

# تحلیل عوامل مؤثر بر غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر شهر مشهد با رویکرد تربیتی - ورزشی

© دکتر محمدحسن عبدالهی<sup>۱</sup> © دکتر وحید ساعت‌چیان<sup>۲</sup> © ربابه برزگر<sup>۳</sup>

## چکیده:

پژوهش حاضر با هدف تحلیل عوامل مؤثر بر غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر شهر مشهد با رویکرد تربیتی - ورزشی انجام شده است. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و روش آن، توصیفی - پیمایشی است. جامعه آماری پژوهش همه دانش‌آموزان دختر مدارس امام رضا (ع) در شهر مشهد بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای ۲۵۰ نفر از آنان انتخاب شده است. به‌منظور گردآوری داده‌ها، از پرسشنامه غنی‌سازی اوقات فراغت (اقتباس شده از مولایی اقدم و همکاران، ۱۳۸۸، برزگر و ساعت‌چیان، ۱۳۹۷) استفاده شده است. برای تحلیل داده‌ها، آزمونهای آمار توصیفی، تحلیل عاملی، فریدمن و تی تک‌نمونه‌ای به کار رفته است. نتایج نشان داده است که سه بعد بینشی، مهارتی و دانشی به عنوان عوامل مؤثر بر غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی دانش‌آموزان از وضعیت مناسب برخوردار نیستند و بر اساس اولویت‌بندی ابعاد مهارتی، بینشی و دانشی به ترتیب بالاترین جایگاه را نزد دانش‌آموزان دارند. در نتیجه می‌توان با غنی‌سازی اوقات فراغت آنان، از طریق ورزشهای گوناگون، دستاوردهایی مفید و ارزشمند برای دانش‌آموزان و خانواده‌های آنان فراهم کرد تا شاهد جامعه‌ای سالم و نسلی سازنده باشیم. از این رو به مسئولان ورزش دانش‌آموزی پیشنهاد می‌شود برای ارتقای میزان مشارکت ورزشی افراد و بهره‌گیری از ورزش در اوقات فراغت از فواید بیشمار ورزش و توسعه آن در جامعه و مزایای اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و بهداشتی و سلامت بهره‌مند شوند

**کلیدواژگان:** غنی‌سازی، اوقات فراغت ورزشی، دانش‌آموزان

☑ تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۷/۱۰

☑ تاریخ دریافت: ۹۷/۰۹/۲۴

۱. استادیار مدیریت ورزشی، بخش علوم ورزشی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. abdollahi.1975@yahoo.com  
 ۲. (نویسنده مسئول) استادیار مدیریت ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران. Saatchian.vahid@gmail.com  
 ۳. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران. barzegart1971@gmail.com

## مقدمه

پدیده اجتماعی اوقات فراغت و چگونگی گذران آن تاریخچه ای طولانی دارد. موضوع اوقات فراغت از شاخه‌های جدید جامعه‌شناسی معاصر است که هر روز بر اهمیت توجه به آن افزوده می‌شود. برخی از پژوهشگران معتقدند که فراغت پدیده‌ای است که با تمدن صنعتی پیوند دارد و نتیجه رشد صنعت و جامعه مصرفی بوده است، اما عده ای دیگر معتقدند که در سراسر تاریخ زندگی بشر وجود داشته است و خاص زمان مشخصی نیست. هر کشور در هر مقطعی از تاریخ که قرار داشته باشد، با مسئله اوقات فراغت مردم روبه‌روست و نحوه گذران آن به عوامل مختلف دانشی، بینشی و مهارتی مرتبط است (عنایت و نره‌ای، ۱۳۹۳). ورزش به عنوان یکی از فعالیتهای مهم اوقات فراغت در رشد سلامت جسمی، اجتماعی، عاطفی، عقلانی و روحانی و همچنین در انسجام خانواده نقشی بسیار مثبت دارد. تأثیرات مثبت اوقات فراغت ورزشی و تفریح فقط به سرگرمی و لذت شرکت‌کنندگان در این نوع فعالیتها محدود نمی‌شود، بسیار فراتر از آن می‌رود به طوری که درباره نقش مثبت آن در تناسب اندام که جلوه‌هایی از سلامت جسمی است، سازگاری اجتماعی و رشد در مراحل مختلف زندگی جای هیچ شک و تردیدی نیست (مکلین و شانون، ۲۰۰۷).

شایان ذکر است که نحوه گذران اوقات فراغت برای افراد و جامعه حائز اهمیت بسیار است زیرا چگونگی گذران اوقات فراغت، نقشی اساسی در زمینه اجتماعی کردن نوجوانان و جوانان، بالا بردن کیفیت زندگی افراد، بهبود روابط میان-گروهی و میان-نسلی، ترغیب و تشویق افراد برای مشارکت در طرحهای داوطلبانه و برنامه‌های خدماتی و رویدادهایی که موجب ارتقای روحیه شهروندی می‌شوند، غنی‌سازی زندگی فرهنگی جامعه و رشد ابعاد مختلف فردی (سلامت روانی و جسمانی، عاطفی، عقلانی و روحانی) دارد. همچنین سبب انسجام در خانواده، ارتقای سلامت و امنیت اجتماعی می‌شود و از بروز انواع کج‌رویه‌ها و بزهکاریها پیشگیری می‌کند (خواجانه‌نوری و مقدس، ۱۳۸۷).

## اوقات فراغت دانش‌آموزان

دانش‌آموزان قشری از جامعه‌اند که معمولاً نیمی از روز را به مدت ۹ ماه، در مدرسه یا آموزشگاه مشغول تحصیل‌اند و نیمی دیگر از روز و بخشی از سال را در خانه در کنار خانواده می‌گذرانند. در این میان زمان دیگری وجود دارد که در سازندگی شخصیت و شکوفایی استعداد آنان نقشی بسزا دارد و آن زمان اوقات فراغت دانش‌آموزان است. این اوقات در تابستان، به دلیل تعطیلی مدارس چشمگیرتر و بیشتر است (مولایی اقدم و همکاران، ۱۳۸۸). در این زمینه، توجه به موضوعی مانند گذران اوقات فراغت سالم با تأکید بر فعالیتهای ورزشی می‌تواند نقشی تسهیل‌کننده در شناخت هر چه بهتر رفتار دانش‌آموزان داشته باشد (مظفری و قره، ۱۳۸۴).

چگونگی گذران اوقات فراغت افراد یک جامعه تا حد زیادی نشان‌دهنده ویژگی‌های فرهنگ جامعه است، همان‌طور که بسیاری از اکتشافات و اختراعات جوامع محصول تفکر و قوه ابتکار و خلاقیتی است که در زمان فراغت حاصل شده است، بیشتر جرائم و بزهکاریها نیز در اوقات فراغت صورت می‌گیرد (ربانی، ۱۳۸۷). از این‌رو ورزش به منزله یکی از فعالیتهای فراغتی از نوع فعال، نقشی مؤثر در حفظ سلامت جسمی و روحی انسان دارد و داشتن یک زندگی سالم مستلزم تحرک و فعالیتهای بیشتر است (تندنویس، ۱۳۸۱). اطلاع افراد از تأثیرات مطلوب ورزش بر بدن، موجب گرایش بیشتر به فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت می‌شود (هنرور تقوایی، ۱۳۸۹). فرارسیدن فصل فراغت دانش‌آموزان از تحصیل، اوقات شاد و لذت‌بخش را در کنار خانواده به دنبال دارد که در صورت برنامه‌ریزی صحیح براساس شناخت درست از اوقات فراغت، می‌تواند فرصتی بی‌نظیر برای خانواده‌ها در جهت غنی‌سازی هر چه بهتر، فراهم نماید (خواججه‌نوری و مقدس، ۱۳۸۷). غنی‌سازی اوقات فراغت می‌تواند به نقش ابعاد دانشی، بینشی و مهارتی دانش‌آموزان بپردازد (مولایی اقدم و همکاران، ۱۳۸۸). پس از گذران اوقات تحصیلی و مطالعه مستمر و بی‌وقفه و فشار ذهنی و روانی از گذران آزمونها و امتحانات، تعطیلات تابستانی در تأمین بخشی از نیازهای جسمی جوانان و نوجوانان مؤثر است و برای ایشان بسیار خوشایند و لذت‌بخش است (قرشی و همکاران، ۱۳۹۰).

## ■ غنی‌سازی اوقات فراغت

بحث در مورد غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان از این نظر اهمیت دارد که این اوقات همچون شمشیری دولبه است، لبه‌ای از آن می‌تواند رشد دهنده و اصلاحگر باشد و لبه دیگر زایل‌کننده نیروی جوانی و حتی فساد انگیز. به همین دلیل، می‌توان ادعا نمود گذراندن اوقات فراغت، چه از جنبه‌های مثبت و سازنده و چه از جنبه‌های مخرب و فساد انگیز، در حدی است که سایر جنبه‌های زندگی هر فرد را به‌طور چشمگیری تحت الشعاع قرار می‌دهد (ربانی و شیری، ۱۳۸۸). از این‌رو بهره‌گیری مناسب از اوقات فراغت عاملی مهم در پیشگیری از تأثیرات نامطلوب در فشار زمان، همچون اضطراب و هیجان‌زدگی است و نقشی بسزا در تأمین سلامت روانی و تبلور اندیشه‌های آزاد خواهد داشت (اقدسی و همکاران، ۱۳۹۰). از آنجایی که دانش‌آموزان در سنین شکل‌گیری شخصیت هستند و بیش از هر گروه دیگر تحت الشعاع گروه همسالان خود قرار می‌گیرند، برنامه‌ریزی دقیق برای اوقات فراغت آنها از اهمیتی والا برخوردار است (فدائیان و یزدانی، ۱۳۹۳). غفلت ورزیدن از میلیونها ساعت غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی نوجوانان و جوانان دانش‌آموز خسارات جبران‌ناپذیری بر آینده جامعه در پی خواهد داشت (نوربخش، ۱۳۹۰). تعطیلات تابستان می‌تواند یک فرصت باشد، در حالی که برای بسیاری از دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان به یک تهدید تبدیل شده است. غنی‌سازی اوقات فراغت به معنای تدارک ابزار اساسی برای خودآموزی و ایجاد زمینه‌های مناسب برای کسب مهارت، دانش و ابداع استانداردهایی برای نظارت است. غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان و برنامه‌ریزی صحیح، اصولی و هدفمند برای شکوفا کردن استعدادها و توانمندیهای آنها در خلال اوقات فراغت از مهمترین ارکان نظام تعلیم و تربیت است (نوروزی، ۱۳۹۴).

## ابعاد غنی سازی اوقات فراغت

- **بعد دانشی اوقات فراغت ورزشی:** این اوقات کسب دانش علمی درباره فعالیتهای جسمانی و تمرین و توسعه تصور ذهنیت در زمینه فعالیتهای جسمانی به مثابه وسیله ای برای بهبود اجرا و عملکرد انسان است. تربیت بدنی نه تنها به فواید جسمانی حاصل از شرکت در فعالیتهای بدنی توجه دارد بلکه بالا بردن دانش و آگاهی و ایجاد موقعیتهای مناسب برای یادگیری و فعالیت مداوم در زمینه علم ورزش را نیز مورد توجه قرار می دهد (مجتبائی، ۱۳۸۸).
- **بعد بینشی:** بینش به معنای قدرت ادراک و شناخت معمولاً وسیع و ژرف، فهمی از خود و روابط با دیگران است که تجربه های پیشین را روشن یا فرد را در حل مسئله ای یاری می کند. ورزش به منزله یکی از روشهای گذران اوقات فراغت در جذب ارزشهای فرهنگی تأثیر دارد و باعث می شود فرد نسبت به نفع و ضرر خویش آگاهی پیدا کند (سرمدی و محمدی، ۱۳۹۵).
- **بعد مهارتی:** مهارتها تواناییهایی قابل توسعه و پیشرفت اند که بر اثر تمرین قابل تغییرند، وابسته و متکی به چند توانایی هستند و از نظر تعداد بی شمارند. تربیت بدنی و ورزش شامل کسب و پردازش مهارتهای حرکتی، توسعه و نگهداری آمادگی جسمانی برای تندرستی و سلامت است (حبیبی، ۱۳۸۴). برنامه ریزی نوع و روشهای انجام دادن حرکت از سوی مربی و تمرکز روی بهترین روشهای حرکتی منجر به کسب مهارتها از سوی دانش آموزان در یک فعالیت رقابتی می شود که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید یا استفاده از مهارتهای جسمانی پیچیده است (مجتبائی، ۱۳۸۸).

ذکیانی (۱۳۹۰) نیز در پژوهشی به بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانش آموزان دختر پرداخته است. بر اساس نتایج این پژوهش اولویت اول گذراندن اوقات فراغت مقاطع راهنمایی و متوسطه، موسیقی، مطالعه درسی، تلویزیون، کامپیوتر، استراحت، مطالعه غیر درسی، ورزش و... بوده است. کیان (۱۳۹۲) در پژوهشی نشان داده است که دانشجویان بیشترین زمان فراغت خود را به هم صحبتی با دوستان و شنیدن موسیقی اختصاص می دهند. اقدسی و همکاران (۱۳۹۰) به بررسی نقش فعالیتهای فوق برنامه در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز پرداخته اند. نتایج حاصل نشان داده است که مطالعه، ورزش، فعالیتهای فوق برنامه فرهنگی، سخنرانیهای علمی و کارگاههای آموزشی در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان کمتر نقش دارد. همچنین بزرگر و ساعت چیان (۱۳۹۷) در پژوهشی نتیجه گرفته اند که دانش آموزان اصلاً نیاموخته اند که برای این اوقات فراغت خود چگونه باید برنامه ریزی کنند و فقط در پی پر کردن آن هستند. ایلین دورو و ماریا<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) در تحقیقی نشان داده اند که میان افرادی که فعالیت بدنی دارند و افرادی که فعالیت بدنی ندارند تفاوتی معنادار از نظر رشد شخصی و کیفیت زندگی وجود دارد. همچنین نتایج نشان داده است

1. Iulian-Doru & Maria

که میان فعالیت بدنی و پرداختن به آن و رشد شخصی و کیفیت زندگی کاری ارتباطی معنادار وجود دارد. روزنکیله<sup>۱</sup> و همکارانش (۲۰۱۷) به بررسی اثرات اوقات فراغت ورزشی بر سلامت افراد از طریق یک طرح چندوجهی مطالعاتی و غنی‌سازی پرداخته‌اند. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داده است که فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت می‌تواند بر سلامتی جسمانی تأثیرات مثبت گذارد.

با توجه به نتایج پژوهش‌های انجام شده می‌توان بیان داشت که برنامه‌ریزی و تلاش و کوشش برای ارتقای سطح کیفی زندگی مؤثر و مهم است، اما آنچه بیشتر اهمیت دارد توجه به مسئله گذران اوقات فراغت است. با توجه به مطالب ارائه شده سؤال این است که آیا اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر در وضعیت مناسب قرار دارد؟ همچنین جهت شناخت هرچه بهتر ابعاد درونی غنی‌سازی اوقات فراغت نقش عوامل سه‌گانه دانشی، بینشی و مهارتی در آگاهی‌بخشی به افراد و فرهنگ‌سازی محیطی مبتنی بر تعلیم و تربیت و به‌کارگیری آنچه فراگرفته می‌شود، به چه اندازه در تقویت اوقات فراغت ورزشی دانش‌آموزان دختر نقش دارند؟ این عوامل غنی‌سازی اوقات فراغت در دانش‌آموزان دختر با هدف بهره‌گیری کامل از اوقات فراغت، گذشته از هرگونه مشغله روزمره ضروری به نظر می‌رسد و لازم است در این زمان پژوهش‌های مورد نیاز صورت گیرد. از این‌رو پژوهش حاضر با هدف بررسی عوامل مؤثر بر غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی دانش‌آموزان دختر با رویکرد دانشی، بینشی و مهارتی انجام شده است. امید آنکه با توجه به نتایج پژوهش حاضر، برنامه‌ریزی صحیح در زمینه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان انجام شود تا گامی در جهت تحقق بخشیدن به آرمان‌های توسعه ورزش آموزش و پرورش برداشته شود.

## ■ روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و روش آن، توصیفی - پیمایشی است. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر مدارس امام رضا (ع) در شهر مشهد بود که بر اساس گزارش‌های دریافت شده در حدود ۱۷۰۰ نفر بودند که با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای ۲۵۰ نفر از آنان بر اساس جدول مورگان انتخاب شدند. نمونه‌های مذکور از سه طبقه پایه اول و دوم و سوم انتخاب شدند. ابزار پژوهش، پرسشنامه ۲۴ سؤالی مهارت‌های سه‌گانه غنی‌سازی اوقات فراغت (اقتباس شده از پرسشنامه غنی‌سازی سه بعدی اوقات فراغت دانشی، بینشی و مهارتی اوقات فراغت دانش‌آموزان (مولایی‌ا قدم و همکاران، ۱۳۸۸ و برزگر و ساعت‌چیان، ۱۳۹۷) بود که روایی آن را هشت نفر از اساتید مدیریت ورزشی مورد تأیید قرار داده‌اند و پایایی آن روی ۳۰ نفر از دانش‌آموزان مدرسه با آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه و تأیید شده است. پرسشنامه مذکور با توجه به اجرای اولیه، ابتدا بر اساس آزمون تحلیل عاملی اکتشافی بازبینی شد و در ادامه بر اساس آزمون‌های آماری نتایج مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. سؤالات پرسشنامه در طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) ارزش‌گذاری

شده و برای پاسخگویی به سؤالات همه ابعاد محتوایی سؤال، شیوایی و اصول علمی تکمیل سؤالات را دانش‌آموزان مورد بررسی دقیق قرار داده‌اند. همچنین مجموعه‌ای از ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مانند سن و پایه تحصیلی مورد سؤال قرار گرفت.

برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (فراوانی، درصد فراوانی داده‌ها، میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (آزمون تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی، کولموگروف اسمیرنوف، آزمون t تک نمونه‌ای جهت تعیین سطوح اهمیت مؤلفه‌های پژوهش، آزمون فریدمن جهت رتبه‌بندی مؤلفه‌ها) با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS19 و LISREL8/8 در سطح معناداری  $P \leq 0/05$  استفاده شده است.

## یافته‌ها

از نظر توصیف جمعیت‌شناختی پژوهش، نتایج نشان داد که بیشترین و کمترین درصد فراوانی براساس پایه تحصیلی به ترتیب با ۲۰/۴ درصد و ۱۲/۰ درصد مربوط به پایه «تحصیلی نهم» و «پیش‌دانشگاهی» است. همچنین میانگین سنی دانش‌آموزان دختر ۱۷/۲ سال به‌دست آمد. در ادامه ضمن استخراج نتایج اولیه با استفاده از آزمون تحلیل عاملی اکتشافی نتایج مربوط به تحلیل سؤالات غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی با توجه به سهم واریانس مؤلفه‌های برازش شده در جدول ۱ بیان شده است.

جدول ۱. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی سهم واریانس هر یک از عوامل غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی

مربعات بارهای استخراج شده			نام عامل	شماره عامل
درصد واریانس کل	درصد واریانس	درصد واریانس تجمعی		
۵/۷۵۱	۲۳/۹۶۲	۲۳/۹۶۲	دانشی	۱
۴/۱۵	۱۷/۲۹	۴۱/۲۵۲	بینشی	۲
۳/۳۱۸	۱۳/۸۲۴	۵۵/۰۷۶	مهارتی	۳

جدول ۱، مقادیر واریانس، درصد واریانس عاملها و درصد واریانس تجمعی آنها را نشان می‌دهد. توان پیشگویی این مدل بر اساس مجموع واریانس عاملهای سه‌گانه برابر با ۵۵/۰۷۶ درصد است. همچنین نتایج آماره آزمون کایزر مایر اولکین برای کفایت نمونه برابر با ۰/۸۵۰ بود که حاکی از تأیید آن و آماره کرویت بارلت، فرض همبستگی میان سؤالات با توجه به مقدار مجذور کای و سطح معناداری ( $X^2 = 554/29 P < 0/001$ ) مشخص شد. در ادامه بر اساس نتایج بار عاملی سؤالات هر یک از مؤلفه‌های سه‌گانه دانشی، بینشی و مهارتی بیان شده است.

**جدول ۲. نتایج تحلیل مؤلفه‌های اصلی همراه با چرخش واریماکس در مورد بار عاملی سوالات غنی سازی اوقات فراغت ورزشی**

ردیف	گویه‌ها	عاملها	
		دانشی	مهارتی
۱	اوقات فراغت ورزشی زمینه معرفی ایده‌های جدید و تولید دانش را در دانش‌آموزان فراهم می‌کند.	۰/۵۰۷	
۲	اوقات فراغت ورزشی سبب به اجرا درآوردن ایده‌های جدید در فضایی مناسب می‌شود.	۰/۵۵۶	
۳	اوقات فراغت ورزشی سبب برنامه‌ریزی بهتر فعالیت‌های علمی دانش‌آموزان می‌شود.	۰/۵۱۳	
۴	اوقات فراغت ورزشی سبب افزایش میزان مشارکت علمی دانش‌آموزان و کسب تجربیات علمی ارزشمند در مدرسه می‌شود.	۰/۴۵۲	
۵	اوقات فراغت ورزشی سبب تشویق دانش‌آموزان به انتقال علوم گوناگون به یکدیگر می‌شود.	۰/۴۳۲	
۶	اوقات فراغت ورزشی سبب افزایش روحیه کار تیمی و دوستانه در مدرسه می‌شود.	۰/۴۲۷	
۷	اوقات فراغت ورزشی سبب استفاده مناسب و مطلوب از فناوری می‌شود.	۰/۴۸۶	
۸	اوقات فراغت ورزشی سبب توسعه علمی در دانش‌آموزان می‌شود.	۰/۴۵۷	
۹	اوقات فراغت ورزشی سبب شناسایی دانش‌آموزان با استعداد و معرفی آنها به تیم‌های مدرسه می‌شود.	۰/۴۰۱	
۱۰	اوقات فراغت ورزشی سبب بالابردن توانایی دانش‌آموزان و اجرای بهتر مسئولیت‌ها می‌شود.	۰/۵۶۰	
۱۱	اوقات فراغت ورزشی سبب مدیریت مناسب دانش‌آموزان در اجرای بهتر مهارت‌های ورزشی می‌شود.	۰/۵۴۳	
۱۲	اوقات فراغت ورزشی سبب تسهیل انجام دادن کارهای فردی و تیمی می‌شود.	۰/۵۱۹	
۱۳	اوقات فراغت ورزشی سبب تشویق دانش‌آموزان به افزایش مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌شود.	۰/۵۵۵	
۱۴	اوقات فراغت ورزشی سبب تشویق و انگیزه دادن به اجرای بهتر مهارت‌های ورزشی دانش‌آموزان می‌شود.	۰/۵۷۸	
۱۵	اوقات فراغت ورزشی سبب بازخورد مناسب برای اجرای بهتر مهارت‌های ورزشی می‌شود.	۰/۶۵۱	
۱۶	اوقات فراغت ورزشی سبب استفاده بهتر از وسایل ورزشی مدرسه می‌شود.	۰/۵۱۱	

## جدول ۲. (ادامه)

ردیف	گویه‌ها	عواملها		
		دانشی	بینشی	مهارتی
۱۷	فرهنگ‌سازی خانواده‌ها در زمینه مزایای مفید اوقات فراغت ورزشی بر دانش‌آموزان مؤثر است.			۰/۵۴۳
۱۸	محیطی که دانش‌آموزان مدرسه در آن قرار گرفته‌اند بر نحوه انجام دادن فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی مؤثر است.			۰/۶۰۶
۱۹	شناخت دانش‌آموزان از نحوه انجام دادن فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی در مدرسه مؤثر است.			۰/۶۰۱
۲۰	تفکر مربی، مدیر و معلم در زمینه اجرای بهتر اوقات فراغت ورزشی مؤثر است.			۰/۴۹۰
۲۱	اوقات فراغت ورزشی سبب بهتر شدن تصمیم‌گیری درباره مسائل روزمره دانش‌آموزان می‌شود.			۰/۴۹۷
۲۲	اوقات فراغت ورزشی سبب بالابردن فرهنگ خانواده‌ها در زمینه فعالیت‌های ورزشی می‌شود.			۰/۴۴۳
۲۳	اوقات فراغت ورزشی سبب شناخت بهتر دانش‌آموزان از تأثیرات ورزش می‌شود.			۰/۵۷۹
۲۴	اوقات فراغت ورزشی دانش‌آموزان در مدرسه سبب تغییر رفتار برای انجام دادن بیشتر ورزش می‌شود.			۰/۵۱۹
درصد واریانس		۲۳/۹۶۲	۱۷/۲۹	۱۳/۸۲۴
درصد واریانس تجمعی		۵۵/۰۷۶		

نتایج تحلیل عاملی ارائه شده در جدول ۲ نشان می‌دهد که گویه‌های غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی در کل ۵۵/۰۷۶ درصد از کل واریانس را شامل می‌شوند. درصدهای واریانس برای عامل دانشی برابر با ۲۳/۹۶۲، برای عامل بینشی برابر با ۱۷/۲۹ و برای عامل مهارتی برابر با ۱۳/۸۲۴ است. نتایج بار عاملی سؤالات نشان می‌دهد که بار عاملی تمامی سؤالات در حد قابل قبول است. همچنین برای تعیین سهم ضرایب مسیر سؤالات با مؤلفه‌ها نتایج آزمون تحلیل عاملی تأییدی حاکی از برازش مناسب مدل پژوهش بود. در ادامه با توجه به نرمال بودن توزیع داده‌ها، برای تعیین تفاوت (وضعیت) متغیر غنی‌سازی مؤلفه‌های اوقات فراغت با میانگین فرضی (۳) از آزمون آماری تی تک‌نمونه‌ای استفاده شده است.

**جدول ۳.** تحلیل تی تک‌نمونه‌ای برای تعیین وضعیت نمره مؤلفه‌های غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی

متغیر	میانگین	آماره t	سطح معناداری
دانشی	۴/۳۶	۲۸/۰۳۵	۰/۰۰۱
مهارتی	۴/۱۶	۴۳/۳۴۲	۰/۰۰۱
بینشی	۳/۸۹	۳۵/۳۷۰	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود نمره میانگین تمامی مؤلفه‌های غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی نشانگر وضعیت نسبی مطلوب است. این موضوع در بخش بحث و نتیجه‌گیری تبیین می‌شود. در ادامه جهت رتبه بندی عوامل مربوط به غنی‌سازی اوقات فراغت از آزمون آماری فریدمن استفاده شده است.

**جدول ۴.** میانگین رتبه‌ها و اولویت مؤلفه‌های غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی

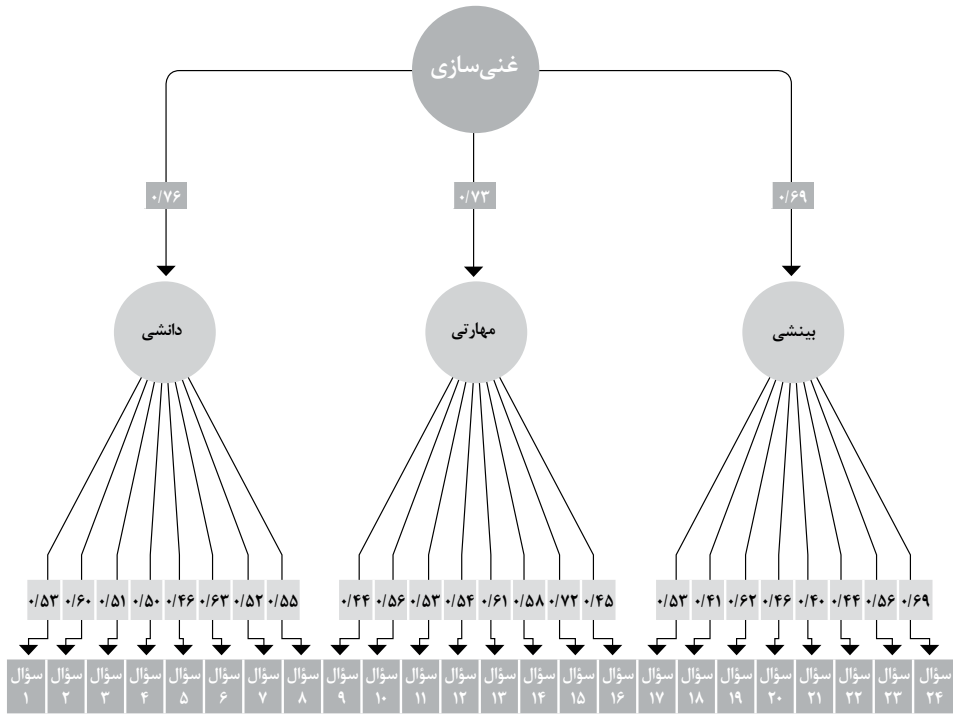
ردیف	عوامل	میانگین رتبه‌ها	اولویت	آماره فریدمن	سطح معناداری
۱	مهارتی	۲/۵۲	اول	۱۶۴/۲۲۴	۰/۰۰۱
۲	بینشی	۲/۰۴	دوم		
۳	دانشی	۱/۴۴	سوم		

بر اساس جدول ۴، مهم‌ترین اولویت مؤلفه‌های غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی به ترتیب از دیدگاه دانش‌آموزان مربوط به مؤلفه «مهارتی»، «بینشی» و «دانشی» است. در ادامه نیز مدل معادلات ساختاری ابعاد سه‌گانه غنی‌سازی مورد آزمون قرار گرفته و بر اساس شاخصهای مدل و تأیید آن برازش شده است.

**جدول ۵.** آزمونها و شاخصهای مدل ابزار ارزیابی غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی

مدل	X <sup>2</sup> /df	CFI	NFI	GFI	RMSEA	P-Value
ابزار غنی‌سازی	۲/۲۲	۰/۹۱	۰/۹۰	۰/۹۴	۰/۰۷۰	۰/۰۰۰

با توجه به تأییدپذیری شاخصهای برازش آزمون مدل، ابزار ارزیابی غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی با توجه به موارد ذکر شده، دارای روایی و نتایج قابل قبولی است (جدول ۵).



شکل ۱. تحلیل عاملی تأییدی ابزار ارزیابی غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی

با توجه به تأیید مدل و اهمیت نسبی هر یک از عوامل غنی‌سازی، همان‌طور که در نتایج نشان داده شده است، می‌توان گفت که شناخت و برنامه‌ریزی در اوقات فراغت نیازمند بررسی همه جانبه این ابعاد سه‌گانه است. از این‌رو با تحلیل هر یک از این ابعاد غنی‌سازی، می‌توان پیشنهادهای را برای مخاطبان واقعی این موضوع ارائه کرد.

## ■ بحث و نتیجه‌گیری ■

در پایان، تفسیر نتایج هر یک از متغیرهای پژوهش بیان می‌شود. در زمینه متغیر غنی‌سازی، یافته‌ها نشان دادند که مؤلفه‌های دانشی، بینشی و مهارتی به عنوان عوامل مؤثر بر غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی (مهارتی اول، بینشی دوم و دانشی سوم) اولویت بندی شدند. این نتایج با یافته‌های پژوهشهای روزنکیله و همکاران (۲۰۱۷) و فدائیان و یزدانی (۱۳۹۳) همسویی دارد. بر اساس نظرات روزنکیله و همکاران (۲۰۱۷) فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت می‌تواند بر سلامتی جسمانی تأثیرات مثبت گذارد. این اثرات رابطه‌ای معنادار با جنسیت دارد به‌طوری که میزان تأثیرگذاری اوقات فراغت غنی شده با فعالیتهای ورزشی سه روز

در هفته برای زنان بیش از مردان مفید است و تأمین کننده سلامت آنها در سنین بالاتر است. همچنین فدائیان و یزدانی (۱۳۹۳) بیان داشته‌اند که نوجوانان و جوانان استان ایلام، ورزش، تفریح و سرگرمی را از اولویتهای خود در گذران اوقات فراغت می‌دانند و مهم‌ترین فعالیت آنان در این اوقات، شامل گوش دادن به موسیقی، تماشای تلویزیون و ورزش است. در ضمن اوقات فراغت ورزشی زمینه معرفتی ایده‌های جدید و تولید دانش را در دانش آموزان فراهم می‌کند، زیرا یکی از آثار ورزش، رشد مغز و ایجاد نرونهای جدید در فرد است و با توجه به اینکه علم و دانش پیوسته در حال پیشرفت است و ابعادی جدید از زوایای پنهان جهان آشکار می‌شود، چنانچه دانش آموزان در اوقات فراغت خود به ورزش منظم و پیوسته بپردازند، می‌توانند با کمی تمرکز و فکر، ایده‌های جدید و تازه را در زمینه‌های گوناگون ورزش و علوم دیگر ارائه کنند.

بعد دانشی یکی از ابعاد غنی‌سازی اوقات فراغت است و نقشی مؤثر در غنی‌سازی ورزشی اوقات فراغت دانش آموزان دارد. پژوهش برزگر و ساعت‌چیان (۱۳۹۷) نیز با این یافته‌ها همسوست. این پژوهشگران گزارش کرده‌اند که دانش آموزان نمی‌دانند چگونه برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی کنند و از اهمیت ورزش کردن و انجام فعالیت‌های بدنی نیز آگاه نیستند. همچنین این پژوهشگران آموزش اهمیت ورزش را در افزایش سهم ورزش در اوقات فراغت مؤثر دانسته و بر اهمیت بعد دانشی تأکید کرده است. همچنین اوقات فراغت ورزشی سبب به اجرا درآوردن ایده‌های جدید در فضایی مناسب می‌شود. از دیگر تأثیرات ورزش برای کسی که به‌طور منظم در ساعات اوقات فراغت خود به ورزش می‌پردازد، هماهنگی عصب و عضله است. از آنجایی که پیروی از قوانین و مقررات حاکم بر ورزش الزامی است از این‌رو سبب ایجاد نظم و انضباط در ورزشکار می‌شود.

در بعد مهارتی نیز اوقات فراغت ورزشی سبب بهبود مهارت‌های فیزیکی و هوشی کودکان می‌شود. رزونکیلده و همکاران (۲۰۱۷) ورزش و تربیت‌بدنی را در افزایش و بهبود سلامت جسمانی و توانایی حرکتی مؤثر دانسته‌اند که همسو با یافته‌های پژوهش حاضر و نشان‌دهنده اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در اوقات فراغت دانش آموزان است. سیگرس<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۴) نیز در پژوهش خود گزارش کرده‌اند که هرچه انگیزه بیشتری برای ورزش کردن در دانش آموزان و کودکان ایجاد شود، فعالیت ورزشی بیشتری ارائه می‌دهند و توانایی حرکتی و مهارتی آنان افزایش می‌یابد. این پژوهشها بر اهمیت توسعه فعالیت ورزشی در اوقات فراغت دانش آموزان مهر تأیید زده و اثبات کرده‌اند که دانش آموزان برای توسعه مهارت‌های حرکتی و بهبود وضعیت فیزیکی خود نیاز به گنجاندن ورزش در برنامه‌های اوقات فراغت خود دارند. اوقات فراغت ورزشی می‌تواند آثاری بسیار مناسب در زمینه مهارت‌های دانش آموزان داشته باشد. وقتی که دانش آموزی مهارت لازم و کافی را کسب می‌کند می‌تواند از وسایل ورزشی مدرسه به شکل حرفه‌ای و بهتر استفاده کند و در نتیجه احساس لذت و شادمانی می‌کند. ایجاد انگیزه در دانش آموزان برای اجرای بهتر مهارت‌های ورزشی، تشویق آنان به افزایش مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، تسهیل انجام دادن کارهای فردی یا تیمی و مدیریت

## 1. Seghers

مناسب دانش‌آموزان در اجرای بهتر مهارت‌های ورزشی از مزایای اوقات فراغت ورزشی در دانش‌آموزان است. همچنین وانگ<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهش خود چنین نتیجه گرفتند که پرداختن به ورزش در اوقات فراغت از ابتلا به بیماری دیابت غیر قابل پیش‌بینی جلوگیری می‌کند. به‌طور کلی پرداختن به ورزش در اوقات فراغت عاملی مؤثر در بهبود وضعیت جسمانی و مهارتی افراد است و نقشی بسزا در توانایی جسمی و فکری افراد خواهد داشت. گایوسکا و پیسکرینشکا<sup>۲</sup> (۲۰۱۷) نیز در پژوهش خود بر اهمیت گنجاندن فعالیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت تأکید کرده و آن را در رشد فکری و بدنی افراد مؤثر دانسته‌اند.

ایلین دورو و ماریا (۲۰۱۳) نیز معتقدند افرادی که در اوقات فراغت خود به فعالیت ورزشی می‌پردازند، از نظر کیفیت زندگی از سطح بالاتری نسبت به سایر افراد برخوردارند. سیگرس و همکاران (۲۰۱۴) نیز در پژوهش خود گزارش کرده‌اند که کودکانی که انگیزه بالاتری دارند بیشتر به فعالیت ورزشی می‌پردازند. با توجه به زندگی بدون تحرک و ماشینی کنونی نیاز شدید بدن به ورزش بیش از گذشته احساس می‌شود. با غنی‌سازی اوقات فراغت با ورزش‌های گوناگون که همراه با پیشرفت علم و فناوری نیز همراه است، می‌توان تمامی فاکتورهای اوقات فراغت و نتایج مفید و ارزشمندی که از گذران این اوقات انتظار داریم فراهم کرد و با گسترش آن می‌توان به صورت فرهنگی سودمند در دانش‌آموزان و خانواده‌های آنان که تشکیل دهنده جامعه هستند، اشاعه داد تا شاهد جامعه‌ای سالم و نسلی سازنده باشیم.

شایان ذکر است که بر اساس پژوهش‌های انجام شده در داخل و خارج کشور، سطح پرداختن افراد به ورزش در اوقات فراغت ناکافی و نامناسب است از این‌رو لازم است برای افزایش سهم ورزش در سبب اوقات فراغت برنامه‌ریزی‌های بلندمدت انجام شود. بر اساس یافته‌های این پژوهش، اوقات فراغت ورزشی از نظر ابعاد بینشی، مهارتی و دانشی از سطح مطلوبی برخوردار نیست و نیاز به آموزش و فرهنگ‌سازی در این زمینه مشهود است. کیان (۱۳۹۲)، اقدسی و همکاران (۱۳۹۰) و ذکیانی (۱۳۹۰) نیز در پژوهش‌های خود در جوامع گوناگون سهم ورزش را در سبب اوقات فراغت کمتر از سطح مطلوب ارزیابی کرده‌اند. این نتایج نشان می‌دهد که مسئولان ورزش کشور، به‌ویژه در بخش آموزش و پرورش باید برای افزایش میزان مشارکت ورزشی دانش‌آموزان و بهره‌گیری از ورزش در اوقات فراغت برنامه‌ریزی کنند تا از مزایای بیشمار ورزش و توسعه آن در جامعه و دستاوردهای اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و بهداشتی آن بهره‌مند شوند.

شایان ذکر است که ابعاد سه‌گانه غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی به‌منظور شناخت، اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی در میان خانواده‌ها، تفکر مربی، معلم و مدیر مدرسه، محیط آموزشی می‌تواند بر رفتار دانش‌آموزان مؤثر واقع شود. از این‌رو با شناخت کامل از تأثیرات بسیار مفیدی که ورزش - آن هم در اوقاتی که به دور از فشار و اجبار آموزشی و در راستای تمایلات دانش‌آموز انجام می‌پذیرد - بر جسم و روان افراد می‌گذارد، می‌توان آن را به عنوان یک فرهنگ در جامعه و خانواده‌ها نهادینه کرد.

1. Wang

2. Gajewska & Piskrzyńska

- اقدسی، علی نقی؛ خدیوی، اسداله و پناهی، افسانه. (۱۳۹۰). نقش فعالیتهای فوق برنامه در غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز. *فصلنامه زن و مطالعات خانواده*، ۳ (۱۲)، ۱۲۷-۱۵۱.
- برزگر، ربابه و ساعت چیان، وحید. (۱۳۹۷). پیمایشی بر غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان دختر با تأکید بر فعالیتهای ورزشی. *چکیده مقالات اولین همایش ملی ورزش زنان*، دانشگاه الزهراء، تهران.
- تندنویس، فریدون. (۱۳۸۱). جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران. *فصلنامه پژوهش در علوم رفتاری*، ۱ (۴)، ۱۱۵-۱۳۳.
- حبیبی، مسعود. (۱۳۸۴، ۲۷ تیرماه). تعریف مهارت (عمومی) [یادداشت وبلاگ]. بازیابی شده از: [www.giv.mihanblog.com/post/7](http://www.giv.mihanblog.com/post/7)
- خواجه نوری، بیژن و مقدس، علی اصغر. (۱۳۸۷). بررسی عوامل اجتماعی و فرهنگی موثر بر میزان گذران اوقات فراغت؛ مورد مطالعه: دانش آموزان دبیرستانی شهرستان آباد. *پژوهشنامه علوم انسانی و اجتماعی*، ۸ (۲)، ۱۳۳-۱۵۶.
- ذکیانی، لیلا. (۱۳۹۰). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانش آموزان دختر مقاطع تحصیلی راهنمایی و متوسطه شهرستان ارومیه. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور واحد تهران مرکز.
- ربانی، رسول و شیرینی، حامد. (۱۳۸۸). اوقات فراغت و هویت اجتماعی: بررسی جامعه‌شناسی الگوهای گذران اوقات فراغت جوانان در تهران. *فصلنامه تحقیقات فرهنگی*، ۲ (۸)، ۲۰۹-۲۴۲.
- ربانی، محمد. (۱۳۸۷). غنی سازی اوقات فراغت با بهره‌گیری از طبیعت. *کتابچه اولین کنگره راهکارهای توسعه فرهنگ شهروندی*، ۱۴۸-۱۶۷.
- سرمدی، محمدرضا و محمدی، عبدالعباس. (۱۳۹۵). *راه‌های غنی سازی اوقات فراغت*. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
- عنایت، حلیمه و نره‌ای، نرجس. (۱۳۹۳). بررسی عوامل اجتماعی و اقتصادی مرتبط با میزان نحوه گذران اوقات فراغت زنان (مطالعه موردی: زنان متأهل شاغل شهر نورآباد ممسنی). *فصلنامه جامعه‌شناسی نهادهای اجتماعی*، ۱ (۴)، ۳۳-۵۵.
- فدائیان، علی و یزدانی، فریدون. (۱۳۹۳). بررسی شیوه گذراندن اوقات فراغت در بین نوجوانان و جوانان ۱۴-۲۹ ساله استان ایلام. *اولین کنگره بین‌المللی فرهنگ و اندیشه دینی*، قم، ۲۵-۳۶.
- قرشی مینا آباد، محمداوسط و میرواسع، سیده طیبه. (۱۳۹۰). نقش اردو در غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان (مطالعه موردی: دانش آموزان دبیرستانی ناحیه ۲ رشت). *فصلنامه چشم‌انداز جغرافیایی*، ۶ (۱۶)، ۹۹-۱۱۴.
- کیان، مریم. (۱۳۹۲). مقایسه نحوه گذراندن اوقات فراغت دانش آموزان مدارس عادی و استعداد درخشان شهر یزد. *جامعه‌شناسی آموزش و پرورش*، ۴ (۴)، ۱۳۹-۱۷۴.
- مجتبائی، مصطفی (۱۳۸۸، ۲۰ بهمن ماه). شیوه غنی سازی تربیت‌بدنی [یادداشت وبلاگ]. بازیابی شده از: <http://mojtabae.blogfa.com/post-42.aspx>
- مظفری، سید امیراحمد و قره، محمدعلی. (۱۳۸۴). وضعیت ورزش همگانی ایران و مقایسه آن با چند کشور منتخب جهان. *نشریه علوم حرکتی و ورزش*، ۱ (۶)، ۱۵۱-۱۷۱.
- مولایی اقدام، محمد؛ جهانیان، مهدی؛ هدایتی شیرسوار، حسن و رحیمی، نیما. (۱۳۸۸) *غنی سازی سه بعدی دانشی، بینشی و مهارتی اوقات فراغت دانش آموزان با رویکرد کارآفرینی (مطالعه موردی)*. دومین کنفرانس ملی خلاقیت‌شناسی، TRIZ و مهندسی و مدیریت نوآوری ایران، تهران.
- نوریبخش، ستاره. (۱۳۹۰، ۲۰ تیر ماه). *اوقات فراغت دانش آموزان*. بازیابی شده از: <http://article.tebyan.net/172046>

نوروزی، محمدتقی. (۱۳۹۴). بررسی و مقایسه نقش سازمان‌های دولتی، مردم نهاد و خانواده در غنی‌سازی اوقات فراغت با تأکید بر فعالیتهای ورزشی (دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه آموزش و پرورش ناحیه یک شهر ری). اولین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت‌بدنی ایران، تهران، ۱۹۵-۲۱۱.

هنرور تقوائی، رقیه. (۱۳۸۹). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های شهرستان کاشمر با تأکید بر نقش تربیت‌بدنی و ورزش. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، گروه تربیت‌بدنی و ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تربیت‌بدنی، دانشگاه پیام نور کاشمر.

- Gajewska, P., & Piskrzyńska, K. (2017). Leisure time management. *Forum Scientiae Oeconomia*, 5(1), 57-69.
- Iulian-Doru, T., & Maria, T. (2013). Leisure sports activities impact on adults personal development and quality of life. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1090-1094.
- MacLean, J., & Shannon, H. (2007). Motivation, commitment, and intentions of volunteers at a large Canadian sporting event. *Leisure/Loisir*, 31(2), 523-556.
- Rosenkilde, M. B., Peterson, M. B., Gram, A. S., Quist, J. S., Winther, J., Kamronn, K. M., ... Stallknecht, B. (2017). The GO-ACTIVE randomized controlled trial - An interdisciplinary study designed to investigate the health effects of active commuting and leisure time physical activity. *Contemporary Clinical trials*, 53, 122-129.
- Seghers, J., Vissers, N., Rutten, C., Decroos, S., & Boen, F. (2014). Intrinsic goals for leisure-time physical activity predict children's daily step counts through autonomous motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(3), 247-254.
- Wang, J., Wu, Y., Ning, F., Zhang, C., & Zhang, D. (2017). The association between leisure-time physical activity and risk of undetected prediabetes. *Hindawi Journal of Diabetes Research*, Article ID 4845108, 1-9.