

نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان و رابطه آن با متغیر جنسیت (مطالعه مورد؛ پردیس دانشگاه خوارزمی)

نویسنده: مرجان کیان*

استادیار گروه مطالعات برنامه درسی دانشگاه خوارزمی

m.kian44@yahoo.com

* نویسنده مسئول: مرجان کیان

چکیده

پژوهش حاضر نحوه ی گذران اوقات فراغت دانشجویان ساکن پردیس کرج دانشگاه خوارزمی و نیز رابطه ی آن با متغیر جنسیت را در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ بررسی کرده است. پژوهش از نظر ماهیت کمی و نیز توصیفی از نوع پیمایشی است. از جامعه آماری دانشجویان ساکن خوابگاه با جمعیت بالغ بر ۳۰۰۰ نفر، نمونه آماری به تعداد ۳۴۰ نفر بر اساس جدول کرجسی و مورگان، برآورد و با روش نمونه گیری تصادفی، انتخاب شده است. ابزار اندازه گیری پرسشنامه محقق ساخته با ۶۱ سوال بسته پاسخ بوده که روایی و پایایی آن مورد تأیید قرار گرفته است. داده ها در دو سطح آماری توصیفی و نیز استنباطی به کمک آزمون خی دو و آزمون تی مستقل، انجام شده است. یافته ها نشان داد؛ دانشجویان بیشترین زمان فراغت خود را به هم صحبتی با دوستان و شنیدن موسیقی اختصاص می دهند همچنین در زمینه فعالیت های ورزشی و هنری میان دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنادار وجود دارد به گونه ای که دانشجویان پسر بیشتر به فعالیت های ورزشی مانند فوتبال و بدن سازی می پردازند در صورتی که دانشجویان دختر اوقات فراغت خود را صرف شعرخوانی و نقاشی می کنند. بر اساس یافته ها، به منظور غنی سازی زمان فراغت دانشجویان، مسئولین و برنامه ریزان دانشگاهی باید فرصت مناسب تری را ایجاد کنند و اطلاع رسانی در این زمینه را تقویت نمایند. باید در طراحی برنامه های فرهنگی، هنری و ورزشی برای دانشجویان دانشگاه ها به ویژه دانشجویان ساکن خوابگاه، تدابیر جامعی اندیشید تا اوقات فراغت مهم ترین گروه سنی جامعه یعنی جوانان به نحوی شایسته، طی شود.

کلیدواژه‌ها: اوقات فراغت، دانشجویان، فعالیت های ورزشی و هنری، جنسیت.

مقاله حاضر برگرفته از طرح پژوهشی با عنوان «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان و تعیین رابطه آن با وضعیت تحصیلی؛ مورد مطالعه دانشجویان دانشگاه خوارزمی (پردیس کرج)» است که با حمایت مالی معاونت پژوهش و فناوری دانشگاه خوارزمی در سال ۱۳۹۳ اتمام یافته است.

پژوهش‌های
آموزش و یادگیری

(دانشور و هتاو)

• دریافت مقاله: ۱۳۹۳/۰۵/۲۵

• پذیرش مقاله: ۱۳۹۳/۱۱/۲۷

Scientific-Research
Journal of Shahed
University

Twenty-second Year, No.6
Spring & Summer
2015

Training & Learning
Researches

دو فصلنامه علمی-پژوهشی

دانشگاه شاهد

سال بیست و دوم-دوره

جدید

شماره ۶

بهار و تابستان ۱۳۹۴

مقدمه

کردن اوقات فراغت موجب ایجاد احساسی خوب، لذت و شادی شود.

هدف اصلی از برنامه‌ها و انجام فعالیت‌های مذکور در سطح دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی ضمن پر کردن بخشی از اوقات فراغت دانشجویان، کمک به رشد و توسعه جنبه‌های اخلاقی، روانی، جسمانی و فرهنگی آنها به موازات تحصیل علوم و فنون دیگر است، تا آینده سازان کشور موجبات ترقی و تعالی خود و جامعه را ممکن سازند. در حقیقت فعالیت‌های تربیتی-اجتماعی مجموعه تلاش‌هایی است که از سوی نوجوانان و جوانان با هدایت برنامه‌ریزان صورت می‌گیرد تا استعداد‌های فردی افراد آشکار شود و بر توانمندی‌های آنها افزوده شود. همچنین نوجوانان با کسب مهارت‌های زندگی جهت حضور در زندگی اجتماعی آماده خواهند شد [۱].

بر اساس تعریف گروه بین‌المللی جامعه‌شناسی، فراغت مجموعه‌ای است از اشتغال‌هایی که فرد با رضایت خاطر، برای استراحت، تفریح، توسعه آگاهی‌ها یا فراگیری غیر انتفاعی و مشارکت اجتماعی داوطلبانه بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن می‌پردازد [۲]. براین اساس اوقات فراغت فرصت آزادی است که برای انجام کار خاصی مورد بهره‌برداری قرار نمی‌گیرد، ولی در عین حال می‌تواند مورد استفاده‌ی طیف وسیعی از فعالیت‌های مختلف باشد که به دلخواه شخص انتخاب و بدان پرداخته می‌شود.

نحوه‌ی گذراندن اوقات فراغت با توجه به عواملی از قبیل سن، شغل، میزان تحصیلات، علاقه، وضعیت درآمد، محل زندگی، تعداد اعضای خانواده، دسترسی به امکانات گذران اوقات فراغت و عوامل مختلف تأثیرگذار، تغییر می‌کند. با عنایت به اینکه موضوع مطالعه‌ی این تحقیق قشر دانشجو و جوان است، طبیعی است که به علت حساسیت این قشر برای انتخاب نوع وسیله‌ی گذران اوقات فراغت، باید برنامه‌ریزی حساب شده و جدی از طرف مدیریت‌های جامعه و مسئولان مربوطه انجام شود که این امر به شرایط سنی و علاقه‌مندی آنان برای انتخاب بهترین‌ها بستگی دارد. اغلب

مهمترین سرمایه بشر عمر اوست. در این میان عالم جوانی آمیزه‌ای از شوق و اشتیاق، احساس و اندیشه در زندگی انسان است. جوانان شریان گرم و حیاتی جوامع، وجدان آگاه و بیدار ملت‌ها و بازوان کارآمد و توانای دولت‌ها به حساب می‌آیند. 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 می‌شود. جوانان زمانی که از کار و مشغله روزانه فارغ می‌شوند، دوست دارند زندگی را با اختیار و آزادی دنبال کرده و خود را در زمان اوقات فراغت بیابند. امروزه در نتیجه افزایش میزان اوقات فراغت در زندگی افراد به ویژه جوانان، بر شکل‌گیری هویت آنها تأثیر گذاشته است. لذا مسئولین و دست‌اندرکاران باید آگاه باشند که باید اوقات فراغت در جامعه هدفمند شود و به آن جهت داده شود.

فراغت می‌تواند نقش نیرومند و در عین حال دوگانه در تحول سطح فرهنگی جامعه داشته باشد، به این معنا که می‌تواند در ارتباط با نیازهای فکری و عملی انسان سازگاری یا ناسازگاری اجتماعی و پیشرفت یا واپسماندگی فرهنگی باشد. فعالیت‌های فراغتی می‌تواند با رفع خستگی، صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانات مداوم کار و انجام وظایف اجتماعی را جبران کند و با تفریح از کسالت ناشی از یکنواختی کار روزمره رهایی یابد و فرصتی برای پرورش استعداد‌های ذهنی و روانی، جسمی و عاطفی خود فراهم سازد. لذا فعالیت فراغتی می‌تواند باعث ارتقاء فرهنگ جامعه یا سقوط آن شود. همان‌گونه که کار جوانان را از گناه و افسردگی می‌رهاند، فراغت نیز بر نشاط، شادی و طراوت آنان می‌افزاید و اراده آنان را برای تداوم زندگی تقویت می‌بخشد. پس به جای پر کردن اوقات فراغت باید به پر بار کردن آن اندیشید. دوره‌های آموزشی دانشگاه‌ها مملو از مطالعه به منزله کار فکری است که بخش زیادی از ساعات زندگی دانشجویان را پر می‌کند. در چنین شرایطی وجود برنامه‌های مختلف فرهنگی، هنری و ورزشی می‌تواند در پر بار

این بخش از برنامه ها که نقشی شگرف در زمان فراغت دانشجویان خواهد داشت و برنامه ریزی برای تدوین برنامه های منسجم، هدفمند و متناسب با نیازها و علایق دانشجویان، جایگاهی مهم در نظام آموزش عالی دارد. از سوی دیگر برنامه درسی حوزه ای علمی است که دارای عناصر مختلفی شامل هدف، محتوا، روش و ارزشیابی است [۷] که در نظام های آموزشی می توان فعالیت های فوق برنامه را در قالب ساختار برنامه درسی تدوین کرد.

به عبارت دیگر انجام فعالیت های فرهنگی، هنری، ورزشی در قالب فعالیت های فوق برنامه و در زمان فراغت دانشجویان آثار و پیامدهای مثبتی برای آنها به همراه دارد از جمله اینکه دانشجویان همکاری و همیاری سالم با دیگران را می آموزند، دارای استقلال فردی می شوند، مسئولیت های مختلف را می پذیرند و در مقابل مسئولیت ها پاسخگو خواهند بود [۱]. یکی از مهمترین برنامه ها و فعالیت هایی که می توان در اوقات فراغت جوانان به ویژه دانشجویان به آنها آموزش داد، کسب مهارت های زندگی برای مواجهه با مسائل مختلف شخصی و اجتماعی در زندگی روزمره آنها است. مهارت های زندگی در چهار زمینه قابل توجه هستند شامل مهارت های مربوط به قلب، دست، سلامتی، سر. برخی از حیطه های مربوط به هریک از این مهارت های چهارگانه را در شکل ۱ می توان ملاحظه کرد [۸].

تأکید سازمان بهداشت جهانی، یونسکو و یونیسف بر اهمیت کسب مهارت های زندگی برای افراد به ویژه کودکان و نوجوانان، نشاندهنده ی آن است که در دوران تحصیل دانشجویان در دانشگاه ها می توان از فرصت های مناسبی برای آموزش مهارت های زندگی در اوقات فراغت آنها سود جست و تلاش برای گذران مفید اوقات فراغت دانشجویان را در محیط های دانشگاهی افزون کرد.

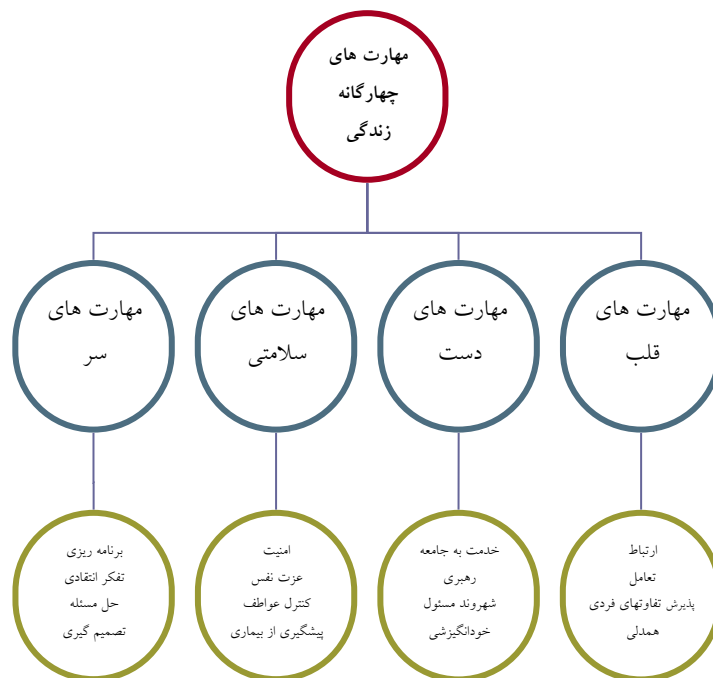
دانشجویان ترجیح می دهند اوقات فراغت خود را با برنامه های منظم و منسجم پر کنند و از اتلاف وقت بپرهیزند. دانشجو در جهت رفع این خواسته، چشم امید به برنامه ریزان فوق برنامه ی دانشگاه دارند، همچنین با بصیرت کامل برنامه های مختلف را بررسی می کند و در جستجوی انتخاب بهترین ها بر می آید، هر چند ممکن است آن را خارج از محیط دانشگاه به دست آورد [۳].

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 این صورت، خواه ناخواه بخش هایی از عمر پر ارزش انسان در وادی پوچی و بی ثمری از بین می رود و صرف کارهای لغو و بیهوده می شود. انتخاب افراد در زمینه چگونگی وقت صرف در فراغت به عوامل فردی، محیطی و موقعیت ها و خدماتی که در اختیار فرد قرار دارد، بستگی دارد [۴]. اوقات فراغت فرصت مناسبی برای خودیابی، خودسازی، خودشکوفایی، خلوت با خود، راز و نیاز با خالق هستی، بازاندیشی و محاسبه و مراقبه وجودی، رشد استعدادها، بروز خلاقیت ها و نوآوری ها و نیز آرامش و خشنودی است و از سوی دیگر زمینه ساز بسیاری از نابهنجاری ها و آسیب های فردی و اجتماعی محسوب می شود [۵].

پوزنر^۱ کلیه تجربیات برنامه ریزی شده ای که از حیطه موضوعات درسی مراکز آموزشی خارج است را فوق برنامه^۲ می نامد. این نوع برنامه درسی با عنایت به ماهیت داوطلبانه بودن و پاسخگو بودن آن در قبال علایق و رغبت های یادگیرندگان، در نقطه مقابل برنامه درسی رسمی قرار دارد [۶]. بخشی از تجارب یادگیرندگان در فضای غیررسمی مراکز آموزشی و از جمله دانشگاه ها رخ می دهد و دارای تأثیر و اهمیتی فراتر از برنامه های رسمی است. بدین سبب توجه به

۱. Posner

۲. Extra Curriculum



شکل ۱. مهارت‌های چهارگانه زندگی

در مطالعه ای با عنوان «مدت و نحوه گذران اوقات فراغت کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی» وضعیت اوقات فراغت ۳۴۰ نفر از کارکنان بررسی شد و نتایج نشان داد بین متغیرهای جنس، سن و میزان درآمد و چگونگی گذران اوقات فراغت رابطه معناداری وجود دارد [۱۱]. در پژوهشی که «وضعیت گذراندن اوقات فراغت دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان رشت و رابطه آن با سطح امکانات فرهنگی و ورزشی» بررسی شده است، نتایج بیانگر آن است که بین میزان رضایت و عدم رضایت دانش‌آموزان از نحوه گذراندن اوقات فراغت خود با وجود یا عدم وجود امکانات ورزشی و نیز بین امکانات ورزشی موجود و سپری شدن اوقات فراغت دانش‌آموزان به صورت هم‌نشینی دوستان و قدم زدن در خیابان و پارک‌ها رابطه معنی‌دار وجود دارد [۱۲]. در پژوهش دیگری تحت عنوان «بررسی و مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های زنجان»، این یافته بدست آمد که در میان فعالیت‌های اوقات فراغت شنیدن موسیقی، تماشای تلویزیون و هم‌صحبتی با دوستان اولویت‌های اول تا سوم را داراست

از این رو در پژوهش حاضر به بررسی زمان‌های فراغت دانشجویان و چگونگی کیفیت این دوره پرداخته شده است. در همین راستا پژوهش‌های انجام یافته نیز مورد توجه قرار گرفت. در مطالعه ای به «بررسی گرایش به نحوه گذراندن اوقات فراغت در بین دختران دوره متوسطه شهرستان آمل» پرداخته شد که توصیف، تحلیل و تبیین میزان تمایل به شرکت در فعالیت‌های اوقات-فراغت و نحوه گذراندن آن در بین ۳۸۰ نفر دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه مد نظر بوده است. نتایج حاکی از آن است که تحصیلات والدین، مشارکت اجتماعی دختران، وضعیت اقتصادی خانواده، رشد تکنولوژی و همسالان، نقش و رابطه معناداری با تمایل دانش‌آموز به شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت دارد. همچنین دختران به انواع فراغت‌ها از جمله ورزش، سینما، پارک، کافی‌شاپ و قدم زدن در خیابان تمایل دارند [۹]. نتایج پژوهش‌های زیادی حاکی از آن است که بروز بزهکاری، افت تحصیلی، ناسازگاری جوانان ناشی از ضعف در مهارت‌ها و فعالیت‌های اجتماعی مناسب توسط آنهاست [۱۰].

حرکتی از قبیل تماشای تلویزیون، ویدیو و بازی های رایانه ای می کنند و کمتر به فعالیت های جسمانی منظم می پردازند [۱۸].

مطالعه ای نشان داد که تعداد اندکی از دانش آموزان در طی اوقات فراغت در مدرسه از فعالیت جسمانی بهره می برند. وی اظهار می کند که برای جذب بیشتر نوجوانان به ویژه دختران به ورزش باید تدابیر و تغییرات محیطی در فضای موجود صورت گیرد [۱۹]. در تحقیقی «تأثیرهای اجتماعی فعالیت های ورزشی میان جوانان» بررسی و مشخص شد که عادت فعالیت ورزش در اوقات فراغت مانند دیگر فعالیت های مربوط به سلامتی در اواخر دوران کودکی و اوایل دوران جوانی شکل می گیرد. در حالی که فعالیت های ورزشی معمول، بخش طبیعی از زندگی کودکان را شکل می دهد که در طی دوره جوانی به خصوص در میان دختران کاهش می یابد [۲۰].

در این میان برای معلوم شدن نیازها و علایق دانشجویان در زمان اوقات فراغت تحقیق حاضر صورت گرفته است. با این توصیف که زمان و شرایط مکانی موجب تغییرات ماهوی در علایق افراد می شود، لذا این تحقیق در میان دانشجویان ساکن در خوابگاه دانشگاه خوارزمی، باز خوردهایی را برای مسئولین فراهم می سازد. باسوادتر بودن جوانان مطالبات آنان را افزایش می دهد و سطح انتظار آنان را در نیازهای مختلف از جمله گذران اوقات فراغت بالا می برد. اگر جوانان آینده ساز کشورند پس باید برای این آینده سازان فکری کرد. از مهمترین اقدامات برای آینده سازان، تفکر روی اوقات فراغت آنها است.

از این رو با توجه به اهمیت توجه به چگونگی گذران اوقات فراغت در میان قشر جوان جامعه یعنی دانشجویان و آگاه نمودن مسئولین و برنامه ریزان دانشگاهی برای تدارک و بهبود برنامه های فوق برنامه در سطح وسیع در میان آنها به ویژه دانشجویان ساکن در خوابگاه ها که فرصت گذران اوقات فراغت در میان خانواده خویش را ندارند، بسیار حائز اهمیت و بررسی

و ورزش در اولویت دهم قرار دارد [۱۳]. در پژوهشی با عنوان «جایگاه ورزش در اوقات فراغت دانشجویان کشور» معلوم شده است که میانگین اوقات فراغت دانشجویان ۴ ساعت است. دیدن تلویزیون زمان قابل توجهی از اوقات فراغت را به خود اختصاص می دهد. ورزش در رتبه ششم فعالیت های فراغتی دانشجویان قرار دارد. فوتبال و شنا فعالیت های ورزشی مورد علاقه، دارای رتبه بالاتر هستند [۱۴].

پژوهش دیگری نشان می دهد وقتی عوامل بازدارنده اوقات فراغت را بررسی می کنیم، بسیار مهم است که تشخیص دهیم 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 [۱۵].

در همین راستا مطالعه ای با عنوان «اثرات طبقه بندی فعالیت های اوقات فراغت بر اساس استعدادها و علایق و نیازهای مطلوب فرد» انجام گرفت. نتایج نشان داد که فعالیت های اوقات فراغت مخصوصاً طبقه بندی آن بر اساس علایق و رغبت ها و احساس نیاز به انجام گروه خاص از فعالیت ها در سه بعد اثرهای مستقیم روی فرد خواهد داشت: ۱- تأمین سلامتی جسمانی ۲- تأمین سلامتی روحی و روانی ۳- تأمین سلامتی فکری [۱۶].

انجام اوقات فراغت مشروط به پایگاه خاص خانوادگی و هم چنین شبکه های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است. برخی مطالعات دیگر که توسط پژوهشگران بر روی دانش آموزان و یا سایر گروه ها انجام شده نیز نشان دهنده آن است که متغیرهای جمعیتی و پایگاه اجتماعی نقش مهمی در اوقات فراغت افراد دارد. یکی از نتایج مهم مطالعات حاضر، وجود تفاوت معنادار بین دو جنس در انجام اوقات فراغت و تأثیر اجبارهای اجتماعی مؤثر بر روی رفتارهای اجتماعی آن هاست [۱۷]. در پژوهشی بر روی ۸۸ نفر از جوانان دختر و پسر شهری و روستای در نروژ این نتیجه حاصل شد که جوانان بیشتر وقت خود را صرف فعالیت های غیر

تحقیق شرکت کردند. ابزار مورد استفاده در این مطالعه پرسشنامه محقق ساخته در زمینه اوقات فراغت و متغیرهای مورد نظر است که اطلاعات مورد نیاز برای بررسی اهداف پژوهش را جمع آوری کرده است. پرسشنامه دارای ۶۱ پرسش بسته پاسخ است که در چند مقوله مربوط به اوقات فراغت تنظیم شده است.

مقوله های اصلی مورد بررسی عبارتند از مشخصات فردی، وضعیت تحصیلی، اوقات فراغت و ورزش، اوقات فراغت و فعالیت های فرهنگی و هنری، اوقات فراغت و دانشگاه. در این پژوهش برای گردآوری داده‌ها، پس از تعیین روایی و پایایی ابزار پژوهش، پرسشنامه در بین تعداد نمونه مشخص شده، توزیع شده است.

روایی محتوایی پرسشنامه توسط جمعی از اعضای هیات علمی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه خوارزمی مورد تأیید قرار گرفت. برای تعیین پایایی پرسشنامه در یک اجرای آزمایشی در بین دانشجویان که در یک کلاس شامل ۳۵ نفر بود، مورد بررسی قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای آن برابر ۰/۸۹ بود که پایایی بالایی را نشان داده است.

به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین به صورت جدول و نمودار) و آمار استنباطی (مجذور خسی دو) از طریق نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۰ استفاده شده است.

یافته ها

پرسش اول: فعالیت های فراغتی جاری دانشجویان دختر و پسر ساکن در خوابگاه ها چیست؟
پنج اولویت اول فعالیت های فراغتی دانشجویان عبارتند از هم صحبتی با دوستان، گوش دادن به موسیقی، تماشای تلویزیون، قدم زدن و گردش و ورزش است. مطالعه غیر درسی در رتبه ششم قرار دارد و سایر فعالیت ها نیز به ترتیب رتبه در جدول مرتب شده‌اند (جدول ۱).

است. لذا مسأله تحقیق حاضر این است که مدت زمان اوقات فراغت دانشجویان ساکن در خوابگاه دانشگاه خوارزمی چقدر است و در این زمان دانشجویان به چه فعالیت هایی می پردازند؟ آیا برنامه هایی فرهنگی، هنری و ورزشی در گذران اوقات و فرصت های آزاد دانشجویان به چشم می خورد. در نهایت مسئله مهم این است که دانشجویان چگونه وقت آزاد خود را در دوران تحصیل غنی می سازند؟

بدین ترتیب، هدف اساسی این پژوهش، تشریح و تصریح چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان ساکن در خوابگاه های دانشگاه خوارزمی به منظور آگاهی سازی و ارائه راهکارهای مناسب برای بهبود و غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان است.

سوال های پژوهش

۱. فعالیت های فراغتی جاری دانشجویان دختر و پسر ساکن در خوابگاه ها چیست؟
۲. نوع فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر ساکن در خوابگاه ها کدام است؟
۳. نوع فعالیت های فرهنگی و هنری در اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر ساکن در خوابگاه ها کدام است؟
۴. آیا بین نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان و تغییر جنسیت رابطه معناداری وجود دارد؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی با رویکرد پیمایشی است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دوره های مختلف تحصیلی ساکن در خوابگاه های دانشگاه خوارزمی (پردیس کرج) در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ می باشند که در مجموع شامل ۳۰۰۰ نفر هستند. نمونه آماری شامل دانشجویان کارشناسی (دختر و پسر) ساکن در خوابگاه هستند که بر اساس تعیین حجم نمونه مبتنی بر جدول مورگان و همکاران [۲۱] تعداد ۳۴۰ نفر تعیین شده است که به شیوه نمونه گیری تصادفی در این

جدول ۲. توزیع فراوانی دانشجویان گروه نمونه بر اساس نوع فعالیت‌های ورزشی (n=۳۵۰)

رتبه	درصد	فراوانی	فعالیت
۱	۳/۵۰	۱۷۶	پیاده‌روی
۳	۱/۳۱	۱۰۹	دویدن
۴	۶/۲۴	۸۶	بدنسازي
۷	۱۸	۶۳	نرمش
۹	۴/۱۳	۴۷	کوهنوردی
۱۲	۷/۹	۳۴	رزمی
۵	۷/۲۳	۸۳	فوتبال
۱۷	۴	۱۴	کشتی
۱۱	۷/۱۱	۴۱	تنیس روی میز
۶	۹/۲۰	۷۳	والیبال
۱۳	۳/۸	۲۹	بسکتبال
۱۵	۱/۷	۲۵	هندبال
۱۳	۳/۸	۲۹	شطرنج
۱۶	۴/۵	۱۹	تنیس
۱۴	۷/۴	۲۶	ژیمناستیک
۱۸	۱/۳	۱۱	وزنه‌برداری
۲	۱/۳۵	۱۲۳	شنا
۱۹	۹/۰	۳	قایقرانی
۱۰	۳/۱۲	۴۳	بدمینتون
۸	۳/۱۴	۵۰	دوچرخه‌سواری

همچنین نتایج آزمون نشان می‌دهد که دانشجویان معتقدند فعالیت‌های ورزشی متنوع می‌تواند در نحوه‌ی گذراندن اوقات فراغت آنها موثر باشد و این امر با میانگین ۴/۱۹ از میانگین جامعه با تفاضل ۱/۱۹ بالاتر بوده و در نتیجه انواع فعالیت‌های ورزشی در دانشگاه در حد بالا با نیازهای دانشجویان در زمان فراغت شان انطباق داشته است و دانشجویان به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند (جدول ۳).

پرسش سوم پژوهش - نوع فعالیت‌های فرهنگی و هنری در اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر ساکن در خوابگاه‌ها کدام است؟

پرسش دوم پژوهش - میزان و نوع فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر ساکن در خوابگاه‌ها کدام است؟

همان‌گونه که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، پنج اولویت اول فعالیت‌های ورزشی دانشجویان به ترتیب عبارتند از پیاده‌روی، شنا، دویدن، بدنسازی و فوتبال. همچنین ورزش‌های والیبال، نرمش و دوچرخه‌سواری در رده‌های بعدی قرار دارند.

جدول ۱. توزیع فراوانی دانشجویان گروه نمونه بر اساس انجام مهم‌ترین فعالیت‌های فراغتی^۱ (n=۳۵۰)

فعالیت	فراوانی	درصد
هم‌صحبتی با دوستان	۲۲۶	۶/۶۴
شنیدن موسیقی	۲۱۴	۱/۶۱
تماشای تلویزیون	۱۶۲	۳/۴۶
قدم زدن و گردش	۱۴۳	۹/۴۰
ورزش کردن	۱۲۹	۹/۳۶
مطالعه غیر درسی	۱۱۵	۹/۳۲
تماشای فیلم خانگی	۱۱۰	۴/۳۱
دیدار اقوام	۸۴	۲۴
فعالیت‌های مذهبی	۵۸	۶/۱۶
قرائت قران	۴۸	۷/۱۳
زبان‌آموزی	۳۹	۱/۱۱
سفر	۳۴	۷/۹
رفتن به سینما و تئاتر	۳۳	۴/۹
گوش کردن به رادیو	۲۸	۸
کارهای هنری	۲۵	۱/۷
سیاحت و زیارت	۲۲	۳/۶
حل جدول	۱۷	۹/۴
تمرین ساز و آواز	۱۶	۶/۴

^۱ نکته قابل توجه آن است که دانشجویان در پاسخ‌های ارائه شده در کل جداول آماری حق انتخاب ۵ گزینه را به ترتیب اولویت داشته‌اند. بنابراین تعداد پاسخ‌های ارائه شده توسط یک دانشجو می‌توانسته است بیش از یک گزینه باشد و بر همین اساس فراوانی و درصد محاسبه شده است.

جدول ۳. آزمون برای تعیین کاربرد فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت

فاصله اطمینان ۹۵٪ تفاضل		آزمون t				مقوله
حد بالا	حد پایین	تفاضل میانگین	سطح معنی داری	درجه آزادی	آماره آزمون t	
۳۹/۱	۹۸/۰	۱۹/۱	۰۰۱/۰	۳۳۹	۴۲/۱۱	کاربرد فعالیت‌های ورزشی در گذراندن اوقات فراغت

بالاترین رتبه عبارتند از شعرخوانی، عکاسی، نقاشی، موسیقی، نویسندگی. همچنین فعالیت‌های خطاطی، خیاطی و صنایع دستی در رده‌های بعدی قرار دارند.

به منظور تعیین نوع فعالیت‌های هنری- فرهنگی که دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشگاهی انجام می‌دهند، بر اساس اطلاعات جدول ۴ مشخص شده است که پنج اولویت فعالیت‌های هنری دانشجویان به ترتیب

جدول ۴. توزیع فراوانی دانشجویان گروه نمونه بر اساس نوع فعالیت‌های هنری (n=۳۵۰)

رتبه	درصد	فراوانی	فعالیت
۶	۶/۶	۲۳	خطاطی
۳	۴/۱۳	۴۷	نقاشی
۴	۳/۱۲	۴۳	موسیقی
۹	۹/۲	۱۰	هنرپیشگی
۷	۴/۳	۱۲	خیاطی
۱۱	۳/۲	۸	بافندگی
۲	۳/۱۴	۵۰	عکاسی
۵	۱/۹	۳۲	نویسندگی
۱	۴/۱۷	۶۱	شعر
۱۰	۶/۲	۹	گلدوزی
۱۴	۹/۰	۳	گلسازی
۱۳	۱/۱	۴	فرش‌بافی
۱۵	۳/۰	۱	منجوق‌دوزی
۹	۹/۲	۱۰	سفالگری
۱۲	۱/۴	۵	ساخت وسایل الکترونیکی
۹	۹/۲	۱۰	ساخت وسایل ابداعی
۸	۱/۳	۱۱	صنایع دستی

تفاضل ۰/۳۱ بزرگتر است. بنابراین نظر دانشجویان در مورد استفاده از فعالیت های هنری و فرهنگی مختلف در طی کردن زمان فراغت آنها در دانشگاه معنی دار و مثبت است و دانشجویان استفاده از این فعالیت ها را موثر می دانند (جدول ۵).

به منظور تعیین اینکه دانشجویان تا چه اندازه از فعالیت های هنری و فرهنگی در محیط دانشگاه استفاده می کنند، آزمون t بررسی شد و داده های حاصل نشان داد که بکارگیری فعالیت های هنری و فرهنگی مختلف از نظر دانشجویان با میانگین ۳/۳۱ از میانگین جامعه با

جدول ۵. آزمون t برای تعیین کاربرد فعالیت های هنری- فرهنگی در اوقات فراغت

فاصله اطمینان ۹۵٪ تفاضل		آزمون t				مقوله
حد بالا	حد پایین	تفاضل میانگین	سطح معنی داری	درجه آزادی	آماره آزمون t	
۲۴/۰	۳۹/۰	۳۱/۰	۰۰۱/۰	۳۳۹	۱۸/۸	کاربرد فعالیت های هنری- فرهنگی در اوقات فراغت

جدول ۶. آزمون خی دو برای مقایسه مهم ترین فعالیت های فراغتی دانشجویان دختر و پسر

نوع فعالیت	دختر		پسر		مقدار خی دو	سطح معناداری
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد		
مطالعه غیر درسی	۵۸	۴/۳۱	۵۷	۵/۳۴	۴۰۳/۰	۵۲۵/۰
تماشای تلویزیون	۹۳	۳/۵۰	۶۹	۸/۴۱	۵۱/۲	۱۱۳/۰
ورزش کردن	۳۸	۵/۲۰	۹۱	۲/۵۵	۸۹/۴۴	۰۰۱/۰
گوش کردن به رادیو	۱۵	۱/۸	۱۳	۹/۷	۰۰۶/۰	۹۳۷/۰
فعالیت های مذهبی	۲۸	۱/۱۵	۳۰	۱۸/۲	۵۸۶/۰	۴۴۴/۰
رفتن به سینما و تئاتر	۱۶	۶/۸	۱۷	۳/۱۰	۲۸۰/۰	۵۹۷/۰
کارهای هنری	۱۷	۲/۹	۸	۸/۴	۴۸/۲	۱۱۵/۰
قرائت قران	۳۰	۲/۱۶	۱۸	۹/۱۰	۰۸/۲	۱۵۰/۰
شنیدن موسیقی	۱۱۳	۱/۶۱	۱۰۱	۲/۶۱	۰۰۱/۰	۹۸۰/۰
دیدار اقوام	۵۹	۹/۳۱	۲۵	۲/۱۵	۴۰/۱۳	۰۰۱/۰
حل جدول	۱۱	۹/۵	۶	۶/۳	۱	۳۱۶/۰
زبان آموزی	۱۸	۷/۹	۲۱	۷/۱۲	۷۹۱/۰	۳۷۱/۰
تماشای فیلم خانگی	۶۰	۴/۳۲	۵۰	۳/۳۰	۱۸۳/۰	۶۶۸/۰
تمرین ساز و آواز	۷	۸/۳	۹	۵/۵	۵۵۸/۰	۴۵۵/۰
سیاحت و زیارت	۱۴	۶/۷	۸	۸/۴	۱/۱	۲۹۵/۰
هم صحبتی با دوستان	۱۲۱	۴/۶۵	۱۰۵	۶/۶۳	۱۱۹/۰	۷۳۰/۰
قدم زدن و گردش	۷۷	۶/۴۱	۶۶	۴۰	۰۹۵/۰	۰/۷۵۸
سفر	۲۲	۹/۱۱	۱۲	۳/۷	۱۲/۲	۱۴۵/۰

پیاده روی، بدمیتون و دچرخه سواری، دختران در سطح بالاتری قرار دارند اما دانشجویان پسر در سایر فعالیت‌های ورزشی نسبت به دختران بالاتر هستند (جدول ۷).

به منظور تعیین این که فعالیت‌های هنری - فرهنگی انجام یافته بین دانشجویان دختر و پسر متفاوت است یا خیر، آزمون خی دو در سطح معناداری ۰/۰۰۱ نشان داده است که دختران و پسران دانشجو در انجام فعالیت‌های هنری نقاشی و صنایع دستی از همدیگر تفاوت معناداری دارند، به این ترتیب که در هر دو مورد میزان فعالیت دانشجویان دختر در مقایسه با دانشجویان پسر بالاتر است (جدول ۸).

در پژوهش حاضر برای تعیین اینکه دانشجویان چه مسائلی را به عنوان موانعی برای استفاده مناسب و صحیح از زمان فراغت خود در محیط دانشگاه و حتی خوابگاه‌ها می‌دانند، نظرات دانشجویان نشان می‌دهد که فقدان امکانات و تسهیلات کافی (۷۲٪) مهمترین مانع برای دانشجویان محسوب می‌شود.

پرسش چهارم پژوهش - آیا بین نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان و جنسیت آنان رابطه معناداری وجود دارد؟

به منظور تعیین این که مهم‌ترین فعالیت فراغتی دانشجویان دختر و پسر کدام است، نتایج آزمون خی دو در سطح معناداری (۰/۰۱) نشان می‌دهد که دانشجویان دختر و پسر در فعالیت‌های ورزش کردن و دیدار با اقوام از هم تفاوت معناداری دارند، به این ترتیب که میزان ورزش کردن در پسران بالاتر است و میزان دیدار با اقوام در دختران بالاتر است (جدول ۶).

در همین راستا به منظور تعیین تفاوت نوع فعالیت‌های ورزشی بین دانشجویان دختر و پسر، بر اساس آزمون خی دو و در سطح معناداری ۰/۰۰۱ مشخص شده است که دانشجویان دختر و پسر در فعالیت‌های پیاده روی، بدنسازی، فوتبال، تنیس روی میز، بسکتبال، شنا، بدمیتون و دچرخه سواری از همدیگر تفاوت معناداری دارند. به این معنا که در فعالیت‌های

جدول ۷. آزمون خی دو برای مقایسه دانشجویان دختر و پسر در نوع فعالیت‌های ورزشی

سطح معناداری	مقدار خی دو	پسر		دختر		نوع فعالیت
		درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۰۰۱/۰	۴۴	۵/۳۱	۵۲	۸/۶۷	۱۲۴	پیاده روی
۵۴۶/۰	۳۶/۰	۷/۳۲	۵۴	۱/۳۰	۵۵	دویدن
۰۰۱/۰	۳۴	۸/۳۸	۶۴	۱۲	۲۲	بدنسازی
۱۱۲/۰	۵۲/۲	۵/۱۴	۲۴	۳/۲۱	۳۹	نرمش
۳۲۱/۰	۹۸/۰	۵/۱۱	۱۹	۳/۱۵	۲۸	کوهنوردی
۱۵۱/۰	۰۶/۲	۱/۱۲	۲۰	۷/۷	۱۴	رزمی
۰۰۱/۰	۷۷/۹۵	۳/۴۷	۷۸	۷/۲	۵	فوتبال
۰۰۱/۰	۷۲/۲۰	۲۰	۳۳	۴/۴	۸	تنیس روی میز
۷۰۹/۰	۱۴/۰	۲۰	۳۳	۹/۲۱	۴۰	والیبال
۰۳۸/۰	۲۸/۴	۵/۱۱	۱۹	۵/۵	۱۰	بسکتبال
۱۱۵/۰	۴۸/۲	۸/۴	۸	۳/۹	۱۷	هندبال
۲۹۹/۰	۰۸/۱	۷/۶	۱۱	۸/۹	۱۸	شطرنج
۰۵۶/۰	۶۵/۳	۹/۷	۱۳	۳/۳	۶	تنیس
۹۱۶/۰	۰۱/۰	۳/۷	۱۲	۷/۷	۱۴	ژیمناستیک
۰۱۳/۰	۱۰/۶	۸/۴۱	۶۹	۵/۲۹	۵۴	شنا
۰۱۸/۰	۶۲/۵	۹/۷	۱۳	۴/۱۶	۳۰	بدمیتون
۰/۰۰۹	۸۸/۶	۱/۹	۱۵	۱/۱۹	۳۵	دوچرخه سواری

جدول ۸. آزمون خی دو برای مقایسه دانشجویان دختر و پسر در نوع فعالیت فرهنگی - هنری

نوع فعالیت	دختر		پسر		مقدار خی دو	سطح معناداری
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد		
خطاطی	۱۵	۲/۸	۸	۸/۴	۵/۱	۲۱۹/۰
نقاشی	۳۳	۱۸	۱۴	۵/۸	۶/۶	۰/۱/۰
موسیقی	۲۰	۹/۱۰	۲۳	۹/۱۳	۷۹/۰	۳۷۳/۰
هنرپیشگی	۷	۸/۳	۳	۸/۱	۲۱/۱	۲۷۱/۰
خیاطی	۱۱	۶	۱	۶/۰	۵/۷	۰/۶۰/۰
عکاسی	۳۱	۹/۱۶	۱۹	۵/۱۱	۹۶/۱	۱۶۲/۰
نویسندگی	۲۰	۹/۱۰	۱۲	۳/۷	۳۱/۱	۰/۲۵۲
شعر	۲۹	۸/۱۵	۳۲	۴/۱۹	۸۳۸/۰	۳۶۰/۰
گلدوزی	۴	۲/۲	۵	۳	۲۶/۰	۶۰۸/۰
گلسازی	۲	۱/۱	۱	۶/۰	۲۳/۰	۶۳۰/۰
فرش بافی	۲	۱/۱	۲	۲/۱	۰/۱/۰	۹۰۸/۰
سفالگری	۷	۸/۳	۳	۸/۱	۲۱/۱	۲۷۱/۰
ساخت وسایل ابداعی	۵	۷/۲	۵	۳	۰/۳۰/۰	۸۵۴/۰
صنایع دستی	۱۰	۵/۵	۱	۶/۰	۵۹/۶	۰/۰/۱۰

جدول ۹. موانع استفاده مطلوب از اوقات فراغت از نظر دانشجویان

رتبه	درصد	فراوانی	موانع
۱	۷۲	۲۵۲	نبود امکانات و تسهیلات
۶	۷/۵۷	۲۰۲	نداشتن تفکر تفریحی
۳	۱/۶۷	۲۳۵	مسایل و مشکلات اجتماعی
۲	۱/۷۱	۲۴۹	نداشتن برنامه در زندگی
۴	۹/۶۲	۲۲۰	مشکلات اقتصادی
۷	۳۸	۱۳۳	بی‌اطلاعی از اهمیت اوقات فراغت
۵	۶/۵۸	۲۰۵	مشغله زیاد
۸	۱/۱۱	۳۹	سایر عوامل

آن امروزه دغدغه های جدید و فراوانی را برای خانواده ها و متصدیان امور علمی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی در سراسر جهان آفریده است. ایران نیز از این موضوع جدا نیست و جامعه جوان ما به طور روزافزونی مشکلات فراغتی را در جسم و روح خود لمس می کنند [۲۲].

هدف این مطالعه، بررسی چگونگی گذراندن اوقات فراغت توسط دانشجویان دختر و پسر ساکن در خوابگاه

همچنین نداشتن برنامه در زندگی، مسایل و مشکلات اجتماعی، مشکلات اقتصادی، مشغله زیاد و نداشتن تفکر تفریحی را مانعی برای استفاده مناسب از اوقات فراغت خود می دانند (جدول ۹).

بحث و نتیجه گیری

افزایش اوقات فراغت و فراگیر شدن مسائل مربوط به

دانشجویان دختر و پسر نیز قابل توجه است. در همین راستا می‌توان براساس یافته‌های پژوهش اذعان داشت که دانشجویان دختر در فعالیت‌های ورزشی پیاده روی و بدمیتون فعالیت بیشتری نسبت به پسران دارند. اما دانشجویان پسر در فعالیت‌های ورزشی دیگر مانند فوتبال، شنا و بدنسازی پیشروتر از دختران هستند. این یافته با نتایج مک‌زیک (۲۰۰۲) [۱۹]، سابورین و همکاران (۲۰۰۸) [۲۰]، تندنویس (۱۳۷۸) [۱۴] و پهلوان و همکاران (۱۳۹۰) [۹] که نشان دادند فعالیت‌های ورزشی دانشجویان دختر و پسر در زمان فراغت با هم متفاوت است، همخوانی دارد.

یکی دیگر از یافته‌هایی که بر اساس پژوهش حاضر بدست آمد نشان داد که فعالیت‌های هنری-فرهنگی که توسط دانشجویان دختر و پسر در دانشگاه خوارزمی صورت می‌گیرد به صورت معناداری باهم تفاوت دارد. این تفاوت نشان داد که به ترتیب فعالیت‌های نقاشی، عکاسی در میان دانشجویان دختر رایج تر است اما به ترتیب فعالیت‌های شعرخوانی، موسیقی در میان دانشجویان پسر بیشتر انجام می‌شود. همچنین دانشجویان دختر به فعالیت‌های صنایع دستی نسبت به دانشجویان پسر بیشتر می‌پردازند.

بنابراین براساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان اذعان داشت که نحوه‌ی گذراندن اوقات فراغت با متغیر جنسیت رابطه معناداری دارد و نوع فعالیت‌هایی که دانشجویان دختر در زمان اوقات فراغت انجام می‌دهند با نوع فعالیت‌های ورزشی و هنری و فرهنگی که دانشجویان پسر انجام می‌دهند، تفاوت معناداری وجود دارد که این یافته با نتایج یافته‌های میرهاشمی و همکاران (۱۳۸۶) [۱۱]، رحمانی و همکاران (۱۳۸۵) [۱۳]، استودولسکا (۲۰۰۶) [۱۷]، آس تریسد (۲۰۰۲) [۱۸] همخوانی دارد.

از جمله نتایج پژوهش حاضر این است که دانشجویان به موانعی برای استفاده مناسب از زمان فراغت خود اشاره کرده‌اند که فقدان امکانات و تسهیلات کافی در محیط دانشگاه و به ویژه خوابگاه‌های

دانشگاه خوارزمی واحد پردیس کرج بوده است. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر مشخص شده است که مهمترین فعالیت فراغتی جاری که دانشجویان به طور روزمره انجام می‌دهند گپ و گفت و هم صحبتی با دوستان شان در محیط دانشگاه است. همچنین شنیدن موسیقی نیز از اموری است که آنها در زمان فراغت خود انجام می‌دهند. این یافته با نتایج یافته‌های رحمانی و همکاران (۱۳۸۵) [۱۳] و صوفی (۱۳۸۸) [۱۲] که نشان دادند دانشجویان زمان بیشتری به گفتگو با دوستان خود اختصاص می‌دهند، همخوانی دارد. بنابراین به نظر می‌رسد دانشجویان در طول روزمره و یا هفتگی زمان چندانی به سایر فعالیت‌های مناسب برای پرکردن فراغت خود نمی‌پردازند.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که مهم ترین نوع فعالیت ورزشی دانشجویان به طور مشخص، پیاده روی در فضاهای باز و محیط دانشگاه است. همچنین شنا کردن دومین فعالیت دانشجویان است که به دلیل برخوردای واحد پردیس کرج دانشگاه خوارزمی از استخر مجهز و امکانات مربوط به آن، دانشجویان در فرصت‌های آزاد خود از این محیط و ورزش‌های مناسب آبی به ویژه شنا استفاده می‌کنند. این یافته با نتایج پژوهش تندنویس (۱۳۸۷) [۱۴] و امیرتاش (۱۳۸۳) [۲] همخوانی دارد.

از سوی دیگر در میان فعالیت‌های هنری و فرهنگی که دانشجویان انجام می‌دهند می‌توان به شعرخوانی و ادبیات اشاره کرد. انجام عکاسی به ویژه با دوربین‌های تلفن همراه نیز از سرگرمی‌های دیگر دانشجویان معرفی شده است. بر اساس یافته‌های آزمون‌های دو در پژوهش حاضر مشخص شد که نحوه‌ی گذراندن اوقات فراغت در میان دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد. به گونه‌ای که ورزش کردن در بین دانشجویان پسر رایج تر است ولی در بین دانشجویان دختر ملاقات با اقوام و آشنایان در سطح بالاتری قرار دارد.

از نظر نوع فعالیت‌های ورزشی، تفاوت بین

دانشجویی مهم ترین آنها محسوب می شود.

با پیچیده تر شدن زندگی و افزایش آهنگ تغییرات اجتماعی نحوه پاسخگویی به نیازهای زمان فراغت جوانان به عنوان یک مسأله اساسی، پیش روی مدیران و اندیشمندان اجتماعی قرار گرفته است. امروزه بسیاری از اندیشمندان اجتماعی براین باورند که اوقات فراغت پدیده ای جمعی، پیچیده و چند بعدی (اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی) است. استفاده از نیروی آن جمعیت برای انتقال ارزش ها و هنجارهای اجتماعی به نسل های بعدی، یک فرصت فرهنگی محسوب می شود. به طوری که می توان ضمن واکسینه سازی جوانان در مقابل انحرافات، آسیب های فرهنگی، مشارکت فعال و مؤثر آنان را برای تحقق آرمان ها و اهداف اجتماعی در آینده بلندمدت به صورت ذهنی و عملی جذب کرد. 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 محسوب می شود.

بنابراین یافته های پژوهش حاضر نشان داد که مسئولین و برنامه ریزان امور فرهنگی دانشگاه ها باید برای غنی سازی زمان فراغت دانشجویان چاره اندیشی کنند و به منظور استفاده مناسب از فرصت های آزاد دانشجویان به ویژه دانشجویان ساکن در خوابگاه ها که زمان زیادی را از خانواده های خود دور هستند و خطر تهدیدهای اجتماعی آنها را بیشتر تهدید می کند، فعالیت های مناسب و شایسته را تدارک ببینند و دانشجویان را به این فعالیت ها سوق دهند. در حقیقت از طریق فعالیت های مختلف برنامه ریزی شده برای گذران اوقات فراغت دانشجویان می توان به تدوین اهداف اجتماعی، اقتصادی، اخلاقی، سیاسی، فرهنگی، هنری همت گمارد و برنامه ریزی های صحیح را در این زمینه ها پیگیری کرد تا به تربیت فردی و اجتماعی دانشجویان پس از پایان دوران تحصیل دست یافت. از جمله اموری که

برای این فرایند توصیه می شود عبارتند از:

- برنامه ریزی برای انجام انواع فعالیت های مختلف فرهنگی، اجتماعی، پژوهشی و ... به صورت ساختارمند جهت ساماندهی اوقات فراغت دانشجویان.
- شناسایی دانشجویان علاقمند به انجام فعالیت های ورزشی یا هنری - فرهنگی در محیط دانشگاه از طریق عضویت آنها در واحدهای فرهنگی و ورزشی.
- اطلاع رسانی مناسب در فضاهای تبلیغاتی در دانشکده ها و محیط خوابگاه ها درباره امور فرهنگی یا ورزشی موجود در دانشگاه.
- تشویق و ترغیب دانشجویانی که در فعالیت های مختلف موفق به کسب مقام یا رتبه می شوند از طریق هدیه یا جایزه های ویژه.
- تشویق ایده های مختلف دانشجویی به عنوان ایده های خاص دانشگاهی و معرفی آن در واحدهای بالاتر دانشگاهی یا وزارتخانه ای.
- هدایت دانشجویان از طریق کارگاه های آموزشی جهت استفاده مناسب از زمان فراغت و هدر نکردن دوران طلایی رشد و شکوفایی جوانی.
- پیشگیری از آسیب های اجتماعی و مخاطره های ضد فرهنگی از طریق هدایت زمان فراغت دانشجویان به مثابه بخشی از آهنگ زندگی آنها.

منابع

۱. ملکی، حسن (۱۳۹۱). آشنایی با فعالیت های تربیتی - اجتماعی؛ فعالیت های فوق برنامه. تهران: آبیژ.
۲. امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۳). فوق برنامه و اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت های ورزشی در دانشگاه تربیت معلم تهران از دیدگاه مدیران، اعضای هیأت علمی و کارکنان، نشریه المپیک، دانشگاه تربیت معلم تهران.
۳. صفانیا، علی محمد (۱۳۸۰). نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه های آزاد اسلامی کشور با تاکید بر فعالیت های ورزشی. فصلنامه علمی پژوهشی حرکت، شماره ۹، ص ۱۴۰-۱۲۷.

۴. ابراهیمی، قربانعلی؛ رازقی، نادر و مسلمی پطرودی، رقیه (۱۳۹۰). اوقات فراغت و عوامل اجتماعی موثر بر آن. فصلنامه جامعه‌شناسی کاربردی، سال بیست و دوم، شماره ۴، صص ۷۱-۹۸.
۵. آقای، سهیلا (۱۳۸۶). بحثی پیرامون اوقات فراغت، نشریه ماهانه پیوند، شماره ۳۳۳ - ۳۳۵، ویژه تابستان.
۶. فتحی و اجارگاه، کوروش (۱۳۹۳). اصول و مفاهیم برنامه ریزی درسی. تهران: علم استادان.
۷. جعفری هرندی، رضا؛ میرشاه جعفری، سید ابراهیم و لیاقتدار، محمد جواد (۱۳۹۲). بررسی دیدگاه صاحب‌نظران و معلمان در خصوص برنامه درسی آموزش علوم ایران به منظور پیشنهاد الگوی مناسب برای برنامه درسی آموزش علوم. فصلنامه پژوهش‌های آموزش و یادگیری، سال بیستم، شماره ۳، صص ۷۹-۱۰۰.
۸. The University of Iowa (2006). *Life skills Program; 4-H*. Availbel at: www.extension.iastate.edu-4h-explore.
۹. پهلوان، منوچهر و برزیگر فاطمه (۱۳۹۰). بررسی گرایش به نحوه گذراندن اوقات فراغت در بین دختران دوره متوسطه شهرستان آمل، فصلنامه جامعه‌شناسی مطالعات جوانان، سال دوم، شماره ۳، صص ۵۳-۶۶.
۱۰. نصر اصفهانی، محمد رضا؛ فاتحی زاده، مریم و فتحی، فاطمه (۱۳۸۳). جایگاه مهارت‌های اجتماعی موردنیاز دانش‌آموزان در کتاب‌های درسی عمومی دوره متوسطه. فصلنامه پژوهش‌های آموزش و یادگیری (دانشور رفتار)، سال یازدهم، شماره ۹، صص ۴۹-۶۴.
۱۱. میرهاشمی، مالک؛ شکری، بهنام؛ قائدمحمدی، محمد جواد (۱۳۸۶). مدت و نحوه گذراندن اوقات فراغت کارکنان اداری دانشگاه آزاد اسلامی، فصلنامه دانش و پژوهش در علوم تربیتی، دوره چهارم، شماره ۱۳.
۱۲. صوفی رضایی، مرتضی (۱۳۸۸). بررسی وضعیت گذراندن اوقات فراغت دانش‌آموزان دوره متوسطه شهرستان رشت و رابطه آن با سطح امکانات فرهنگی و ورزشی. فصلنامه علمی - پژوهشی پیک نور، سال چهارم، شماره ۳.
۱۳. رحمانی، احمد، پوررنجبر، محمد و بخشی نیا، طیبه (۱۳۸۵). بررسی و مقایسه نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های زنجان، مجله علوم پزشکی رفسنجان، دوره پنجم، شماره ۳، صص ۲۱۶-۲۰۹.
۱۴. تندنویس، فریدون (۱۳۷۸). جایگاه ورزش در اوقات فراغت دانشجویان کشور. فصلنامه علمی - پژوهشی حرکت، شماره ۲، صص ۹۴-۱۱۰.
15. Adobora L. (2007). *Health, Job satisfaction - Leisure time to Retirement*. Callege faculty. PP.9.10
16. Tinsley, H. E. A., & Eldredge, B. D. (2005). Psychological benefits of leisure participation: A taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 123-132.
17. Stodolska, M. & Livengood, J. S. (2006). The effects of religion on the leisure behavior of American Muslim immigrants. *Journal of Leisure Research*, 38, 293-320.
18. Astrid N. Sjolie and Ford Thuen (2002). The School Journeys and Leisure Activites in Rural and Urban Adolscents in Norway. *Health Promotion Int.* 17(1), p. 21-30.
19. Mackezic T, Marshall S. (2007). Time Physical Activity in School Enviroment: An Observational Leisure Study Using SoPlay. *Preventive Medicine*, 30(1), p. 8-27.
20. Sabourin S, Irwin J. (2008). Prevalence of Sufficent Physical Activity among Parents Attending a University. Publication by Med. Gov. *US National Library*. 56(6):680-5.
۲۱. هومن، حیدر علی (۱۳۹۱). شناخت روش علمی در علوم رفتاری. تهران: سمت.
۲۲. ذوالاکتاف، حمید (۱۳۸۹). فراغت فرصتی برای بازآفرینی، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.