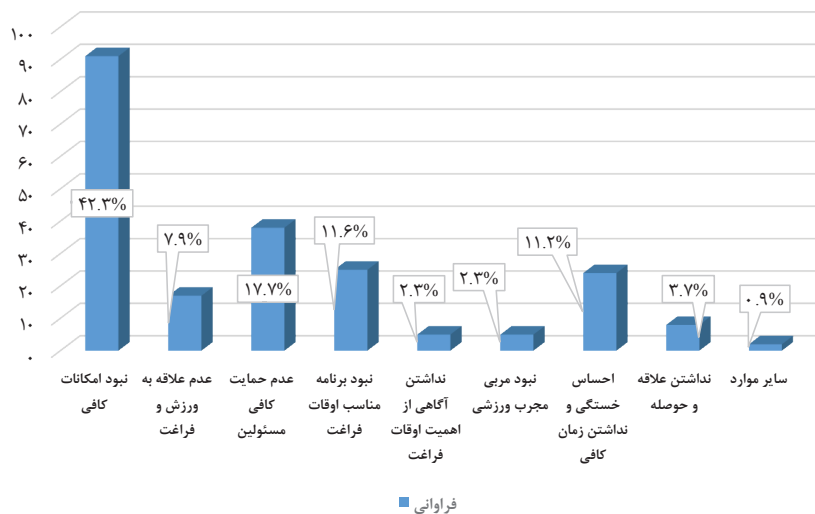
با توجه جدول ۱ بیشترین محدوده سنی معادل (۶۰، ۹) در رده سنی ۲۳-۲۷ بودند. همچنین بررسی مربوط به قد و وزن داوطلبان نشان

مجرب و عدم آگاهی از اهمیت نقش اوقات فراغت اشاره کردند. علاقه‌مندی به فعالیت‌های انجام گرفته در اوقات فراغت تعداد ۵۰ نفر از پاسخ‌دهندگان، معادل با ۲۳,۳ درصد نمونه آماری عنوان کرده‌اند که در هنگام اوقات فراغت به تماشای تلویزیون علاقه‌مند هستند (شکل ۲).

**عوامل مؤثر برافزایش علاقه به فعالیت‌های ورزشی و تفریحی**  
تعداد ۹۰ نفر از پاسخ‌دهندگان معادل با ۴۱,۹ درصد نمونه آماری

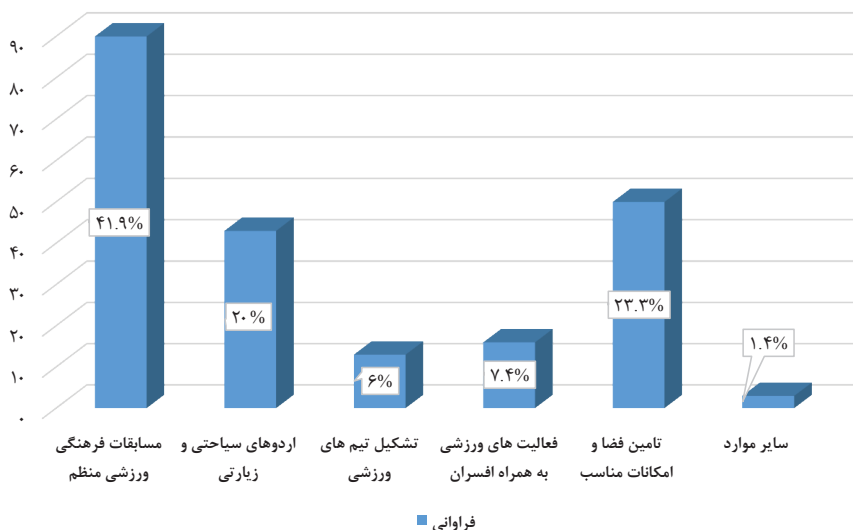
۱۳۲ نفر از پاسخ‌دهندگان، معادل ۶۱/۴ درصد نمونه آماری عنوان کرده‌اند؛ در سطح غیرحرفه‌ای (آماتور) به فعالیت‌های جسمانی و ورزشی مشغول هستند. بزرگ‌ترین مانع گذران اوقات فراغت و انجام فعالیت‌های ورزشی همانگونه که در شکل (۱) نشان داده شده است، تعداد ۹۱ نفر از پاسخ‌دهندگان، معادل با ۴۲,۳٪ نمونه آماری، نبود امکانات کافی را بزرگ‌ترین مانع گذران اوقات فراغت و انجام فعالیت‌های ورزشی عنوان کرده‌اند. و کمترین مورد معادل با ۲,۳ درصد به نداشتن مربی

فراوانی



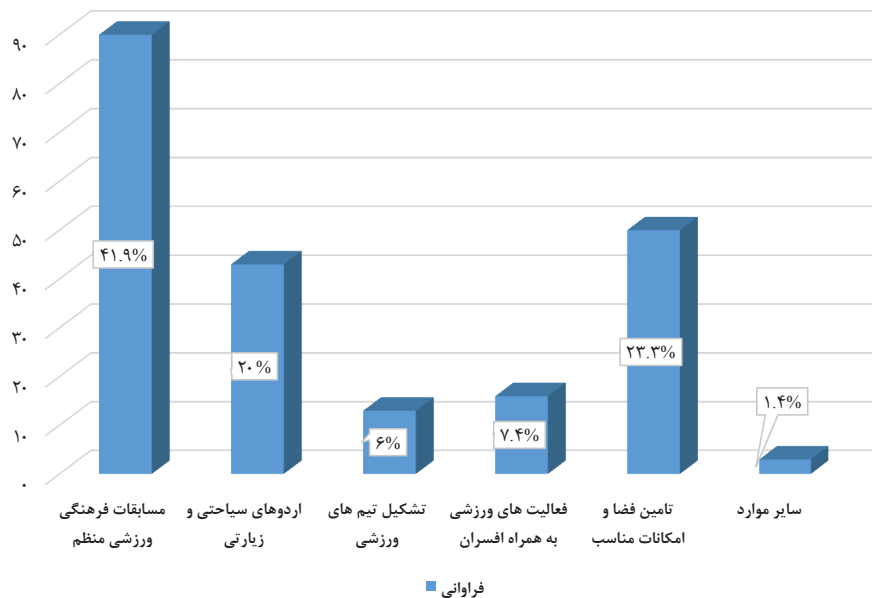
شکل ۱- نمودار ستونی توزیع فراوانی موانع گذران اوقات فراغت و انجام فعالیت‌های ورزشی

فراوانی



شکل ۲- نمودار ستونی توزیع فراوانی علاقه‌مندی به فعالیت‌های انجام گرفته در اوقات فراغت

فراوانی



شکل ۳- نمودار ستونی توزیع فراوانی عوامل مؤثر برافزایش علاقه به فعالیت های ورزشی و تفریحی

از میانگین معمول برآورد شده است؛ همچنین مسابقات ورزشی برگزارشده در پادگان (با میانگین ۲,۸۳) پایین تر از میانگین معمول برآورد شده و حاکی از نارضایتی نمونه آماری از این متغیر است. حمایت فرماندهان نسبت به فعالیت های اوقات فراغت با میانگین (۲,۹۱) پایین تر از میانگین معمول برآورد شده است و نشانگر نارضایتی نمونه آماری از این متغیر است. حمایت فرماندهان نسبت به فعالیت های ورزشی (با میانگین ۳,۰۲) بالاتر از میانگین معمول برآورد شده و نشانگر رضایت نمونه آماری از حمایت فرماندهان از فعالیت های ورزشی است. رشته های ورزشی پیش بینی شده در پادگان (با میانگین ۳) برابر با میانگین معمول به دست آمده و می توان

اعلام کرده اند که برگزاری مسابقات فرهنگی ورزشی به صورت منظم موجب افزایش علاقه به فعالیت های ورزشی و تفریحی می شود (شکل ۳).

### رضایت از فعالیت های فراغتی و ورزشی

برای سنجش میزان رضایت نمونه آماری از فعالیت های فراغتی و ورزشی ارائه شده در پادگان، درصدهای فراوانی به همراه میانگین در جدول ۲ آورده شده است. بر اساس جدول ۲ می توان استنباط کرد که نمونه آماری پژوهش از مسابقات فرهنگی برگزارشده در پادگان ناراضی هستند و میانگین به دست آمده برای این متغیر (۲,۹۴) پایین تر

جدول ۲- رضایت از فعالیت های فراغتی و ورزشی

| ردیف | متغیرها                                   | خیلی زیاد | زیاد | تا حدودی | کم   | خیلی کم | میانگین | وضعیت   |
|------|-------------------------------------------|-----------|------|----------|------|---------|---------|---------|
| ۱    | مسابقات فرهنگی برگزارشده                  | ۱۶/۷      | ۱۵/۸ | ۳۱/۲     | ۱۵/۳ | ۲۰/۵    | ۲/۹۴    | نامطلوب |
| ۲    | مسابقات ورزشی برگزارشده                   | ۱۲/۱      | ۱۶/۳ | ۳۱/۶     | ۱۵/۳ | ۲۰/۵    | ۲/۹۱    | نامطلوب |
| ۳    | حمایت فرماندهان نسبت به فعالیت های فراغتی | ۱۴        | ۱۸/۱ | ۳۱/۶     | ۱۵/۳ | ۲۰/۵    | ۲/۹۱    | نامطلوب |
| ۴    | حمایت فرماندهان از فعالیت های ورزشی       | ۱۵/۸      | ۱۹/۱ | ۳۰/۷     | ۱۷/۷ | ۱۶/۳    | ۳/۰۲    | مطلوب   |
| ۵    | رشته های ورزشی پیش بینی شده در پادگان     | ۱۳        | ۱۵/۸ | ۳۱/۲     | ۲۱/۴ | ۱۸/۶    | ۲/۸۳    | نامطلوب |
| ۶    | کیفیت تجهیزات ورزشی پادگان                | ۱۲/۶      | ۱۴/۵ | ۲۷/۹     | ۲۳/۳ | ۲۱/۴    | ۲/۷۴    | نامطلوب |
| ۷    | کل                                        |           |      |          |      |         | ۲/۸۸    | نامطلوب |

از حد معمول برآورد شده است و گویای اهمیت انجام فعالیت‌های فراغتی برای سربازان است.

میزان رضایتمندی نمونه آماری از گذران اوقات فراغت خود در پادگان با استفاده از مقایسه میانگین و درصدهای فراوانی در جدول ۴ خلاصه شده است. بر این اساس می‌توان گفت مقدار میانگین به‌دست‌آمده برای این متغیر برابر با ۲,۸۸ است که پایین‌تر از حد معمول برآورد شده است و می‌توان گفت نمونه آماری پژوهش از گذران اوقات فراغت خود در پادگان راضی نیستند.

#### میزان استفاده از امکانات ورزشی و فراغتی موجود در پادگان

میانگین به‌دست‌آمده و همچنین درصدهای فراوانی برای سنجش میزان استفاده از امکانات ورزشی و فراغتی موجود در پادگان در جدول ۵ خلاصه شده است که بر اساس آن می‌توان گفت؛ میانگین به‌دست‌آمده (۲,۸۷) برای این متغیر کمتر از حد معمول برآورد شده و نشان‌دهنده استفاده کم سربازان از امکانات و تجهیزات ورزشی و فراغتی موجود در پادگان است به‌طوری‌که ۱۵,۸ درصد نمونه آماری عنوان کرده‌اند که خیلی کم پیش می‌آید که از امکانات ورزشی و فراغتی موجود در پادگان استفاده کنند.

نتایج حاصل از مقایسه میانگین با استفاده از آزمون تی تک نمونه‌ای نشان داد که میانگین به‌دست‌آمده برای متغیرهای مسابقات فرهنگی برگزار شده، مسابقات ورزشی برگزار شده، امکانات اوقات فراغتی پیش‌بینی شده در پادگان، کیفیت اماکن و تجهیزات ورزشی پادگان

گفت نمونه آماری پژوهش از رشته‌های ورزشی پیش‌بینی شده در پادگان راضی هستند. امکانات اوقات فراغتی پیش‌بینی شده در پادگان (با میانگین ۲,۸۳) پایین‌تر از میانگین معمول برآورد شده و نشانگر نارضایتی نمونه آماری از امکانات فراغتی در نظر گرفته شده برای آن‌ها است. کیفیت اماکن و تجهیزات ورزشی (با میانگین ۲,۷۴) پایین‌تر از حد معمول برآورد شده و نشانگر نارضایتی نمونه آماری از کیفیت تجهیزات ورزشی موجود در پادگان است و در نهایت بررسی رضایت کلی سربازان از فعالیت‌های فراغتی و ورزشی در پادگان با استفاده از آزمون t تک نمونه‌ای پس از جمع کردن داده‌های حاصل از متغیرهای رضایت نشان داد که میانگین به‌دست‌آمده برای آن برابر است با ۲,۸۸ که پایین‌تر از میانگین مطلوب برآورد شده و نشان‌دهنده نارضایتی سربازان از فعالیت‌های فراغتی و ورزشی در نظر گرفته شده در پادگان است.

#### اهمیت انجام فعالیت‌های ورزشی و فراغتی

میزان اهمیت فعالیت‌های ورزشی و فراغتی برای نمونه آماری با استفاده از مقایسه میانگین و درصدهای فراوانی در جدول ۳ سنجیده شده است و به این اساس می‌توان گفت؛ انجام فعالیت‌های ورزشی برای نمونه آماری از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا میانگین به‌دست‌آمده برای آن برابر با ۳,۶۴ می‌باشد که بالاتر از حد معمول است؛ همچنین میانگین به‌دست‌آمده برای میزان اهمیت انجام فعالیت‌های فراغتی برای نمونه آماری با میانگین ۳,۵۹ بالاتر

جدول ۳- رضایتمندی از گذران اوقات فراغت در پادگان

| ردیف | متغیرها                       | خیلی زیاد | زیاد | تا حدودی | کم   | خیلی کم | میانگین | وضعیت |
|------|-------------------------------|-----------|------|----------|------|---------|---------|-------|
| ۱    | اهمیت انجام فعالیت‌های فراغتی | ۲۵/۶      | ۲۷   | ۳۰/۷     | ۱۱/۶ | ۴/۷     | ۳/۵۹    | مطلوب |
| ۲    | اهمیت انجام فعالیت‌های ورزشی  | ۳۱/۲      | ۲۳/۳ | ۲۸/۸     | ۹/۸  | ۶/۵     | ۳/۶۴    | مطلوب |

جدول ۴- رضایتمندی از گذران اوقات فراغت در پادگان

| ردیف | متغیرها                                | خیلی زیاد | زیاد | تا حدودی | کم   | خیلی کم | میانگین | وضعیت   |
|------|----------------------------------------|-----------|------|----------|------|---------|---------|---------|
| ۱    | رضایت از گذراندن اوقات فراغت در پادگان | ۱۱/۶      | ۱۹/۱ | ۳۳       | ۱۸/۱ | ۱۸/۱    | ۲/۸۸    | نامطلوب |

جدول ۵- میزان استفاده از امکانات ورزشی و فراغتی موجود در پادگان

| ردیف | متغیر                                         | خیلی زیاد | زیاد | تا حدودی | کم   | خیلی کم | میانگین | وضعیت   |
|------|-----------------------------------------------|-----------|------|----------|------|---------|---------|---------|
| ۱    | میزان استفاده از امکانات فراغتی و ورزشی موجود | ۸/۴       | ۲۳/۳ | ۳۰/۷     | ۲۱/۹ | ۱۵/۸    | ۲/۸۷    | نامطلوب |

پادگان نشان می‌دهد میانگین به‌دست‌آمده حاصل از آزمون t تک نمونه‌ای با مقدار ۲,۸۷ پایین‌تر از مقدار مطلوب ارزیابی شده است و درصد‌های فراوانی به‌دست‌آمده نیز نشان می‌دهد که ۲۱,۹ درصد نمونه آماری عنوان کرده‌اند که کم پیش‌آمده که از امکانات فراغتی و ورزشی موجود در پادگان استفاده کنند. همچنین از طرفی بررسی فعالیت‌های انجام‌گرفته در زمان اوقات فراغت بر اساس درصد‌های فراوانی به‌دست‌آمده بیانگر این است که مطالعه و تماشای تلویزیون به ترتیب با ۲۳,۷ و ۲۲,۸ درصد فراوانی، جزء فعالیت‌هایی بودند که اکثراً سربازان در پادگان به آن‌ها پرداخته‌اند و ورزش و شرکت در مراسم‌های مختلف در پادگان در رتبه‌های پایین‌تر قرار گرفته‌اند بر این اساس می‌توان گفت که استفاده از امکانات تفریحی پادگان جزء گزینه‌های برتر سربازان نیست و مطالعه را می‌توان گزینه برتر سربازان دانست؛ میانگین به‌دست‌آمده حاصل از آزمون t پایین‌تر از حد مطلوب ارزیابی شده است و گویای نارضایتی سربازان از گذران اوقات فراغت خود در پادگان است. نتایج به‌دست‌آمده در این بخش تا حدودی همسو با نتایج پژوهش شعبانی است که مهم‌ترین نقاط ضعف ورزش قهرمانی نیروهای مسلح را توسعه‌نیافتگی باشگاه‌های ورزشی نیروهای مسلح، ضعف آموزش و پرورش در امر استعدادیابی و گسترده نبودن مراکز استعدادیابی در کشور می‌داند (۱۵). علاوه بر نتایج ذکرشده، بررسی میزان اهمیت فعالیت‌های ورزشی و فراغتی برای سربازان نشان داد که میانگین به‌دست‌آمده از آزمون t تک نمونه‌ای به ترتیب مقدار (۳,۶۴) و (۳,۵۹) است که بالاتر از حد مطلوب برآورد شده است و گویای اهمیت فراوان انجام فعالیت‌های فراغتی و ورزشی در نزد سربازان می‌باشد به‌طوری‌که ۳۱,۲ درصد از پاسخ‌دهندگان عنوان کرده‌اند که اهمیت انجام فعالیت‌های ورزشی و فراغتی برای سربازان می‌باشد به‌طوری‌که عنوان کرده‌اند که انجام فعالیت‌های فراغتی برای آن‌ها از اهمیت خیلی زیادی برخوردار است.

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به اینکه میزان رضایت از انجام فعالیت‌های ورزشی و فراغتی در سطح پایین ارزیابی شده است بر این اساس پیشنهاد می‌شود کیفیت فعالیت‌های فراغتی و ورزشی بهبود یابد؛ و از انجایی که شاخص‌های رضایت از زندگی در بین سربازان در سطح پایین

و همچنین حمایت فرماندهان نسبت به فعالیت‌های اوقات فراغت، پایین‌تر از حد مطلوب برآورد شده و بنابراین می‌توان گفت سربازان از وضعیت متغیرهای بالا رضایت ندارند درحالی‌که از رشته‌های ورزشی پیش‌بینی شده در پادگان و میزان حمایت فرماندهان از فعالیت‌های ورزشی رضایت داشته‌اند بر این اساس به‌طور خلاصه می‌توان گفت که اگرچه رشته‌های ورزشی مناسب برای سربازان در پادگان پیش‌بینی شده و فرماندهان و مسئولان نیز از وجود فعالیت‌های ورزشی در آنجا حمایت می‌کنند ولی از نظر سربازان این امکانات و تجهیزات در نظر گرفته‌شده کیفیت قابل قبولی ندارند و از فعالیت‌های فراغتی و ورزشی خود راضی نیستند. نتایج حاصل از درصد‌های فراوانی به‌دست‌آمده بیانگر این است که انواع فوتبال با ۱۹,۵ درصد فراوانی بیشترین سهم زمانی را در اوقات فراغت به خود اختصاص داده و ورزش‌های رزمی و تیراندازی در رتبه‌های بعد از آن قرار دارند این یافته با نتایج پژوهش، نورایی و همکارانش (۱۳۹۴) و گرین (۲۰۱۵) همسو است که با توجه به یافته‌های آنان به نظر می‌رسد علائق و نیازهای سربازان به سمت ورزش‌های نشاط‌آور و پرهیجان و به‌دور از سخت‌گیری‌های خاص محیط نظامی است (۸)؛ و نتایج تحقیق گرین ۲۰۱۵ نشان می‌دهد که سربازانی که محیط آموزشی را با آمادگی جسمانی پایین شروع کردند، در مقایسه با سربازانی که دوران آموزشی را با آمادگی جسمانی بالا شروع کردند، شانس گزارش افسردگی در پایان دوران خدمت را به میزان قابل توجهی کاهش دادند. افرادی که دارای سطح بالایی از فعالیت بدنی یا تناسب‌اندام هستند، کمتر احتمال دارد نشانه‌های افسردگی را نشان دهند (۱۲). بر اساس نتایج حاصل از درصد‌های فراوانی که نبود امکانات کافی را بزرگ‌ترین مانع انجام فعالیت‌های تفریحی و ورزشی دلخواه ارزیابی کرد. این نتایج تا حدودی همسو با نتایج پژوهش نوکاآبادی (۱۳۹۵) و درخشان است که به ترتیب به این نتایج دست یافتند که عوامل بازدارنده ساختاری، موانع بازدارنده فردی و عوامل بازدارنده بین فردی (۱۳) و همچنین نبودن طرح جامع در ورزش نیروهای مسلح، کمبود نیروی انسانی کارآمد در ورزش، کمبود بودجه و امکانات، مشکلات حفاظتی و امنیتی، کمبود فضا تأسیسات ورزشی، از بزرگ‌ترین موانع فعالیت‌های ورزشی در نیروهای مسلح بوده‌اند (۱۴). بررسی میزان استفاده از امکانات ورزشی و فراغتی موجود در

کافی نداشته‌اند و همچنین تشکیل تیم‌های ورزشی و مسابقات فرهنگی ورزشی منظم را نیز از عوامل مؤثر در افزایش علاقه به فعالیت‌های فراغتی و ورزشی در پادگان بیان کرده‌اند. با توجه به اینکه عنوان شده است که مدت زمان اوقات فراغت در دسترس در طول روز کم می‌باشد بنابراین ایجاد تمهیداتی در راستای افزایش اوقات فراغت موجب افزایش فعالیت‌های ورزشی در این اوقات و در نهایت موجب سلامت فردی و اجتماعی خواهد شد.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از همکاری صمیمانه کلیه مسئولان و سربازانی که محقق را در انجام این پژوهش یاری نمودند تقدیر و تشکر می‌شود.

قرار دارد بنابراین ایجاد جو نشاط و تفریح در پادگان از الزامات اساسی است. همچنین از آنجایی که سربازان عنوان کرده‌اند که از امکانات و تجهیزات ورزشی و فراغتی پادگان بسیار کم استفاده می‌کنند بنابراین افزایش کیفیت تجهیزات ورزشی و فراغتی و ایجاد رغبت در سربازان برای استفاده از آن‌ها از الزامات اساسی می‌باشد. با توجه به این که آمادگی جسمانی سربازان در پادگان جزء نیازهای ضروری می‌باشد و علاوه بر افزایش بهره‌وری و بهبود عملکرد سربازان، افسردگی و اضطراب در بین سربازان را پایین می‌آورد بنابراین برگزاری مسابقات ورزشی منظم در پادگان علاوه بر افزایش آمادگی جسمانی موجب غنی‌تر شدن اوقات فراغت سربازان خواهد شد بر اساس اینکه سربازان نیز عنوان کرده‌اند که از برگزاری مسابقات ورزشی و برنامه‌های فرهنگی رضایت

## References

- 1- Alavizadeh S. The study of how and how to spend the leisure time of women in Kashmar. the Quarterly Journal of the Organization for the Improvement of Languages of Iran. 2008;84\_61 : (63) ۱. [Persian]
- 2- Razzaghi N, Ebrahimi Gh, Moslemi Petrodi R. Leisure time and social factors that affect people: (Case study of people aged 15-16 years in Joybar city). Applied Sociology. 2011; 71-98 : (44) 22. [Persian]
- 3- Bazrafshan M. The effect of exercise on the quality of life of elderly women in the day care center of Shahreh students. Master's degree in Nursing, Shiraz University of Life Sciences and Rehabilitation Sciences. 2008. [Persian]
- 4- Henderso karla. Leisure time. translation of Pour Sultan Zarandi H, Aphorinsh A, Zargar T. Tehran: Sports Publishing. 2017(3)
- 5- Daniel M. The influence of exercise on mental health Arizona state university. PCPFS Res Diges. 1997;12(2):35-8
- 6- Odom, K. & Odom, K. Combating the Suicide Epidemic?: The Effects of Leisure Engagement on the Incidence of Depression and Poor Life Satisfaction in Soldiers Life Satisfaction in Soldiers WOMH. 201770-8 : (1) 32
- 7- Cascaes, F. Stéphanie, S. Hernandez, S. Angélica, B. Arancibia, V. Luis, T.... Silva, R. Health-related quality of life and related factors of military police officers. 2014
- 8- Norai T, Sadat Talab M, Ghahreman Tabrizi C. Sporting Needs in Military Training Centers from the Viewpoint of Soldiers and Their Attitudes. Military Management Quarterly. 2016;59-81 : (57) 15 ۱ [Persian]
- 9- Gerami M. Comparison of mental disorders in soldiers, at different times of service in garrisons of Fars province. Quarterly Journal of Fars Zanafar, Fars. 2016;81\_1 : (5) 2 ۱. [Persian]
- 10- Plavina, L. Preparedness and physical fitness of military personnel. Paper Anthropol, (XVII). 2088: 255-264
- 11- Khadem Hussein M, Najafi S, Ebadi A, Naji M, Rezaei Hajjabadi H. Influence of military education on the mental health of cadet students. Military medicine. 2009;75- : (11) 2 ۱ 79. [Persian]
- 12- Green, I. B. & S. Disability sport is going back to its roots: rehabilitation of military personnel receiving sudden traumatic disabilities in the twenty-first century. Qualitative Research in Sport, Exercise and Health. 2012;244- : (2) 4 ۱ 264
- 13- Nokaabadi Zamani A, Rahimi Gh, Rezaei S. Investigation of Barriers to Participation of Armed Forces Staff in Yasuj in Sport Activities According to the Hierarchy Model of Leisure Threats. Development Quarterly. 2017;1\_18 : (41) 11 ۱. [Persian]
- 14- Derakhshan (no more). Management Challenges in Armed Forces Sports. Humanities Journal (Imam Hossein University), December 2002;130\_123 : (44) ۱
- 15- Shabani A. Study of the environmental analysis of the championship and professional sport of the armed forces of the country. Quarterly Military Management. 2018;(2) 17: 93-114. [Persian]