

رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی

دوره ۸، شماره ۲۸، بهار ۱۳۹۹

ص: ۱۴۵ - ۱۳۱

تدوین مدل اوقات فراغت دانشجویان کشور

مریم منصوری^{۱*} - فرزاد فرزاد^۲ - مهرزاد حمیدی^۳

۱. دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، مازندران، ایران ۲. دانشیار، دانشکده

تربیت بدنی علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، مازندران، ایران ۳. دانشیار، دانشکده تربیت بدنی، علوم ورزشی، دانشگاه

تهران، تهران، ایران

(تاریخ دریافت: ۲۷ / ۱۲ / ۱۳۹۷، تاریخ تصویب: ۳۰ / ۱۱ / ۱۳۹۸)

چکیده

هدف از تحقیق حاضر تدوین مدل اوقات فراغت دانشجویان سراسر کشور بود. روش پژوهش آمیخته (کیفی - کمی) بود و به صورت میدانی انجام گرفت. نمونه‌گیری کیفی به صورت گلوله‌برفی انجام گرفت که جامعه آماری آن شامل استادان رشته مدیریت ورزشی و جامعه‌شناسی که در زمینه اوقات فراغت فعالیت آموزشی و پژوهشی داشتند، می‌شد و در بخش کمی نیز به صورت خوشه‌ای مرحله‌ای انجام گرفت. تعداد نمونه‌ها در بخش کیفی با توجه به شیوه نمونه‌گیری متوالی (افزایش حجم نمونه تا زمان رسیدن به کفایت نظری) ۱۴ نفر تعیین شد. همچنین تعداد نمونه در بخش کمی که شامل دانشجویان بود، با توجه به حجم جامعه آماری آنان (۲۴۳۱۲۸۶ نفر) با استفاده از فرمول کوکران برابر با ۱۶۲۷ نفر انتخاب شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه عمیق و پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد که پایایی پرسشنامه با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ($\alpha=0.89$) تأیید شد. داده‌های پژوهش در بخش کیفی با رویکرد تفسیری کدگذاری و در بخش کمی نیز با استفاده از آزمون‌های همبستگی (اسپیرمن و رگرسیون خطی) و مقایسه‌ای (t تک‌نمونه‌ای و آزمون تحلیل واریانس یکطرفه) تحلیل شد. نتایج نشان داد که استفاده از اینترنت تأثیر منفی بر رضایت از اوقات فراغت دارد. همچنین در دسترس بودن امکانات تفریحی، افزایش پرداختن به فعالیت‌های ورزشی و بالا بودن سطح رفاه با افزایش میزان رضایت‌مندی از اوقات فراغت همراه است. در نهایت مدل اوقات فراغت با شش عامل تأثیرگذار بر انتخاب فعالیت‌های فراغتی (شامل پیش‌رانه‌ها، عوامل فردی، عوامل اجتماعی و محیطی، عوامل مدیریتی، عوامل دولتی و چالش‌ها) و پیامدهای ناشی از گذران اوقات فراغت تدوین شد.

واژه‌های کلیدی

اوقات فراغت، تفریح، دانشجویان، فعالیت وزارت علوم و تحقیقات و فناوری.

مقدمه

مطلوبی جهت پرداختن به ورزش است. پژوهش‌های گوناگونی نحوه گذران اوقات فراغت را بررسی کرده‌اند. عابدینی و طالبی (۹) در پژوهشی به بررسی عوامل اجتماعی - فرهنگی مرتبط با میزان گرایش شهروندان به ورزش همگانی در خلخال پرداختند. نتایج پژوهش آنها نشان داد، بین متغیرهای حمایت خانواده، تصور خویش از بدن، سرمایه اجتماعی، سرمایه فرهنگی و سرمایه‌های اقتصادی شهروندان و میزان گرایش آنان به ورزش همگانی، رابطه مثبت دارد. صراف و همکاران (۸) در پژوهشی به بررسی چگونگی گذراندن اوقات فراغت و متغیرهای وابسته به آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم پرداختند. نتایج پژوهش آنها نشان داد، از کل دانشجویان، ۹۰ درصد بیان کردند در طول روز اوقات فراغت داشته‌اند که در ۷۸ درصد آنها بیش از یک ساعت بود. لانسیون و همکاران (۱۶) در پژوهشی به بررسی فعالیت‌های اوقات فراغت در افراد دارای معلولیت چندگانه از طریق برنامه‌های پشتیبانی‌شده از طریق تکنولوژی و فناوری پرداختند. نتایج پژوهش آنها نشان داد، شرکت‌کنندگان با آموختن وسایل و سیستم‌های کامپیوتری توانستند میزان فعالیت در اوقات فراغتشان را در زمینه موسیقی از صفر دقیقه به ۹ تا ۱۳ دقیقه در هر جلسه در نهایت به ۲۴ تا ۳۱ دقیقه در هر جلسه برسانند. اریک^۲ (۱۵) در پژوهشی به بررسی نقش فناوری اطلاعات در اوقات فراغت پرداخت. نتایج نشان داد، فناوری اطلاعات فراتر از محل کار و به سمت اوقات فراغت و سرگرمی و خانه‌های ما منتقل شده است و به تعداد زیادی از فعالیت‌های اوقات فراغت و برنامه‌ریزی‌های مربوط به تعطیلات تابستانی و غیره تعمیم داده می‌شود. اراتای و ایدوغان^۳ (۱۴) در پژوهشی به بررسی ارتباط بین فعالیت‌های اوقات فراغت و سطوح ابراز وجود دانشجویان در

در فرهنگ دهخدا فراغت به معنای آسایش و استراحت ضد گرفتاری از کار و مشغله آمده است. اوقات فراغت مجموعه فعالیت‌هایی است که شخص پس از ارزیابی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و غرضش استراحت، تفریح، توسعه دانش یا به کمال رساندن شخصیت خویش یا به ظهور رساندن استعداد، خلاقیت‌ها یا بالاخره بسط مشارکت آزادانه در اجتماع است (۱). اوقات فراغت محصول دوراندیشی انسان در مورد سرنوشت خود و دوره‌هایی از فعالیت‌های یدی و جمعی است. اینکه در این اوقات، افراد به چه کارها و فعالیت‌هایی مشغول شوند، تا چه حد این فعالیت‌ها آزادانه باشد، و تا چه حد تحت کنترل دیگران، با چه کیفیتی و در چه محیط‌هایی باشد، همه جزء چگونگی بهره‌گیری از اوقات فراغت به حساب می‌آیند (۱۱). به دلیل همگانی بودن فراغت در سطح گروه‌های مختلف جامعه، توجه به ماهیت و شیوه گذران آن می‌تواند از جنبه‌های مختلف قابل بررسی باشد (۴). شناسایی فعالیت‌های فراغتی مورد علاقه و اولویت‌های فراغتی دانشجویان می‌تواند در برنامه‌ریزی برای توسعه و استفاده بهینه از اوقات فراغت این قشر مورد توجه قرار گیرد. با تفاسیر گفته‌شده، اوقات فراغت و نحوه گذران آن از ضرورت‌هایی است که در هر جامعه‌ای توجه ویژه‌ای به آن می‌شود. در این میان دانشجویان که قشر جوان جامعه را تشکیل می‌دهند، به دلیل وجود همزمان عناصر مدرن و سنتی با انتخاب‌های متفاوتی برای گذران اوقات فراغت روبه‌رو هستند؛ این موضوع اهمیت اوقات فراغت را بر این قشر جوان دوچندان می‌کند. ورزش و فعالیت بدنی وسیله ارزشمندی است و اوقات فراغت فرصت بسیار مناسب و

3 . Eratary , E and Aydogan, Y.

1 . Lancioni
2 . Eric

روش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های آمیخته (کیفی- کمی) است و از لحاظ هدف نیز از نوع پژوهش‌های کاربردی- توسعه‌ای است که به صورت میدانی انجام گرفت. برای گردآوری داده‌های مورد نیاز، ابتدا از روش‌های تحقیق کیفی مانند مطالعات کتابخانه‌ای و مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و عمیق، مؤلفه‌های مربوط به اوقات فراغت و چارچوب کلی مدل اوقات فراغت جمع‌آوری شد. جامعه آماری در بخش کیفی استادان رشته مدیریت ورزشی و جامعه‌شناسی که در زمینه اوقات فراغت فعالیت آموزشی و پژوهشی داشتند را شامل می‌شود. برای نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری گلوله‌برفی^۲ (ارجاع زنجیره‌ای) که نوعی نمونه‌گیری هدفمند است، استفاده شد. حجم نمونه از پیش تعیین نشده و نمونه‌گیری تا حد اشباع نظری (۱۴ نفر) ادامه یافت. از مصاحبه عمیق برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. برای تأیید روایی مصاحبه‌ها، یافته‌های پژوهش مجدداً در اختیار صاحب‌نظران قرار گرفت و مرور و اصلاح شد. پایایی مصاحبه‌ها نیز با استفاده از حسابرسی فرایند (مستندسازی) و محاسبه توافقی درون موضوعی بین دو کدگذار با بررسی سه مصاحبه (۰/۸۶) تأیید شد. در مرحله اول پژوهش از تکنیک تحلیل تفسیری با استفاده از روش‌های کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی به تحلیل داده‌های به دست آمده از مصاحبه‌های کیفی پرداخته شد. در بخش کمی نیز دانشجویان دوره کارشناسی مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۳۹۶/۱۳۹۷ دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری تشکیل می‌دهند که نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام گرفت. از مناطق شمال، جنوب، غرب، شرق و مرکز کشور یک دانشگاه در نظر گرفته شد سپس از میان دانشگاه‌های هر طبقه

ترکیه پرداختند. نتایج نشان داد که در نگرش درباره میزان زمان صرف شده در اوقات فراغت، ترجیحات هزینه‌ای، و مزایای فعالیت بدنی براساس رشته‌های تحصیلی تفاوت وجود دارد. مادونیا و همکاران (۱۸) در پژوهشی به بررسی نقش تجربه فعالیت بدنی در دبیرستان بر انگیزه فعالیت بدنی در دانشجویان دانشگاه پرداختند. نتایج پژوهش آنها نشان داد، نیاز به کسب مهارت و استقلال را از انگیزه‌های حضور دانش‌آموزان در فعالیت ورزشی و تمرینات مقاومتی را نیز از انگیزه‌های حضور دانشجویان در پرداختن به ورزش در دانشگاه‌ها عنوان کرد. بیشتر پژوهش‌ها در کشور در زمینه نحوه گذران اوقات فراغت در قلمرو مکانی محدود انجام شده بود، به طوری که با توجه به تفاوت‌های فرهنگی و اقلیمی مکان تعمیم این نتایج به سایر محدوده‌های مکانی در کل کشور وجود نداشت، پژوهش‌هایی نیز که در قلمرو مکانی وسیع‌تری انجام گرفته بودند، مربوط به قلمرو زمانی دور است که با توجه به تغییرات روزافزون و ایجاد سرگرمی‌های جدید در اوقات فراغت و بخصوص نقش اینترنت احتمال تعمیم نتایج این پژوهش‌ها را به این دوره زمانی محدود می‌ساخت. ضرورت انجام تحقیق در این بود که برای تهیه امکانات، تربیت منابع انسانی و برنامه‌ریزی اوقات فراغت دانشجویان، محقق به تحقیق جامعی که در سال‌های اخیر انجام گرفته باشد، دست نیافت و دانسته‌های گذشته نیز قابل اتکا و کافی نبود. با توجه به مطالب گفته شده هدف پژوهش حاضر تدوین مدل اوقات فراغت دانشجویان سراسر کشور است. امید است پژوهش حاضر، گامی هرچند کوچک در جهت ارتقای سلامت جامعه برداشته باشد.

2 . Snow Ball

1 . Madonia et al

داده‌های مربوط به ۱۶۳۲ نمونه در ارزیابی نهایی تحلیل شد. داده‌های پژوهش در بخش توصیفی با استفاده از آماره‌هایی مانند میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد توصیف شدند. در بخش استنباطی نیز متناسب با اهداف و داده‌های پژوهش از آزمون‌های همبستگی (اسپیرمن و رگرسیون خطی) و مقایسه‌ای مناسب (t تک‌نمونه‌ای و آزمون تحلیل واریانس یکطرفه) برای بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-23 انجام گرفت.

یافته‌ها

برای کدگذاری مصاحبه‌ها ابتدا دستورالعمل کدگذاری مصاحبه‌شونده‌ها و همچنین دستورالعمل کدگذاری مصاحبه‌ها مشخص شد. سپس براساس این دستورالعمل مفاهیم موجود در متن مصاحبه‌های کدگذاری شد و در جداول جداگانه برای هر گروه از مصاحبه‌شوندگان ارائه شد. در جدول ۱ نتایج حاصل از کدگذاری باز که شامل مقوله‌ها و مفاهیم اصلی و کلیدی به دست آمده از پژوهش است، ارائه شده است. در نتیجه تحلیل مصاحبه‌ها ۸ مقوله و ۶۲ مفهوم کلیدی از متن مصاحبه‌ها استخراج شد. هشت مقوله اصلی شامل پیش‌رانها، عوامل فردی، عوامل اجتماعی و محیطی، عوامل دولتی، عوامل مدیریتی، فعالیت‌های اوقات فراغت، چالش‌ها و پیامدهاست.

به‌صورت تصادفی ساده یک دانشگاه به‌عنوان نمونه انتخاب شد. به این ترتیب دانشگاه تهران، دانشگاه فردوسی مشهد، دانشگاه رازی کرمانشاه، دانشگاه تبریز و دانشگاه شهید باهنر کرمان به‌عنوان طبقات موردنظر انتخاب شدند. با توجه به حجم جامعه آماری که از مؤسسه پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی وابسته به وزارت فرهنگ و آموزش عالی به‌دست آمد تعداد دانشجویان ۲۴۳۱۲۸۶ نفر گزارش شد. از این‌رو با توجه به حجم جامعه آماری (۲۴۳۱۲۸۶ نفر) تعداد نمونه با استفاده از فرمول کوکران و با در نظر گرفتن $\alpha = 0.05$ برابر با ۱۶۲۷ نفر به‌دست آمد. دانشجویانی که دروس تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ را در نیمسال‌های تحصیلی اول و دوم سال تحصیلی ۱۳۹۷/۱۳۹۶ انتخاب کرده بودند، به‌عنوان نمونه آماری برگزیده شدند. ابزار جمع‌آوری داده در این پژوهش پرسشنامه محقق‌ساخته بود. بخش اول پرسشنامه، شامل سؤالات جمعیت‌شناختی دانشجویان بود و بخش دوم پرسشنامه، شامل ۱۷ سؤال در خصوص اوقات فراغت و فعالیت‌های مرتبط با آن است و بخش سوم پرسشنامه، شامل یک سؤال باز در خصوص پیشنهادهای پاسخگوست. برای سنجش روایی پرسشنامه از نظر خبرگان بهره گرفته شد و روایی پرسشنامه توسط ۱۲ نفر از خبرگان تأیید شد. پایایی پرسشنامه با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ارزیابی شد، که برابر با ۰/۸۹ برآورد شد. که تعداد ۲۰۰۰ پرسشنامه توزیع شد و در نهایت

جدول ۱. نتایج حاصل از کدگذاری باز مصاحبه‌ها

مفهوم کلیدی	مقوله‌ها
احساس نیاز و ضرورت برای انجام فعالیت‌های فراغتی	پیش‌رانها
نگرش فرد به تفریح و فراغت	
برنامه‌های تشویق‌کننده	عوامل فردی
وضعیت سکونت	
زمان فراغت در طول شبانه‌روز	
جنسیت	
سن	

ادامه جدول ۱. نتایج حاصل از کدگذاری باز مصاحبه‌ها

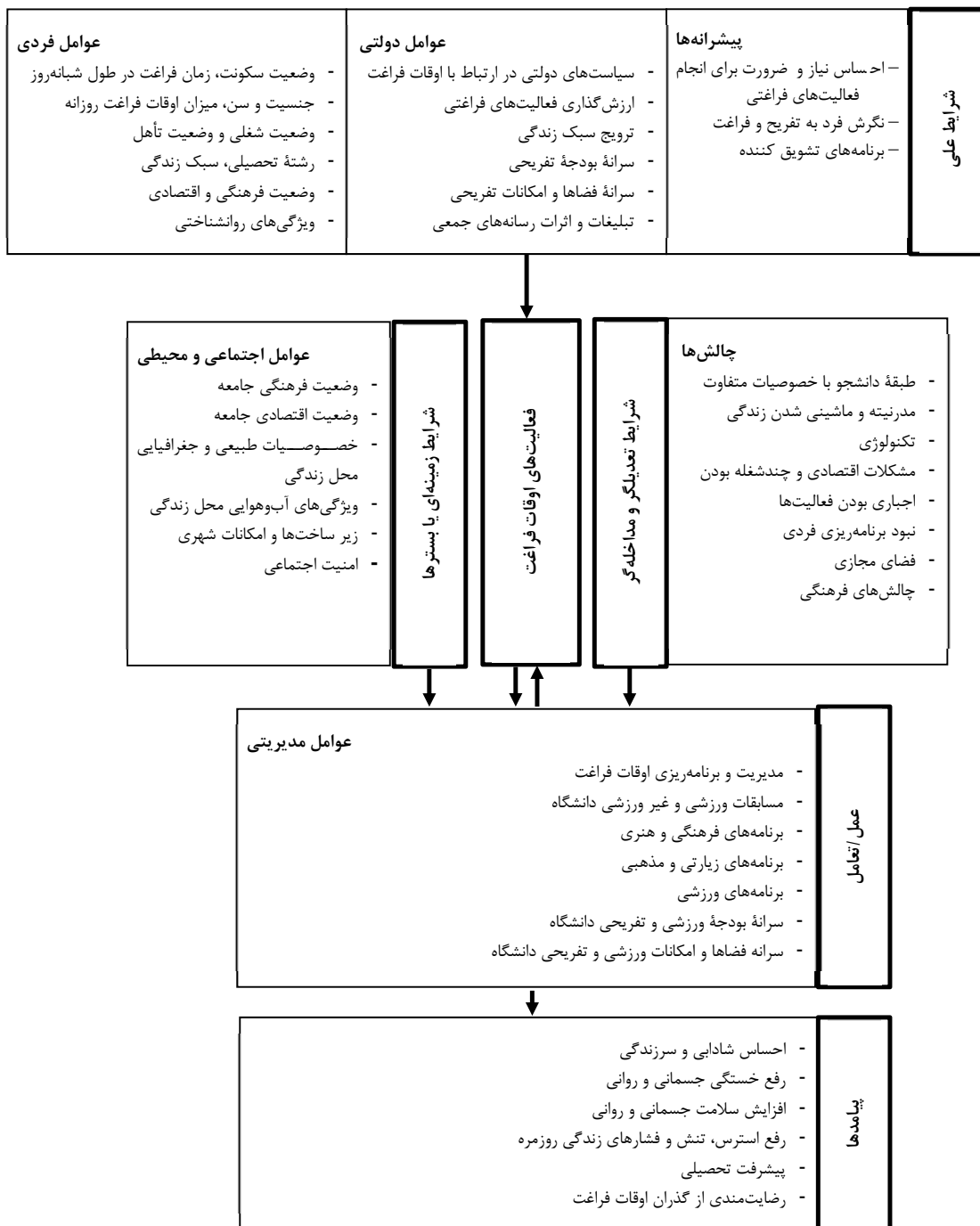
مقوله‌ها	مفاهیم کلیدی
عوامل فردی	میزان اوقات فراغت روزانه
	وضعیت شغلی
	وضعیت تأهل
	رشته تحصیلی
	سبک زندگی
	وضعیت فرهنگی خانواده
عوامل اجتماعی و محیطی	وضعیت اقتصادی خانواده (میزان درآمد)
	ویژگی‌های روان‌شناختی
	وضعیت فرهنگی جامعه
	وضعیت اقتصادی جامعه
	خصوصیات طبیعی و جغرافیایی محل زندگی
	ویژگی‌های آب‌وهوایی محل زندگی
عوامل دولتی	زیرساخت‌ها و امکانات شهری
	امنیت اجتماعی
	سیاست‌های دولتی در ارتباط با اوقات فراغت
	ارزش‌گذاری فعالیت‌های فراغتی
	ترویج سبک زندگی
	سرانه بودجه تفریحی
عوامل مدیریتی	سرانه فضاها و امکانات تفریحی
	تبلیغات و تأثیرات رسانه‌های جمعی
	برنامه‌ریزی مدیران و مسئولان فرهنگی و دانشجویی برای اوقات فراغت
	مسابقات ورزشی و غیرورزشی درون‌دانشگاهی و بین‌دانشگاهی
	برنامه‌های فرهنگی و هنری (اردوها، مسابقات و ...)
	برنامه‌های زیارتی و مذهبی (اردوها، مسابقات و ...)
فعالیت‌های اوقات فراغت	برنامه‌های ورزشی (کوهنوردی، دوچرخه‌سواری و ...)
	سرانه بودجه ورزشی و تفریحی دانشگاه
	سرانه فضاها و امکانات ورزشی و تفریحی دانشگاه
	گردش در پارک و فضاهای سبز شهری
	طبیعت‌گردی (کوه، دریا و ساحل، رودخانه، دشت، بیابان و ...)
	مطالعه (کتاب، روزنامه، مجله، فایل‌های دیجیتال و ...)
فعالیت‌های اوقات فراغت	سینما و تئاتر
	بازی‌های دیجیتال (رایانه، گوشی، پلی‌استیشن، ایکس باکس و ...)
	فضای مجازی (گپ، چت، جست‌وجو، و ...)
	فعالیت‌های هنری
	گردش و خرید شهری
	مسافرت
مراسم مذهبی	

ادامه جدول ۱. نتایج حاصل از کدگذاری باز مصاحبه‌ها

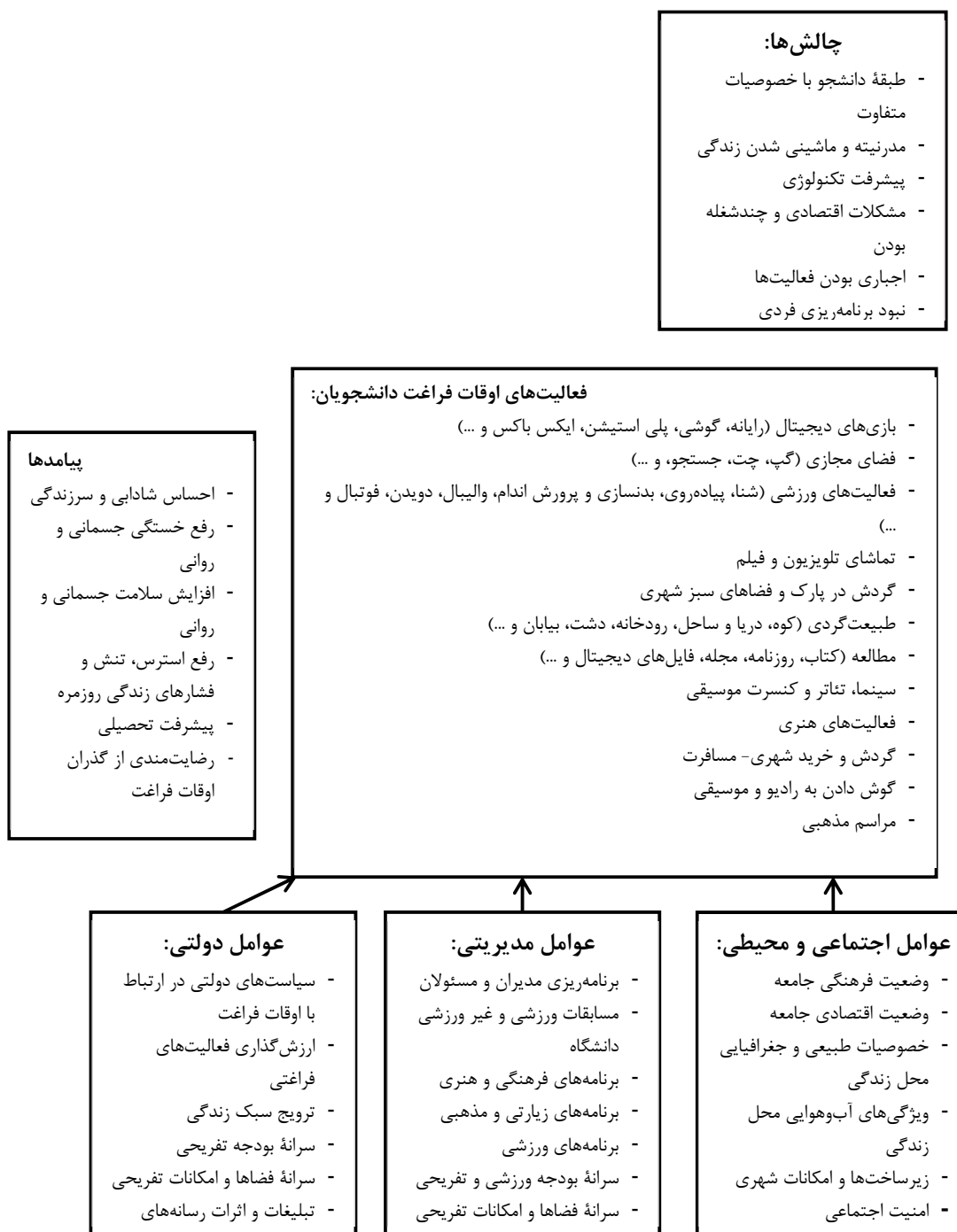
مقوله‌ها	مفاهیم کلیدی
	مراجعه به مراکز تفریحی شهری مانند شهرسازی، کافه، رستوران و ...
فعالیت‌های اوقات فراغت	فعالیت‌های ورزشی (شنا، پیاده‌روی، بدنسازی و پرورش اندام، والیبال، دویدن، فوتبال، ابروبیک، آمادگی جسمانی و ...)
	ملاقات و دوره‌همی با دوستان
	تماشای تلویزیون و فیلم
	طبقه دانشجو با خصوصیات متفاوت
	مدرنیته و ماشینی شدن زندگی
	تکنولوژی
چالش‌ها	مشکلات اقتصادی و چندشغله بودن
	اجباری بودن فعالیت‌ها در موقعیت‌های مختلف
	نبود برنامه‌ریزی فردی
	فضای مجازی
	چالش‌های فرهنگی
	احساس شادابی و سرزندگی
	رفع خستگی جسمانی و روانی
	افزایش سلامت جسمانی و روانی
پیامدها	رفع استرس، تنش و فشارهای زندگی روزمره
	پیشرفت تحصیلی
	رضایت‌مندی از اوقات فراغت

در شکل ۱. الگوی کدگذاری محوری، حول مقوله محوری ارائه شده است. با توجه به روند مصاحبه‌ها و براساس هدف پژوهش نوع فعالیت‌های فراغتی به‌عنوان مقوله محوری در نظر گرفته شد، زیرا از تمام ویژگی‌های ذکر شده برای مقوله محوری برخوردار بوده و تمام اطلاعات جمع‌آوری شده از مصاحبه‌ها حول نوع فعالیت‌های فراغتی بوده است.

در شکل ۲ الگوی اوقات فراغت به‌دست‌آمده از کدگذاری انتخابی همراه با جزئیات هر بخش نشان داده شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود شش عامل پیش‌رانه‌ها، عوامل فردی، عامل اجتماعی و محیطی، عوامل مدیریتی، عوامل دولتی و چالش‌ها در انتخاب نوع فعالیت‌های فراغتی دانشجویان نقش دارند. همچنین انجام فعالیت‌های فراغتی منجر به پیامدها می‌شود.



شکل ۱. الگوی کدگذاری محوری متن مصاحبه‌ها



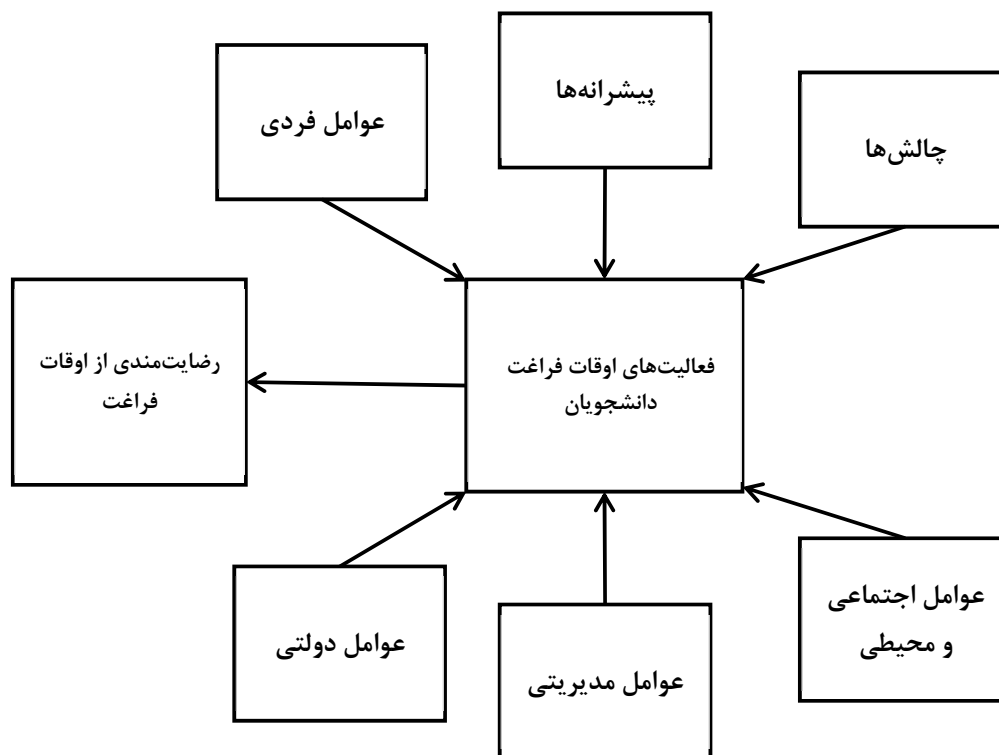
شکل ۲. الگوی کدگذاری انتخابی

به تفریح و فراغت و برنامه‌های تشویق‌کننده عامل پیشران برای حضور در فعالیت‌های فراغتی‌اند. عوامل فردی و عوامل اجتماعی و محیطی مانند وضعیت سکونت، زمان فراغت در

در شکل ۳ الگو و مدل نهایی اوقات فراغت دانشجویان کشور آورده شده است. نتایج پژوهش نشان داد که احساس نیاز و ضرورت برای انجام فعالیت‌های فراغتی، نگرش فرد

جامعه، خصوصیات طبیعی و جغرافیایی محل زندگی، ویژگی‌های آب و هوایی محل زندگی، زیرساخت‌ها و امکانات شهری و امنیت اجتماعی بر انتخاب فعالیت‌های فراغتی تأثیر می‌گذارند.

طول شبانه‌روز، جنسیت، وضعیت تأهل، سن، میزان اوقات فراغت روزانه، وضعیت شغلی و رشته تحصیلی، سبک زندگی، وضعیت فرهنگی و اقتصادی، ویژگی‌های روان‌شناختی، وضعیت فرهنگی جامعه، وضعیت اقتصادی



شکل ۳. مدل نهایی اوقات فراغت دانشجویان

بخش ابتدا داده‌های توصیفی حاصل از نمونه مورد بررسی با آماره‌های مناسب و در قالب جدول و نمودار خلاصه، دسته‌بندی و توصیف می‌شوند.

به‌طور کلی، داده‌ها نمایانگر از واقعیت‌ها، مفاهیم و دستورالعمل‌هایی هستند که استفاده و تعبیر و تفسیر آنها نیاز به ارائه آن‌ها به‌صورت روشن و قابل درک و در صورت لزوم تعیین روابط موجود بین آنهاست. بنابراین، در این

جدول ۲. داده‌های توصیفی مربوط به سن دانشجویان

جنسیت	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
پسر	۱۸	۶۵	۲۰/۷	۲/۵
دختر	۱۸	۴۴	۲۱/۱	۱/۲
کل	۱۸	۶۵	۲۰/۹۵	۲/۳

و بیشتر از میانگین سنی دانشجویان پسر با $20/7 \pm 2/5$ سال است.

همان‌طور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین سن دانشجویان شرکت‌کننده در پژوهش $20/95 \pm 2/3$ سال است. میانگین سن دانشجویان دختر $21/1 \pm 2/1$ سال بوده

جدول ۳. ساعت فراغت دانشجویان در طول شبانه‌روز

دانشجویان دختر		دانشجویان پسر		کل دانشجویان		
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۲/۹	۲۷	۵/۳	۳۷	۳/۹	۶۴	۸ صبح تا ۱۲ ظهر
۵/۲	۴۸	۶	۴۲	۵/۵	۹۰	۱۲ ظهر تا ۱۶ عصر
۲۱/۷	۲۰۲	۲۱/۵	۱۵۱	۲۱/۶	۳۵۳	۱۶ عصر تا ۲۰ شب
۶۶/۷	۶۲۱	۶۱/۸	۴۳۳	۶۴/۶	۱۰۵۴	۲۰ شب تا ۲۴ شب
۶/۴	۶۰	۹	۶۳	۷/۵	۱۲۳	۲۴ نیمه‌شب تا ۴ صبح

ساعات ۱۶ عصر تا ۲۴ شب قرار دارد. ساعت ۸ صبح تا ۱۲ ظهر کمترین درصد (۵/۳ درصد) را به خود اختصاص داده است.

با توجه به نتایج جدول ۳ در خصوص ساعات فراغت دانشجویان مشاهده می‌شود که در مجموع حدود ۸۶ درصد از دانشجویان اعلام کرده‌اند که بیشتر زمان فراغت آنها در

جدول ۴. انواع فعالیت‌های فراغتی جاری دانشجویان در طول روز

جمع کل	بله		خیر		فعالیت‌های فراغتی
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۱۶۳۲	۳۴/۱	۵۵۷	۶۵/۹	۱۰۷۵	تفریح مجازی یا بازی‌های الکترونیک
۱۶۳۲	۳۴/۱	۵۵۳	۶۶/۱	۱۰۷۹	تماشای فیلم و تلویزیون
۱۶۳۲	۲۷/۳	۴۴۶	۷۲/۷	۱۱۸۶	گشت و گذار
۱۶۳۲	۲۴/۲	۳۹۵	۷۵/۸	۱۲۳۷	مطالعه درسی و غیردرسی
۱۶۳۲	۱۸/۹	۳۰۸	۸۱/۱	۱۳۲۴	ورزش
۱۶۳۲	۱۱/۵	۱۸۸	۸۸/۵	۱۴۴۴	کارهای هنری
۱۶۳۲	۲/۲	۳۶	۹۷/۸	۱۵۹۶	سایر موارد

فعالیت‌های فراغتی به خود اختصاص دادند. کمترین فراوانی نیز مربوط به کارهای هنری ($f=188$ ، $f=11/5$) است. ورزش نیز تنها با $18/9$ درصد ($f=308$) در رتبه پنجم فعالیت‌های فراغتی دانشجویان قرار دارد.

همان‌گونه که در جدول ۴ آمده تفریح مجازی یا بازی‌های الکترونیک ($f=557$ ، $f=34/1$)، تماشای فیلم و تلویزیون ($f=553$ ، $f=34/1$) و گردش و گشت‌وگذار ($f=446$ ، $f=27/3$) به ترتیب بیشترین فراوانی را به‌عنوان

جدول ۵. ارتباط بین میزان مشارکت در فعالیتهای ورزشی در طول هفته و میزان اوقات فراغت در طول هفته

میزان اوقات فراغت	
۰/۰۵۶	ضریب همبستگی رتبه‌ای اسپیرمن
۰/۰۲۴	سطح معناداری
۱۶۳۲	تعداد

میزان اوقات فراغت در طول هفته همبستگی مثبتی و معناداری وجود دارد ($t=0/056$, $P=0/024$). اما میزان این ضریب همبستگی بسیار ضعیف ($t < 0/3$) است.

نتایج آزمون همبستگی رتبه‌ای اسپیرمن در رابطه با ارتباط بین میزان مشارکت در فعالیتهای ورزشی در طول هفته و میزان اوقات فراغت در طول هفته نشان داد که بین میزان مشارکت در فعالیتهای ورزشی در طول هفته و

جدول ۶. نتایج آزمون t یک‌نمونه‌ای برای بررسی میزان رضایت از اوقات فراغت

t	درجات آزادی	سطح معناداری	میانگین	انحراف معیار	اختلاف میانگین
-۲۰/۱۶	۱۶۳۱	۰/۰۰۱	۲/۵۴	۰/۹۳	-۰/۴۶

نتایج آزمون ANOVA در جدول ۷ نشان می‌دهد که مدل پیش‌بینی میزان مشارکت در فعالیتهای ورزشی با استفاده از متغیرهای سن، سطح رفاه، میزان اوقات فراغت و میزان در دسترس بودن امکانات معنادار است ($P=0/003$, $F=4/1$).

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، نتایج آزمون t تک نمونه‌ای نشان داد که میزان رضایت دانشجویان از اوقات فراغت به‌طور معناداری کمتر از ۳ باست و دانشجویان از شیوه گذران اوقات فراغت خود رضایت مطلوبی ندارند.

جدول ۷. آزمون ANOVA در پیش‌بینی مشارکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت

مجموع مجذورات	درجات آزادی	مجذور میانگین	F	سطح معناداری
۱۳/۱	۴	۳/۲۷	۱/۴	۰/۰۰۳
۱۲۹۵/۳	۱۶۲۷	۰/۸		
۱۳۰۸/۶	۱۶۳۱			

اوقات فراغت ندارند. افزایش سن با کاهش مشارکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت و در دسترس بودن امکانات با افزایش مشارکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت همراه بوده است.

از بین چهار متغیر مذکور ضرایب استاندارد بتای مربوط به دو متغیر سن ($P=0/012$, $\beta=-0/062$) و میزان اوقات فراغت ($P=0/012$, $\beta=0/062$) بر مشارکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت معنادار است (جدول ۸) و وضعیت اقتصادی- اجتماعی و در دسترس بودن امکانات تأثیر معناداری در پیش‌بینی میزان مشارکت در فعالیتهای بدنی

جدول ۸. پیش‌بینی میزان مشارکت در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت

سطح معناداری	t	ضریب بتا استاندارد	ضرایب غیراستاندارد		مدل
			خطای استاندارد	B	
۰/۰۰۱	۹/۹۵	۰/۲۴	۰/۲۴	۲/۴	مقدار ثابت
۰/۰۱۲	-۲/۵۲	-۰/۰۶۲	۰/۰۱	-۰/۰۲۴	سن
۰/۲۷۵	-۱/۰۹	-۰/۰۲۷	۰/۳۳	-۰/۰۳۶	وضعیت اقتصادی-اجتماعی
۰/۰۱۲	۲/۵۲	۰/۰۶۲	۰/۰۲۳	۰/۰۵۹	میزان اوقات فراغت
۰/۲۵	۱/۴۱	۰/۰۲۸	۰/۰۲۳	۰/۰۲۶	در دسترس بودن امکانات

جدول ۹. مدل رگرسیون پیش‌بینی رضایت از اوقات فراغت دانشجویان

سطح معناداری	t	ضریب بتا استاندارد	ضرایب غیراستاندارد		مدل
			خطای استاندارد	B	
۰/۰۰۱	۱۵/۷۵	۰/۱۵	۰/۱۵	۲/۳۱	مقدار ثابت
۰/۹۵۰	۱/۴۹	۰/۰۳۴	۰/۰۲۳	۰/۰۳۴	میزان اوقات فراغت
۰/۰۰۱	۸/۶۴	۰/۲	۰/۰۲۴	۰/۲	مدت زمان پرداختن به فعالیت ورزشی
۰/۰۰۳	-۳/۰۲	-۰/۰۷	۰/۰۲۳	-۰/۰۷	زمان استفاده از اینترنت
۰/۰۰۱	۱۲/۵	۰/۲۸	۰/۰۲۱	۰/۲۷	در دسترس بودن امکانات
۰/۰۰۱	۷/۱۴	۰/۱۶۲	۰/۰۳۲	۰/۲۲۶	سطح رفاه

ضریب بتای مربوط به میزان اوقات فراغت دانشجویان معنادار نیست ($\beta = ۰/۰۳۴$, $P = ۰/۹۵$).

بحث و نتیجه‌گیری

امروزه، دیگر اوقات فراغت پدیده‌ی جانبی نیست، بلکه یکی از حوزه‌های مهم تمدن جدید است که شیوه‌ی گذران آن کم و کیف زندگی را دگرگون می‌سازد. این پژوهش با هدف تدوین مدل اوقات فراغت و توصیف وضعیت گذران اوقات فراغت دانشجویان کشور انجام گرفت. در نهایت مدل اوقات فراغت با شش عامل تأثیرگذار بر انتخاب فعالیت‌های فراغتی (شامل پیش‌رانه‌ها، عوامل فردی، عوامل اجتماعی و محیطی، عوامل مدیریتی، عوامل دولتی و چالش‌ها) و پیامدهای ناشی از گذران اوقات فراغت شناسایی شد. نتایج تحلیل‌های کیفی براساس نظریه‌ی داده‌بنیاد نشان داد که بیشتر زمان فراغت دانشجویان در ساعات عصر و شب و

خروجی مدل رگرسیون پیش‌بینی رضایت از گذران اوقات فراغت دانشجویان نشان داد که ضرایب بتای استاندارد به‌دست‌آمده برای متغیرهای سطح رفاه ($\beta = ۰/۱۶$, $P = ۰/۰۰۱$)، مدت زمان پرداختن به فعالیت ورزشی ($\beta = ۰/۲$, $P = ۰/۰۰۱$)، مدت زمان استفاده از اینترنت ($\beta = -۰/۰۷$, $P = ۰/۰۰۳$) و میزان در دسترس بودن امکانات ($\beta = ۰/۲۸$, $P = ۰/۰۰۱$) معنادار است. بیشترین ضرایب بتا به‌ترتیب مربوط به میزان در دسترس بودن امکانات، مدت زمان پرداختن به فعالیت ورزشی، سطح رفاه و مدت زمان استفاده از اینترنت است. ضریب بتای مربوط به مدت زمان استفاده از اینترنت منفی بوده و نشان می‌دهد که تأثیر منفی بر رضایت از اوقات فراغت دارد. همچنین در دسترس بودن امکانات تفریحی، افزایش پرداختن به فعالیت‌های ورزشی و بالا بودن سطح رفاه با افزایش میزان رضایتمندی از اوقات فراغت همراه بوده است. همچنین

اقتصادی- اجتماعی بهتر می‌توانند دامنه گسترده‌تری از فعالیت‌های فراغتی را برگزینند. در ارتباط با تأثیر مشارکت بیشتر در فعالیت‌های ورزشی بر افزایش میزان رضایت‌مندی می‌توان گفت (همان‌گونه‌که نتایج نشان داد)، فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت می‌تواند منافع متعددی از جمله سلامت جسمی، سلامت روانی، پیشرفت تحصیلی و رشد اجتماعی را به‌همراه داشته باشد و این موضوع رضایت افراد از اوقات فراغتشان را افزایش دهد. به‌طور کلی نتایج نشان داد که شیوه گذران اوقات فراغت دانشجویان در ارتباط با انتخاب نوع فعالیت‌های فراغتی در حال تغییر و تحول است. نسبت به دو دهه گذشته فعالیت‌های فراغتی مدرن مانند استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، همزمان با رشد سریع فناوری اطلاعات و ارتباطات و همچنین توسعه رسانه‌های جمعی در حال گسترش بوده و مهم‌ترین سبک گذران اوقات فراغت دانشجویان است. اغلب فعالیت‌های فراغتی دانشجویان از نوع فعالیت‌های فراغتی غیرفعال بوده (تفریح مجازی یا بازی‌های الکترونیک و تماشای فیلم و تلویزیون) و نشان داده شد که ورزش در رتبه پنجم فعالیت‌های فراغتی قرار داشته و جایگاه مناسبی در فعالیت‌های فراغتی دانشجویان امروزی ندارد. درحالی‌که ماشینی شدن زندگی مدرن اهمیت ورزش و پرداختن به فعالیت‌های بدنی را دوچندان کرده است. وضعیت رفاهی و در دسترس بودن امکانات و تسهیلات، مهم‌ترین عوامل حضور در فعالیت‌های بدنی بوده و این دو متغیر به‌همراه افزایش حضور در فعالیت‌های ورزشی موجب افزایش رضایت‌مندی از اوقات فراغت می‌شوند. این موضوع اهمیت پرداختن به فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت را نشان می‌دهد. از این رو پیشنهاد می‌شود با توسعه امکانات، تسهیلات و تجهیزات ورزشی و همچنین برگزاری مسابقات و استفاده از مشوق‌هایی برای مشارکت در ورزش مانند تخفیف شهریه یا افزایش سنوات خوابگاهی، بن‌های تخفیف

کمترین آن در ساعات صبح تا ظهر قرار دارد. نتایج پژوهش‌های صدری و همکاران (۷)، زاکانی و همکاران (۵) همسو با نتایج این پژوهش است. نتایج نشان داد دانشجویان از شیوه گذران اوقات فراغت خود رضایت ندارند. همسو با نتایج این پژوهش سادات‌حسینی و همکاران (۶)، قاسمی و همکاران (۱۰) و مدنی و اذانی (۱۲) میزان رضایت از نحوه گذران اوقات فراغت را در سطح ضعیف، عنوان کردند. مدل رگرسیون رضایت‌مندی از اوقات فراغت دانشجویان با استفاده از متغیرهای سطح رفاه، میزان اوقات فراغت، مدت زمان پرداختن به فعالیت ورزشی، مدت زمان استفاده از اینترنت و میزان در دسترس بودن امکانات نشان داد که مدت زمان استفاده از اینترنت تأثیر منفی بر رضایت از اوقات فراغت دارد. در دسترس بودن امکانات تفریحی، افزایش پرداختن به فعالیت‌های ورزشی و بالا بودن سطح رفاه با افزایش میزان رضایت‌مندی از اوقات فراغت همراه است. همچنین میزان اوقات فراغت تأثیری بر رضایت‌مندی از اوقات فراغت دانشجویان ندارد. همسو با نتایج این پژوهش لی و همکاران (۱۷)، میرمحمدتباردیوکلایی و همکاران (۱۳) نشان دادند پایگاه اقتصادی- اجتماعی و سن بر رضایت‌مندی از اوقات فراغت تأثیر دارند. تقیه و پورسلطانی‌زرنندی (۲) نیز نشان دادند که ورزش و فعالیت بدنی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عامل‌ها در پر کردن اوقات فراغت مطرح است. برخلاف نتایج پژوهش تمیزی‌فر و عزیزی‌مهر (۳) نشان دادند که بین اوقات فراغت و رضایت از گذران اوقات فراغت رابطه معناداری وجود دارد در دسترس بودن امکانات تفریحی و ورزشی امکان پرداختن به فعالیت‌های فراغتی افراد را تسهیل و انتخاب‌های آنها را جهت پر کردن اوقات فراغت افزایش می‌دهد. چنانچه افراد بتوانند فعالیت‌های فراغتی را به دلخواه خود انتخاب کنند رضایت بیشتری از آن فعالیت‌ها خواهند داشت. بالا بودن سطح رفاه نیز عملکرد مشابهی دارد. افراد با وضعیت

همچنین بیشترین زمان فراغت دانشجویان در ساعات عصر و شب و کمترین آن در ساعات صبح تا ظهر قرار دارد. از این رو در برنامه‌ریزی‌های اوقات فراغت باید به زمان‌بندی فعالیت‌ها توجه کافی شود و فعالیت‌های فراغتی سازنده در این زمان‌ها قرار گیرد. با توجه به این یافته، تغییر در ساعات کاری نیروی انسانی و سازمانی ادارات تربیت بدنی و بخش‌های فرهنگی اوقات فراغت قابل بازنگری است. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهشی تأثیر استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در سبک زندگی و نوع فعالیت‌های فراغتی دانشجویان بررسی شود و همچنین راهکارهای افزایش حضور دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت بررسی شود.

از فروشگاه، سهمیه مشارکت در اردوهای تفریحی و یادمان‌ها، قدردانی و... به حضور در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت تشویق کنند. همچنین از توسعه فضای مجازی و بازی‌های مجازی می‌توان به‌عنوان یک فرصت توان استفاده کرد. علاوه بر کاربردهای فرهنگی و آموزشی مختلف، می‌توان ورزش‌های رایانه‌ای را که مستلزم تحرک بدنی زیادی هستند، در دانشگاه گسترش داد و باشگاه‌های ورزش مجازی دایر کرد و حتی مسابقات مجازی و باشگاه‌های آنلاین را توسعه داد. استفاده از سامانه‌های ایکس باکس و نینتندو و یا پلی‌استیشن در این زمینه قابل توجه هستند.

منابع و مأخذ

۱. پوراسماعیل، احسان. (۱۳۸۵). «بهره‌وری از اوقات فراغت با توجه به نظرات جامعه‌شناسان و مقایسه آن با آموزه‌های وحیانی». پژوهش دینی، ش ۱۴، ص ۲۰۷-۱۸۳.
۲. تقیه، حمید؛ پورسلطانی‌زرنندی، حسین. (۱۳۹۴). «مقایسه سبک زندگی دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار با تأکید بر نحوه گذران اوقات فراغت مقطع متوسطه شهر اقلید». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تفت، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
۳. تمیزی‌فر، ریحانه؛ عزیزی‌مهر، خیام. (۱۳۹۶). «بررسی رابطه بین اوقات فراغت و نشاط اجتماعی در شهر اصفهان». پژوهشنامه مددکاری اجتماعی، سال دوم، ش ۶، زمستان، ص ۲۳۰-۲۰۹.
۴. جلالی‌فراهانی، مجید. (۱۳۹۰). مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی، انتشارات دانشگاه تهران، چ ششم.
۵. زاکانی، احمد؛ شجاع‌الدین، سید صدرالدین؛ زاکانی، زهره. (۱۳۸۹). «تعیین جایگاه فعالیت‌های ورزشی در نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشکده علوم اقتصادی و تعیین ارتباط آن با برخی عوامل اثرگذار». پژوهش در علوم ورزشی، ۲۷، ص ۱۳۷-۱۵۷.
۶. سادات‌حسینی، سمیرا؛ حسینی، سید احمد. سام آرام، عز تا... تاج مزینانی، علی‌اکبر. (۱۳۹۰). «بررسی میزان رضامندی دختران دانشجو از چگونگی گذران اوقات فراغت و رابطه آن با میزان بومی بودن در تهران در دانشگاه الزهرا». پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته برنامه‌ریزی رفاه اجتماعی، دانشگاه علامه طباطبایی، پردیس آموزش‌های نیمه‌حضور.

۷. صدری، سجاد؛ آزادفدا، شیوا؛ درودیان، علی اصغر. (۱۳۹۶)، «رابطه نحوه گذراندن اوقات فراغت (با تأکید بر فعالیت بدنی) با فرهنگ سازمانی و فرسودگی شغلی کارکنان اداره برق پاکدشت تهران». سومین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران، ص ۱۱-۱.
۸. صراف، پریسا؛ محمدصالحی، نرگس؛ خیراللهی، فاطمه؛ رحیمی، زهرا؛ محمدبیگی، ابوالفضل. (۱۳۹۵). «بررسی چگونگی گذراندن اوقات فراغت و متغیرهای وابسته به آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم، سال ۱۳۹۴». مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، دوره ۱۰، ش ۱۱، بهمن، ص ۹۴-۸۵.
۹. عابدینی، صمد؛ طالبی، شیدا. (۱۳۹۶). «عوامل اجتماعی - فرهنگی مرتبط با میزان گرایش شهروندان به ورزش همگانی در خلخال». نشریه جامعه‌شناسی کاربردی، مقاله ۹، دوره ۲۸، ش ۱، شماره پیاپی ۶۵، بهار، ص ۱۴۴-۱۳۱.
۱۰. قاسمی، سید رامین؛ رجبی گیلان، نادر؛ رشادت، سهیلا؛ توانگر، فاتح؛ سعیدی، شهرام؛ صوفی، مسلم. (۱۳۹۳)، «کیفیت گذران اوقات فراغت در زنان حاشیه‌نشین و ارتباط آن با کیفیت زندگی مرتبط با سلامت». مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره ۲۴، ش ۱۲۰، دی، ص ۲۴-۱۴.
۱۱. قاسمی، وحید؛ گنجی، محمد؛ مرادویسی، رزگار. (۱۳۹۲)، «تأثیر تفاوت‌های جنسیتی در استفاده از کالاهای فرهنگی (فیلم، موسیقی و کتاب) و نحوه گذران اوقات فراغت». مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، ۱۱(۱)، ص ۱۲۴-۹۳.
۱۲. مدنی، بهناز؛ اذانی، مهری. (۱۳۹۰)، «بررسی مراکز گذران اوقات فراغت در مناطق ۵ و ۶ اصفهان با استفاده از مدل‌های عوامل استراتژیک و SWOT». مجله علمی تخصصی برنامه‌ریزی فضایی. سال اول، ش ۳، ص ۱۳۰-۱۰۷.
۱۳. میرمحمدتبار دیوکلاپی، سید احمد؛ نوغانی دخت‌بهمنی، محسن؛ مسلمی، رقیه. (۱۳۹۴)، «عوامل مؤثر بر نحوه گذران اوقات فراغت (فرا تحلیلی از پژوهش‌های موجود)». برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، دوره (۷)، ش (۲۴)، سال ۱۲، ص ۱۹۴-۱۶۵.

14. Eratay, E., & Aydoğan, Y. (2015). Study of the relationship between leisure time activities and assertiveness levels of students of Abant Izzet Baysal University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 2213-2218.
15. Eric. Monteiro, (2018), "Living with technology", *Scandinavian journal of information systems*, 10, 249-254.
16. Lancioni, G. E., Singh, N. N., O'Reilly, M. F., Sigafoos, J., Alberti, G., Perilli, V., ... & Campodonico, F. (2018). Supporting leisure and functional activity engagement in people with multiple disabilities via a technology-aided program. *Technology and Disability*, 29(4), 173-181.
17. Lee, Y. G., & Bhargava, V. (2004). Leisure time: Do married and single individuals spend it differently?. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 32(3), 254-274.
18. Madonia, J. S., Cox, A. E., & Zahl, M. L. (2014). The role of high school physical activity experience in college students' physical activity motivation. *International Journal of Exercise Science*, 7(2).

Designing The Model of Students Leisure Time in Iran

Maryam Mansouri*¹ - Farzam Farzan² - Mehrzad Hamidi³

1.Ph.D. in Sport Management, Faculty of physical education and sport sciences. Mazandaran University, Mazandaran, Iran 2.Associate Professor, Faculty of physical education and sport sciences. Mazandaran University, Mazandaran, Iran 3.Associate Professor, Faculty of physical education and sport sciences. Tehran University, Tehran, Iran

(Received:2019/03/18;Accepted:2020/02/19)

Abstract

The aim of this study was to design a leisure time model for students across the country. The research method was mixed (qualitative-quantitative) and was conducted in the field. Qualitative snowball sampling was performed. The statistical population consisted of professors of sport management and sociology who had educational and research activities in the field of leisure time. According to the method of sequential sampling (increasing the sample size until the theoretical adequacy was reached), the sample size in the qualitative section was 14 persons. Also, the sample size in the quantitative section according to the size of the statistical population (2431286) using Cochran formula, included 1627 students. In-depth interviews and researcher-made questionnaires were used for data collection. The reliability of the questionnaire was confirmed by Cronbach's alpha test ($\alpha = 0.89$). The research data were coded in the qualitative section with an interpretive approach and in the quantitative section were analyzed using correlation tests (Spearman and linear regression) and comparisons (one-sample t-test and one-way analysis of variance). The results showed that Internet use had a negative effect on leisure time satisfaction. Also, the availability of recreational facilities increased access to sports activities, and increased levels of well-being are associated with increased levels of leisure time satisfaction. Finally, the leisure time model was formulated with six factors influencing leisure choice (including propulsion, individual factors, social and environmental factors, management factors, government factors, and challenges) and the consequences of leisure time.

Keywords

Leisure, ministry of Science Research & Technology, students, recreation, activity.

* Corresponding Author : Email : m_mansouri89@yahoo.com ; Tel : +989126216645