

---

# بررسی راهکارهای غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

---

سیدحسین موسوی\*<sup>۱</sup>، حسین کردلو<sup>۲</sup>

ص.ص: ۸۱-۶۱

تاریخ دریافت: ۹۵/۴/۷

تاریخ تصویب: ۹۵/۱۰/۱۹

## چکیده

فراغت مجموعه‌ای است از اشتغالات که فرد با رضایت خاطر، برای استراحت، تفریح، توسعه آگاهی یا فراگیری غیرانتفاعی و مشارکت اجتماعی داوطلبانه بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن می‌پردازد. هدف از این تحقیق، راهکارهای غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی بود. روش پژوهش از نوع توصیفی-پیمایشی و جامعه آماری پژوهش، کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد واحد زنجان را در برمی‌گیرد و روش نمونه‌گیری تصادفی ساده و تعداد نمونه ۳۷۵ نفر بود. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه محقق ساخته استفاده شد که روایی صوری و محتوایی آن با نظر اساتید مورد تأیید قرار گرفت. پایایی آن نیز در یک مطالعه راهنما به کمک ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد (۰/۸۲). برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی شامل آزمون کالموگروف-اسمیرنوف برای تعیین نرمال بودن داده‌ها و خی دو برای مقایسه نظرات دو گروه آزمودنی استفاده شد ( $p \leq 0/05$ ). تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ انجام شد. نتایج تحقیق نشان داد، با فراهم کردن امکانات و تأمین بودجه کافی می‌توان اقدامات مؤثری در غنی‌سازی اوقات فراغت آنان انجام داد. در نتیجه، برای غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان توجه به نیازهای درونی آنان، ایجاد امکانات و برنامه‌ریزی دقیق در امور فوق‌برنامه دانشگاه می‌تواند در ایجاد انگیزه و تحرک بدنی آنان مؤثر باشد. در این میان بایستی به وضعیت فرهنگی-اجتماعی و تفاوت‌های جنسیتی دانشجویان دختر و پسر نیز اهمیت داده شود.

**واژه های کلیدی:** اوقات فراغت، تفریح، دانشجویان، فعالیت ورزشی، دانشگاه آزاد واحد زنجان

این مقاله برگرفته از طرح پژوهشی بوده که با اعتبارات دانشگاه آزاد واحد زنجان انجام شده است

---

۱- گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زنجان، زنجان، ایران  
۲- گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زنجان، زنجان، ایران  
نویسنده مسئول: سیدحسین موسوی sh\_moussavi@yahoo.com

---

## مقدمه

مهمترین سرمایه بشر، عمر اوست. در این میان عالم جوانی آمیزه‌ای از شوق و اشتیاق، احساس و اندیشه در زندگی انسان است (۶). در عین حال، یکی از مهم‌ترین مسائل زندگی در کنار کار و فعالیت‌های روزانه، اوقات فراغت و چگونگی استفاده از آن می‌باشد (۱۸). در حال حاضر، اوقات فراغت تبدیل به یک پدیده اجتماعی، آموزشی و فرهنگی شده است (۱۲). فعالیت‌های فراغتی از جمله مسائل مهمی است که کارشناسان به عنوان یک آینه فرهنگی جامعه به آن می‌نگرند. این بدان معنی است که در یک جامعه اوقات فراغت نشان‌دهنده ویژگی‌های فرهنگی آن جامعه می‌باشد. حتی می‌توان گفت فرهنگ هر جامعه، بر اساس اوقات فراغت افرادی که در آن جامعه زندگی می‌کنند، ساخته شده است (۱۹).

واژه اوقات فراغت از دو کلمه تشکیل شده است: تفریح و زمان، که زمان در حالت جمع روز و ساعت تعریف شده است. فراغت دارای معانی مختلفی است. برخی معتقدند اوقات فراغت زمان که پس از کار یا وظایف و مسئولیت باقی مانده است. گروه دیگری معتقد بودند که اوقات فراغت، فرصتی است برای خواب و درمان خستگی و مصرف دارو برای فرار از فشار و تنش و آزادی از بار زندگی مدرن است (۱۸).

اوقات فراغت فرصت آزادی است که برای انجام کار خاصی مورد بهره‌برداری قرار نمی‌گیرد ولی در عین حال می‌تواند مورد استفاده طیف وسیعی از فعالیت‌های مختلف باشد که به دلخواه شخص انتخاب می‌گردد. اوقات فراغت دلیپذیرترین اوقات آدمی است. بخشی از عمر او که از آن خود اوست، ساعاتی فارغ از کار روزانه و رنج ایام که صرف آن چیزی می‌کند که خود می‌خواهد، خود بر می‌گزیند و اگر عاملی بیرونی دخالت نکند به رضا و رغبت دل می‌گذراند (۶). از سوی دیگر، فعالیت‌های فراغتی می‌تواند با رفع خستگی، صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانات مداوم کار و انجام وظایف اجتماعی را جبران نماید و با تفریح از کسالت ناشی از یکنواختی کار روزمره رهایی یابد و فرصتی برای پرورش

بررسی راهکارهای غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

استعدادهای ذهنی و روانی، جسمی و عاطفی خود فراهم سازد لذا فعالیت فراغتی می‌تواند باعث ارتقای فرهنگ جامعه یا سقوط آن گردد (۹). در حقیقت آنچه موضوع فراغت را مهم و تأثیر آن را با اهمیت می‌سازد پرداختن داوطلبانه و خارج از الزام به کاری است که باعث رضایت درونی فرد می‌شود (۸).

جوانان در مقایسه با سایر افراد وقت آزاد، فرصت‌های بیشتر و شاید مسئولیت‌های کمتری دارند و با اوقات فراغت به عنوان یک زمینه و فرصت اجتماعی شدن و شکل دادن به هویت خویش روبرو می‌شوند. از سوی دیگر باید به تنوع فعالیت‌های اوقات فراغت جوانان براساس انگیزه و ارزش‌های پذیرفته آنان توجه داشت (۴). فعالیت‌های فراغتی، منشأ شناخت و به رسمیت شناخته شدن دوره جوانی و هویت‌یابی است؛ جوانان در حوزه فراغت، کلیشه‌ها، الگوها و قواعد خاص سبک زندگی و هویت اجتماعی خود را بازگو می‌کنند. در واقع، اهمیت فعالیت‌های فراغتی برای جوانان در آن است که در انتخاب و مشارکت در این فعالیت‌ها آزادی بیشتری دارند تا در سایر فعالیت‌ها (۳). یکی از مهمترین دلایل موفقیت کسی که در کنار دیگران و در همان محیط و با همان شرایط زندگی کرده است و اکنون در میان گروه خود تبدیل به شخصیت برجسته‌ای شده این است که از فرصت‌های فراغت خود نهایت استفاده را کرده و این اوقات فراغت را به سمت جاودانگی سوق داده است (۷).

برداشت افراد از فراغت و نحوه گذران اوقات فراغت بر حسب شرایط اجتماعی و تاریخی و دوره زندگی متفاوت است. اما در غالب جوامع و در اکثر شرایط اجتماعی، اوقات فراغت به طور بالقوه در قشر جوان، آسیب‌هایی را نیز در بر دارد. در دوران معاصر، افزایش سالهای تحصیل و حضور در محیط‌های خوابگاهی و همچنین تحصیل دور از خانواده، دورانی نسبتاً طولانی را در زندگی انسانها پدید آورده است که در صورت عدم برنامه‌ریزی مناسب می‌تواند پیامدهای ناخوشایندی برای افراد بویژه جوانان در پی داشته باشد (۵). اگر جوان برای اوقات فراغت خود برنامه یا فعالیتی نداشته باشد آنگاه اوقات فراغت به بیکاری

تبدیل می شود و بیکاری نیز عموماً سبب افت و جرم میشود و هرگونه توجهی و سهل انگاری بالاخص در مورد اوقات فراغت جوانان دانشجوی که قشر عمده و مولد جامعه ما را تشکیل می دهند می تواند تأثیرات و نتایج جبران ناپذیری را نه تنها برای جوانان، در واقع در کلیه جنبه های جامعه بجای گذارد (۸).

در دوران باستان در بسیاری از نقاط جهان، ورزش به عنوان مهمترین عامل در اوقات فراغت در نظر گرفته می شد. فعالیت بدنی و ورزش یک ابزار با ارزش است که امروزه پرکننده فراغت بسیاری از مردم جهان است و از سوی دیگر، اوقات فراغت نیز فرصت بسیار مناسب و مطلوب برای انجام فعالیت های ورزشی محسوب می شود (۱۸). ورزش به عنوان بخش مهمی از تعلیم و تربیت، جایگاه اساسی و سرنوشت سازی دارد و کارکردهای مختلف آن در جامعه دانشگاهی است. در این راستا با توجه به اینکه دانشجوی محور اصلی تمام برنامه های توسعه فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی است، بنابراین یکی از ملزومات اولیه توسعه انسانی برای نیل به مدارج کمال، برخورداری از سلامت جسمانی، نشاط جسمی و روانی و فضایل اخلاقی است (۲۴). لذا توجه به فعالیتهای ورزشی بیش از پیش به چشم می خورد. فعالیتهای ورزشی در شرایط کنونی در جوامع مختلف دنیا به صورت ضرورتی انکارناپذیر پذیرفته شده است، با توجه به پیشرفت تکنولوژی و ایجاد عوامل گوناگون رفاهی و در نتیجه کمی تحرک و جنب و جوش نیاز به تخصیص ساعاتی از اوقات زندگی به حرکات بدنی کاملاً محسوس و الزامی است. یکی از روش هایی که می تواند اوقات فراغت افراد جامعه را زیر پوشش قرار دهد و بسیاری از ضعف ها و کمبودهای جسمانی و روانی را رفع و درمان کند، ورزش و فعالیتهای ورزشی می باشد. فعالیتهای ورزشی گذشته از جبران ضعف ها و حفظ تندرستی افراد، آنان را برای زندگی، تلاش و اهداف مشترک آماده می سازد. استفاده از فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت فرصتی برای پیشرفت فرد فراهم می نماید. در همین رابطه نتایج صفانیا و همکارانش (۲۰۱۲) نشان داد، به طور کلی در کیفیت زندگی و ابعاد آن، فعالیتهای پر انرژی بهتر از فعالیت های کم انرژی هستند که ورزش یکی از فعالیتهای پرانرژی محسوب می شود. آنها

بررسی راهکارهای غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

همچنین توصیه می‌کنند برای بهره‌مندی از اثرات مثبت ورزش، آنها را باید به انجام فعالیت بدنی بیشتر تشویق کرد (۲۰). در همین راستا آلبرتو و همکاران (۲۰۰۷) به این نتیجه رسیدند، ۳۱ درصد از زنان و ۳۶ درصد از مردان نیروی کار آمریکا اوقات فراغت خود را با انجام حرکات و فعالیت‌های بدنی سپری می‌کنند. بدین صورت که گذراندن اوقات فراغت به صورت فعالیت‌های بدنی باعث پیشگیری از بیماری‌ها، ارتقاء سطح فعالیت بدنی افراد می‌شود (۹). از طرف دیگر مطالعه زاکانی و همکاران (۲۰۱۰) نشان داد اگر امکانات ورزشی وجود داشته باشد، اکثر دانشجویان در زمان اوقات فراغت خود فعالیت‌های ورزشی را ترجیح می‌دهند (۲۶). در همین رابطه هنری و همکاران (۲۰۱۰) به این نتیجه رسیدند، میانگین اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تهران به طور روزانه ۳٫۶ ساعت می‌باشد. به ترتیب اولویت دانشجویان اوقات فراغت خود را در تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، گفت‌وگو با دوستان، خواندن کتاب، ورزش کردن و کار با کامپیوتر می‌گذرانند. از این رو بدلیل اهمیت فعالیت‌های مخصوص اوقات فراغت دانشجویان در بوجود آوردن محیطی سالم و لذت‌بخش، افزایش همبستگی بین دانشجویان فراهم کردن برنامه‌های هیجان‌انگیز، بوجود آوردن تجربیات فراموش نشدنی، ایجاد انگیزه و نگرش مثبت به زندگی، تأثیرات آن روی موفقیت تحصیلی، ارضای نیاز روحی و جسمانی دانشجویان، رشد شخصیت آنان و مطالعه و ارائه راهکارهایی در جهت غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان امری لازم و ضروری به نظر می‌رسد (۱۶). از طرف دیگر، هاس و همکاران (۲۰۰۴) در پژوهشی به مطالعه فعالیت‌های فیزیکی دانشجویان در اوقات فراغت پرداختند. بر اساس نتایج، مهمترین فعالیت‌های فیزیکی، دویدن، شنا کردن و فوتبال هستند. همچنین بین دانشجویان زن و مرد در استفاده از اوقات فراغت، تفاوت معناداری وجود دارد و پایگاه اجتماعی-اقتصادی خانواده، نقش مهمی در اوقات فراغت افراد ایفا می‌کند (۱۵). همانطور که در تحقیق فوق اشاره شد جنسیت نیز در فعالیت‌های اوقات فراغت تأثیرگذار است، بطوری که برادلی و انگلس (۲۰۱۲) در مطالعه پیمایشی «ابعاد اوقات فراغت در نوجوانان و تقویت‌های جنسیتی» نشان دادند، پسران زمان بیشتری را به بازی-

های کامپیوتری و شرکت در مسابقات و فعالیت‌های فیزیکی اختصاص می‌دهند؛ در حالی که دختران بیشتر زمانشان را به صحبت با دوستان، خرید، مطالعه و شرکت در فعالیت‌های خلاقانه مانند موسیقی و رقص می‌گذرانند (۱۰).

از آنجایی که جوانان و بالاخص دانشجویان قشر عظیمی از جمعیت کشور را به خود اختصاص داده که در واقع آینده سازان جامعه محسوب می‌گردند لذا لازم است به اوقات فراغت آنان که نقش مهمی را در سلامت روح و جسم آنها دارد توجه نمود (۸). بنابراین به نظر می‌رسد یکی از راههای غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان توجه به فعالیت‌های ورزشی در راستای نیازهای آنان در کنار سایر فعالیت‌های فرهنگی و هنری می‌باشد. در این میان اولین مرحله، شناخت مشکلات و محدودیت‌های موجود می‌باشد تا با برنامه‌ریزی و مدیریت صحیح نسبت به برطرف کردن آنها اقدام نمود. دانشجویان به عنوان طیف عظیمی از جمعیت جوان کشور برای رهایی از فشارهای ناشی از زندگی و تحصیل و دوری از انحرافات اخلاقی مخصوص این دوره از زندگی و پرورش استعدادها و توانایی‌های خود نیاز دارند تا در زمان اوقات فراغت با انتخاب فعالیت‌های دلخواه موجبات دستیابی به این اهداف را فراهم آورند. لذا در این تحقیق پژوهشگران درصدد پاسخگویی به شناسایی نیازهای واقعی دانشجویان، موانع و مشکلات احتمالی و بررسی میزان تحقق اهداف فعالیت‌های صورت گرفته در زمان اوقات فراغت آنها می‌باشند.

## روش‌شناسی پژوهش

روش تحقیق حاضر از نوع توصیفی پیمایشی به شیوه مقطعی بود. جامعه آماری آن را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ تشکیل دادند. به استناد مدارک موجود در سال تحصیلی مذکور، حدود ۱۲۰۰۰ نفر دانشجو در این دانشگاه به تحصیل اشتغال داشته‌اند که با توجه به جدول تعیین حجم نمونه مورگان، حجم نمونه ۳۷۵ نفر در نظر گرفته شد و نمونه‌گیری به روش تصادفی در دسترس انجام شد.

بررسی راهکارهای غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان ©

در این تحقیق برای جمع آوری داده‌ها و اطلاعات از پرسشنامه محقق ساخته به عنوان ابزار تحقیق استفاده شد. روایی محتوایی و صوری پرسشنامه بعد از بررسی و اظهار نظرهای متخصصان امر و اصلاحات مدنظر تأیید شد. در این پژوهش به منظور تعیین پایایی (تجانس درونی (ابزار اندازه‌گیری) پرسشنامه محقق ساخته (در یک مطالعه مقدماتی از آلفای کرونباخ استفاده شد، به طوریکه مقدار ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۸۲ بدست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی به منظور تعیین میانگین، انحراف معیار، درصد و... استفاده شد. از آزمون کولموگروف اسمیرنوف به منظور تعیین طبیعی بودن توزیع و از آزمون خی دو استفاده شد. لازم به ذکر است که تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ انجام شد.

### یافته‌های پژوهش

جدول شماره ۱ توزیع فراوانی نمونه به تفکیک نیازهای دانشجویان را نشان می‌دهد. همانطوری که ملاحظه می‌شود بیشترین درصد مربوط به مطالعه غیردرسی است. به عبارت دیگر دانشجویان ادعا نموده‌اند اگر تمام امکانات فراغتی و تفریحی را در اختیار داشته باشند، بیشترین اوقات فراغت خود را صرف مطالعه غیردرسی خواهند نمود. همچنین کمترین درصد مربوط به دو فعالیت رفتن به سینما و شنیدن موسیقی با میزان ۲/۷ درصد می‌باشد.

### جدول ۱- توزیع فراوانی نمونه به تفکیک نیازهای دانشجویان

درصد فراوانی	فراوانی	فعالیت
۱۱/۲	۴۲	مطالعه غیر درسی
۹/۶	۳۶	استفاده از کامپیوتر
۳/۴	۱۶	فعالیت های مذهبی
۵/۹	۲۲	زبان آموزی
۴/۸	۱۸	کارهای تحقیق
۱۰/۱	۳۸	تماشای تلویزیون
۲/۷	۱۰	رفتن به سینما و تئاتر
۲/۷	۱۰	شنیدن موسیقی
۶/۴	۲۴	تماشای ویدئو
۳/۷	۱۴	هم صحبتی با دوستان
۸/۵	۳۲	ورزش کردن
۳/۷	۱۴	کارهای هنری
۴	۱۵	دیدار اقوام
۲/۷	۱۰	تمرین ساز و آواز
۳/۴	۱۶	قدم زدن و گردش کردن
۳/۷	۱۴	گوش کردن به رادیو
۳/۲	۱۲	قرائت قرآن
۳/۷	۱۴	حل جدول
۴/۸	۱۸	سیاحت و زیارت
۱۰۰	۳۷۵	کل
$X^2=91/19, d.f=18, sig=0/001$		

نتایج آزمون خی دو وجود اختلاف معنادار در سطح خطای ۵ درصد بین فراوانی پاسخ ها در جدول فوق را تأیید می کند.



بررسی راهکارهای غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان ©  
 جدول زیر توزیع فراوانی نظرات دانشجویان در خصوص اقدامات لازم از سوی دانشگاه برای غنی‌سازی فعالیت‌های فوق برنامه را نشان می‌دهد. همانطوری که ملاحظه می‌شود بیشترین درصد مربوط به فعالیت استفاده از نیروی انسانی متعهد و متخصص با میزان ۳۴/۴ درصد و کمترین درصد مربوط به فعالیت سایر با میزان ۷/۵ درصد می‌باشد.

جدول ۲- توزیع فراوانی نظرات دانشجویان در خصوص اقدامات لازم از سوی دانشگاه برای غنی‌سازی فعالیت‌های فوق-برنامه

درصد فراوانی	فراوانی	فعالیت
۳۴/۴	۱۲۹	استفاده از نیروی انسانی متعهد و متخصص
۱۱/۲	۴۲	برنامه ریزی دقیق تر
۲۲/۹	۸۶	فراهم نمودن بودجه و امکانات
۱۳/۶	۵۱	مشارکت بیشتر دانشجویان
۱۰/۴	۳۹	آشنا تر کردن مسئولین مربوطه به اهمیت آنان
۷/۵	۲۸	سایر
۱۰۰	۳۷۵	کل

نتایج آزمون خی دو وجود اختلاف معنادار در سطح خطای ۵ درصد بین فراوانی پاسخ‌ها در جدول فوق را تأیید می‌کند.

جدول زیر توزیع فراوانی نظرات دانشجویان در خصوص مشکلات و تنگناهای موجود در رابطه با گذران اوقات فراغت در دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان را نشان می‌دهد. همانطوری که ملاحظه می‌شود بیشترین درصد مربوط به فعالیت کمبود فضاهای ورزشی و تفریحی با میزان ۳۰/۷ درصد و کمترین درصد مربوط به دو فعالیت عدم برنامه‌ریزی مناسب در جهت اجرای فعالیت‌های اوقات فراغت و عدم اطلاع رسانی مناسب در جهت اجرای این فعالیت‌ها با میزان ۷/۵ درصد می‌باشد.

جدول ۳. توزیع فراوانی نظرات دانشجویان در خصوص مشکلات و تنگناهای موجود در رابطه با گذران اوقات فراغت در دانشگاه

درصد فراوانی	فراوانی	فعالیت
۳۰/۷	۱۱۵	کمبود فضاهای ورزشی و تفریحی
۱۳/۶	۵۱	عدم توان و امکانات مالی خانواده ها در تامین وجوه حق ثبت نام ورودیه کلاسها و دوره های آموزشی
۱۰/۴	۳۹	ایجاد محدودیت از جانب بعضی از اولیا برای فرزندانشان در استفاده از برنامه های آموزشی و ورزشی و تفریحی
۷/۵	۲۸	عدم برنامه ریزی مناسب در جهت اجرای فعالیتهای اوقات فراغت
۷/۷	۲۹	بی تفاوتی اولیا نسبت به اهمیت اوقات فراغت جوانان و تأثیر آن
۹/۱	۳۴	کمبود مکان ها و مجموعه های فرهنگی در سطح شهر
۱۳/۶	۵۱	عدم توجه به نیاز های واقعی دانشجویان
۷/۵	۲۸	عدم اطلاع رسانی مناسب در جهت اجرای این فعالیتها
۱۰۰	۳۷۵	کل
$X^2=126/61, d.f=7, sig=0/001$		

نتایج آزمون خی دو وجود اختلاف معنادار در سطح خطای ۵ درصد بین فراوانی پاسخها در جدول فوق را تأیید می کند.

جدول زیر توزیع فراوانی فعالیت هایی که بخش عمده ای از اوقات فراغت دانشجویان را تشکیل می دهند را نشان می دهد. همانطوری که ملاحظه می شود بیشترین درصد مربوط به فعالیت تماشای تلویزیون با میزان ۱۹/۲ درصد و کمترین درصد مربوط به فعالیت های هنری با میزان ۸ درصد می باشد.

جدول ۴. توزیع فراوانی فعالیت‌هایی که بخش عمده‌ای از اوقات فراغت دانشجویان را تشکیل

می‌دهند

درصد فراوانی	فراوانی	فعالیت
۱۹/۲	۷۲	تماشای تلویزیون
۹/۶	۳۶	مطالعه آزاد
۸/۳	۳۱	استراحت
۹/۳	۳۵	شنیدن موسیقی
۱۱/۷	۴۴	ورزش
۱۲/۵	۴۷	گردش
۱۰/۱	۳۸	کار بارایانه
۸	۳۰	فعالیت های هنری
۱۱/۲	۴۲	مصاحبت با دوستان
۱۰۰	۳۷۵	کل
$\chi^2 = 31.06, d.f = 8, sig = 0.001$		

نتایج آزمون خی دو وجود اختلاف معنادار در سطح خطای ۵ درصد بین فراوانی پاسخ‌ها در جدول فوق را تأیید می‌کند.

جدول زیر توزیع فراوانی نظرات دانشجویان در خصوص اقدامات لازم از سوی دانشگاه برای غنی‌سازی فعالیت‌های فوق-برنامه را به تفکیک جنسیت نشان می‌دهد. همانطوری که ملاحظه می‌شود در هر دو گروه بیشترین درصد مربوط به فعالیت استفاده از نیروی انسانی متعهد و متخصص و کمترین درصد مربوط به فعالیت سایر می‌باشد.

جدول ۵. توزیع فراوانی نظرات دانشجویان در خصوص اقدامات لازم از سوی دانشگاه برای

غنی سازی فعالیت‌های فوق برنامه را به تفکیک جنسیت

فعالیت	فراوانی در گروه پسر ( درصد از کل )	فراوانی در گروه دختر ( درصد از کل )	جمع ( درصد از کل )
استفاده از نیروی انسانی متعهد و متخصص	۸۶ ۲۲/۹	۴۳ ۱۱/۵	۱۲۹ ۳۴/۴
برنامه‌ریزی دقیق‌تر	۲۸ ۷/۵	۱۴ ۳/۷	۴۲ ۱۱/۲
فراهم نمودن بودجه و امکانات	۵۶ ۱۴/۹	۳۰ ۸	۸۶ ۲۲/۹
مشارکت بیشتر دانشجویان	۱۹ ۵/۱	۳۲ ۸/۵	۵۱ ۱۳/۶
آشناتر کردن مسئولین مربوطه به اهمیت آنان	۲۳ ۶/۱	۱۶ ۴/۳	۳۹ ۱۰/۴
سایر	۱۵ ۴	۱۳ ۳/۵	۲۸ ۷/۵
کل	۲۲۷ ۶۰/۵	۱۴۸ ۳۹/۵	۳۷۵ ۱۰۰
$X^2=15/62, sig=0/008$			

نتایج آزمون خی دو وجود اختلاف معنادار بین نظرات دانشجویان پسر و دختر در زمینه اقدامات لازم از سوی دانشگاه برای غنی‌سازی فعالیت‌های فوق برنامه را تأیید می‌کند.

جدول زیر توزیع فراوانی نظرات دانشجویان در خصوص مشکلات و تنگناهای موجود در رابطه با گذران اوقات فراغت در دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان را به تفکیک جنسیت نشان می‌دهد. عدم اطلاع‌رسانی مناسب در جهت اجرای این فعالیت‌ها با میزان ۷,۵ درصد می‌باشد.

جدول ۶. توزیع فراوانی نظرات دانشجویان در خصوص مشکلات و تنگنای‌های موجود در رابطه

با گذران اوقات فراغت در دانشگاه

فعالیت	فراوانی در گروه پسر ( درصد از کل )	فراوانی در گروه دختر ( درصد از کل )	جمع ( درصد از کل )
کمبود فضاهای ورزشی و تفریحی	۷۱ ۱۸/۹	۴۴ ۱۱/۷	۱۱۵ ۳۰/۷
عدم توان و امکانات مالی خانواده ها در تامین وجوه حق ثبت نام ورودیه کلاسها و دوره های آموزشی	۳۶ ۹/۶	۱۵ ۴	۵۱ ۱۳/۶
ایجاد محدودیت از جانب بعضی از اولیا برای فرزندانشان در استفاده از برنامه های آموزشی و ورزشی و تفریحی	۱۹ ۵/۱	۲۰ ۵/۳	۳۹ ۱۰/۴
عدم برنامه ریزی مناسب در جهت اجرای فعالیتهای اوقات فراغت	۲۰ ۵/۳	۸ ۲/۱	۲۸ ۷/۵
بی تفاوتی اولیا نسبت به اهمیت اوقات فراغت جوانان و تأثیر آن	۱۳ ۳/۵	۱۶ ۴/۳	۲۹ ۷/۷
کمبود مکان ها و مجموعه های فرهنگی در سطح شهر	۱۷ ۴/۵	۱۷ ۴/۵	۳۴ ۹/۰
عدم توجه به نیاز های واقعی دانشجویان	۳۵ ۹/۳	۱۶ ۴/۳	۵۱ ۱۳/۶
عدم اطلاع رسانی مناسب در جهت اجرای این فعالیت ها	۱۶ ۳/۴	۱۲ ۳/۲	۲۸ ۷/۵
کل	۲۲۷ ۶۰/۵	۱۴۸ ۳۹/۵	۳۷۵ ۱۰۰

$X^2=12, sig=0.01$

نتایج آزمون خی دو وجود اختلاف معنادار در سطح خطای ۵ درصد اختلاف معناداری بین مشکلات و تنگنای‌های اساسی اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر را نشان نمی‌دهد.

### بحث و نتیجه گیری

احساس توانایی و شکل‌گیری و هویت شخصی آینده جوانان به میزان پذیرش انتظارات، پردازش انتظارات و وارد کردن آنها به درون سبک زندگی آنها در این مرحله از رشد بستگی دارد. شناخت جوانان و علایق فراغتی آنها مسئله‌ای مهم در زمینه‌سازی سلامت جسم و روان این قشر مهم از هر جامعه‌ای محسوب می‌شود. گزارش سازمان ملل

(۲۰۰۳) ویژگی‌های موقعیت‌های رشد مثبت برای نوجوانان و جوانان را شامل ایمنی جسمی و روانی، ساختار مناسب، روابط پشتیبان، فرصت‌های تعلق، هنجارهای مثبت اجتماعی، پشتیبانی کارآمدی، فرصت‌های مهارت آموزی و تلفیق تلاش‌های خانواده، مدرسه و جامعه معرفی می‌کند. بوردیو (۱۳۹۰) استدلال می‌کند که تمایزهای اجتماعی را می‌توان در مجموعه متنوعی از اعمال اجتماعی مشاهده کرد از جمله اعمالی که به طور سنتی مربوط به فراغت می‌شوند مثل تعطیلات، ورزش، مطالعه موسیقی و سایر ذوق و قریحه‌ها. به عقیده بوردیو، این زمینه‌ها را می‌توان به لحاظ میزان سرمایه‌های اقتصادی و فرهنگی و نقشه اجتماعی و فرهنگی کسانی که در آنها جای دارند بررسی و به این ترتیب نقشه اجتماعی و فرهنگی و موقعیت اجتماعی و سیر اجتماعی آنها را در جامعه ترسیم کرد(۱).

یافته‌های تحقیق حاضر حاکی از عدم تخصیص مناسب اوقات فراغت به انجام فعالیت‌های ورزشی است، بطوریکه کمتر از ده درصد از دانشجویان در اوقات فراغت خود به ورزش می‌پردازند. این نتیجه با نتایج نظریان بادوانی و رضانی (۱۳۹۲)، فرانک (۲۰۰۶) همخوانی دارد(۱۴،۷). با توجه به تأثیر غیرقابل انکار ورزش منظم در کسب و حفظ سلامت جسمی و روانی و آگاهی دانشجویان به این امر، این یافته قابل تأمل است. لذا برای غنی‌سازی اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی باید از افراد متخصص و متعهد در این زمینه استفاده کرده تا از یک سو دانشجویان را ترغیب به انجام فعالیت‌های ورزشی نموده و از سوی دیگر همگام با دانشجویان در اوقات فراغت در کنار آنها فعالیت نمایند. از سوی دیگر داشتن افراد متخصص و متعهد زمانی می‌تواند مفید باشد که زیرساخت‌ها و امکانات انجام فعالیت‌های ورزشی وجود داشته باشد، نتایج تحقیق نشان داد که فراهم نمودن بودجه و امکانات به همراه برنامه‌ریزی دقیق‌تر می‌تواند در غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان مؤثر باشد. شینو و همکاران (۲۰۰۳) اعلام کردند که فراهم کردن زیرساختها برای مشارکت افراد در فعالیت های فراغتی بهترین اقدام است چرا که افزایش ۳۰ درصدی مشارکت در پی ایجاد امکانات مشاهده شد(۲۱).

بررسی راهکارهای غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان ©

با توجه به یافته‌های پژوهش بخش عمده‌ای از ساعات فراغت دانشجویان صرف فعالیت‌های غیرحرکتی می‌شود. البته نحوه گذران اوقات فراغت افراد ورزشکار و غیرورزشکار نیز متفاوت می‌باشد بطوری که طبق نتایج، ورزش در اوقات فراغت، اولویت اول برای دانش آموزان ورزشکار و اولویت دوم برای دانش آموزان غیرورزشکار بود. همچنین اوقات فراغت فعالیت‌های مورد علاقه در فعالیت ورزشکار و غیرورزشکار مانند فعالیت‌های ورزشی، رادیو و گوش دادن به موسیقی تفاوت معناداری وجود داشت (۲۲).

یافته‌های پژوهش حاکی از این مطلب بود که نبود امکانات ورزشی به عنوان یکی از عوامل مؤثر در عدم مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی می‌باشد. به نظر می‌رسد عدم تحرک که خود یکی از علل ایجاد بیماری‌های مزمن در جوانان می‌شود ناشی از عدم وجود امکانات ورزشی و غیرفعال بودن دانشجویان می‌باشد. این فاکتور یکی از عوامل تأثیرگذار در سلامت روحی و جسمی آنان به شمار می‌رود. نتایج سایر پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در سالهای گذشته با کاهش میزان تحرک به دلیل کاهش فضاهای ورزشی به دلیل رشد جمعیت و بروز مشکلات اقتصادی در جهان علی‌الخصوص در کشورهای جهان سوم میزان زمان بیشتری به فعالیت‌های ایستا و غیرفعال اختصاص داده می‌شود به عنوان مثال تماشای تلویزیون در کشورهای توسعه یافته دارای میانگین ۲ ساعت در روز و همین میزان در کشورهای در حال توسعه ۳ ساعت بوده است. همچنین نتایج یک پژوهش نشان داد که استفاده از رایانه، گوش کردن به موسیقی و تماشای تلویزیون رایجترین فعالیت‌های فراغتی دانش آموزان است (۴). این نتیجه با نتایج تحقیق کریستیا (۲۰۱۰)، سوسویی (۲۰۱۳) و سوسویی (۲۰۱۶) همخوانی دارد (۱۳، ۱۲، ۱۱). آنها بیان می‌کنند با توجه به محدودیت و کافی نبودن امکانات و تجهیزات دانشجویان و افراد جامعه کمتر در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی مشارکت می‌کنند.

اما سایر نتایج نشان دادند، که میل به انجام فعالیت های ورزشی همچنان جزو اولویتهای زندگی دانشجویان می باشد. اکثریت آنها ابراز کرده اند که در صورتی که نوع رشته های ورزشی موجود در فوق برنامه دانشگاه دقیقاً بر اساس نیازهای درونی آنان منطبق باشد و از طرفی امکانات کافی و فضای لازم وجود داشته باشد، به ورزش می پردازند. به نظر می رسد که توجه به نیازهای درونی دانشجویان در برنامه ریزی اوقات فراغت آنان امری ضروری می باشد و موجب غنی سازی اوقات فراغت آنان می شود. استیبنز (۲۰۱۱) برطرف کردن نیاز درونی جوانان ارتباط مستقیم با ایجاد انگیزه و علاقمند کردن آنان با انجام هر فعالیتی می باشد (۲۳). لیندستروم و همکاران (۲۰۰۳) عنوان کردند که نداشتن فعالیت جسمانی در اوقات فراغت اساساً تحت تأثیر عوامل فردی قرار دارد و به سرمایه گذاری اجتماعی (امکانات و تجهیزات) صرفاً وابسته نیست (۱۷). در این خصوص هاسا (۲۰۰۳) عدم انگیزه و بی علاقه‌گی را مهمترین مانع در ورزش ذکر کرده اند. علاقه انسان و میل ذاتی او در پرداختن به ورزش می تواند ناشی از غریزه انسان نیز باشد چرا که انسان به صورت غریزی میل به تکاپو و فعالیت دارد (۱۵). به نظر می رسد این گرایش در بین خانم ها و آقایان به اشتراک گذاشته شده است. آدمی از همان لحظه تولد و به دنبال آن در زندگی همواره از فعالیت ها و توانایی های جسمانی به عنوان ابزاری برای سرگرمی، نیرومندی و بهداشت بهره برده است.

اوقات فراغت یک مفهوم اساسی که منجر به پیشرفت فرهنگ و پیشرفت جامعه به طور ضمنی فرد است (۱۲). تفاوت در نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان را می توان به تفاوت های فرهنگی، محدودیت های اجتماعی و علایق و سلیق افراد و حتی به جنسیت آنها نیز نسبت داد. نتایج شفیع (۱۳۸۳) نیز نشان داد که دانشجویان دختر در اوقات فراغت به ورزشهای تنیس روی میز، شنا و پیاده روی می پردازند و در صورت دسترسی به همه امکانات، به ترتیب به ورزشهای شنا، اسب سواری و اسکی علاقه مندند. ضمناً این پژوهشگر، تماشای تلویزیون را اولویت اول برای پرکردن اوقات فراغت دانشجویان دختر بیان کرد (۲). ضمن اینکه از نظر تامپسون و همکاران (۲۰۰۳)، ورزشهای شنا، تنیس و



بررسی راهکارهای غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان ©  
تمرینات هوازی از ورزشهای رایج دانشجویان دختر دانشکده علوم تندرستی دانشگاه بارسلونا است (۲۴). علاوه بر این در استفاده از اوقات فراغت عوامل دیگری نیز دخیل می‌باشند بطوریکه نتایج تحقیق یآوری و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد، با توجه به نظر کارشناسان، از عوامل مهم در جهت اولویت داشتن اوقات فراغت امکانات و تجهیزات، عوامل فرهنگی، عوامل اقتصادی، عوامل اجتماعی، عوامل فردی و عوامل خانوادگی می‌باشد (۲۵).

با عنایت به اینکه موضوع مطالعه این تحقیق قشر دانشجو و جوان است، طبیعی است که به علت حساسیت این قشر، برای انتخاب نوع وسیله گذران اوقات فراغت، باید برنامه ریزی حساب شده و جدی از طرف مدیریت های جامعه و مسئولان مربوطه انجام شود. به علت شرایط سنی و علاقمندی آنان برای انتخاب بهترین ها، اغلب دانشجویان ترجیح می دهند اوقات فراغت خود را با برنامه های منظم و منسجم پر کنند و از اتلاف وقت بپرهیزند. دانشجو در جهت رفع این خواسته، چشم امید به برنامه ریزان فوق برنامه دانشگاه دارد. همچنین با بصیرت کامل برنامه های فوق را بررسی می کند و در جستجوی انتخاب بهترین ها است؛ هر چند ممکن است آن را خارج از محیط دانشگاه به دست آورد. بهره گیری شایسته از اوقات فراغت، منوط به برنامه ریزی دقیق و متناسب با نیازها و اجرای موفق است. برنامه ریزی اوقات فراغت نمی تواند چیزی مستقل و بی ارتباط با سایر اوقات باشد؛ بلکه باید با برنامه های کلان زندگی ارتباط داشته باشد و مؤید و راهگشا و زمینه ساز آن باشد. در غیر اینصورت، خواه ناخواه بخشهایی از عمر پرارزش انسان در وادی پوچی و بی ثمری از بین می‌رود و صرف کارهای لغو و بیهوده می‌گردد.

بنابراین به نظر می رسد که هرگونه برنامه‌ریزی جهت غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان، باید مبتنی بر علایق و همچنین باتوجه به تفاوت‌های فرهنگی - اجتماعی موجود صورت گیرد، از طرفی استفاده از نیروی انسانی متعهد و متخصص، برنامه‌ریزی

دقیق، مشارکت بیشتر دانشجویان در این فعالیت ها می تواند در دسترسی این برنامه ها به اهداف کلان آن مؤثر باشد.

## منابع

۱. بوردیو، پیر (۲۰۰۹) تمایز: نقد اجتماعی، قضاوت‌های ذوقی. ترجمه حسن چاوشیان. (۱۳۹۰). تهران: نشر ثالث.
۲. شفیعی، سمیه سادات (۱۳۸۳) میزان رضامندی زنان از چگونگی گذران اوقات فراغت. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
۳. قادرزاده، امید؛ قادرزاده، هیرش؛ حسن پناه، حسین (۱۳۹۴) بسترها و منابع گذراندن فراغت جوانان (مطالعه پیمایشی جوانان ۱۸ تا ۲۹ سال استان کردستان). مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران، دوره ۴، شماره ۴؛ ۶۳۷-۶۶۱.
۴. کیان، مریم (۱۳۹۲) مقایسه نحوه گذراندن اوقات فراغت دانش‌آموزان مدارس عادی و استعداد درخشان شهر یزد. جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، شماره ۴، ۱۳۹-۱۷۴.
۵. کوئن، بروس. (۱۹۸۵) درآمدی بر جامعه‌شناسی. چاپ سیزدهم. مترجم: محسن ثلاثی. (۱۳۸۶) تهران: انتشارات توتیا.
۶. مهدوی، سیدمحمد صادق؛ تمیز، رقیه (۱۳۸۷)، کج رفتاری و اوقات فراغت (مطالعه موردی آسیب‌های اجتماعی جوانان شهر تبریز)، پژوهشنامه علوم اجتماعی، سال دوم، شماره اول، ص ۲۴-۵.
۷. نظریان مادوانی، عباس؛ رضانی، علیرضا (۱۳۹۲) ارزیابی موانع و راهکارهای توسعه سهم فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت دانشجویان. نشریه پژوهش در ورزش‌های دانشگاهی، شماره ۳، ۲۸-۱۳.
۸. واصفیان، فرزانه؛ باقری، محمد؛ آزادی پور، شیوا؛ واصفیان، فریبا. (۱۳۹۳). بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اردستان، فصلنامه جامعه‌شناختی جوانان، ۴(۱۳)، ۱۵۶-۱۴۵.

9. Alberto J. Caban-Martinez, David J. Lee, Lora E. Fleming, William G. LeBlanc, Kristopher L. Arheart, Katherine Chung-Bridges, Sharon L. Christ, Kathryn E. McCollister, Terry Pitman. (2007).workforce. Preventive Medicine, Volume 44, Issue 5, Pages 432-436.

10. Bradly, G.L. Inglis, B.C. (2012), Adolescent Leisure Dimensions, Psychosocial Adjustment, and gender effects, Journal of Adolescence, No.35 (5):1167-1176.

11. Cristea DI, (2010), Optimizarea practicării exercițiilor fizice în timpul liber la elevii de 11-14 ani, Teză de doctorat, București.

12. Cucui, A., cucui, G, G. (2015). The event sporting activity in leisure time middle school, Science, Movement and Health, 16 (1): 39-43.

13. Cucui G, Cucui A, (2013), Research on how leisureamong students, of the 6thAnnual International Conference: Physical Education, Sport and Health, Pitesti, 22nd- 23rd of November 2013, Romania.

14. Frank, G. R (2006). Frequency of Attendance at Religious Services and Leisure- Time Physical Activity in American Women and Men: The Third National Health and Nutrition Examination Survey, Annals of Behavioral Medicine, Vol. 31 Issue 1, pp: 30- 35.

15. Haasa,A. Steptoe,A. Sallis,J. Wardle,J. (2004), Leisure time Physical activity in university students from 23 countries, Preventive medicine journal, No.39:182-190.

16. honari, habit. Goudarzi, mahmoud. Heidari, Akbar (2010). An investigation of the ways Tehran university students follow a specific life 11.style and pass their leisure time with an emphasis on sport. Procedia - Social and Behavioral Sciences, Volume 2, Pages 5498-5501.

17. Lindstrom, M. Moghaddasi, Merlo,J. (2003), Social Capital and Leisure Time Physical Activity: a Population Based Multilevel Analysis in Malmö, Sweden, Journal of Epidermal Community Health, No.57: 23–28.

18. Maryam, Falah Kazemi, Negar Gholipour, Zeinab Anet (2016). Determine the place of physical activity in their leisure time of teaching staff Members PNU of Alborz province, International Journal of Sport Studies. Vol., 6 (4), 244-253.

19. Pahlavan M, Barzgar SF, 2012. "Analysis of trends in leisure activities among high school girls in Amol city",

Journal of Sociology and Youth Studies, Second Year, No. Third, Fall 90, pp. 53-66.

20. Safania AM, Mokhtari R, 2012. "Participation in sports activities in leisure time and quality of life of active and inactive disabled war veterans and disabled

21. Shinen, K. J., Floyd, M, F, & Parry, D (2004). Understanding the relationship between race and leisure activities and constraints: exploring an alternative framework, *Leisure Sciences*, vol, 26. Pp: 181-99.

22. Siavash Khodaparast Sareshkeh, Sajjad Soleimani Keshayeh, Nasrin Ghorban Nejad, Vahid BakhshaliPour (2016). The effect of sport in leisure time spending and mental health in non-athlete and athlete students, *International Journal of Sport Studies*, Vol., 6 (6), 337-344.

23. Stebbins R. (2011), *Leisure Reflections Personal Memoirs, Project-Base Leisure and Therapeutic Recreation for seniors*”, LSA Newsletter, No.88:12-25.

24. Thompson, A. M., Humbert, M. L., & Mirwald, R. L. (2003). A longitudinal study of the impact of childhood and adolescent physical activity experiences on adult physical activity perceptions and behaviors, *Qualitative Health Research*, vol, 13.Pp: 358- 77.

25. Yousef Yavari, Shahram Aroufzad, Frouzan Karimi Dehkordi, Alireza Rabieezadeh. (2014). Factors affecting students' leisure time spending ways in special schools with emphasis on physical activity, *International Journal of Sport Studies*. Vol., 4 (12), 1505-1512.

26. Zakani A, Shojaealdeen S.S, Zakani Z, (2010). Determine sports activities status in how to spend leisure time of economics students and determine its relationship with effective factors". *Journal for Research in Sport Sciences*, No. 27. Summer 2011, pp.158-139.

