

تحلیل عوامل مؤثر بر غنی‌سازی اوقات فراغت دانش آموزان دختر شهر مشهد با رویکرد تربیتی - ورزشی

④ دکتر محمدحسن عبدالهی^۱ ⑤ ریابه بزرگر^۲

چکیده: پژوهش حاضر با هدف تحلیل عوامل مؤثر بر غنی‌سازی اوقات فراغت دانش آموزان 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 دانش آموزان دختر مدارس امام رضا(ع) در شهر مشهد بود که به روش نمونه گیری تصادفی طبقه‌ای ۲۵۰ نفر از آنان انتخاب شده است. به منظور گردآوری داده‌ها، از پرسشنامه غنی‌سازی اوقات فراغت (اقتباس شده از مولایی اقدم و همکاران، ۱۳۸۸)، بزرگ و ساعت‌چیان (۱۳۹۷) استفاده شده است. برای تحلیل داده‌ها، آزمونهای آمار توصیفی، تحلیل عاملی، فربدمان 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 دانش آموزان از وضعیت مناسب برخوردار نیستند و بر اساس اولویت‌بندی ابعاد مهارتی، بینشی و دانشی به ترتیب بالاترین جایگاه را نزد دانش آموزان دارند. در نتیجه می‌توان با غنی‌سازی اوقات فراغت آنان، از طریق ورزشهای گوناگون، دستاوردهایی مفید و ارزشمند برای دانش آموزان و خانواده‌های آنان فراهم کرد تا شاهد جامعه‌ای سالم و نسلی سازنده باشیم. از این‌رو به مسئولان ورزش دانش آموزی 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.

کلید واژگان: غنی‌سازی، اوقات فراغت ورزشی، دانش آموزان

☒ تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۷/۱۰

☒ تاریخ دریافت: ۹۷/۰۹/۲۴

۱. استادیار مدیریت ورزشی، بخش علوم ورزشی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.
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. barzegartl1971@gmail.com

مقدمه

پدیده اجتماعی اوقات فراغت و چگونگی گذران آن تاریخچه‌ای 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 عده‌ای 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 به‌طوری 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^۱، 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 کجرویها و بزهکاریها پیشگیری می‌کند (خواجه‌نوری 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).

1. MacLean & Shannon

چگونگی گذران اوقات فراغت افراد یک جامعه تا حد زیادی نشان دهنده ویژگیهای فرهنگ جامعه است، همان طور که بسیاری از اکتشافات و اختراعات جوامع مخصوص 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). فارسیدن فصل فراغت دانش آموزان از تحصیل، اوقات شاد و لذت‌بخش را در کنار خانواده به دنبال دارد که در صورت برنامه‌ریزی صحیح برآسانس شناخت درست از اوقات فراغت، می‌تواند فرصتی بی‌نظیر برای خانواده‌ها در جهت غنی‌سازی هرچه بهتر، فراهم نماید (خواجه‌نوری و مقدس، ۱۳۸۷). غنی‌سازی اوقات فراغت می‌تواند به نقش ابعاد دانشی، بینشی و مهارتی دانش آموزان 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 دانش آموزان از این نظر اهمیت دارد که این اوقات همچون شمشیری دولبه است، لبه‌ای از آن می‌تواند رشد دهنده و اصلاح‌گر باشد و لبه‌دیگر 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 به طور چشمگیری تحت الشاعع 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 بسزادر تأمین سلامت روانی و تبلور اندیشه‌های آزاد خواهد داشت (اقدسی و همکاران، ۱۳۹۰). از آنجایی که دانش آموزان در سنین شکل‌گیری شخصیت هستند و بیش از هر گروه دیگر تحت الشاعع گروه همسالان خود قرار می‌گیرند، برنامه‌ریزی دقیق برای اوقات فراغت آنها از اهمیتی والا برخوردار است (فدائیان و بزدانی، ۱۳۹۳). غفلت ورزیدن از میلیونها ساعت غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی نوجوانان و جوانان دانش آموز خسارات جبران‌نایزیری بر آینده جامعه در پی خواهد داشت (نوربخش، ۱۳۹۰). تعطیلات تابستان می‌تواند یک فرصت باشد، در حالی که برای بسیاری از دانش آموزان 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 دانش آموزان 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 غنی‌سازی 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 تجربه‌های پیشین را روشن یا فرد را در حل مسئله‌ای یاری می‌کند. ورزش به منزله یکی از روش‌های گذران اوقات فراغت در جذب ارزش‌های فرهنگی تأثیر دارد و باعث می‌شود فرد نسبت به نفع و ضرر خویش آگاهی پیدا کند (سرمدی و محمدی، ۱۳۹۵).

● بعد مهارتی: مهارت‌ها توانایی‌هایی قابل توسعه و پیشرفت‌اند که بر اثر تمرین قابل تغییرند، وابسته و متکی به چند توانایی هستند و از نظر تعداد بی‌شمارند. تربیت بدنی و ورزش شامل کسب و پردازش مهارت‌های حرکتی، توسعه و نگهداری آمادگی جسمانی برای تندرسی و سلامت است (حجبی، ۱۳۸۴). برنامه‌ریزی نوع و روش‌های انجام دادن حرکت از سوی مربی و تمرکز روی بهترین روش‌های حرکتی منجر به کسب مهارت‌ها از سوی دانش‌آموzan در یک فعالیت رقابتی می‌شود 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 دانش‌آموزان 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 می‌دهند. اقدسی و همکاران (۱۳۹۰) به بررسی نقش فعالیتهای فوق برنامه در غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز پرداخته‌اند. نتایج حاصل نشان داده است که مطالعه، ورزش، فعالیتهای فوق برنامه فرهنگی، سخنرانی‌های علمی و کارگاه‌های آموزشی در غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان کمتر نقش دارد. همچنین بزرگ و ساعت‌چیان (۱۳۹۷) در پژوهشی نتیجه گرفته‌اند که دانش‌آموزان اصلاً نیاموخته‌اند که برای این اوقات فراغت خود چگونه باید برنامه‌ریزی کنند و فقط در پی پر کردن آن هستند. ایلین دورو و ماریا^۱ (۲۰۱۳) در تحقیقی نشان داده‌اند 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. روزنکیلده^۱ 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 به کارگیری آنچه فرآگرفته می‌شود، به چهاندازه 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 نمونه گیری 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 (مولایی‌قدم و همکاران، ۱۳۸۸ و بزرگ و ساعت‌چیان، ۱۳۹۷) بود که روابی آن را هشت نفر از اساتید مدیریت ورزشی مورد تأیید قرار داده‌اند و پایابی 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 پنج گزینه‌های لیکرت از کاملاً موافق (۱) تا کاملاً موافق (۵) ارزش گذاری

1. Rosenkilde

شده و برای پاسخگویی به سؤالات همه ابعاد محتوایی سؤال، شیوه‌ای 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 اسمیرنف، 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 $20/4$ درصد و $12/0$ درصد مربوط به پایه «تحصیلی نهم» و «پیش‌دانشگاهی» است. همچنین میانگین سنی دانش‌آموزان دختر $17/2$ سال به دست 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

مریعات بارهای استخراج شده			نام عامل	شماره عامل
درصد واریانس تجمعی	درصد واریانس	واریانس کل		
۲۳/۹۶۲	۲۳/۹۶۲	۵/۷۵۱	دانشی	۱
۴۱/۲۵۲	۱۷/۲۹	۴/۱۵	بینشی	۲
۵۵/۰۷۶	۱۳/۸۲۴	۲/۳۱۸	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 $55/076$ درصد است. همچنین نتایج آماره آزمون کایزر مایر اولکین برای کفايت نمونه برابر با $0/850$ بود که حاکی از تأييد آن و آماره کرويت بارتلت، فرض همبستگی ميان سؤالات با توجه به مقدار مجزور کاي و سطح معناداري $(X^2 = 554/29 < 0/001 P = 0/001)$ 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 سؤالات غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی

ردیف	گویه‌ها	عاملها	
ردیف	گویه‌ها	عاملها	
۱	اوقات فراغت ورزشی زمینه معرفی ایده‌های جدید و تولید دانش را در دانش آموزان فراهم می‌کند.	۰/۵۰۷	مهارتی بینشی دانشی
۲	اوقات فراغت ورزشی سبب به اجرا درآوردن ایده‌های جدید در فضای مناسب می‌شود.	۰/۵۵۶	
۳	اوقات فراغت ورزشی سبب برنامه‌ریزی بهتر فعالیتهای علمی دانش آموزان می‌شود.	۰/۵۱۳	
۴	اوقات فراغت ورزشی سبب افزایش میزان مشارکت علمی دانش آموزان و کسب تجربیات علمی ارزشمند در مدرسه می‌شود.	۰/۴۵۲	
۵	اوقات فراغت ورزشی سبب تشویق دانش آموزان 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 دانش آموزان می‌شود.	۰/۴۵۷	
۹	اوقات فراغت ورزشی سبب شناسایی دانش آموزان با استعداد و معرفی آنها به تیمهای مدرسه می‌شود.	۰/۴۰۱	
۱۰	اوقات فراغت ورزشی سبب بالا بردن توانایی دانش آموزان و اجرای بهتر مسئولیتها می‌شود.	۰/۵۶۰	
۱۱	اوقات فراغت ورزشی سبب مدیریت مناسب دانش آموزان 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 دانش آموزان به افزایش مشارکت در فعالیتهای ورزشی می‌شود.	۰/۵۵۵	
۱۴	اوقات فراغت ورزشی سبب تشویق و انگیزه دادن به اجرای بهتر مهارت‌های ورزشی دانش آموزان می‌شود.	۰/۵۷۸	
۱۵	اوقات فراغت ورزشی سبب باز خورد مناسب برای اجرای بهتر مهارت‌های ورزشی می‌شود.	۰/۶۵۱	
۱۶	اوقات فراغت ورزشی سبب استفاده بهتر از وسائل ورزشی مدرسه می‌شود.	۰/۵۱۱	

جدول ۲. (ادامه)

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

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 سوالات نشان می‌دهد که بار عاملی تمامی سوالات در حد قابل قبول است. همچنین برای تعیین سهم ضرایب مسیر سوالات با مؤلفه‌ها نتایج آزمون تحلیل عاملی تأییدی حاکی از برآش 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 تکنونه‌ای استفاده شده است.

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

متغیر	میانگین	اماره 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

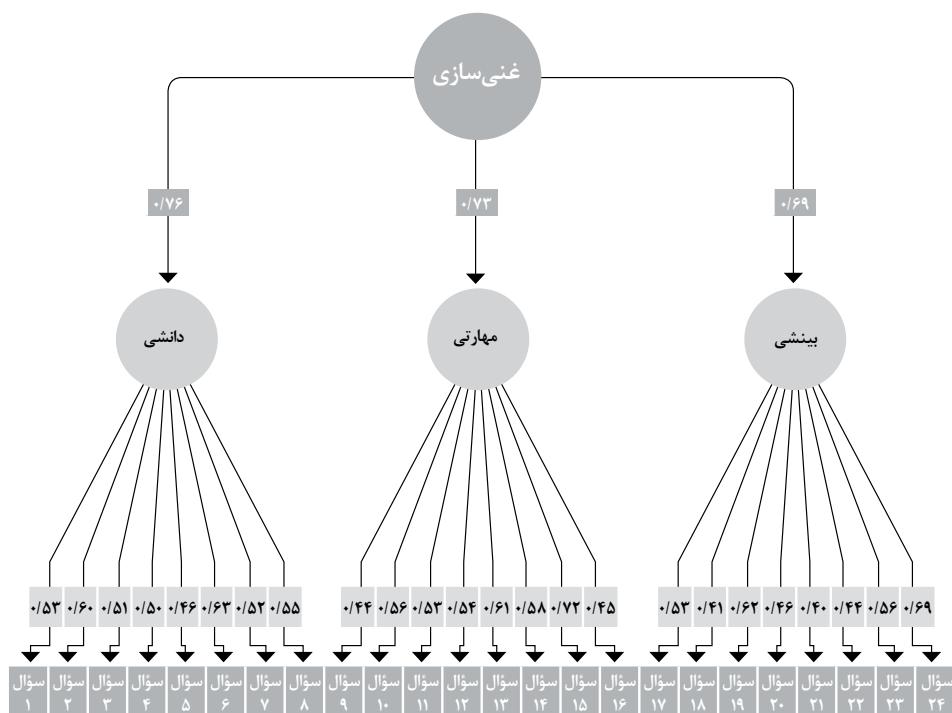
ردیف	عوامل	میانگین رتبه‌ها	اولویت	اماره فریدمن	سطح معناداری
۱	مهارتی	۲/۵۲	اول	۱۶۴/۲۲۴	۰/۰۰۱
۲	بینشی	۲/۰۴	دوم		
۳	دانشی	۱/۴۴	سوم		

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 بعد سه‌گانه غنی‌سازی مورد آزمون قرار گرفته و بر اساس شاخصهای مدل و تأیید آن برآشش شده است.

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

Mدل	X2 /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 برآشش 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 ابعاد غنی‌سازی، می‌توان پیشنهاداتی 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 به طوری 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، تماسای تلویزیون و ورزش است. در ضمن اوقات فراغت ورزشی زمینه معرفی ایده‌های جدید و تولید دانش را در دانش‌آموزان فراهم می‌کند، زیرا یکی از آثار ورزش، رشد مغز و ایجاد نرونهاهی 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 دانش‌آموزان در اوقات فراغت خود به ورزش منظم و پیوسته پردازند، 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 دانش‌آموزان دارد. پژوهش بزرگ و ساعت‌چیان (۱۳۹۷) نیز با این یافته‌ها همسو است. این پژوهشگران گزارش کرده‌اند که دانش‌آموزان 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 به طور منظم در ساعات اوقات فراغت خود به ورزش می‌پردازد، همانگی 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 دانش‌آموزان است. سیگرس^۱ و همکاران (۲۰۱۴) نیز در پژوهش خود گزارش کرده‌اند که هرچه انگیزه بیشتری برای ورزش کردن در دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان مهر تأیید زده و اثبات کرده‌اند که دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان برای توسعه مهارتهای حرکتی داشته باشد. وقتی که دانش‌آموزی مهارت لازم و کافی را کسب می‌کند می‌تواند از وسائل ورزشی مدرسه به شکل حرфه‌ای و بهتر استفاده کند و در نتیجه احساس لذت و شادمانی می‌کند. ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان 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 دانشآموzan در اجرای بهتر مهارت‌های ورزشی از مزایای اوقات فراغت ورزشی در دانشآموzan است. همچنین وانگ^۱ 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. به طور 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^۲ (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.

ایلين دورو و ماريا (۲۰۱۳) نیز معتقدند افرادی که در اوقات فراغت خود به فعالیت ورزشی می‌پردازن، 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 می‌پردازن. با توجه به زندگی بدون تحرك و ماشینی کوتولی 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 دانشآموzan و خانواده‌های آنان که تشکیل دهنده جامعه هستند، اشاعه داد تا شاهد جامعه ای سالم ونسی 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 سبد اوقات فراغت برنامه‌ریزی‌های بلندمدت انجام شود. بر اساس یافته‌های این پژوهش، اوقات فراغت ورزشی از نظر ابعاد بینیشی، 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 سبد اوقات فراغت کمتر از سطح مطلوب ارزیابی کرده‌اند. این نتایج نشان می‌دهد که مسئولان ورزش بهویژه در بخش آموزش و پرورش باید برای افزایش میزان مشارکت ورزشی دانشآموzan 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 به منظور شناخت، اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی در میان خانواده‌ها، تفکر مربي، معلم و مدیر مدرسه، محیط آموزشی می‌تواند بر رفتار دانشآموzan 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 دانشآموzan 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

منابع

REFERENCES

- 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، وجید. (۱۳۹۷). پیمایشی بر غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان دختر با تأکید بر فعالیتهای ورزشی. چکیده مقالات اولین همایش ملی ورزش زنان، دانشگاه الزهرا، تهران.
- تندنویس، فریدون. (۱۳۸۱). جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران. *فصلنامه پژوهش در علوم رفتاری*، ۱ (۴)، ۱۱۵-۱۳۳.
- حیبی، مسعود. (۱۳۸۴، ۲۷ تیرماه). *معرفی مهارت (عمومی) [آیداداشت وبلاگ]*. بازیابی شده از: 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 آباده. *پژوهشنامه علوم انسانی و اجتماعی*، ۱ (۲)، ۱۳۳-۱۵۶.
- ذکیانی، لیلا. (۱۳۹۰). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانش آموزان دختر مقاطع تحصیلی راهنمایی و متوسطه شهرستان رومیه. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور واحد تهران مرکز.
- ربانی، رسول و شیری، حامد. (۱۳۸۸). اوقات فراغت و هویت اجتماعی: بررسی جامعه شناسی الگوهای گذران اوقات فراغت جوانان در تهران. *فصلنامه تحقیقات فرهنگی*، ۲ (۸)، ۲۰۹-۲۴۲.
- ربانی، محمد. (۱۳۸۷). غنی سازی اوقات فراغت با بهره گیری از طبیعت. *کتابچه اولین کنگره راهکارهای توسعه فرهنگ شهریوندی*، ۱۴۸-۱۶۷.
- سرمدی، محمدرضا و محمدی، عبدالعباس. (۱۳۹۵). راههای غنی سازی اوقات فراغت. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
- عنایت، حلیمه و نره ای، نرجس. (۱۳۹۳). بررسی عوامل اجتماعی و اقتصادی مرتبط با میزان نحوه گذران اوقات فراغت زنان (مطالعه موردی: زنان متأهل شاغل شهر نور آباد ممسنی). *فصلنامه جامعه شناسی نهادهای اجتماعی*، ۱ (۴)، ۳۳-۵۵.
- فداشیان، علی و یزدانی، فریدون. (۱۳۹۳). بررسی شیوه گذراندن اوقات فراغت در بین نوجوانان و جوانان ۱۴-۲۹ ساله استان یلام. اولین کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی، قم، ۲۵-۳۶.
- قرشی مینا آبد، محمد باسط و میرواسی، سیده طبیه. (۱۳۹۰). نقش اردو در غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان (مطالعه موردی: دانش آموزان دبیرستانی ناحیه ۲ رشت). *فصلنامه چشم انداز عرفاییابی*، ۶ (۱۶)، ۹۹-۱۱۴.
- کیان، میریم. (۱۳۹۲). مقایسه نحوه گذراندن اوقات فراغت دانش آموزان مدارس عادی و استعداد درخشان شهر بیزد. *جامعه شناسی آموزش و پرورش*، ۴ (۶)، ۱۳۹-۱۷۴.
- مجتبائی، مصطفی (۱۳۸۸، ۲۰ بهمن ماه). شیوه غنی سازی تربیت بدنی [آیداداشت وبلاگ]. بازیابی شده از: <http://mojtabae.blogfa.com/post-42.aspx>
- مصطفی، سید امیر احمد 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 اقدم، 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 خلاقیت شناسی، TRIZ و مهندسی و مدیریت نوآوری ایران، تهران.
- نوربخش، 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 قوش تربیت‌بدنی و ورزش. پایان نامه 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-ACTIWE 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.