

## فهرست مطالب

## شماره صفحه

### فصل اول.....اهمیت موضوع و بیان مسئله

مقدمه	2
بیان مسئله	3
اهمیت و ضرورت موضوع	5
بیان واژه	7
اهداف، فرضیات و سوالات پژوهش	8

### فصل دوم.....پیشینه تحقیق

مقدمه	12
زمان	13
کار	17
زمان و کار	24
انطباق زمانی	26
استفاده از زمان در مادران ایرانی	32
بررسی متون	34

### فصل سوم.....روش شناسی پژوهش

مقدمه	40
نوع مطالعه	40
جامعه و نمونه آماری و روش نمونه گیری	40
روش جمع آوری داده ها	40
ابزار پژوهش	41
متغیرها	42
روش اجرا	43

49..... ملاک های ورود برای مادران

50..... ملاک های کنار گذاری

50..... روش تجزیه و تحلیل داده ها

50..... ملاحظات اخلاقی

### فصل چهارم..... یافته های پژوهش

53..... مقدمه

53..... توصیف داده ها

58..... تحلیل داده ها

### فصل پنجم..... بحث و نتیجه گیری

67..... مقدمه

67..... بحث و نتیجه گیری

72..... محدودیت های پژوهش

72..... پیشنهادات برای پژوهش های آتی

73..... منابع

73..... پیوست

83..... چکیده انگلیسی

84..... عنوان انگلیسی

## فهرست جداول

- 42.....جدول معرفی متغیرها.....
- 43.....جدول مرحله فارسی سازی پرسشنامه.....
- 44.....جدول ترجمه مجدد پرسشنامه به انگلیسی.....
- 53.....جدول 1-4 مشخصات شرکت کنندگان از نظر سن.....
- 54.....جدول 2-4 مشخصات شرکت کنندگان از نظر سطح تحصیلات و تعداد فرزند.....
- 55.....جدول 3-4 مشخصات کودکان از نظر سن و جنسیت.....
- 56.....جدول 4-4 الگوی استفاده از زمان در مادران کودکان سالم.....
- 56.....جدول 5-4 الگوی استفاده از زمان در مادران کودکان فلج مغزی.....
- 59.....جدول 6-4 مقایسه ساعت سپری شده برای خواب/استراحت در دو گروه.....
- 59.....جدول 7-4 مقایسه ساعت سپری شده برای امور منزل در دو گروه.....
- 60.....جدول 8-4 مقایسه ساعت سپری شده برای امور کودک در دو گروه.....
- 60.....جدول 9-4 مقایسه ساعت سپری شده برای شغل در دو گروه.....
- 61.....جدول 10-4 مقایسه ساعت سپری شده برای اوقات فراغت در دو گروه.....
- 62.....جدول 11-4 مقایسه میانگین رضایت از مهارت مدیریت زمان در شرکت کنندگان دو گروه.....
- 62.....جدول 12-4 مقایسه میانگین کیفیت انجام کارها در شرکت کنندگان دو گروه.....
- 63.....جدول 13-4 مقایسه میانگین اهمیت کارها در شرکت کنندگان دو گروه.....
- 64.....جدول 14-4 مقایسه میانگین لذت حاصل از کارها در شرکت کنندگان دو گروه.....
- 65.....جدول 15-4 مقایسه میانگین اوقات فراغت در شرکت کنندگان دو گروه.....
- 65.....جدول 16-4 مقایسه میانگین مدیریت زمان در شرکت کنندگان دو گروه.....

## فهرست نمودارها

- 54.....نمودار 1-4 سطح کودکان در مقیاس GMFCS
- 55.....نمودار 2-4 سطح کودکان در مقیاس MACS
- 57.....نمودار 3-4 الگوی استفاده از زمان مادران کودکان سالم
- 57.....نمودار 4-4 الگوی استفاده از زمان مادران کودکان فلج مغزی

# فصل اول

## بیان مسئله و اهمیت

## موضوع

## مقدمه

مطالعه درباره ی استفاده از زمان در انسان به قبل از سال 1924 بازمی گردد (فارنورس<sup>1</sup>، 1998). زمان و کارهای روزمره دو روی یک سکه هستند، که چگونگی قرارگیری کارها در زمان، الگوها و فعالیت های روزمره ی زندگی انسان را تعیین می نماید ( کریستینسن، 2005). امروزه اقتصاددانان استفاده از زمان را بررسی و آنرا به عنوان یک معیار و شاخص زندگی بکار می برند (فولبر<sup>2</sup>، 2008). مشارکت نقش مهم و مثبتی را در سلامت و رفاه فرد بازی می کند و بررسی الگوهای استفاده از زمان<sup>3</sup> میزان آگاهی ما را از چگونگی مشارکت افراد در کارها بالا می برد (لاو، 2002). این فرض وجود دارد که ارتباط بین استفاده از زمان هدفمند و متوازن<sup>4</sup> با سلامتی و رفاه فرد، می تواند پایه ای برای درمان کاردرمانی فراهم می کند. مطالعات در رابطه با توزیع زمان در کشورهای صنعتی نشان می دهد که کارهای انسان ها یک ترتیب زمانی طبیعی دارد و در سه حیطه فعالیت های مراقبت از خود، کار<sup>5</sup> و اوقات فراغت سازماندهی شده است. مطالعه ی استفاده از زمان می تواند اطلاعات لازم در رابطه با سلامتی و رفاه را فراهم کند. برای دانستن بیشتر در خصوص با ارتباط بین استفاده از زمان و سلامتی<sup>6</sup>، لازم است که تجربه افراد را در زمان مشارکت در کارهای روزمره بدانیم (فارنورس، 1998). گاهی استفاده از زمان در افراد تحت تأثیر شرایطی همانند ناتوانی، شرایط محیطی و خانوادگی تغییر می کند و توازن لازم در حیطه های کاری از بین می رود. یکی از این ناتوانی ها، فلج مغزی است که الگوهای استفاده از زمان را در کودکان تحت تأثیر قرار می دهد و چون الگوهای استفاده از زمان در یک خانواده به هم پیوند خورده است بر چگونگی و نحوه استفاده از زمان و در نتیجه کیفیت زندگی سایر اعضای خانواده به ویژه مادران نیز تأثیر گذار است. در کشور ما نیز 85 درصد مراقبین اصلی کودکان فلج مغزی مادران هستند که همین درصد گویای نیاز به توجه بیشتر به این گروه از

---

1. Farnworth  
2. FOLBRE  
3. Patterns of time use  
4. Balanced  
5. Work  
6. Health

جامعه است (رضوی و همکاران، 1389). هدف از مطالعه حاضر بررسی اختصاص زمان به هر یک از حیطه های کاری<sup>7</sup> در مادران کودکان فلج مغزی است و اینکه این الگوها چه تأثیری بر رضایت آنها دارد.

## بیان مسئله

داشتن یک کودک با ناتوانی در اکثر مواقع فشارهایی را متوجه خانواده می نماید. این فشارها می تواند نیاز به مراقبت دائمی که زمان مورد نیاز آن فراتر از برنامه زمانبندی خانواده است، هزینه های مالی، یافتن خدمات پزشکی و درمانی مناسب باشد. این فشارها ممکن است زندگی اجتماعی و امور روزانه خانواده را دچار از هم گسیختگی نماید (وانلیت، 1999). در مدل های معتبر کاردرمانی همواره به اهمیت زمان پرداخته شده است. برای نمونه براساس مدل عملکرد کاری استرالیا<sup>8</sup> عملکرد کاری در زمان و مکان جای می گیرد که زمان خود در اینجا دو مفهوم دارد، یکی حسی است که فرد از زمان برای خود معنا می کند و زمان حس شده<sup>9</sup> نامیده می شود که مطابق با طبقه بندی جهانی کارکرد است و دیگری توالی زمانی است که وقایع در محیط رخ می دهند و زمان فیزیکی<sup>10</sup> نام دارد (استام<sup>11</sup> و همکاران، 2006). گری کیل هافنر نیز یک مدل مفهومی را پیشنهاد کرده و آنرا انطباق زمانی<sup>12</sup> نامیده است. او اعتقاد دارد که استفاده و سازماندهی فرد از زمان یک شاخص موفقیت در تطابق یافتن با الزامات زندگی است. کیل هافنر سلامتی را نتیجه توافقی می داند که میان مراقبت از خود، کار و بازی و سرگرمی ایجاد می شود (فارنورس، 1998). اما در شرایطی این توازن از بین می رود، که یکی از این موارد وجود ناتوانی هایی جسمانی همچون فلج مغزی است که استفاده از زمان را نه تنها در کودک بلکه در اعضای دیگر خانواده و به ویژه مادر که وظیفه اصلی حمایت و مراقبت از کودک را بر عهده دارد، دچار مشکل می سازد. بطوریکه مادر زمان بیشتری را

---

<sup>7</sup>. Occupations area

<sup>8</sup>. Occupational Performance Model (Australia)

<sup>9</sup>. felt time

<sup>10</sup>. physical time

<sup>11</sup>. Stamm

<sup>12</sup>. Temporal Adaptation

نسبت به مادران کودکان سالم صرف مراقبت از کودک می نماید. در یک مطالعه در خانواده های آمریکایی مشخص شده است که زنان 80% مراقبت از کودکان را بر عهده دارند در حالی که مردان زمان بسیار اندکی را صرف این امور می کنند که آن هم نه در قالب فعالیت هایی مثل غذا دادن یا حمام کردن، بلکه در تکالیفی از قبیل بازی یا تکالیف مدرسه می باشد (رابینسون و گودبی<sup>13</sup>، 1997).

طبق طبقه بندی جهانی کارکرد<sup>14</sup>، ناتوانی می تواند منجر به محدودیت در فعالیت و مشارکت کودک شود. مشکلات جسمانی، شناختی یا اجتماعی می توانند مانعی باشند که توانایی کودک را برای اجرای کارهای خاصی کاهش می دهند. در مطالعاتی که کودکان با ناتوانی با کودکان بهنجار مقایسه شده اند مشخص شده است که استفاده از زمان در کودکان با ناتوانی با سرعت کمتر، وابستگی بیشتر به بزرگترها، تنوع کمتر، مشارکت کمتر در فعالیت های بیرون از خانه یا تحصیل و مشارکت کمتر با دوستان می باشد. پژوهش های اخیر نیز نشان می دهد که افراد با ناتوانی، کمتر به کارهای تولیدی می پردازند و بیشتر وقت خود را به تکالیف مراقبت از خود سپری می کنند. در ضمن این افراد زمان بیشتری را بدون پرداختن به فعالیت خاصی سپری می کنند. ناتوانی در گروههای سنی مختلف از جمله کودکان، الگوهای استفاده از زمان را تحت تأثیر قرار داده و به عبارتی توازن را دچار اختلال می کند. کارکرد کودک به عنوان بخشی از واحد خانواده است و الگوهای استفاده از زمان کودکان با سایر اعضای خانواده در هم تنیده است، یعنی همانطور که کارهای والدین بویژه شاغل بودن مادر بر الگوهای استفاده از زمان در کودکان تأثیر می گذارد، وجود مشکل یا ناتوانی در کودکان نیز می تواند بر زندگی سایر اعضای خانواده تأثیر گذار باشد. زمانی را که یک کودک برای کارها اختصاص می دهد در واقعیت بیشتر منعکس کننده عقاید والدین، عوامل اجتماعی و محیطی است تا انتخاب های خود کودک. زمانی که در ارزیابی یک کودک ناتوان با علایمی از نبود رفاه روبه رو می شویم، می توانیم یکی از دلایل آن را عدم رضایت کودکان از الگوهای استفاده از زمان و نبود توازن در حیطه های مختلف کاری بدانیم. البته این عدم رضایت کودکان احتمالاً بر کیفیت زندگی سایر اعضای

<sup>13</sup> . Robinson & Godbey  
 . International Classification of functions, disabilities and health



خانواده و به ویژه مادر که مسئولیت اصلی مراقبت از کودک را بر عهده دارد تأثیر خواهد گذاشت ( رودگر و زیوانی، 2006).

## اهمیت و ضرورت تحقیق

در بیان اهمیت توجه به زمان در زندگی انسان می توان به انتقادی که برخی صاحب نظران به مدل سازمان بهداشت جهانی برای سلامتی ( ICF Model ) وارد کرده اند، اشاره کرد. این افراد معتقد هستند که در مدل سازمان بهداشت جهانی بعد چهارم یعنی زمان مورد توجه قرار نگرفته است . این بعد یکی از جنبه های ذهنی زندگی انسان است که می تواند در سلامت او تأثیر گذار باشد ( همینگسون و جانسون<sup>15</sup> ، 2005). همانطور که گفته شد در بسیاری از منابع کاربردی بر حفظ توازن بین حیطه های مختلف کار تاکید شده است و پیشگامان رشته تاکید داشته اند که نحوه استفاده موثر از زمان با سلامتی انسان در ارتباط است و موفقیت در توازن مناسب بین فعالیت های کاری، تفریحی، مراقبت از خود و استراحت برای حفظ سلامتی ضروری است. بنابراین بدیهی است که آگاهی از نحوه استفاده از زمان به ما کمک خواهد کرد تا بهتر از اوقات خود استفاده نموده و سلامت خویش را ارتقا بخشیم. تقسیم کمی زمان به تعداد یا درصد ساعتهایی که هر روز برای فعالیت های مختلف سپری می شود تصویری از مشارکت را فراهم می آورد. جمع آوری این اطلاعات تحقیق درباره عوامل مؤثر شخصی و عوامل بافتاری<sup>16</sup> که الگوهای استفاده از زمان را شکل می دهند، تسهیل می کند.

برای کاربردی‌تر کردن و سایر متخصصین، مطالعه ی زمان پنجره ای برای فهمیدن رابطه ی پویای کار روزانه و تجربه ضروری است. دانستن ویژگی های کارهایی که موجب می گردند فرد زمان را با رضایت طی کند، به درمانگر و مراجع کمک می کند تا فعالیت های روزمره را به سمت رضایتمندی و سبک زندگی متوازن ببرند

---

<sup>15</sup> . Hemmingsson & Jonsson  
Contextual

(لارسون و همکاران، 2004). کاردرمانی یک نقش حمایتی در انطباق زمانی دارد. مداخلات در انطباق زمانی مراجع برای بهبود توازن و الگوهای زمانی فعالیت هستند و براساس اصول زیر می باشند:

- کاردرمانی فرصت های مراجع برای مشارکت در فعالیت هایی که حامی علایق و ارزش های او هستند را حمایت می کند. مداخلات می تواند منجر به تسلط مجدد الگوی علایق و عادات شود؛ از این طریق که به مراجع گفته شود چگونه از زمان استفاده کند.
- کاردرمانی کارهای معنادار را به مراجع پیشنهاد می کند که روز او را ساختار داده و قادر به ارتباط اجتماعی می کند (کروپا و همکاران، 2008).

چارچوب مرجع کاردرمانی<sup>17</sup> 8 حیطه کاری را معرفی می کند که یک فرد در طی روز ممکن است در آنها مشارکت کند. این حیطه ها عبارتند از بازی، فعالیت های روزمره زندگی، فعالیت های وسیله ای روزمره زندگی<sup>18</sup>، تحصیل، خواب، استراحت، تفریح و کار (رولی و همکارانش، 2008).

محیط خانوادگی و اجتماعی و محیط مادی به میزان زیادی تعیین کننده میزان زمانی است که یک فرد می تواند به حیطه های مختلف کاری بپردازد. از آنجایی که کودکان در سنین رشد هستند، ایجاد توازن در این حیطه های کاری برای رسیدن به بهترین سطح رشدی بسیار حائز اهمیت می باشد (رودگر و زیوانی، 2006). مراقبت از هر کودکی نیازمند صرف زمان است (ایسنر<sup>19</sup>، 1993) کودکان و بالاخص کودکان ناتوان نیازمند خواب و استراحت کافی و نیز فعالیت جسمانی مناسب برای سلامتی هستند که این عوامل احتمالاً موجب می شود مادر زمان بیشتری را صرف فرزند خود کرده و کمتر به کارها و حیطه های مورد علاقه خود بپردازد. علاوه بر این زمانی که کودک ناتوان بزرگتر می شود تکالیف مربوط به مراقبت روزمره او از قبیل حمام کردن و لباس پوشیدن سخت تر و سنگین تر می شود و لذا نیاز به زمان و انرژی بیشتری خواهد بود (تورن بال<sup>20</sup>، 1990). یک کودک ناتوان برای تمام اعضای خانواده یک منبع ایجاد استرس است و بخصوص

---

<sup>17</sup>. Frame of reference

<sup>18</sup>. Instrument activity of daily living

<sup>19</sup>. Eisner

<sup>20</sup>. Turnball

مادر، که همانگونه که گفته شد مادران در اکثر مواقع مراقب اصلی او بوده و زمان زیادی را برای نیازهای غیرمعمول کودک صرف می کنند.

ارتباط ناگسستنی میان سلامتی و رفاه با توازن در کار، اوقات فراغت و مراقبت یکی از پشتیبانان فلسفه کاردرمانی به شمار می آید. اما توازن چیست؟ یک نگرشی که در رابطه با توازن وجود دارد، اختصاص برابر زمان به فعالیت های استراحت، تفریحی و تولیدی است. کریستینسن (1996) با به چالش کشاندن این دیدگاه، معناداری، تأثیر یا سود یک فعالیت همیشه متناسب با میزان زمان صرف شده برای آن نمی داند. همانطور که ذکر شد یکی از عوامل بسیار مهم در انجام یک کار، بافتاری است که کار در آن انجام می گیرد و مؤثرترین بافتار، بافتار فرهنگی و اجتماعی می باشد (رودگر و زیوانی، 2006). همچنین مشخص شده است که نیازهای کودکان ناتوان باید در بافتار خانواده که شامل کودک، والدین، خواهران و برادران و سایر اعضای خانواده باشد، مورد بررسی قرار گیرد. پژوهش هایی که استفاده از زمان را در مادران کودکان فلج مغزی ایرانی بررسی کرده باشد در دسترس نیست، از این رو ما در این مطالعه الگوهای استفاده از زمان را در مادران ایرانی مورد بررسی قرار خواهیم داد.

## بیان واژه ها

استفاده از زمان :

تعریف نظری: اختصاص دادن زمان به حیطه های کاری مختلف که با سلامتی افراد مرتبط می باشد. (آناستاریو و همکاران، 2007).

تعریف عملیاتی: در این پژوهش عبارت است از زمانی که براساس پرسشنامه از ساعت 5 طبح الی 12 شب، مادران صرف کارهای خود ( خواب/ استراحت، مراقبت از کودک، امور منزل، اوقات فراغت و شغل) می کنند.

کیفیت مدیریت زمان: مهارتهای مربوط به مدیریت زمان در بین مادران را شامل می شود.

تعریف عملیاتی: در این پژوهش عبارت است از برنامه ریزی کردن برای استفاده از زمان و مدیریت کردن آن در زمان رخ دادن کارهای خارج از برنامه ریزی.

اوقات فراغت: میزان فرصتی که افراد برای فعالیتهای اوقات فراغت دارند.

تعریف عملیاتی: در این پژوهش عبارت است از پرداختن به کارهایی مربوط به آراستگی و امور مورد علاقه و لذت بخش است.

فلج مغزی:

تعریف نظری: فلج مغزی با شیوع 2 تا 2/5 مورد در هر 1000 تولد، یکی از نا توانی های فیزیکی شایع در کودکان به سبب آسیب به مغز در حال رشد است (الیاسون، 2005).

تعریف عملیاتی: در این پژوهش عبارت است از کودکانی که دارای تشخیص فلج مغزی هستند و در سن بین 6-11 سال قرار دارند.

کودکان سالم: در این پژوهش عبارت است از کودکانی که مبتلا به هیچ بیماری مزمن و غیر مزمن نبوده و در سن بین 6-11 می باشند.

سن: در این پژوهش عبارت است از مدت زندگانی کودک از تولد تا آغاز پژوهش براساس پرسشنامه تکمیل شده توسط مادر کودک.

جنس: هر دو جنس را در این پژوهش شامل می شود.

مادران: تعریف نظری: زنانی که داری فرزند هستند.

تعریف عملی: مادران کودکان فلج مغزی: در این مطالعه مادران 50-30 ساله دارای حداکثر سه کودک که یک فلج مغزی 6-11 ساله را شامل می شود.

مادران کودکان سالم: در این مطالعه مادران 50-30 ساله دارای حداکثر سه کودک سالم که یکی از آنها در سن بین 6-11 سال باشد.

## اهداف، فرضیات و سوالات

الف) هدف کلی: "مقایسه استفاده از زمان، اوقات فراغت و کیفیت مدیریت زمان در مادران کودکان فلج مغزی با مادران کودکان سالم"

ب) اهداف اختصاصی:

- تعیین (درصد) زمان سپری شده برای خوابیدن یا استراحت در مادران کودکان سالم و فلج مغزی
- تعیین زمان سپری شده برای کار در مادران کودکان سالم و فلج مغزی
- تعیین زمان سپری شده برای اوقات فراغت در مادران کودکان سالم و فلج مغزی
- تعیین زمان سپری شده برای انجام کارهای منزل در مادران کودکان سالم و فلج مغزی
- تعیین زمان سپری شده برای مراقبت از فرزندان در مادران کودکان سالم و فلج مغزی
- تعیین و مقایسه میزان اهمیت فعالیت ها از نظر شرکت کنندگان دو گروه
- تعیین و مقایسه میزان لذتی که مادران در هر گروه از انجام هر فعالیت احساس می کنند
- تعیین و مقایسه اینکه شرکت کنندگان در هر گروه طبق نظر خود فعالیت ها را در چه سطحی انجام می دهند
- مقایسه میزان رضایت از مهارت های مدیریت زمان در دو گروه
- مقایسه کیفیت مدیریت زمان در دو گروه
- مقایسه اوقات فراغت در دو گروه

ج) اهداف کاربردی:

دستیابی به ملاکی برای برنامه ریزی بهتر جهت افزایش کیفیت زندگی مادران کودکان فلج مغزی

(د) سوالات

1. آیا الگوهای استفاده از زمان در مادران کودکان فلج مغزی با مادران کودکان سالم متفاوت است؟
2. مادران کودکان فلج مغزی در کدام حیطه کاری زمان بیشتری نسبت به مادران کودکان سالم سپری می کنند؟
3. آیا رضایت از مهارت مدیریت زمان در مادران کودکان فلج مغزی در مقایسه با مادران کودکان سالم متفاوت است؟
4. آیا کیفیت انجام کارها در مادران کودکان فلج مغزی در مقایسه با مادران کودکان سالم متفاوت است؟
5. آیا اهمیت کارها از نظر مادران کودکان فلج مغزی در مقایسه با مادران کودکان سالم متفاوت است؟
6. آیا لذت حاصل از انجام کارها در مادران کودکان فلج مغزی در مقایسه با مادران کودکان سالم متفاوت است؟
7. آیا مادران کودکان فلج مغزی در مقایسه با مادران کودکان سالم اوقات فراغت متفاوتی دارند؟
8. مدیریت زمان مادران کودکان فلج مغزی در مقایسه با مادران کودکان سالم متفاوت است؟

# فصل دوم

## پیشینه تحقیق

## مقدمه:

واژه *occupation* از واژه لاتین *occupare* به معنای به تصرف درآوردن<sup>21</sup> یا اشغال کردن<sup>22</sup> مشتق شده است. به تصرف درآوردن اشاره به استفاده از زمان و مکان دارد، تا به هدفی برسیم. رسیدن به هدف از طریق انجام دادن فعال کارهای روزمره رخ می دهد. افراد همواره زندگی خود را جریانی از حوادث پیوسته می دانند. خاطرات تجربیات گذشته منجر به فعالیت های کنونی شده است که پیش بینی آینده را تقویت (محتمل) می سازد. حوادث بیانگر گذر زمان هستند. فعالیت های روزمره با روشنایی روز آغاز و معمولاً با زمان نسبتاً طولانی خواب در شب به پایان می رسند که این چرخه در سراسر زندگی ادامه می یابد. در برخی مناطق جهان، چرخه های فصلی با کارهای متفاوتی مشخص می شوند که شاخص دیگری از گذشت زمان را فراهم می کند. سنن ملی، جشن ها و آیین هائی از قبیل جشن تولدها یا جشن های سال نو نیز می توانند یادآور گذر زمان باشند. در هر حال روشن است که یکی از ابعاد بسیار مهم کار انسان ماهیت زمانی آن است ( کریستینسن، 2005).

در سال 1922 آدولف مایر فلسفه تمرین را برای رشته کاردرمانی که آن زمان یک رشته نوپا بود پیشنهاد کرد. او بیان داشت که کلید موفقیت در استفاده از کاردرمانی در این است که معناداری کامل از زمان - به عنوان بزرگترین دارایی زندگی ما- و ارزیابی فرصتها و عملکردها به عنوان مقیاس های زمان وجود داشته باشند. اسگل<sup>23</sup> در کاربرد پیشنهاد مایر که کاردرمانگر باید بیماران را در بافتار زمانی آنها ببیند، برنامه ای را تحت عنوان *Habit Training* بر پایه ی اصولی که استفاده بهنجار از زمان در کارهای هدفمند روزانه منجر به سازماندهی فشارها می گردد، عنوان نمود. با توجه به کارهای مایر و اسگل، روشی را که افراد از زمانشان استفاده و آن را سازماندهی می نمایند؛ می توان معیاری برای انطباق<sup>24</sup> آنها قلمداد نمود و سلامتی افراد در اینکه چگونه افراد از لحظه به لحظه زمانشان استفاده می کنند؛ مشخص می شود. با وجود این

---

... . seize  
... . occupy  
... . Slagle  
۲۴ .Adaptation



تلاش ها درک کامل معناداری زمان هرگز به گونه ای شایسته وارد کاردرمانی نشد، انطباق زمانی، یک طرح با ارزش برای تمرین کاردرمانی است و باید مجدداً به کاردرمانی بازگردانده شود ( کیل هافنر، 1977).

## زمان

### الف) تجربه زمان:

مردم چگونه زمان را تجربه می کنند؟ این امر یک موضوع مورد علاقه و جذاب هم برای دانشمندان و هم برای فیلسوفان بوده است. با وجود استانداردسازی حفظ زمان<sup>25</sup>، افراد در شیوه ی درک زمان با یکدیگر متفاوت هستند. تفاوت های فردی بر پایه ی سن، شخصیت، تجربیات فرهنگی و گرایشات هستند. تفاوت های سایکوفیزیکی ( روان تنی) و فیزیولوژیکی از قبیل دمای بدن، سطح برانگیختگی و تأثیر داروها نیز می تواند بر درک از زمان تأثیر گذارد. اینکه چگونه گذر زمان بر عملکرد کارهای روزمره تأثیر می گذارد را می توان در میان موسیقی دانها و ورزشکاران حرفه ای مشاهده کرد. اجرای استادانه ی موسیقی و ورزش وابسته به زمانبندی دقیق حرکات انسان است. دانشمندان بر این باورند که به تازگی مناطقی از مغز را شناخته اند که مسئول درک زمان هستند. هسته های قاعده ای در عمق پایه مغز و لوب پرییتال سمت راست مغز، مناطق حیاتی برای نظام حفظ زمان هستند. عوامل فیزیولوژیکی از قبیل دمای بدن و عوامل دیگر به نظر می رسد در درک از زمان از طریق ساعت های بیولوژیکی درون بدن تأثیرگذار باشند. آزمایش ها نشان داده اند که در افراد مسن تر، برآورد زمان سپری شده بویژه در زمان انجام یک فعالیت بیشتر از افراد جوان تر است. این امر نشان می دهد که زمانی که افراد بالغ می شوند، احساس می کنند که زمان سریعتر از آنچه در واقعیت هست حرکت می کند. این امر می تواند این موضوع را که چرا تقریباً در سراسر جهان زمانی که افراد

---

<sup>25</sup>.Time-keeping

که‌نسال می‌شوند، سال‌ها را کوتاه‌تر درک می‌کنند، شرح دهد ( کریستینسن، 2005). با بررسی متون، شش نوع از متغییرهای زمانی<sup>26</sup> یافت شد که عبارتند از:

1. **Protracted duration** یا زمانی که فرد، آنرا طولانی‌تر از زمان واقعی تجربه می‌کند.
2. **Synchronicity** یا زمانی که فرد متناسب با زمان واقعی درک می‌کند.
3. **Compression** یا زمانی که فرد کوتاه‌تر از زمان واقعی درک می‌کند.
4. **Flow** یا زمان سیال که میان توانمندی‌های فرد و کارها هماهنگی وجود دارد.
5. **Interstitial** یا منتظر بودن که یک نوع تجربه زمان با جهت‌گیری رو به آینده است.
6. **rupture Temporal** یا از هم‌گسیختن زمان. فرد زمانی چنین ادراکی دارد که حوادثی از قبیل معلولیت روند زندگی را کاملاً تغییر می‌دهد ( لارسون و همکاران، 2004).

## ب) عوامل مؤثر بر استفاده از زمان:

استفاده از زمان<sup>27</sup> تحت تأثیر عوامل متعددی است. چنانچه انتخاب یک فرد از مجموعه فعالیت‌ها می‌تواند تحت تأثیر عادت‌ها، عوامل اجتماعی و فرهنگی، سن، شرایط جسمانی و نقش<sup>28</sup> باشد. یک عامل دیگر تأثیر گذار بر استفاده از زمان انرژی است. سطوح انرژی در صبح می‌تواند فعالیت‌هایی که نیاز به انرژی بیشتری دارد از قبیل تمیز کردن خانه یا سایر کارهای انرژی‌بر را موجب شود. انتظارات جسمانی و شرایط کاری نیز می‌تواند بر استفاده از زمان تأثیر بگذارد. برای نمونه افراد بازنشسته می‌توانند زمان بیشتری برای انتخاب آزادانه‌ی کارها داشته باشند تا افراد شاغل. انتخاب فعالیت‌ها همچنین می‌تواند تحت تأثیر عوامل محیطی قرار بگیرند، برای مثال در مناطق زراعی، فصل‌های مختلف بر زمانی که محصولات و گیاهان برداشت می‌شوند، تأثیر دارند و بنابراین انواع متفاوتی از فعالیت‌ها می‌تواند در زمانهای ویژه‌ای از سال اتفاق بیفتند.

<sup>26</sup> .Temporal variations

Time use

Role

الگوهای موجود در فصل های مختلف بر شیوه ی زندگی تأثیر دارند، که به میزان زیادی وابسته به طبیعت است. عوامل فیزیولوژیکال مثل هورمونها می توانند سطح برانگیختگی را تغییر دهند و نیز بر سطوح فعالیت و انتخاب نوع آنها تأثیر بگذارند. فعالیت انسان به طور معمول نشانگر تکرار الگوها و ایجاد یک ریتم روزانه دقیق است. این چرخه طبیعی تحت تأثیر ساعت های بیولوژیک درونی، که خود تحت تأثیر هورمونها و عوامل محیطی هستند، قرار دارد. برای اطلاعات بیشتر در خصوص ساعت های درونی می توانید در حیطه ای با عنوان chronobiology مطالعه بیشتری داشته باشید ( کریستینسن، 2005).

### ج) چگونه افراد از زمان استفاده می کنند؟

از آنجایی که کارها تحت تأثیر بافتاری<sup>29</sup> هستند که در آن اتفاق می افتند؛ استفاده از زمان نیز تحت کنترل همان بافتارها است. مطالعات استفاده از زمان تحت تأثیر شرایط اقتصادی و اجتماعی کشورها و مناطقی هستند؛ که در آن ها بررسی می شوند. بررسی ها نشان می دهند که به طور میانگین در کشورهای در حال توسعه، 30% از 24 ساعت برای خواب، 10% برای مراقبت از خود و 10% برای کار خانه، 25% نیز برای کار و سفر های مربوط به آن صرف می شود. پس 60% ساعت بیداری به کارهایی که می توان گفت اجباری و الزامی هستند از قبیل شغل، مراقبت از خود و نگهداری از خانه می گذرد. البته این آمار خلاصه ای است از توصیف استفاده از زمان در یک فرد معمولی؛ که در واقع افراد محدودی دقیقاً مطابق این نیم رخ میانگین، قرار دارند. بررسی استفاده از زمان در افراد مختلف تنوع زیادی را نشان می دهد. با این حال، میانگین های استفاده از زمان در ملل صنعتی و رشد یافته شباهت هایی نیز دارند. برای نمونه تحلیل درصد زمان های گزارش شده در فعالیت های خاص بزرگسالان در آمریکا و کانادا به سوئد و آلمان و استرالیا نزدیک می باشد. آنالیز استفاده از زمان در گروه های مختلف جمعیتی مختلف از نظر سن، جنس و سطح سواد ممکن است تفاوت هایی را در میزان زمان اختصاص داده شده برای فعالیت های مختلف نشان دهد. مطالعات نشان داده اند که تعداد فعالیت هایی که مردم در طول هر بخش از زمان انجام می دهند، می تواند فرق داشته باشد.

<sup>d</sup>. Context

همچنین طول زمان صرف شده در کارها نیز در این گروه های جمعیتی متفاوت است ( کریستینسن، 2005).

## د) الگوهای استفاده از زمان:

مشارکت فعال در فعالیت های متفاوت روزمره و ایفای نقش ها اثر مثبتی بر سلامتی و رفاه دارد. برای آگاهی بیشتر نسبت به استفاده از زمان از دو منظر عینی و ذهنی باید به آن توجه نمود. اندازه گیری عینی استفاده از زمان به میزان واقعی زمان که برای هر فعالیت صرف می شود؛ می پردازد؛ حال آنکه جزء ذهنی تجربیات شخصی یا علاقه به فعالیت را در نظر می گیرد. از این رو سه جنبه ای که باید در استفاده از زمان مد نظر باشد عبارتند از اختصاص زمان، توازن<sup>30</sup> استفاده از زمان و رضایت از زمان.

به منظور تسهیل تحلیل و بررسی، زمان می تواند به 4 حیطه ی فعالیت طبقه بندی شود: مراقبت از خود، بهره وری<sup>31</sup>، فراغت و خواب. پژوهشهای مربوط به استفاده از زمان می تواند برای بررسی توازن کاری و نیز شرکت<sup>32</sup> در کارها باشند، چرا که این مفاهیم (هر دو) با شیوه اختصاص زمان به کارها در ارتباط هستند. توازن کاری رضایت از تقسیم زمان بین فعالیتهای روزمره است و شرکت در کارها در بر گیرنده ی توازن فعالیت ها و نیز عنصر تنوع، معنا داری و اجتماعی بودن استفاده از زمان روزانه است. عوامل ذهنی اندازه گیری استفاده از زمان، رضایت از استفاده از زمان و تمایلات و علایق فردی برای فعالیت ها را مشخص می کند که در کنار عناصر عینی از قبیل تنوعی از کارهای روزمره (به طور کلی توازن)، نقش ها و محیط ها قرار می گیرد (ایدگلو، 2008)

## ه) اهداف مطالعه استفاده از زمان:

---

...Balance  
...Productivity  
...Engagement