

## نقش فعالیت‌های فوق برنامه در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

دکتر علی نقی اقدسی<sup>۱</sup>

دکتر اسداله خدیوی<sup>۲</sup>

افسانه پناهی<sup>۳</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش فعالیت‌های فوق برنامه در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد واحد تبریز انجام گرفت. این پژوهش از نظر کنترل شرایط پژوهشی یک بررسی پس رویدادی و از نظر هدف یک بررسی کاربردی می باشد. جامعه آماری پژوهشی شامل کلیه دانشجویان دختر دانشکده علوم انسانی به تعداد ۱۶۸۲ نفر که ۱۲۷۷ نفر آن کارشناسی و ۴۰۵ نفر آن کارشناسی ارشد بوده است. حجم نمونه پژوهشی بر اساس جدول مورگان ۳۱۳ محاسبه گردید. روش نمونه گیری از نوع روش تصادفی طبقه ای نسبی بوده است. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه محقق ساخته بوده، در روایی پرسشنامه از نظرات استاد راهنما و مشاور و متخصصین استفاده شده است و پایایی پرسشنامه با استفاده از آزمون آلفای کرانباخ با میزان ۰/۸۰ بوده که نشانگر پایایی مناسب پرسشنامه می باشد. نتایج حاصل نشان داد که مطالعه، ورزش، فعالیت‌های فوق برنامه فرهنگی، سخنرانی‌های علمی و کارگاه‌های آموزشی در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان نقش کمتر دارد.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش‌های فوق برنامه، غنی سازی، اوقات فراغت.

<sup>۱</sup> - عضو هیأت علمی (استادیار) دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تبریز، تبریز- ایران

<sup>۲</sup> - عضو هیأت علمی (استادیار) دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تبریز، تبریز- ایران

<sup>۳</sup> - کارشناس ارشد رشته برنامه ریزی آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تبریز، تبریز- ایران

## مقدمه

غنی سازی اوقات فراغت پدیده‌ای چند بعدی و مفهومی گسترده است و آنگاه که با جوانان و انگیزه‌های اجتماعی و فعالیت‌های سازندگی قرین می‌شود. بر پیچیدگی آن افزوده می‌شود به طوری که بهره‌گیری از اوقات فراغت جوانان به عنوان بستری برای انجام فعالیت‌های سازندگی، بازسازی، رفع محرومیتها، توسعه‌ی خدمات اجتماعی و امور عام المنفعه، امکان بسیج فراگیر را برای تحقق اهداف نظام اجتماعی فراهم می‌کند. بسیاری بر این باورند که در این بستر امکان پاسخگویی به نیازهای تفریحی و فراغتی جوانان بیشتر فراهم گردد و غنی سازی اوقات فراغت محقق می‌شود، به طوری که رشد فردی و اجتماعی در تعامل مؤثر و متقابل جوانان با جامعه حاصل می‌شود. یکی از مسائلی که پیوسته نظر جامعه‌شناسان و صاحب‌نظران علوم اجتماعی از جمله مسؤولان تعلیم و تربیت را به خود معطوف داشته، موضوع غنی سازی اوقات فراغت است. شعار «وقت طلاست»، همواره در اغلب جوامع مطرح بوده و تفکر و تدبیر در اوقات فراغت و توجه به نحوه تنظیم غنی سازی این اوقات در کشورهای صنعتی بیش از دیگر کشورها رواج روزافزون یافته است. 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. اکنون می‌خواهیم بدانیم که دانشجویان، اوقات فراغت خود را چگونه سپری می‌کنند و آیا دقایق و ثانیه‌های جوانان آینده ساز، قطره قطره به مرداب می‌ریزد یا به دریای خروشان و موج (فخیمی، ۱۳۷۴).

با پیچیده‌تر شدن زندگی و افزایش آهنگ تغییرات اجتماعی نحوه پاسخگویی به نیازهای زمان فراغت شهروندان، خصوصاً برای اقشار جوان، به عنوان یک مسأله اساسی، پیش روی رهبران، مدیران و اندیشمندان اجتماعی قرار گرفته است و حتی این مسأله تا سطح یک موضوع جسمانی ارتقا یافته است. اوقات فراغت علی‌رغم اینکه در گذشته یک مسأله غیر رسمی و تا حدودی فردی محسوب می‌شد، اما امروزه بسیاری از اندیشمندان اجتماعی بر این باورند که اوقات فراغت پدیده‌ای جمعی، پیچیده و چند بعدی (اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی) است. و استفاده از نیروی آن جمعیت برای انتقال ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی به نسل‌های بعدی، یک فرصت فرهنگی محسوب

می شود. به طوری که در فرآیند مدیریت و پوشش آن می توان ضمن واکسینه سازی جوانان در مقابل انحرافات، آسیب ها و توطئه های فرهنگی، مشارکت فعال و مؤثر آنان را برای تحقق آرمانها و اهداف اجتماعی در آینده بلندمدت به صورت ذهنی و عملی جذب نمود. پر واضح است که اوقات فراغت در دوران جدید به عنوان یک فرصت فرهنگی می تواند تبدیل به فضایی مؤثر برای مشارکت و تعامل هر چه بیشتر نسل جوان با جامعه باشد. بنابراین غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان و جوانان یک موضوع محوری در تمام جوامع می باشد (مدنی، ۱۳۷۲). لذا محقق در این پژوهش به دنبال بررسی این مشکل است که فعالیتهای فوق برنامه در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان دختر چه نقشی دارند؟

اوقات فراغت را می توان مهمترین و دلپذیرترین اوقات بشر دانست. این اوقات برای مؤمنان لحظه های نیایش با معبود، برای عالمان ساعات توفیق و تفکر و برای هنرمندان زمان ساختن و ابداع می باشد و در عین حال برای عده ای نیز این اوقات به جای فراغت، ملال آورترین لحظات است. وجود ضرب المثل هایی چون «شیطان همیشه برای دستهای خالی کار بدی می یابد» و «بیکاری مادر بیماری است». ضرورت توجه به غنی سازی اوقات فراغت و چگونگی گذران آن را یادآور می شود. اهمیت یافتن فراغت در جامعه امروز آنچنان محسوس و ملموس است که با اندک توجهی به انتظارات و روحیات مردم می توان به آن پی برد. درخواستهای مردم جهت ایجاد مؤسسات و امکاناتی که به فراغت مربوط می شوند مثل پارک، کتابخانه، فضای سبز، تنوع در برنامه های رادیو و تلویزیون، ایجاد امکانات ورزشی و... و همین طور ابراز خستگی، فرسودگی و ضعف اعصاب از طرف مردم در زمان ما اهمیت دوران ایام فراغت و توجه به آن را نشان می دهد. طبیعی است که نیاز به اوقات فراغت مربوط به یک قشر خاص نیست خصوصاً از آنجایی که کشور ما در ردیف جوانترین کشورهای دنیا با میانگین سنی ۱۶ سال می باشد. در ایران نیز پژوهش های انجام شده حکایت از آن دارد که عامل بسیاری از موارد شدید انحرافات در میان نوجوانان و جوانان، بی برنامه گی در گذران اوقات فراغت است. تغییرات ساختاری جمعیت در کشور ما خصوصاً کاهش جمعیت روستایی و افزایش جمعیت شهری، باعث تغییر الگوی مصرف، تنوع نیازها و پیچیده شدن مسائل آن گردیده و بی شک نتایجی چون افزایش مطالبات و توقعات و عدم ارضای نیازها را در پی خواهد داشت. همین طور از

آنجا که در ساختار توسعه شهری کمتر به مسأله اوقات فراغت جوانان پرداخته شده است، با توسعه شهرنشینی به افزایش بحران در گذراندن اوقات فراغت می‌انجامد (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱).

دیوید رایزمن<sup>۱</sup> در کتاب اول خود تفاوت طبقاتی را در مورد فراغت انکار می‌کرد و معتقد بود که این سلسله مراتب طبقاتی که در امر تولید وجود دارد، در فراغت به تدریج از بین خواهد رفت ولی در کتاب تازه اش مفهوم طبقات را وارد کرد و نشان داد که موقعیت شغلی و اجتماعی تا چه حد در برخورد با فراغت مؤثر است. او فراغت را به عنوان ارزش تمدن به عنوان وسیله‌ رهایی توأم با رشد و شکوفایی شخصیت و در چارچوب جامعه تحت سلطه مصرف توده وار تلقی می‌کرد. زیمل<sup>۲</sup> در مورد اوقات فراغت به عنوان کوه پیمایی در آلپ نوشته است که تنها کار مستقل او در مورد اوقات فراغت به شمار می‌رود. زیمل در این مقاله توصیف می‌کند که چرا برخی به ورزش کوه پیمایی در آلپ علاقه مندند. بر خلاف کارکرد گرایان وی به تقویت هنجارها و اخلاق اشاره‌ای نمی‌کند وی می‌نویسد: آدمی فراموش می‌کند که نیروهایی که در این امر دست اندرکارند هیچ نوع وجهه اخلاقی ندارند و حتی اغلب غیراخلاقی هستند. کوه پیمایی ابزاری برای لذت بردن آنی و نوعی بازی با خطر است. تورین اشتاین وبلن<sup>۳</sup> معتقد است تحولات فرهنگ آمریکایی آنچه را که ما آن را اخلاق تفریح و لذت می‌نامیم، پدید آورده است. وبلن فراغت را در رابطه با طبقات و کار تعریف کرده است. وی کسی بود که روی کاهش ارزش کار تکیه می‌کرد و این چیزی بود که بعد از او دنبال شد. اندرسون<sup>۴</sup> فراغت را زمان فروخته نشده‌ای می‌داند که متعلق به فرد است؛ زمانی که فرد به میل خود از آن استفاده می‌کند او می‌گفت که کار در جامعه غربی کمتر نیازهای انسان را پاسخ می‌دهد و بیش تر تابع منافع شغلی است. اندرسون در فراغت نوعی فعالیت خود انگیزانه و آزادی‌گزینشی مشاهده می‌کرد. ژوفر دومازدیه<sup>۵</sup> جامعه شناس فرانسوی می‌نویسد: اوقات فراغت در برگیرنده مجموعه‌ای از اشتغالات است که فرد با کمال میل به آن می‌پردازد، خواه به منظور استراحت، خواه برای ایجاد تنوع و

<sup>۱</sup>-Dived raysman

<sup>۲</sup>-zemail

<sup>۳</sup>-Torin shtain veblen

<sup>۴</sup>-anderson

<sup>۵</sup>-J.Dumazedie

خواه با هدف گسترش اطلاعات و آموزش خویشتن (بدون توجه به اهداف مادی) و خواه برای مشارکت اجتماعی آزاد، بعد از آن که از الزامات حرفه‌ای، خانوادگی و اجتماعی فارغ گشت. ماکس کاپلان<sup>۱</sup> در کتاب فراغت در آمریکا در مفهوم فراغت بر حسب زمینه‌های ذهن گرایانه خود تجدید نظر می‌کند و در فراغت ابعاد متعددی می‌بیند. برای او فراغت (آنتی تز) کار است، خاطره‌ای است دلپذیر، نوعی رهایی از وظایف اجتماعی است، نوعی ادراک روانی آزاد است، نوعی فعالیت فرهنگی است و بالاخره سرشتی از نوع بازی دارد و فراغت را از نظر محتوای آن یعنی نوع فعالیت‌های آن تحلیل نکرده، بلکه از نظر رابطه‌ای که انسان با این فعالیت‌ها برقرار می‌کند، مطالعه کرده است. هاویگورست<sup>۲</sup> به نوبه خود سعی نمود فراغت را در رابطه با شخصیت مورد بررسی قرار دهد. او فراغت را در رابطه با مراحل مختلف زندگی فرد تحلیل کرد و فعالیت‌های فراغتی را در سنین مختلف با یکدیگر مقایسه نمود. مارگات مید<sup>۳</sup> معتقد است مفهوم فراغت که زمان رهایی از کار و تولید است به تدریج به زمان مصرف تبدیل می‌شود. یانگ<sup>۴</sup> درباره اوقات فراغت می‌گوید: ما باید این نکته را درک کنیم که ایام باید به خوشی و تفریح بگذرد و آن ساعت‌ها زمانی است که زندگی را شایسته زندگی کردن می‌سازد و ایام دیگر را ما تنها از آن لحاظ تحمل می‌کنیم که در غنی ساختن و با ارزش کردن ایام بیکاری و فراغت ما اثر دارد. اگوست کنت<sup>۵</sup> جامعه‌شناس فرانسوی معتقد است لحظات فراغت، همان لحظات امکان توسعه و پیشرفت انسان است. ژرژ فریدمن<sup>۶</sup> فراغت را به عنوان پاداشی در مقابل از خودبیگانگی ناشی از کار تلقی می‌کند و آن را لازم می‌داند. صاحب‌نظران بزرگ اجتماعی قرن نوزده نیز هر کدام نظریاتی راجع به فراغت و نحوه گذراندن آن داشته‌اند از نظر پرودون اوقات فراغت زمان آزاد است (به نقل از سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱).

تحقیق محمد میرزایی که در خصوص گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تهران انجام پذیرفته است. هدف از این مطالعه بررسی عوامل مؤثر بر نحوه گذران اوقات فراغت در بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تهران بوده است. از سوی دیگر

<sup>۱</sup>-Max kaplan

<sup>۲</sup>-Hove gorst

<sup>۳</sup>-Margat mead

<sup>۴</sup>-yang

<sup>۵</sup>-August kent

<sup>۶</sup>-J.frid mean

محقق دستیابی به تفاوت نوع گذران اوقات فراغت در بین جامعه آماری مورد نظر را نیز جزو اهداف خود قرار داده است.

نتایج بررسی او چنین می باشد: ۴۴ درصد دختران دانشجوی در فعالیت های ورزشی شرکت می کنند.

- حضور دختران و پسران در مجامع فرهنگی، هنری، ادبی، دینی و خیریه مساوی است.

- میزان مشارکت دختران در پارتی ها (۳۸ درصد) بیشتر از پسران (۲۷ درصد) است.

- ۶۸ درصد دختران و ۳۹ درصد پسران دید و بازدید اقوام و فامیل را برای گذران اوقات فراغت انتخاب کردند.

- وضع درآمدی والدین دختران از پسران بهتر بوده است (به نقل از گودرزی، ۱۳۸۷).

در سال ۱۳۸۰ مرکز آمار ایران در طرح آمارگیری از ویژگی های اجتماعی اقتصادی خانوار که در مناطق روستایی و شهری کشور به صورت نمونه گیری انجام شده، به سوال از نحوه گذران اوقات فراغت اقدام کرده است. نتیجه این پیمایش چنین بوده است:

- مردان (۳۴ درصد) بیش از زنان (۱۳ درصد) به فعالیتهای ورزشی و آموزش های وابسته به آن می پردازند. تنها ۹ درصد از جمعیت مورد مطالعه، مسابقات ورزشی را در محل برگزاری آن در زمان فراغت تماشا کرده اند.

- زنان با ۲۲,۳ درصد نسبت به مردان با ۵,۳ درصد به فعالیتهای هنری پرداخته اند.

- ۷,۳ درصد به تماشای تئاتر و نمایش، ۴,۲ درصد به شنیدن موسیقی در کنسرت های موسیقی، ۱۳,۵ درصد به موزه ها و ۱۲,۸ درصد نیز به گروه های اجتماعی پیوسته تا اوقات فراغت خود را بگذرانند (به نقل از گودرزی، ۱۳۸۷).

رجب زاده (۱۳۸۱) اقدام به اجرای طرح پژوهشی بررسی فعالیت و مصرف کالاهای فرهنگی در تهران به صورت پیمایشی و تکمیل پرسشنامه نمود وی به این نتیجه رسید که: زمان فراغت افراد در روزهای معمولی بطور متوسط ۵,۲ ساعت و روزهای تعطیل ۸ ساعت می باشد. ۴۴,۲ درصد افراد جمعیت نمونه، اهل مطالعه کتاب غیر درسی بوده اند.

- از ۴۵,۱ درصد خانواده‌های نمونه، حداقل یک نفر در فعالیتهای اجتماعی مشارکت دارند.

تند نویس(۱۳۷۸) در بررسی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاههای کشور با تأکید بر فعالیتهای ورزشی در صدد پاسخ به این سؤال است که میزان اوقات فراغت دانشجویان در طول ترم تحصیلی، تعطیلات تابستانی و نوع فعالیتهای ورزشی آنان کدام است؟ نتایج نشان داد که میزان اوقات فراغت روزانه آنان در ترم تحصیلی تا ۴ ساعت و در تابستان تا ۸ ساعت است. تلویزیون، مطالعه و ورزش و هم صحبتی چهار فعالیت جاری است که جایگاه ورزش در فعالیتهای فراغتی پسران در مرتبه سوم و دختران در مرتبه نهم قرار دارد.

فرج الهی(۱۳۷۳) در پژوهش خود به مقایسه نحوه گذراندن اوقات فراغت در میان دانشجویان دانشگاه تهران با چند دانشگاه دیگر به این نتیجه رسیده است.

مقایسه نحوه گذراندن اوقات فراغت میان دانشجویان دانشگاه تهران با چند دانشگاه خارجی

رتبه	پاریس	کازابلانکا	توکیو	بروکسل	تهران
۱	ورزش	مطالعه	مطالعه	مسافرت	سینما
۲	مطالعه	سینما	موسیقی و نقاشی	سینما	خیابانگردی
۳	سینما	ورزش	تلویزیون و رادیو	مطالعه	معاشرت و گفتگو

ابراهیم معظمی گودرزی(۱۳۸۷) در پایان نامه خود به بررسی رابطه عوامل اجتماعی-اقتصادی با نحوه گذراندن اوقات فراغت شهروندان تهران پرداخت و به نتایج زیر رسید:

- میانگین استفاده پاسخگویان از کامپیوتر در اوقات فراغت ۲/۴ ساعت در روز بوده است.
- میانگین استفاده از اینترنت در اوقات فراغت ۳/۵ ساعت در هفته بوده.
- متوسط انجام فعالیت ورزشی در اوقات فراغت توسط پاسخگویان ۳/۵ ساعت در هفته بوده است.
- میانگین شرکت پاسخگویان در جشن و مراسم مذهبی در اوقات فراغت ۱/۵ ساعت در هفته بوده.
- متوسط مطالعه روزنامه، مجله و کتاب غیردرسی توسط پاسخگویان در اوقات فراغت ۱/۴ ساعت در روز بوده است.

تحقیق هاشمی (۱۳۸۵) که به منظور بررسی عوامل بازدارنده مشارکت ورزش در میان بانوان کارمند شهر اصفهان و ارائه راه کارهای مؤثر در این زمینه انجام شد، نشان داد که عوامل اقتصادی، عوامل مربوط به امکانات و عوامل فرهنگی-اجتماعی بیشترین اثر بازدارندگی را در مشارکت ورزش بانوان کارمند دارا است.

صدراتی (۱۳۸۵) در بررسی میزان استفاده زنان از امکانات ورزشی دریافت عواملی که مانع مشارکت زنان در ورزش می شوند و یا آن را محدود می کنند به ترتیب عبارتند از: عدم دسترسی به امکانات ورزشی، مناسب نبودن زمان برنامه های ورزشی مختص به زنان، گرانی هزینه ثبت نام، نداشتن وقت، مخالفت اعضای خانواده. این پژوهش نشان می دهد که افراد بالای ۴۵ سال نسبت به جوان ترها، و زنان متأهل نسبت به زنان مجرد بیشتر در فعالیتهای ورزشی شرکت می کنند.

پژوهش کریمیان و همکاران (۱۳۸۷) نشان داد بیشترین فعالیت در اوقات فراغت کتابداران، تماشای تلویزیون و کمترین آن رفتن به سینما و تئاتر و انجام کارهای فردی بودو بیشترین مشکل کارکنان در پرداختن به ورزش، خستگی جسمانی به واسطه کار (۲۹/۸) درصد و کمترین آن گران بودن وسایل ورزشی (۲/۹) درصد بود.

در تحقیقی که بوسیله صفانیا (۱۳۸۰) در مورد رابطه سن و شرکت در فعالیتهای ورزشی تفریحی انجام گرفت مشخص شد که بسیاری از افراد ۲۵ ساله متأهل تمایل دارند در اوقات فراغت به ورزشها (۱۲۷ دقیقه در هفته) و فعالیتهایی که در دوره جوانی انجام می داده اند بپردازند. ضمن اینکه شرط حضورشان، همراهی دوستان قدیمی با آنها است. بدین ترتیب افزایش سن مانع ادامه فعالیت ورزشی آنها نشده است. رشته های ورزشی مورد علاقه دانشجویان به ترتیب پیاده روی، کوهنوردی، دویدن، بدنسازی بوده است.

پژوهش احسانی و همکاران (۱۳۸۲) در یکی از دانشگاه های ایران نشان داد که ۴۰ درصد از دانشجویان دختر در هیچ فعالیت ورزشی شرکت نمی کنند و علت آن کمبود وقت، امکانات، علاقه، پول، وسیله نقلیه، روابط اجتماعی، ناآگاهی، مهارت و سلامتی اعلام شده است.

پژوهش سلامی و همکاران (۱۳۸۳) که بر روی موانع و مشکلات بانوان در فعالیتهای ورزشی در ایران انجام شد نشان داد که عدم مشارکت بانوان در فعالیتهای ورزشی به دلیل عوامل جسمانی مثل: بیماری، معلولیتها، چاقی، و عوامل روانی مثل



بی حوصلگی، اضطراب، افسردگی، بی علاقه گی و بی انگیزگی، عوامل مربوط به نگرش خانواده، وضع اقتصادی، شرایط فیزیولوژیک، عدم دسترسی به فضای مناسب و عوامل اجتماعی و فرهنگی است.

پژوهش میرهاشمی (۱۳۸۲) با مطالعه روی ۶۵۰ نفر از ساکنان شهرستان دماوند و در نظر گرفتن متغیرهای سن، جنس، سطح تحصیلات، محل سکونت، وضع تأهل، درآمد خانواده، نوع شغل و اصالت (بومی یا مهاجر بودن) نشان داد که عمده ترین شیوه گذران اوقات فراغت این گروه به ترتیب تماشای تلویزیون و مطالعه کتاب است.

پژوهش کرمی (۱۳۸۰) که درباره یکسان بودن مطالعه دختران و پسران می باشد. گرانی کتاب، حجم زیاد دروس و نداشتن مکان مناسب برای مطالعه از جمله عوامل بازدارنده بر سر راه مطالعه توسط آنان بیان شده است.

پژوهش مشهوری (۱۳۸۴) نشان داد که ۸۰ درصد دانشجویان در ساعات عصر و شب اوقات فراغت خود را می گذرانند و حدود ۲۷ درصد از امکانات تفریحی و فراغتی دانشگاه راضی نیستند و ۴۷ درصد از فعالیتهای فوق برنامه دانشگاه استفاده نمی کنند. فعالیت دانشجویان در اوقات فراغت ۲۷ درصد مطالعه بوده است. پیاده روی ۶۰ درصد و بسکتبال صفر درصد می باشد.

در پژوهش آبکار (۱۳۸۸) ۶۴ درصد دانشجویان اوقات فراغت خود را عصر و شب می گذرانند. تماشای تلویزیون برای دختران دانشجو و گوش دادن به موزیک برای پسران دانشجو بیشتر می باشد. ورزش در رتبه ۸ فعالیتهای اوقات فراغت دانشجویان پسر و رتبه ۱۰ برای دختران دانشجو می باشد. فقط ۴۴ درصد دانشجویان در هفته فعالیت جسمانی دارند. دانشجویان، تنبلی و بی حوصلگی (۱۳/۲ درصد) را اصلی ترین عامل در دوری از ورزش توصیف کردند. انگیزه اصلی دانشجویان برای پرداختن به ورزش کسب نشاط و لذت (۲۵/۵ درصد) بوده است.

اولین تحقیق جامع در اوقات فراغت در سال (۱۸۹۹) میلادی با عنوان نظریه طبقه مرفه توسط تورشتاین و بلن<sup>۱</sup> در جامعه آمریکا انجام گرفت. وبلن در این تحقیق به نقد مصرف گرایی و تن آسایی جامعه مرفه آمریکا می پردازد. او شدیدترین نقدها را به فراغت، خود نمایانه آمریکایی ها منتسب می کند و حتی از کتابهایی یاد می کند که توسط طبقه مرفه، نه برای مطالعه و گذران وقت، بلکه برای برتری دانستن آنان بر

<sup>1</sup>-washburn

سایر طبقات خریداری شده است. وبلن فکر می کرد که طبقه مرفه بدین وسیله به اقتدار هنجاری دست می یابد و خود را به الگوی جامعه تبدیل می کند. گروه های اجتماعی زیر دستی می کوشند تا خود را با الگوی هنجاری طبقه مرفه تنظیم کنند و بدین ترتیب، رقابت اجتماعی مبنایی اجتماعی پیدا می کند. اوقات فراغت طبقه مرفه نیز امری نیازمند سرزنش است تا جایی که وبلن برای تبیین برخی رفتارهای مردان زمان خویش که به آموختن زبان های مرده دنیا می پردازند، می گوید چنین افرادی با انجام این کارهای بی حاصل، اوقات فراغت بی حد و حصر و عدم نیاز خود به کار کردن را نشان می دهند.

بررسی نحوه گذران الگوهای اوقات فراغت بین شهروندان سیاه پوست و سفید پوست آمریکایی توسط واشبرون<sup>۱</sup> و همکاران، در دانشگاه ما ساچوست (۱۹۹۲) آمریکا انجام شد. واشبرون و همکاران محقق وی داده های جمع آوری مربوط به رفتارهای پر خطر گزارش شده ساکنان کارولینای جنوبی را طی دوره ۸۵-۱۹۸۴ تحلیل کردند. نمونه مورد مطالعه ۲۰۰۵ نفر (۴۳۱ نفر سیاه پوست و ۱۵۷۴ نفر سفید پوست) بالای ۴۵ سال بودند که به روش نمونه گیری تصادفی سیستماتیک انتخاب شدند. هدف تحقیق بررسی عوامل مؤثر در انجام فعالیتهای اوقات فراغت جامعه آماری بود. نتیجه نشان داد که با افزایش سن و وزن، اوقات فراغت کاهش می یابد. اما با افزایش سطح تحصیلات و درآمد برای همه گروه ها و نژادها (اعم از سفید یا سیاه پوست)، فعالیت گذران اوقات فراغت هم افزایش می یابد. تحلیل داده ها که با استفاده از رگرسیون لجیستیک انجام شده بود آشکار کرد که جنس، سن، درآمد و وزن زنان رابطه معناداری با نحوه و میزان گذران اوقات فراغت دارد  $0/001 = p$  ولی برای مردان این رابطه ضعیف تر است  $0/003 = p$ .

شون برن<sup>۲</sup> به اتفاق پاتریکابونس مرکز ملی بهداشت آمریکا (۲۰۰۲): فعالیت فیزیکی اوقات فراغت شهروندان آمریکایی را در سالهای ۹۸-۱۹۹۷ مورد مطالعه قرار داده اند. هدف تحقیق: دستیابی به برآورد فعالیت اوقات فراغت شهروندان بر اساس داده های بکار رفته در مرکز ملی بهداشت آمریکا به صورت مصاحبه حضوری به دست آمده است. نمونه مورد مراجعه ۶۷۵۵ شهروند بالای ۱۸ سال و نرخ پاسخگویی ۷۷,۲

<sup>۱</sup>-washburn

<sup>۲</sup>-Shone burn

درصد بوده است. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که ۶۱٫۷ درصد از افراد مورد مراجعه از حداقل صور فعالیت اوقات فراغت استفاده کردند. ۳۰٫۶ درصد در فعالیتهای عمومی و مشترک اوقات فراغت مشارکت داده اند و ۲۲٫۹ درصد در فعالیتهای فیزیکی و سخت اوقات فراغت بهره‌مند شده‌اند. همچنین میزان مشارکت مردان در گذران اوقات فراغت بیشتر از زنان بوده است. اوقات فراغت با سن رابطه عکس و با درآمد و تحصیلات رابطه مستقیم دارد. اوقات فراغت در زنان بیوه نسبت به سایر گروه‌ها کاهش می‌یابد. سفید پوستان بیشتر از سیاه پوستان به اوقات فراغت می‌پردازند. ساکنان مناطق غرب و مناطق مرکزی کلان شهرها نسبت به ساکنان سایر مناطق بیشتر از اوقات فراغت استفاده می‌کنند.

بررسی نحوه گذران اوقات فراغت مادران باردار برزیلی دومینگز<sup>۱</sup>، (۲۰۰۷): در شهر پلوتاس برزیل توسط مارلوس دومینگز و آلسیو باروس برای تعداد ۴۴۷۱ نمونه از طریق پیمایش و تکمیل پرسشنامه انجام شد. هدف تحقیق بررسی نحوه گذران اوقات فراغت مادران باردار برزیلی و عوامل مرتبط با آن بود. نتایج تحقیق نتایج نشان داد که ۱۴/۸ درصد از این مادران قبل از زمان بارداری برخی از صور اوقات فراغت را انجام داده‌اند. ۱۳/۹ درصد از زمان بارداری، ۱۰/۴ درصد در دوره سه ماهه اول بارداری، ۸/۵ درصد در دوره سه ماهه دوم، ۶/۵ درصد در دوره سه ماهه سوم، به نحوی به یکی از فعالیتهای اوقات فراغت پرداخته‌اند. تنها ۱۹۴ مادر (۴/۳ درصد) در کل طول زمان بارداری به فعالیتهای اوقات فراغت پرداخته است. دیگر نتایج آشکار کرد که گذران اوقات فراغت با سابقه تحصیل مادران، درآمد خانوار  $< 0/001$  پ و شغل مادران  $= 0/05$  پ و دفعات بارداری  $= 0/03$  پ رابطه معناداری دارد. پیاده روی (۷۷/۵ درصد)، دوچرخه سواری (۸/۱ درصد) و بلند کردن وزنه‌های سبک (۵/۹ درصد) بیشترین فراوانی فعالیت اوقات فراغت آماری را تشکیل می‌داده است.

لیچتی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۶) در پژوهشی که بر دختران کالج و مادرانشان انجام دادند معلوم شد که تصویر ذهنی و باور دختران در مورد ظاهرشان و باور زنان از خود و از نوع ظاهر بدنی خویش، عامل بازدارنده از مشارکت در ورزش بوده است.

<sup>1</sup>-domingues

<sup>2</sup>-liechty

نقش اعتقادات مذهبی در مشارکت بانوان در فعالیت های ورزشی موضوع پژوهش دیگری است وال ست<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) که در آن نشان داده شد بعضی از زنان مسلمان، ورزش را امری مردانه می دانند و در آن مشارکت نمی کنند. اما دسته دیگر از زنان مسلمان که هم به مذهب خود و هم به جنبه کسب سلامت بدن در اسلام توجه دارند، بسیار جدی و علاقه مند در ورزش شرکت می کنند.

هریج<sup>۲</sup> (۲۰۰۳) در زنان جوان مشخص کرد که آنها در آن دسته از فعالیتهای اوقات فراغت که موجب رضایت و خوشنودی همسرانشان است شرکت می کنند.

کینگ<sup>۳</sup> (۲۰۰۰) نشان می دهد که کمبود فضای ورزشی مناسب دختران، یکی از مهمترین عوامل بازدارنده زنان و دختران از شرکت در فعالیت های اوقات فراغت است. پژوهش ادوبرا<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۰۲) نشان می دهد وقتی عوامل بازدارنده اوقات فراغت را بررسی می کنیم، بسیار مهم است که تشخیص دهیم و دریابیم که چگونه جنسیت و فرهنگ بر یکدیگر اثر می گذارند. مثلاً در بعضی فرهنگ ها دختران برای شرکت در فعالیت های اوقات فراغت اصلاً ترغیب و تشویق نمی شوند در حالی که پسران برای این امر به شدت مورد تشویق قرار می گیرند.

بر اساس پژوهش لافرانس و فردریک و شاو<sup>۵</sup> (۲۰۰۰)، تصور از شکل ظاهری بدن، سطح مهارت، و ترس از مناسب نبودن برای فعالیتی معین می تواند زنان را از مشارکت در فعالیتهای مختلف باز دارد.

#### فرضیه اصلی:

فعالیتهای فوق برنامه در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان دختر نقش دارد.

#### فرضیه های فرعی:

- ۱- مطالعه در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان نقش دارد.
- ۲- ورزش در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان نقش دارد.
- ۳- فعالیتهای فوق برنامه فرهنگی در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان نقش دارد.

<sup>۱</sup>-walseth

<sup>۲</sup>-herridge

<sup>۳</sup>-king

<sup>۴</sup>-adubra

<sup>۵</sup>-Lafrance, Frederick, shove

۴- سخنرانی‌های علمی و کارگاه‌های آموزشی در غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان نقش دارد.

#### متغیرهای تحقیق:

متغیرهای مستقل ما در این تحقیق اشکال فعالیتهای فوق برنامه می باشد.

۱- ورزش ۳- فعالیتهای فوق برنامه فرهنگی

۲- مطالعه ۴- سخنرانی‌های علمی و کارگاه‌های آموزش

متغیر وابسته ما در این تحقیق غنی سازی اوقات فراغت می باشد.

#### تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها:

تعریف مفهومی ورزش: عبارت است از یک فعالیت نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارتهای جسمانی پیچیده، بوسیله شرکت کنندگانی که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می شوند (کوشافر، ۸۱).  
تعریف عملیاتی ورزش: منظور نتایجی است که دانشجویان از سؤالات محقق ساخته که شامل موارد زیر می شود به دست آورده اند (شما تا چه حد از وقت خود را صرف سلامت جسمانی و بدنی، کوهنوردی، پیاده‌روی، دستگاههای ورزشی، ورزشهای گروهی و فردی می کنید؟).

تعریف مفهومی مطالعه: نگرستن به هر چیز برای واقف شدن به آن و تأمل و تفکر و اندیشه (دهخدا، ۱۳۷۷).

تعریف عملیاتی مطالعه: منظور نتایجی است که دانشجویان از سؤالات محقق ساخته که شامل موارد زیر می شود به دست آورده اند (شما تا چه حد از وقت خود را صرف خواندن روزنامه، مجلات علمی، کتاب‌های تاریخی، مطالعات اینترنتی، درسی و دانشگاهی، رمان و داستان می کنید؟).

تعریف مفهومی فعالیتهای فوق برنامه: فعالیتی است که به منظور حفظ انگیزه و ایجاد چالش در یادگیری در فضای آزاد و مرتبط با موضوعات درسی طراحی می شود یا مجموعه فعالیتهایی که بر اساس طرح و برنامه خاصی صورت می گیرد و در صدد است با استفاده از یکسری خدمات مداوم، اهداف خاصی را تحقق بخشد. از آنجا که این برنامه‌ها پیچیده بوده و عملکرد آنها از محلی به محل دیگر و از زمانی به زمان دیگر متفاوت است، ضروری است که با ارزیابی کردن آنها ببینیم که آیا این برنامه‌ها بر

اساس طرح و برنامه اصلی عمل می کنند یا نه؟ آیا آنها مؤثر و کارآیند یا نه؟ (شارع پور، ۱۳۸۹).

تعریف عملیاتی فعالیت‌های فوق برنامه: منظور نتایجی است که دانشجویان از سؤالات محقق ساخته که شامل موارد زیر می شود به دست آورده اند (شما تا چه حد در انجمن‌های علمی و فرهنگی، مسابقات علمی و قرآنی، اردوهای دانشگاهی، فعالیت‌های مساجد، کلاسهای تابستانی دانشگاه شرکت می کنید؟).

تعریف مفهومی سخنرانی‌های علمی و کارگاههای آموزش: سخنرانی فن وهنری است که از راه ارائه دلیل و برانگیختن عواطف بر مخاطبان و شنوندگان خود تأثیر می گذارد و آنان را به سوی موضوع و هدف خاص راهنمایی و برای آن زمینه سازی می کند (موگهی، ۱۳۸۲). کارگاه آموزشی یک برنامه آموزشی فشرده است که با هدف انتقال دانش و کسب مهارت در موضوعی خاص به صورت علمی و با مشارکت تعداد محدودی شرکت کننده برگزار می شود (پژوهش پیام نور، ۱۳۸۶).

تعریف عملیاتی سخنرانی‌های علمی و کارگاههای آموزشی: منظور نتایجی است که دانشجویان از موارد زیر به دست آورده اند (شما تا چه حد در جلسات توجیهی تحقیقات علمی، آموزش مهارت‌های زندگی، سخنرانی علمی و ادبی، کارگاههای آموزشی دانشگاه و سازمانها و ادارات شرکت می کنید؟).

مفهوم غنی سازی: غنی به معنی هرچیز پرمحتوی و سرشار، پربار و تکمیل شده است. غنی سازی، عبارت از مجموعه تدابیر و مدل هایی است که به بهبود، رشد، تکمیل و ارتقای یک پدیده اجتماعی، با یک گروه انسانی منتهی خواهد شد. غنی سازی در حوزه فعالیت‌های سازندگی با مشارکت فعال جوانان در اقدامات سودمند اجتماعی که به هموعان خود ارائه می کنند به دست می آید، به طوری که جوانان از طریق فعالیت‌های اجتماعی و گروهی، نتیجه فعالیت و خدمات خود را می بینند و به نوعی آسایش روحی و روانی نائل می آیند و در عین حال سهم خود را در تحقق اهداف و آرمانهای اجتماعی تبلور یافته می دانند (عبدالملکی، ۱۳۸۸).

#### تعریف اوقات فراغت:

۱- فراغت به مثابه زمان؛ فراغت زمانی است که آنچه را که می توانیم انتخاب می کنیم.

۲- فراغت به عنوان فعالیت؛ فراغت فعالیتی است که موجب ابراز وجود و خود شکوفایی فردی است.

۳- فراغت به عنوان یک تجربه درونی؛ توجه به وضع روحی، روانی، جهت گیری؛ گرایش‌ها، شرایط و تجربه در ارتباط با فراغت است (پژوهش و تحقیق سازمان ملی جوانان، ۸۱).

### روش شناسی تحقیق

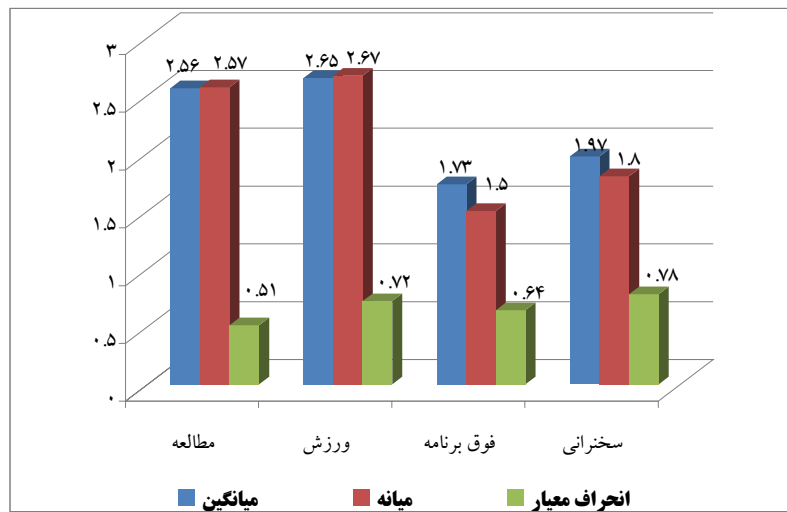
تحقیق حاضر از نظر کنترل شرایط پژوهشی یک بررسی پس رویدادی می باشد و از نظر هدف یک بررسی کاربردی می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دختر دانشکده علوم انسانی مجتمع دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز می باشد که تعداد دانشجویان کل دختر دانشکده علوم انسانی ۱۲۷۷ نفر کارشناسی و تعداد ۴۰۵ نفر کارشناسی ارشد به صورت مختلط، جمع کل دانشجویان ۱۶۸۲ نفر می باشد.

گروهها	زن	جمع	حجم نمونه
کارشناسی	۱۲۷۷	۱۶۸۲	۳۱۳
کارشناسی ارشد	۴۰۵		

از آنجا که جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دختر دانشکده علوم انسانی مجتمع دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز می باشد، با استفاده از جدول مورگان نمونه آماری این تحقیق ۳۱۳ نفر انتخاب شد. با استفاده از روش تصادفی طبقه ای نسبتی در بین دانشجویان به نمونه گیری پرداخته شد. ابزار مورد استفاده در این تحقیق پرسشنامه محقق ساخته می باشد. شیوه جمع آوری داده ها، در این تحقیق پرسشنامه محقق ساخته می باشد که به طور تصادفی طبقه ای نسبتی در میان دانشجویان دختر دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد تبریز پخش و با پرکردن این پرسشنامه ها داده های ما جمع آوری شدند. هنگام جمع آوری برگه ها دقت می شد که به کلیه سؤالات پاسخ داده شود. ویژگی پرسشنامه شامل ۲۴ سؤال از نوع سؤالات ۵ درجه ای لیکرت بوده است. با توجه به اینکه داده ها از نوع مقیاس اندازه گیری فاصله ای می باشد از آزمون های ناپارامتریک دوجمله ای (آزمون t تک نمونه ای) استفاده شده است.

### نتایج توصیفی تحقیق

در کلیه فرضیه‌ها بازده نمرات بین ۱ تا ۵ می‌باشد. برای مطالعه متغیر میانگین ۲/۵۶، میانه ۲/۵۷، انحراف معیار ۰/۵۱ و برای ورزش متغیر میانگین ۲/۶۵، میانه ۲/۶۷، انحراف معیار ۰/۷۲ و برای نقش فوق برنامه متغیر میانگین ۱/۷۳، میانه ۱/۵، انحراف معیار ۰/۶۴ و برای نقش سخنرانی در غنی سازی اوقات فراغت متغیر میانگین ۱/۹۷، میانه ۱/۸، انحراف معیار ۰/۷۸ محاسبه شده است. این نمودار نشان می‌دهد که توزیع داده‌ها از حد متوسط (۳) پایین می‌باشند و از توزیع نرمال انحراف دارند. بنابراین فرض‌های صفر رد می‌شوند.



### نتایج استنباطی پژوهش

فرضیه ۱: مطالعه در غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان نقش دارد. در این فرضیه ما فقط یک متغیر داریم که نقش مطالعه در اوقات فراغت است. نمرات بین ۱ تا ۵ می‌باشد. اگر میانگین متغیر بیشتر از ۳ باشد نشان دهنده نقش بیشتر و میانگین کمتر از ۳ نشان دهنده نقش کمتر است.



فرض صفر = میزان نقش مطالعه در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان برابر با حد متوسط (۳) است.

فرض مقابل = میزان نقش مطالعه در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان برابر با حد متوسط (۳) نیست. نظر به اینکه توزیع این متغیر نرمال نبود، برای آزمون این فرضیه از آزمون ناپارامتری دوجمله ای استفاده شده است. احتمال مشاهده شده برای طبقه کوچکتر و مساوی با ۳ برابر ۰/۸۴ و برای طبقه بزرگتر از ۳ برابر ۰/۱۶ و سطح معناداری برابر ۰/۰۰۰ است. بنابراین فرض صفر رد می شود.

چون فراوانی طبقه کوچکتر از ۳ بیشتر و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ است نتیجه می گیریم که مطالعه در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان نقش کمتری دارد.

#### نتایج آزمون دوجمله ای برای بررسی میزان نقش مطالعه در اوقات فراغت

سطح معناداری	احتمال آزمون	مشاهده شده	تعداد	حدود طبقه	گروه	آزمون معیار	میانگین	متغیر وابسته
۰/۰۰۰	۰/۵۰	۰/۸۴	۲۶۲	۳ <=	گروه اول	۰/۵۰۸	۲/۵۵۷	نقش مطالعه در اوقات فراغت
		۰/۱۶	۵۱	> ۳	گروه دوم			

فرضیه ۲: ورزش در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان نقش دارد.

در این فرضیه ما فقط یک متغیر داریم که نقش ورزش در اوقات فراغت است. نمرات بین ۱ تا ۵ می باشد. اگر میانگین متغیر بیشتر از ۳ باشد نشان دهنده نقش بیشتر و میانگین کمتر از ۳ نشان دهنده نقش کمتر است.

فرض صفر = میزان نقش ورزش در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان برابر با حد متوسط (۳) است.

فرض مقابل = میزان نقش ورزش در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان برابر با حد متوسط (۳) نیست.

نظر به اینکه توزیع این متغیر نرمال نبود، برای آزمون این فرضیه از آزمون ناپارامتری دوجمله ای استفاده شده است. احتمال مشاهده شده برای طبقه کوچکتر و مساوی با ۳ برابر ۰/۷۵ و برای طبقه بزرگتر از ۳ برابر ۰/۲۵ و سطح معناداری برابر ۰/۰۰۰ است. بنابراین فرض صفر رد می شود.

چون فراوانی طبقه کوچکتر از ۳ بیشتر و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ است نتیجه می‌گیریم که ورزش در غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان نقش کمتری دارد.

نتایج آزمون دوجمله‌ای برای بررسی میزان نقش ورزش در اوقات فراغت

سطح معنی‌داری	احتمال آزمون	احتمال مشاهده شده	تعداد	حدود طبقه	گروه	انحراف معیار	میانگین	متغیر وابسته
۰/۰۰۰	۰/۵۰	۰/۷۵	۲۳۲	$3 \leq$	گروه اول	۰/۷۲۲	۲/۶۵۱	نقش ورزش در اوقات فراغت
		۰/۲۵	۸۱	$> 3$	گروه دوم			

فرضیه ۳: فعالیت‌های فوق‌برنامه فرهنگی در غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان نقش دارد

در این فرضیه ما فقط یک متغیر داریم که نقش فعالیت‌های فوق‌برنامه فرهنگی در اوقات فراغت است. نمرات بین ۱ تا ۵ می‌باشد. اگر میانگین متغیر بیشتر از ۳ باشد نشان دهنده نقش بیشتر و میانگین کمتر از ۳ نشان دهنده نقش کمتر است. فرض صفر = میزان نقش فعالیت‌های فوق‌برنامه فرهنگی در غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان برابر با حد متوسط (۳) است. فرض مقابل = میزان نقش فعالیت‌های فوق‌برنامه فرهنگی در غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان برابر با حد متوسط (۳) نیست.

نظر به اینکه توزیع این متغیر نرمال نبود، برای آزمون این فرضیه از آزمون ناپارامتری دوجمله‌ای استفاده شده است. احتمال مشاهده شده برای طبقه کوچکتر و مساوی با ۳ برابر ۰/۹۷ و برای طبقه بزرگتر از ۳ برابر ۰/۰۳ و سطح معناداری برابر ۰/۰۰۰ است. بنابراین فرض صفر رد می‌شود.

چون فراوانی طبقه کوچکتر از ۳ بیشتر و سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵ است نتیجه می‌گیریم که فعالیت‌های فوق‌برنامه فرهنگی در غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان نقش کمتری دارد.

## نتایج آزمون دوجمله‌ای برای بررسی میزان فراغت فرهنگی

متغیر وابسته	میانگین	انحراف معیار	گروه	حدود طبقه	تعداد	احتمال مشاهده شده	احتمال آزمون	سطح معنی داری
نقش فوق برنامه در اوقات فراغت	۱/۷۲۶	۰/۶۴۰	گروه اول	$3 \leq$	۳۰۴	۰/۹۷	۰/۵۰	۰/۰۰۰
			گروه دوم	$> 3$	۹	۰/۰۳		

فرضیه ۴: سخنرانی‌های علمی و کارگاه‌های آموزشی در غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان نقش دارد.

در این فرضیه ما فقط یک متغیر داریم که نقش سخنرانی‌های علمی و کارگاه‌های آموزشی در اوقات فراغت است. نمرات بین ۱ تا ۵ می‌باشد. اگر میانگین متغیر بیشتر از ۳ باشد نشان دهنده نقش بیشتر و میانگین کمتر از ۳ نشان دهنده نقش کمتر است. فرض صفر = میزان نقش سخنرانی‌های علمی و کارگاه‌های آموزشی در غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان برابر با حد متوسط (۳) است. فرض مقابل = میزان نقش سخنرانی‌های علمی و کارگاه‌های آموزشی در غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان برابر با حد متوسط (۳) نیست.

نظر به اینکه توزیع این متغیر نرمال نبود، برای آزمون این فرضیه از آزمون ناپارامتری دوجمله‌ای استفاده شده است. احتمال مشاهده شده برای طبقه کوچکتر و مساوی با ۳ برابر ۰/۹۱ و برای طبقه بزرگتر از ۳ برابر ۰/۰۹ و سطح معناداری برابر ۰/۰۰۰ است. بنابراین فرض صفر رد می‌شود.

چون فراوانی طبقه کوچکتر از ۳ بیشتر و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ است، نتیجه می‌گیریم که سخنرانی‌های علمی و کارگاه‌های آموزشی در غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان نقش کمتری دارد.

## نتایج آزمون دوجمله‌ای برای بررسی میزان سخنرانی و کارگاه‌های آموزشی

متغیر وابسته	میانگین	انحراف معیار	گروه	حدود طبقه	تعداد	احتمال مشاهده شده	احتمال آزمون	سطح معنی داری
نقش سخنرانی در اوقات فراغت	۱/۹۶۸	۰/۷۸۱	گروه اول	$3 \leq$	۲۸۳	۰/۹۱	۰/۵۰	۰/۰۰۰
			گروه دوم	$> 3$	۳۰	۰/۰۹		

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش فعالیتهای فوق برنامه در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد تبریز انجام شد. در فرضیه ۱ نتیجه گیری شد که مطالعه در غنی سازی اوقات فراغت نقش کمتری دارد. که سطح معناداری  $0/000$  می باشد فرض صفر رد شد. که با استفاده از  $t$  تک نمونه ای این نتایج حاصل شد. این نتیجه با نتایج مجدالدین (نقش مطالعه ۲۸ درصد می باشد)، رجب زاده (۱۳۸۱) (۴۴ درصد افراد جمعیت نمونه اهل مطالعه هستند)، فرج الهی (۱۳۷۳)، توریشترین و بلن (۱۸۹۹) (در طبقه مرفه مطالعه کمتر می باشد)، گودرزی (۱۳۸۷) (مطالعه اینترنتی  $3/5$  ساعت در هفته، مطالعه روزنامه و کتاب  $1/4$  ساعت در روز می باشد)، میرهاشمی (۸۲)، مشهوری (۸۴)، همسو می باشد. باتوجه به دلایلی که ممکن است دانشجویان دختر در مورد مطالعه داشته باشند، گرانی کتاب مورد دلخواه، حجم زیاد دروس دانشگاهی، نداشتن مکان مناسب در منزل و دانشگاه برای مطالعه، نداشتن درآمد و پول برای خرید کتاب، ارجح بودن هزینه شهریه و کتابهای درسی نسبت به کتابهای غیردرسی از جمله عوامل بازدارنده بر سر راه مطالعه دانشجویان دختر می تواند باشد.

در فرضیه ۲ نتایج  $t$  تک نمونه ای با سطح معناداری  $0/000$  نشان داد که ورزش در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان نقش کمتری دارد. که با نتایج مرکز آمار ایران (۱۳۸۰) (مردان ۳۴ درصد زنان ۱۳ درصد به فعالیت ورزشی می پردازند)، میزایی (۴۴ درصد دختران دانشجو در فعالیت ورزشی شرکت می کنند)، فرج الهی (۱۳۷۳)، تندنویس (۱۳۷۸)، گودرزی (۱۳۸۷) (فعالیت ورزشی  $3/5$  ساعت در هفته بوده است) لیچتی و همکاران (۲۰۰۶)، وال ست (۲۰۰۶)، هریج و همکاران (۲۰۰۳)، کینگ (۲۰۰۰)، لافرانس و همکاران (۲۰۰۰)، فردریک و همکاران (۱۹۹۵)، هاشمی (۸۵)، صدراتی (۸۵)، کریمیان (۸۷)، صفانیا (۸۰)، احسانی (۸۲)، سلامی (۸۳)، آبکار (۸۸)، همسو می باشد. نتایج پژوهش دومینگس (۲۰۰۷) (نقش پیاده روی  $77/5$  درصد می باشد) ناهمسویی با پژوهش حاضر را دارد. باتوجه به جنسیت دانشجویان دختر غالباً به دلیل مخالفت خانواده، عوامل اقتصادی- فرهنگی اجتماعی، گرانی ثبت نام در باشگاهها، کمبود علاقه، وجود بیماری و چاقی در دختران، عوامل روانی (مثلاً: بی حوصلگی، اضطراب، افسردگی، بی انگیزگی، عوامل مربوط به نگرش خانواده، شرایط فیزیولوژیک)، ناآگاهی

از انجام مهارت‌های سلامتی، کمبود امکانات و وسیله نقلیه، مناسب نبودن زمان برنامه های ورزش مختص به زنان در دانشگاه، می تواند از عوامل نگه دارنده دانشجویان دختر از فعالیتهای ورزش باشد.

در فرضیه ۳ نتایج t تک نمونه ای با سطح معناداری ۰/۰۰۰ نشان داد که فعالیت فوق برنامه فرهنگی در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان نقش کمتر را دارد. در تحقیق مجدالدین ۹۹ درصد اوقات خود را به فعالیت مساجد و تلاوت قرآن می پردازند که ناهمسویی با نتایج حاضر دارد. با نتایج فرج الهی (۱۳۷۳) (میانگین شرکت پاسخگویان در جشن و مراسم مذهبی در اوقات فراغت ۱/۵ ساعت در هفته بوده است) مشهوری (۸۴)، همسویی دارد. با در نظر گرفتن متأهل بودن قسمتی از دانشجویان دختر به دوش کشیدن بار زندگی و مسؤولیت خانه و نداشتن زمان و وقت کافی برای شرکت در مراسم غیردرسی، کمبود روابط اجتماعی و ناآگاهی از زمان و وقت اجرای فوق برنامه‌ها در دانشگاه از عوامل بازدارنده شرکت در فوق برنامه ها نیز می باشد.

در فرضیه ۴ نتایج این گونه شد که نقش سخنرانیهای علمی و کارگاههای آموزشی در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان نقش کمتر دارد. سطح معناداری آن ۰/۰۰۰ می باشد. که با نتایج فرج الهی (۱۳۷۳)، گودرزی (۸۷)، شون برن و همکاران (۲۰۰۲)، (۳۰/۶) درصد در فعالیتهای عمومی و مشترک شرکت داشته اند، مرکز آمار ایران (۱۳۸۰) همسویی دارند. به نظر می رسد که عوامل دیگری در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان اثر دارند از جمله سطح تحصیلات، درآمد، سن، وزن، بومی و غیر بومی بودن، متأهل و مجرد بودن و... با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی دختران، کمبود علاقه، ارجح دانستن مطالعه کتابهای درسی و ضروری، همراه با خانواده و وقت گذاشتن برای آنها، با دوستان و اقوام بودن، تماشای تلویزیون و گوش دادن به موزیک، باعث عدم شرکت و عدم علاقه حضور در سخنرانی های متفرقه غیردرسی می شود. طبق نتایج تحقیقات قبلی مثلاً با افزایش سن و وزن اوقات فراغت کاهش می یابد. با افزایش تحصیلات و درآمد اوقات فراغت افزایش می یابد.

### پیشنهادهای کاربردی تحقیق

- ۱- تشویق دانشگاه ها برای انجام اقدامات فرهنگی در حوزه های گوناگون ورزشی، هنر و... برای غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان دختر.

- ۲- ارائه روشهای منطقی و علمی برای آموزش چگونه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر در دانشگاه مورد توجه قرار گیرد تا روشهای صوری و گذرا.
- ۳- تشویق مسؤولین دانشگاه برای تدارک امکانات ورزشی مختص به دختران و مناسب کردن زمان اجرای برنامه‌های ورزشی با توجه به زمان فراغت دانشجویان دختر.
- ۴- دادن اختیارات مناسب به مسؤولین کتابخانه دانشگاه، تا در صورت وجود کمبود در سالن‌های مطالعه و کتابهای پر هزینه و گران قیمت، امکان درخواست را داشته باشد.
- ۵- دادن اطلاعات کافی به دانشجویان در مورد اهمیت شرکت در سخنرانی‌ها و فوق برنامه‌ها و بهره مندی از نتایج آنها.
- ۶- اجرای برنامه‌های اردو و مسافرتی از سوی دانشگاه و توجه به علاقه و پیشنهادهاى دانشجویان برای گذران اوقات فراغت.

### پیشنهادهاى پژوهشى تحقیق

- ۱- اختصاص دادن بودجه و برنامه ریزی دانشگاه برای انجام فعالیت‌های تحقیقاتی و اجرایی برای بهبود اوقات فراغت دانشجویان با توجه به تغییرات جامعه .
- ۲- اجرای پژوهش مشابه در چند سال آینده و مقایسه نتایج به دست آمده در سری زمانی جهت دستیابی به آهنگ رشد و تغییرات کیفی گذران اوقات فراغت مناسب خواهد بود.
- ۳- بررسی تأثیر اوقات فراغت بر روابط دانشجویان که می‌تواند در مطالعات اجتماعی و دانشگاهی با توجه به تغییرات عمده‌ای که در مناسبات اجتماعی رخ داده است مؤثر باشد.
- ۴- این تحقیق و تحقیقات قبلی می‌تواند منبع مناسبی برای ارزیابی و طبقه بندی فعالیت‌های اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد تبریز باشد.
- ۵- انجام مطالعات تطبیقی مشابه در برخی از دانشگاههای شهرهای دیگر که دارای شرایط متفاوت با تبریز می‌باشد می‌تواند، تأثیر ساختارهای خاص دانشگاه‌ها را در نگرش دانشجویان به اوقات فراغت را نشان دهد.
- ۶- به دلیل اهمیت نتایج گزارش اوقات فراغت، بررسی سایر متغیرهایی که در این تحقیق امکان طرح و سنجش آنها نبود، توسط سایر محققین احساس می‌شود. مثلا متغیرهایی مثل: شاغل بودن و نبودن، مجرد و متاهل بودن، بومی غیربومی بودن، جدا کردن سطح تحصیلات،...

**منابع:**

- احسانی، محمد و عزب دفتران، مریم (۱۳۸۲)، بررسی عامل های بازدارنده ای مشارکت فعالیت های ورزشی دختران دانشجو، در دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان. پایان نامه کارشناسی ارشد.
- آبکار، علیرضا (۱۳۸۸)، جایگاه فعالیت های جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر. پایان نامه کارشناسی ارشد.
- تندنویس، فریدون (۱۳۷۸)، نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه های کشور با تاکید بر فعالیتهای ورزشی، دانشگاه تهران، دانشکده تربیت بدنی .
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷)، لغت نامه، جلد ۲۷.
- رجب زاده، احمد (۱۳۸۱)، بررسی مصرف کالاهای فرهنگی خانوار، مرکز پژوهش بنیادی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی .
- ریاست جمهوری- سازمان ملی جوانان (۱۳۸۱)، ساماندهی اوقات فراغت جوانان با رویکرد به برنامه ها و فعالیتهای تابستانی .
- سلامی، فاطمه و نوروزیان، منیژه و میر فتح، فاطمه (۱۳۸۳)، توصیف موانع شرکت بانوان در فعالیت های ورزشی. طرح پژوهشی، پژوهشکده تربیت بدنی، وزارت علوم و تحقیقات و فن آوری.
- شارع پور، محمود (۱۳۸۹)، جامعه شناسی آموزش و پرورش، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ هشتم زمستان.
- صدراستی، مریم (۱۳۸۵)، بررسی میزان دسترسی زنان به تولیدات و خدمات ورزشی در سراسر کشور. معاونت پژوهشی دانشگاه الزهرا تهران.
- صفانی، علی محمد (۱۳۸۰)، نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه های آزاد اسلامی کشور با تاکید بر فعالیتهای ورزشی. دانشگاه آزاد تهران پایان نامه کارشناسی ارشد.
- عبدالملکی، هادی (۱۳۸۸)، شیوه های غنی سازی فراغت جوانان در سایر کشورها با تاکید بر عرصه سازندگی، تهران: موسسه انتشارات نگاه، (ص ۱۲۷): مصور، جدول.
- فخیمی، محمد (۱۳۷۴)، اوقات فراغت چیست؟
- فرج اللهی، نصرت الله (۱۳۷۳)، بررسی جایگاه تربیت بدنی در گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد.
- گودرزی، معظمی (۱۳۸۷)، بررسی رابط عوامل اجتماعی-اقتصادی با نحوه گذران اوقات فراغت شهروندان تهران. دانشگاه آزاد تبریز پایان نامه کارشناسی ارشد.
- کوشافر، علی اصغر (۱۳۸۱)، اصول مبانی تربیت بدنی، چاپ اول انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی تبریز.
- کرمی، باباجان (۱۳۸۰)، بررسی میزان مطالعه و کتابخوانی فرزندان شاهد شیرازی در مدارس متوسطه شاهد و دانشگاه های دولتی شیراز و ارائه راهکارهای مناسب در تقویت آن. پایان نامه کارشناسی ارشد.

- کریمیان، جهانگیر و شکرچی زاده اصفهانی، پریوش و افشار، مینا (۱۳۸۷)، نحوه گذران اوقات فراغت کتابداران شهر اصفهان با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ارتباط آن با سلامت. مدیریت اطلاعات سلامت ویژه نامه ۱۳۸۹.
- مدنی، سید شریف (۱۳۷۲)، اوقات فراغت.
- میرهاشمی، مالک و نجفی زند، جعفر (۱۳۸۲)، چگونگی گذران اوقات فراغت افراد بالای ۱۸ سال. فصلنامه جمعیت زمستان.
- موگهی، عبدالرحیم (۱۳۸۲)، چگونه سخنرانی کنیم. موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی سره.
- معاونت پژوهشی دانشگاه پیام نور (۱۳۸۶)، در رابطه با افزایش کارایی و اثربخشی کارگاههای علمی ابلاغ گردیده.
- مشهوری، مرضیه (۱۳۸۴)، بررسی میزان اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران با تأکید بر تربیت بدنی. پایاننامه کارشناسی ارشد.
- هاشمی، هاجر (۱۳۸۵)، بررسی عوامل باز دارنده مشارکت ورزشی زنان کارمند و ارائه راه کارهای مؤثر در این زمینه. دانشگاه آزاد اصفهان. پایاننامه کارشناسی ارشد.

- Adubra, E., Linda L. Caldwell, Daniel Perkins, L. Adubra, and Edward A. Smith. (2002), "Youth Capacity Building in Rural Togo: A Community Analysis." Technical report submitted to the Children, Youth, and Families Consortium, The Pennsylvania State University, University Park, PA, USA
- Charlotte A. Shoneburn and Patrice M. Barnes, (2002): Leisure-time Physical Activity Among Adults: United States, 1997-98, Division of Health Interview Statistics Advance Data, Number 25, April 2002, United States
- Dominguez, Marl's R. and Allison ID Barros, (2007): Leisure – Time Physical Activity during Pregnancy in the 204 Pilot's Birth Cohort Study, University Federal de Pilot's.
- Frederick .c. Jody and Susan M. Shaw. (1995), "Body Image as a Leisure Constraint: Examining the Experience of Aerobic Exercise Classes for Young Women." Leisure Sciences 17(2):57-73
- Herridge, Kristi L., Susan M. Shaw, and Roger C. Mannell. (2003), "An Exploration of Women's Leisure within



- Heterosexual Romantic Relationships.” *Journal of Leisure Research* 35(3):274–291
- King, Kathryn. (2000), “From the Precipice: Recreation Experiences of Hig Risk Adolescent Girls.” *Journal of Park and Recreation Administration* 18(3):19–34
  - Lafrance, Michelle N., Marilyn T. Zivian, and Anita M. Myers. (2000), “Women, Weight, and Appearance Satisfaction: An Ageless Pursuit of Thinness.” pp. 227–236 in *Women’s Bodies/Women’s Lives: Health, Well-Being, and Body Image*, edited by Baukje Miedema, Janet M. Stoppard, and Vivienne Anderson. Toronto, Ontario, Canada: Sumach press
  - Liechty; toni; patti Freeman, and Ramon Zabriskie.(2006). “Body Image and Beliefs about Appearance: Constraints on the Leisure of College-Age and Middle-Age Women.”*Leisure Sciences* 28(4):311–330
  - *The Theory of the Leisure Class: An Economic Study of Institutions* is a book, first published in (1899), by the Norwegian-American economist and sociologist Thorstein Veblen while he was a professor at the University of Chicago. In the book's introduction he explains that much of the material discussed can be traced back to the proper sources by any well-read person. *The Theory of the Leisure Class* is considered one of the first detailed critiques of consumerism
  - Washburn R A., Kline G., lack land DT., Wheeler Fc, (1992), *Leisure Time Physically Activity. Are tere black/White Differences?*, New England Research in Statue, Water Town ,Massachusetts , From :<http://www.ncbi-nim.gov>
  - Walseth, Kristin. (2006), “Young Muslim Women and Sport: The Impact of Identity Work.”*Leisure Studies* 25(1):75–94

