



اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه شیراز: سهم ورزش، کتاب، تفریح، و اینترنت

محمود بحرانی

چکیده

مقاله حاضر بخشی از گزارش یک پژوهش است که به منظور مطالعه چگونگی اوقات فراغت دانشجویان به عنوان قشر جوان جمعیت کشور به اجرا در آمده است. بررسی کم و کیف گذران اوقات فراغت جوانان و نحوه تخصیص وقت به فعالیت‌های مختلف روزانه در زندگی دانشجویی و نیز سهم شبکه‌های اجتماعی مجازی در این زمینه از مهمترین هدف‌های این تحقیق بوده است تا شناخت الگوی غالب در گذران اوقات فراغت دانشجویان را ممکن نماید. نمونه مورد مطالعه شامل ۷۶۰ نفر از دانشجویان مقاطع مختلف تحصیلی دانشگاه شیراز در رشته‌های مختلف بوده است که به شیوه طبقه‌بندی شده تصادفی انتخاب شدند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که تعریف عمومی از اوقات فراغت در نظر دانشجویان اشاره به فرصت‌هایی برای خلاصی از کار و فعالیت‌های روزانه و تفریح و سرگرمی دارد. میانگین اوقات فراغت روزانه دانشجویان در ایام کاری هفته حدود ۸ ساعت است. مهمترین سرگرمی‌های اوقات فراغت دانشجویان بر اساس میزان وقت صرف شده، به ترتیب عبارتند از: گپ‌زدن با دوستان، خواب، تماشای تلویزیون، پرسه در اینترنت، استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی، پرداختن به بازی‌های کامپیوتری، ورزش و مطالعه آزاد. در این موارد تفاوت معناداری بین دختران و پسران مشاهده نشد. طبق یافته‌های این پژوهش ۶۰٪ دانشجویان در یکی از شبکه‌های مجازی عضو هستند، و در این میان فیس‌بوک بیشترین فراوانی را در زمان پرسشگری (بهار ۹۳) داشته است. راه‌کارهای بهینه سازی اوقات فراغت مورد بحث قرار گرفته است.

واژه‌های کلیدی: اوقات فراغت، جوانان، شبکه‌های مجازی، مطالعه آزاد، فیس‌بوک



مقدمه

جمعیت جوان سرمایه اجتماعی، اقتصادی و نیروی کار آینده جامعه به شمار می‌آیند. از این رو توجه به زمینه‌های تربیتی و ساخت شخصیت، نگرش‌ها و گرایش‌های آنان از موضوعات مهم و اساسی پژوهش در این حوزه به حساب می‌آید. بخش زیادی از جمعیت جوان کشور را دانشجویان تشکیل می‌دهند. دوران تحصیل برای بسیاری دانشجویان دوره‌ای از رشد و بالندگی است که البته می‌تواند با نگرانی و تنش‌هایی نیز همراه باشد. اوقات فراغت زمانی برای پرورش توانمندی‌های شخصی و نیز رهایی از فشارهای درسی و شغلی را فراهم می‌سازد. برخورداری از اوقات فراغت آرامش بخش و راضی کننده باعث کاهش اضطراب و فشارهای روانی می‌شود (مک‌کین و مایکل، ۲۰۰۰؛ راگه‌ب و مک‌کینی، ۱۹۹۳).

اوقات فراغت در بین اقشار مختلف مصادیق گوناگونی دارد. همچنان که در فعالیت‌های عادی افراد جامعه فراغت شامل آسودگی از کار روزانه و در اختیار داشتن زمان آزاد برای استراحت و پرداختن به امور دلخواه محسوب می‌شود، در طی فعالیت‌های تحصیلی نیز باقیمانده زمان حضور روزانه در کلاس و مطالعات و انجام امور درسی یا فعالیت‌های اجباری دیگر مانند اشتغال به کارهای جنبی برای کسب درآمد را باید به عنوان زمان فراغت دانشجویی منظور نمود.

تحولات تکنولوژیکی بویژه تکنولوژی اطلاعات بر چگونگی گذران اوقات فراغت تأثیر گذاشته و ابزارهای گذران اوقات فراغت را متحول کرده است، به طوری که حتی بخش زیادی از کتاب‌ها و مجلات به فضای مجازی راه یافته‌اند و ابزارهای جدید جایگزین کتاب و کاغذ شده‌اند. چگونگی این تغییر و تحولات و تأثیرات آنها بر آسان‌سازی دسترسی به منابع می‌تواند برای برنامه‌ریزان حوزه اوقات فراغت آگاهی بخش باشد. در این میان گسترش اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی چنان شتابان است که برخی محققان سیطره اینترنت بر فعالیت‌های اوقات فراغت را گزارش کرده‌اند (اوپیک و دورانوویک، ۲۰۱۴). این شیوه‌ها کاربردهای گوناگونی دارند و به نوعی جبران کننده بعد فاصله فیزیکی برای تعاملات اجتماعی هستند. تپرز و همکاران (۲۰۱۳) از بررسی تحقیقاتی که رابطه عضویت در شبکه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک و احساس تنهایی را در نوجوانان مطالعه کرده‌اند چنین نتیجه‌گیری می‌کنند که عضویت در این شبکه‌ها از تنهایی افراد می‌کاهد و سرمایه اجتماعی را افزایش می‌دهد. به عبارت دیگر از این طریق تعاملات اجتماعی به صورت مجازی در حال توسعه است.

اوقات فراغت دارای کارکردهای مستقیم و غیرمستقیم قابل تقسیم هستند که دسته اول روانی و فردی هستند و مستقیماً با ارضای شخصی، انتخاب آزادانه و تجربه درونی ارتباط دارند. این دسته از کارکردها به ایجاد تعادل جسمی و روانی، تقویت ارزش‌های اخلاقی و خودشکوفایی فرد کمک می‌کنند. کارکردهای غیرمستقیم فراغت در متن روابط اجتماعی و اقتصادی تعریف می‌شوند و با مفاهیمی مانند تقویت سرمایه انسانی و اجتماعی، تسهیل روند جامعه‌پذیری، تقویت هویت دینی و وحدت ملی و ... سروکار دارند. فرصت فراهم شده در این زمان فرصت مناسبی برای کارهای نوآورانه و رشد استعدادها بالقوه افراد است (کریمی، ۱۳۸۶) از آنجا که ماهیت تفکر خلاق با آزادی، سیالی و انعطاف‌پذیری، تمایل خود انگیخته، راحتی و ارتجالی بودن همراه است، اوقات فراغت می‌تواند بستر مناسبی برای این گونه فعالیت زاینده ذهنی باشد. از این رو توجه به اوقات فراغت جوانان و برنامه‌ریزی برای آن ضمن اینکه نقش مکمل در برنامه‌های رسمی تربیتی جوانان ایفا می‌نماید مانع از گسترش بزهکاری جوان شده و در شکل توسعه یافته خود می‌تواند جوانان را مسؤولیت‌پذیر، جامعه‌پذیر و مشارکت‌جو بار آورد. (کلیات طرح جامع ساماندهی اوقات فراغت جوانان، سازمان ملی جوانان، 1382)



مبانی نظری

اوقات فراغت در بیانی کلی به عنوان زمان‌ها و فعالیت‌های در نظر گرفته شده برای رفع خستگی از کار و زندگی روزمره و تجدید قوای روحی و جسمی قابل تعریف است. هیوود (۱۳۸۴)، به نقل از ربانی و شیرینی، (۱۳۸۸) مفاهیم اوقات فراغت را در چند طبقه دست‌بندی می‌کند: اوقات فراغت به عنوان بازمانده اوقات کاری، اوقات فراغت به عنوان فعالیت در حوزه‌ها و سرگرمی‌های مختلف، اوقات فراغت از دید عملکردی که به کارهای مفید و مطلوب اجتماعی اختصاص می‌یابد، اوقات فراغت از دیدگاه آزادی عمل که به فراغت بال از لایه‌های دیگر زندگی اشاره دارد.

در محافل جامعه‌شناسی دو رویکرد عمده پیرامون فراغت وجود دارد، در یک رویکرد، فراغت به عنوان باقیمانده زمانی است که افراد باید صرف نیازهای کار و معیشت کنند، یعنی همان زمان آزاد خارج از فعالیت‌های معمول زندگی است. رویکرد دوم فراغت را به عنوان یک فعالیت مانند ورزش، کار فرهنگی یا کنش اجتماعی در نظر می‌گیرد. از دیدگاه جامعه‌شناسی برای فراغت به عنوان یک فعالیت دو شرط وجود دارد: ۱- اینکه این فعالیت فارغ از هر گونه اجبار باشد و براساس گزینش آزاد صورت گیرد. ۲- این کار از فعالیت‌های دیگر جدا باشد.

جامعه‌شناسان دیگری مانند دیوید رابین فراغت را راهی برای گریز از تباهی انسان‌ها در دنیای صنعتی دانسته که وسیله رهایی همراه با رشد و شکوفایی شخصیت تلقی می‌شود. از دیدگاه کارل مارکس انسان کامل انسانی است که بوسیله کار از خود بیگانه نشده باشد. انسان جامعه صنعتی انسان متخصص است که در فعالیت‌های جزئی خود محبوس است و از پرورش استعدادها و شایستگی‌های خود باز می‌ماند. البته مارکس برای کار ارزش قائل است چرا که انسان در آن تحقق می‌یابد، اما کار را در جامعه کمونیستی فارغ از قید و بندهای یک زمینه محدود و بسته می‌داند. در هر حال کار محدود کننده و فراغت زمینه‌ساز جنبه انسانی به حساب می‌آید. از نظر آرون دیدگاه مارکس دارای عظمت و در عین حال ابهام جامعه‌شناختی است (آرون، ترجمه پرهام، ۱۳۶۶).

کارکردگرایان سعی کرده‌اند اوقات فراغت را با توجه به بعد کارکردی آن مثل تأثیر تماشای تلویزیون بر جامعه‌پذیری و یادگیری ارزش‌ها مورد تحلیل قرار دهند. این کارکرد می‌تواند به یک پارچگی جامعه کمک کند مشابه کاری که نهادهایی مانند خانواده و آموزش صورت می‌دهند. مناسک دینی که امیل دورکایم شرح می‌دهد نیز کارکرد مشابهی دارند که بین ایام مقدس و تعطیلات پیوند برقرار می‌سازد. دیدگاه دیگر مکتب فرانکفورت است با برخی دیدگاه‌های بدبینانه مانند آدرنو که مفهوم اوقات فراغت را یک مفهوم بورژوازی و ضد فرهنگ دانسته است چون در این لحظات نیز ایدئولوژی خود را تبلیغ و به خورد افراد جامعه می‌دهند. (گزارش سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱).

دومازیه جامعه‌شناس معروف فرانسوی و مؤلف کتاب به سوی یک تمدن فراغت (۱۹۶۲) گذران اوقات فراغت را به سه شکل می‌داند:

- رفع خستگی

- سرگرمی و تفریح و

- کفایت‌هایی که به رشد و شکفتگی شخصی یاری می‌رساند و موجب ازدیاد معلومات و یا پرورش استعدادها می‌شود (احسانی تیرتاشی، ۱۳۷۴).

ماکس کاپلان در کتاب فراغت در آمریکا برای فراغت ابعاد متعددی در نظر می‌گیرد. برای او فراغت آنتی‌تیز کار است. خاطره‌ای است دلپذیر، نوعی رهایی از وظایف اجتماعی، نوعی ادراک روانی آزادی است، نوعی فعالیت فرهنگی است و بالاخره



سرشتی از نوع بازی دارد. آگوست کنت نیز لحظات فراغت را همان لحظات توسعه و پیشرفت انسان تلقی می‌کند (گزارش سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱).

روپ (۲۰۱۳) با استناد به نظرات کلی (۱۹۹۶) و دیگران به دو عنصر مربوط به فراغت اشاره می‌کند که عبارتند از زمان و فعالیت. طبق این دیدگاه فراغت را می‌توان از یک جنبه در بعد زمانی مد نظر قرار داد که شامل زمان‌های خارج از کار و فعالیت‌های لازم برای بقا است. از جنبه دیگر فراغت نوعی فعالیت دلخواه به حساب می‌آید که افراد در جهت رشد خود و پرداختن به سلايق و فعالیت‌های دلخواه انجام می‌دهند. این فعالیت باید واجد سه خصیصه آزادی عمل، شخصی بودن و داشتن پیامدی سودمند باشد.

اهمیت فراغت به لحاظ رشدی نیز قابل توجه است از این جنبه که فرصتی برای پیشبرد مهارت‌های تازه و شکل‌دهی روابط اجتماعی و کسب هویت است (کلیر و کیرشیت، ۱۹۹۱). طبق نظر ایزو-هولا و کرولی (۱۹۹۱) فراغت یک زمینه اجتماعی برای رشد کفایت‌های شخصی فراهم می‌سازد. از نظر پار و لاشیوا (۲۰۰۵) فراغت معمولاً به عنوان زمان آزاد، یک فعالیت یا یک حالت ذهنی و گاه به عنوان یک عمل رشدی به حساب می‌آید. این محققان همچنین در جستجوی معنای این موضوع در نظر دانشجویان، یک نمونه از دانشجویان را در آمریکا مورد مطالعه قرار دادند و دیدگاه‌های دانشجویان را در این راستا جویا شدند. نتایج گویای تأیید تعاریف سنتی و نیز عمل رشدی برای فراغت بود.

پیشینه تحقیق

هر چند در بین ایرانیان همواره معاشرت اجتماعی و گفتگو بر شیوه‌های دیگر گذران اوقات فراغت تفوق داشته است اما در دهه‌های اخیر با حضور تلویزیون و اینترنت تغییرات قابل ملاحظه‌ای در سبک گذران اوقات فراغت مردم بوجود آمده است. بنابه مطالعات به عمل آمده، جمعیت برخوردار از تلویزیون در تهران از ۴ درصد در سال ۱۳۴۵، به ۱۶ درصد در سال ۱۳۵۲ و ۴۱ درصد در سال ۱۳۶۱ و بالاخره ۹۱ درصد در سال ۱۳۷۶ رسیده است و امروزه تصور نمی‌رود خانواده‌ای تلویزیون نداشته باشند. به همین ترتیب گزارش‌ها حاکی از آن است که استفاده از تلویزیون نیز برای پرکردن اوقات فراغت رشد چشمگیری داشته است چنانکه بیش از ۸۲ درصد از دانشجویان روزانه تلویزیون تماشا می‌کنند و در بین دانشجویان دانشگاه‌های مختلف استفاده از تلویزیون اولین فعالیت اوقات فراغت را تشکیل می‌دهد (محسنی و همکاران، ۱۳۸۵).

با توجه به تأثیر بسزایی که رسانه‌هایی مثل اینترنت در شکل‌دهی ارتباطات و دیگر امور زندگی امروزی دارند بحث از اوقات فراغت نیز از دیدگاه برخی محققان در چارچوب پدیده جهانی شدن - به معنای پیش رفتن جهان به سمت همگونی در ابعاد مختلف - مطرح می‌شود که تأثیر مقوله جهانی شدن بر حوزه فرهنگ بخشی از این پدیده است. در واقع جهانی شدن در اکثر حوزه‌های سیاسی، حقوقی، اقتصادی و آموزشی در حال وقوع است و حوزه فرهنگ نیز از این قاعده مستثنی نیست (منادی، ۱۳۸۶). از مهم‌ترین شبکه‌های اجتماعی آنلاین امروزی سایت اینترنتی فیس‌بوک^۱ است. این سایت از چهارم فوریه ۲۰۰۴ آغاز به کار کرد و طبق اعلام خودش توانست، تنها ظرف مدت هفت سال، بیش از ۸۰۰ میلیون کاربر را به عضویت خود دریاورد. یعنی ۴۰۰ میلیون کاربر، روزانه به فیس‌بوک وصل می‌شوند و به طور متوسط هر کاربر در آن حدود ۱۳۰ دوست دارد. بیش از ۹۰۰ میلیون موضوع (صفحه‌ها، گروه‌ها، رویدادها، و انجمن‌ها) در فیس‌بوک وجود دارد و هر

^۱. Facebook



کاربر به طور میانگین به ۸۰ صفحه ارتباطی، گروه، و رویداد متصل است (فیس بوک، ۲۰۱۱؛ به نقل از میرمحمدصادقی، ۱۳۹۱).

بعضی محققان فضای اجتماعی را زمینه‌ساز اوقات فراغت دانسته و با توجه به گسترش روزافزون فضای مجازی، صحبت از سبک جدید فراغتی می‌کنند که در آن از میزان تحرک مکانی و جسمی جوانان کاسته شده و در عوض جوانان در معرض انواع اطلاعات و پیام‌ها قرار می‌گیرند. به این ترتیب، افراد در هر زمان و مکان می‌توانند از طریق شبکه‌های اجتماعی مانند وایبر، واتس‌آپ، اینستاگرام، فیس‌بوک و غیره ارتباطات سریع و گسترده‌ای با تمام نقاط دنیا برقرار کنند. در همین حال، این سوال که ارتباطات مجازی باعث بهبود یا کم رنگ شدن ارتباطات اجتماعی واقعی و انزوای افراد می‌شود ذهن محققان به خود مشغول داشته است. هوارد لینگولد^۲ با انتشار کتاب اجتماعات مجازی^۳ در سال ۱۹۹۳ از نخستین کسانی بود که نقش اجتماعات مجازی را مطرح کرد (محسنی، دوران و سهرابی، ۱۳۸۵).

در راستای سوال فوق بعضی محققان دریافته‌اند که اینترنت بر زندگی اجتماعی افراد تأثیر دارد و باعث کاهش انزوای اجتماعی افراد می‌شود (محسنی و همکاران، ۱۳۸۵). به این ترتیب آنها نقش اینترنت را سازنده عنوان نمودند. برخی نیز معتقدند "این امر ضمن اینکه می‌تواند از یک طرف فرصت به حساب آید، از طرف دیگر، چه در سطح فردی و چه در سطح اجتماعی می‌تواند آسیب‌های متعددی را به همراه داشته باشد" (زاهد زاهدانی و عزیزی، ۱۳۹۱).

از نظر رینگولد، اجتماع مجازی نسخه تکنولوژیکی اجتماع سنتی است. وی بر آن است که تکنولوژی‌های ارتباطی و اطلاعاتی به ما فرصت بازسازی اجتماعات را در عصر جدید می‌دهند، اجتماعاتی که به واسطه تحولات تکنولوژیک جدی آسیب دیده‌اند. آنچه از دست رفته است اکنون می‌تواند به کمک کلید، مانیتور، پردازشگر و مودم مجدداً ساخته شود (امیرکافی، ۱۳۸۳).

تمرکز این پژوهش بر چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان است. سابقه تحقیقات پیرامون اوقات فراغت دانشجویان طولانی است. طبق یکی از تحقیقات قدیمی در ایران که توسط محسنی (۱۳۵۲) صورت گرفته ۸۰ درصد دانشجویان دانشگاه تهران بین ۱ تا ۳ کتاب غیردرسی در سال می‌خوانند و ۱۱ درصد آنان سالانه ۳ یا ۴ کتاب می‌خوانند. همچنین ۷۵ درصد دانشجویان روزانه حدود یک ساعت را به رادیو گوش می‌دادند که بیشتر به منظور اطلاع از خبرها بوده است، در آن زمان تنها ۲۵ درصد آنان در خانه یا محل اقامت خود تلویزیون داشتند. طبق همین گزارش که به مقایسه اولویت اصلی در گذران اوقات فراغت در بین دانشجویان کشورهای مختلف پرداخته، در بین دانشجویان ایرانی مهمترین اولویت رفتن به سینما بوده، در حالی که دانشجویان ژاپنی و مراکشی مطالعه، دانشجویان بلژیکی مسافرت و دانشجویان فرانسوی ورزش را ترجیح می‌دادند.

لان (۱۹۴۲) طی تحقیقی روی دانشجویان فوق لیسانس دانشگاه آتلانتا به بررسی اوقات فراغت دانشجویان پرداخت. لان دریافت دانشجویان اساس استراحت و بازسازی بدن طی اوقات فراغت خود را بر ۵ مؤلفه اصلی استوار می‌دانند. این مؤلفه‌ها شامل آرامش ذهنی به معنای فرصت قوای ذهنی برای فراغت از کار و مشغله‌های روزانه، اجتماعی شدن به معنای نیاز طبیعی انسان برای برقراری و حفظ ارتباطات اجتماعی، مشارکت داشتن به عنوان بخشی از فعالیت‌های مرتبط با نیاز اجتماعی مثل بازی، مجالس و کارهای گروهی است. مؤلفه دیگر خود-اظهاری و رشد شخصی در طی اوقات فراغت بود که از سوی دانشجویان عنوان شد، و مؤلفه پنجم اوقات فراغت که دانشجویان در زمان فراغت دنبال می‌کردند نوآوری و خلاقیت بود.

تحقیق نگیواردی، کیس-جویتز و پولگار (۲۰۱۳) روی نمونه‌ای از دانشجویان در مجارستان نشان داد که مهمترین سرگرمی زمان فراغت دانشجویان موسیقی و سپس تماشای تلویزیون و بعد ورزش است. آنها همچنین ترجیحات خود را برای

² . Howard Rheingold

³ . virtual Communities



فعالیت‌های زمان فراغت در طی هفته به ترتیب شامل بازی‌های کامپیوتری، اینترنت و مطالعه عنوان نمودند. براساس مطالعه آلبور و آسوند (۲۰۰۷) روی ۲۴۰۰ نفر از دانشجویان کارشناسی نیجریه، اصلی‌ترین فعالیت زمان فراغت این دانشجویان گوش دادن به موسیقی و سپس بازی‌های کامپیوتری بود. طبق همین گزارش این دانشجویان بطور متوسط ۲۶ ساعت از هفته را صرف مطالعه و انجام کارهای درسی خود می‌کردند. اکروش، سماوی و العوامله (۲۰۱۳) از مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌های اردن دریافتند که پسران وقت بیشتری را صرف ورزش می‌کنند در حالی که دختران بیشتر با تلفن صحبت می‌کنند یا مجله و روزنامه می‌خوانند. بین دو گروه از لحاظ فعالیت‌های دیگری مانند تماشای کانال‌های تلویزیونی، قرائت و حفظ قرآن، و خواندن کتاب تفاوت معناداری وجود نداشت.

تحقیقات پیرامون استفاده زیاد از اینترنت و وابستگی به آن همچنین به اثرات گوناگون این پدیده روی زندگی افراد اشاره دارند. بطور نمونه برخی از تحقیقات نشان دهنده تأثیرات منفی از جمله کناره‌گیری اجتماعی و عدم رشد مهارت‌های اجتماعی در جوانانی است که بخش زیادی از وقت خود را صرف پرسه در فضای مجازی و اینترنت می‌کنند (پوترا^۴، ۱۹۹۸؛ کرات و همکاران^۵، ۱۹۹۸). همچنین پرز و همکاران (۲۰۱۰) اوقات فراغت را با استعمال حشیش در نوجوانان در رابطه دانسته و در این باره بر بی‌برنامگی در زمان‌های فراغت به عنوان یک عامل تأکید نموده‌اند. در مقابل برخی محققان بر اثرات سازنده اینترنت در کاهش احساس تنهایی و افسردگی تأکید کرده و آن را مایه کسب مهارت‌های اجتماعی در فضایی مناسب دانسته‌اند (بنجامین^۶، ۱۹۹۹؛ پارکز و فلوید^۷، ۱۹۹۶).

بر اساس دیدگاه‌های نظری و نتایج تحقیقات پیشین که به تأثیر تحولات دنیای اطلاعات و پدیده جهانی شدن بر اوقات فراغت اشاره دارد یک فرض کلی که در این پژوهش مد نظر قرار گرفته این است که دنیای مجازی تأثیر عمیقی بر اوقات فراغت جوانان داشته و آن را متحول کرده است. این تحول دارای اثرات مثبت و منفی است که محققان از آن به عنوان فرصت و آسیب یاد کرده‌اند. بدین ترتیب در این پژوهش چند سوال اساسی زیر همراه با این فرضیه دنبال می‌شوند که فضای مجازی و اینترنت بر اوقات فراغت جوانان غلبه دارد و آن را در سیطره خود در آورده است.

سوال‌های اساسی تحقیق

در چارچوب اهداف تحقیق و بررسی پیشینه، پرسش‌های اساسی این تحقیق به شرح زیر است:

- ۱- میزان متوسط اوقات فراغت جوانان در طی یک شبانه‌روز به چه میزان است؟
- ۲- ورزش، تفریح، کتاب، اینترنت چه بخشی از گذران اوقات فراغت جوانان را به خود اختصاص می‌دهند؟
- ۳- عوامل همبسته با زمینه‌های سازنده صرف اوقات فراغت مثل مطالعه آزاد در بین جوانان کدام است؟
- ۴- عوامل زمینه‌ساز آسیب‌زایی اوقات فراغت برای جوانان کدام است؟
- ۵- عوامل جذابیت برای جوانان در مطالعه آزاد کدام است؟
- ۶- عوامل جذابیت برای جوانان در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی کدام است؟

⁴ . Poterea

⁵ . Kraut & others

⁶ . Benjamin

⁷ . Parkz & Floyd



روش تحقیق

این پژوهش از نوع تحقیقات زمینه‌یابی است. تحلیل‌های این پژوهش مبتنی بر شیوه کمی تحلیل داده است و بنا به روش‌های معمول با جمع‌آوری اطلاعات نمونه‌ای از جمعیت مورد مطالعه سروکار دارد.

جامعه آماری و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری هدف در این تحقیق دانشجویان دانشگاه‌های کل کشور بوده و جامعه در دسترس را دانشجویان دانشگاه شیراز تشکیل داده‌اند. نمونه مورد مطالعه با توجه امکانات تحقیق ۸۰۰ نفر در نظر گرفته شد که به طریقه طبقه‌بندی شده و به صورت تصادفی مورد پرسش‌گری قرار گرفتند. در این طبقه‌بندی سهم نسبی دانشجویان دانشکده‌های مختلف، مقاطع تحصیلی، و جنسیت مورد توجه قرار گرفته است. در عمل یک نمونه ۷۶۰ نفری از دانشجویان متشکل از ۴۲۰ نفر (۵۵/۳٪) دختر و ۳۳۱ نفر (۴۴/۷٪) پسر از دانشکده‌های مختلف پرسشنامه‌های تحقیق را تکمیل نمودند.

ابزار تحقیق: این پژوهش با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته به اجرا در آمده است که با واکاوی تحقیقات مرتبط پیرامون پرسش‌ها و اهداف تحقیق تدوین گردید. در این پرسشنامه علاوه بر پاره‌ای اطلاعات دموگرافیک، همچنین ابعاد مختلف فعالیت‌های اوقات فراغت (ورزشی، مطالعه کتاب و روزنامه، استفاده از اینترنت) مورد کنکاش قرار گرفته و میزان صرف وقت در هر بخش، و نیز نگرش دانشجویان پیرامون جنبه‌هایی از اوقات فراغت بررسی شده است. همچنین نگرش افراد نسبت به شبکه‌های اجتماعی مجازی به وسیله یک مقیاس ۶ سوالی با طیف لیکرت سنجیده شد. سوال‌های این مقیاس برگرفته از تحقیقات قبلی بود و پایایی آن با استفاده از محاسبه ضریب آلفای کرونباخ به میزان ۰/۸۶ بدست آمد.

روش تحلیل داده‌ها: برای تحلیل نتایج، علاوه بر تحلیل‌های توصیفی همچنین از آزمون t گروه‌های مستقل برای مقایسه دختران و پسران و نیز شیوه‌های همبستگی و رگرسیون چند متغیری به تناسب استفاده شده است، که طی آن روابط بین متغیرهای تحقیق و اثر متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته مورد تحلیل قرار گرفته‌اند.

یافته‌های پژوهش

متغیرهای دموگرافیک

چگونگی توزیع نمونه مورد مطالعه به تفکیک جنسیت و مقطع تحصیلی در جدول ۱ آمده است. طبق این جدول ۶۳/۷ درصد از آزمودنی‌ها در مقطع کارشناسی، ۲۶/۱ درصد در مقطع کارشناسی ارشد و ۱۰/۱ درصد نیز در مقطع دکتری مشغول تحصیل بودند. سهم مقاطع مختلف تحصیلی تقریباً با سهم واقعی دانشجویان هر مقطع در جامعه آماری دانشگاه شیراز منطبق است.

از لحاظ وضعیت ازدواج، ۸۴/۶ درصد آزمودنی مجرد و ۱۱/۱ درصد متأهل بوده و ۴/۳ درصد باقی‌مانده وضعیت ازدواج خود را اعلام نکرده‌اند. میانگین سنی آزمودنی‌ها ۲۳/۰۸ سال با انحراف معیار ۳/۱۱ بود. میانگین معدل تحصیلی گزارش شده بوسیله آزمودنی‌ها ۱۶/۲۵ با انحراف معیار ۱/۶۵ بوده است. حدود ۸۰ درصد دانشجویان در ترم‌های تحصیلی دوم



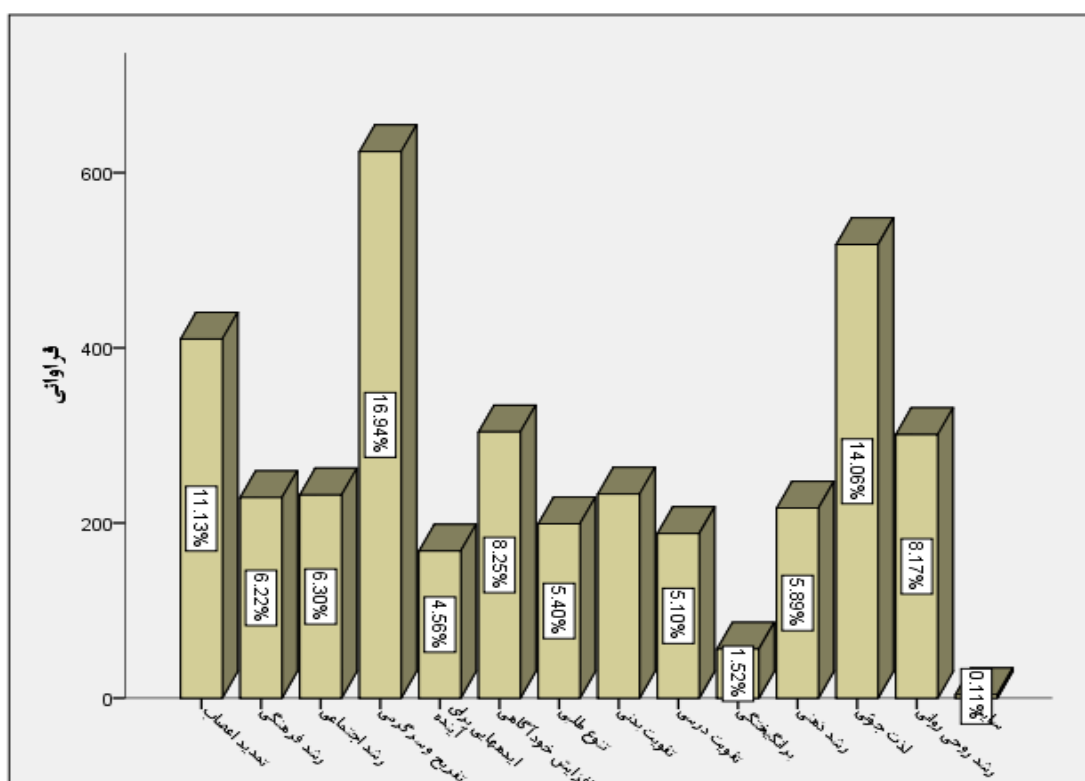
تا ششم بودند. ۲۷ درصد آزمودنی‌ها فرزند اول، ۲۵/۱ درصد فرزند دوم، ۲۰/۲ فرزند سوم، ۱۱/۷ درصد فرزند چهارم خانواده و ۱۶ درصد دیگر آنها در مراتب پنجم تا هشتم قرار داشتند.

جدول (۱) مقطع تحصیلی دانشجویان به تفکیک جنسیت

کل	مقطع تحصیلی			
	دکتری	ارشد	کارشناسی	
411	48	130	233	تعداد دختر
100.0%	11.7%	31.6%	56.7%	درصد دختر
331	27	64	240	تعداد پسر
100.0%	8.2%	19.3%	72.5%	درصد پسر
742	75	194	473	تعداد جمع کل
100.0%	10.1%	26.1%	63.7%	درصد جمع کل

بهره‌های اوقات فراغت

مهمترین بهره‌مندی‌های زمان فراغت برای دانشجویان در نمودار ۱ ارائه شده است.



نمودار ۱ بهره‌مندی‌های اوقات فراغت در نظر دانشجویان



چنانکه در نمودار ۱ مشاهده می‌شود بهره‌مندی‌های اوقات فراغت از دیدگاه دانشجویان به ترتیب اولویت عبارتند از: تفریح و سرگرمی، لذت بردن، تمدید اعصاب، رشد روحی- روانی و افزایش خودآگاهی؛ در مراتب بعدی نیز به ترتیب تقویت بدنی، رشد اجتماعی، ذهنی، تنوع طلبی، تقویت درسی، و آینده‌نگری قرار دارند.

چگونگی صرف وقت در فعالیتهای مختلف طی یک شبانه روز زندگی دانشجویی

در این تحقیق به منظور اطلاع از نحوه گذران اوقات فراغت، از دانشجویان خواسته شد فعالیتهای یک شبانه‌روز گذشته خود را از زمان بیدار شدن در بامداد تا هنگام رفتن به رختخواب و شروع خواب شبانه در چند بخش مثل حضور در کلاس، کارهای مختلف، مطالعه و سرگرمی بیان نمایند. بر این اساس ساعت بیدار شدن در یک روز کاری هفته (غیرجمعه) بین ساعت ۱ بامداد تا ۱ بعدازظهر در میان دانشجویان متغیر بود. میانگین این زمان ساعت ۷/۲۷ بامداد و پراکندگی متوسط آن بر حسب واحد انحراف معیار، ۸۷ دقیقه بوده و میانگین توزیع ساعات بیداری ساعت ۷ بامداد است. همچنین میانگین ساعت پایان فعالیت روزانه و رفتن به رختخواب بین ساعت ۶ شب تا ۶ صبح متغیر بوده است. میانگین آن ساعت ۲۴:۳۰ با انحراف معیار ۹۰ دقیقه است و میانگین توزیع زمان‌های رفتن به رختخواب ساعت ۱۲ شب بوده است. تفاضل زمان بیداری و خواب نشان می‌دهد که میزان خواب شبانه دانشجویان بطور متوسط ۶ ساعت و ۵۰ دقیقه است. دامنه ساعات خواب شبانه دانشجویان در این نمونه از ۱/۵ تا ۱۳ ساعت متغیر است. در مقابل ساعات بیداری آنان بطور متوسط ۱۷ ساعت و ۵۰ دقیقه است که از حداکثر ۲۲/۵ ساعت تا حداقل ۱۱ ساعت در روز متغیر است. همچنین در یک روز جمعه میانگین ساعات خواب دانشجویان حدود ۸ ساعت و ۴۰ دقیقه می‌باشد. یادآور می‌شود زمان جمع‌آوری اطلاعات تحقیق در ماه‌های اردیبهشت و خرداد ۱۳۹۳ در طی نیمسال دوم تحصیلی بود. در زمان پرسشگری ۶۷/۴ درصد آزمودنی‌های در هفته جاری کار درسی مهمی مانند امتحان داشته و سایرین نداشته‌اند.

فعالیت‌های روزانه دانشجویان که توسط آنان ثبت شده است در دو بخش در جداول ۲ و ۳ آمده است. طبق این اطلاعات دانشجویان بطور متوسط ۲۴۶ دقیقه (تقریباً ۴ ساعت) از وقت روزانه خود را در کلاس درس سپری کرده‌اند، حدود ۱۴۷ دقیقه (حدود ۲/۵ ساعت) را صرف مطالعه درسی نموده‌اند، حدود ۱۲۸ دقیقه به کارهای درآمدزا اشتغال داشته‌اند، ۶۰ دقیقه را در یک روز صرف ورزش آزاد نموده و همچنین ۵۹ دقیقه را به مطالعه آزاد پرداخته‌اند و ۷۴ دقیقه از وقت خود را نیز در شبکه‌های اجتماعی مجازی سپری کرده‌اند. البته دامنه هر یک از این فعالیت‌ها در بین دانشجویان مختلف متفاوت بوده و اغلب از ۰ دقیقه تا ۱۰ الی ۱۲ ساعت متغیر بوده است. با کسر مدت زمان فعالیت‌های درسی، کار و نیز خواب شبانه از کل زمان یک شبانه روز (۲۴ ساعت)، میزان متوسط مدت اوقات فراغت دانشجویان در یک شبانه روز حدود ۸ ساعت باقی خواهد ماند.



جدول ۲ فعالیت‌های روزانه دانشجویان

شبکه‌های اجتماعی مجازی	مطالعه آزاد	ورزش آزاد	کارهای درآمدزا	مطالعه درسی	حضور در کلاس‌ها	
73.93	59.13	59.98	127.67	146.72	246.20	میانگین
45.00	30.00	55.00	60.00	120.00	240.00	میانه
90.93	69.16	60.77	145.95	125.8۸	134.8۹	انحراف معیار
600	600	480	600	720	719	دامنه
30.00	30.00	20.00	23.75	60.00	120.00	25 نقاط
45.00	30.00	55.00	60.00	120.00	240.00	50 صدکی
67.50	60.00	78.75	180.00	190.00	360.00	75

بخش دیگری از فعالیت‌های روزانه دانشجویان در جدول زیر گنجانده شده است. همانطور که در این جدول مشاهده می‌شود میانگین خواب بین روز گزارش شده توسط دانشجویان حدود ۹۹ دقیقه با انحراف معیار ۷۲ دقیقه است. دامنه آن نیز از ۰ دقیقه تا بیش از ۵ ساعت متغیر بوده است. میانه این توزیع نیز ۹۰ دقیقه است. یکی از سرگرمی‌های معمول بین افراد دانشجویان بخصوص ساکنین خوابگاه‌ها جمع شدن در کنار هم و گپ و محفل دوستانه است. میانگین این بخش از اوقات فراغت دانشجویان ۱۱۵ دقیقه در یک روز با انحراف معیار ۹۲ بوده است. دامنه این توزیع نیز از ۱۰ تا ۵۰۰ دقیقه متغیر بوده و میانه آن ۱۰۰ دقیقه است. میزان این بخش از صرف اوقات فراغت در مقایسه با موارد دیگر از همه بیشتر است. میانگین میزان تماشای فیلم و تلویزیون در بین نمونه دانشجویی مورد مطالعه ۹۵ دقیقه در روز با انحراف معیار ۷۱ بوده است. دامنه توزیع زمان‌های صرف شده برای تماشای تلویزیون در افراد مختلف بین ۰ تا ۵۰۰ دقیقه متغیر و میانه آن ۶۰ دقیقه است. میزان گشت و گذار در اینترنت بطور میانگین ۸۱ دقیقه در روز با انحراف معیار ۷۸ بوده که دامنه آن نیز از ۰ تا ۵۰۰ متغیر و میانه توزیع زمان‌های صرف شده برای این نوع گذاران اوقات فراغت ۶۰ دقیقه در روز است. میزان پرداختن به بازی‌های کامپیوتری در بین جوانان دانشجویان بطور متوسط ۶۵ دقیقه در روز با انحراف معیار ۶۶ است. دامنه آن نیز از ۰ تا ۳۶۰ دقیقه متغیر است و نقطه میانی این توزیع رقم ۷۰ دقیقه است.



ادامه جدول ۳ فعالیت‌های روزانه دانشجویان

بازی‌های کامپیوتری	گشت و گذار در اینترنت	تماشای فیلم و تلویزیون	گپ زدن با دوستان	خواب بین روز	
65.29	81.16	94.96	114.81	98.81	میانگین
60.00	60.00	60.00	100.00	90.00	میانه
65.56	78.37	71.44	91.67	71.66	انحراف معیار
(360-۰)	(۵۰۰-۰)	(۵۰۰-۰)	(۵۰۰-۱۰)	(۴۰۰-۰)	دامنه
30.00	30.00	60.00	60.00	60.00	25
60.00	60.00	60.00	100.00	90.00	50
70.00	120.00	120.00	120.00	120.00	75

جنسیت و اوقات فراغت

تفاوت‌های جنسیتی در بخش‌های مختلف سبک گذران اوقات طی یک شبانه روز مورد بررسی قرار گرفت. مقایسه دختران و پسران دانشجویان در این بخش‌ها به شرح جدول ۴ است. طبق نتایج آزمون *t* مندرج در جدول زیر، تفاوت میانگین‌های دو گروه دختران و پسران در فعالیت‌های مختلف روزانه تنها در سه بخش معنادار است. این بخش‌ها شامل حضور در کلاس ($P < 0/05$)، مطالعه درسی ($P < 0/01$) و کارهای درآمدزا ($P < 0/05$) بوده که همگی به نفع دختران می‌باشد.

مطالعه کتاب، مجله و روزنامه

در سوال دیگری از دانشجویان در باره میزان مطالعه کتاب‌های غیردرسی طی یک سال گذشته پرسش به عمل آمد. بر اساس پاسخ‌های داده شده، میانگین تعداد صفحات مورد مطالعه کتاب غیر درسی توسط دانشجویان سالانه ۸۸۵ صفحه با انحراف معیار ۱۴۹۶ می‌باشد. میانه توزیع ۴۰۰ و دامنه آن بین ۰ تا ۱۲۰۰۰ متغیر بود. نقاط چارکی اول و سوم نیز به ترتیب ۱۰۰ و ۱۰۰۰ بودند.

حدود ۴۵ درصد دانشجویان نمونه تحقیق در زمان پرسشگری کتابی را در دست مطالعه داشتند و ۵۵ درصد بقیه مطالعه آزاد نداشتند. میانگین مدت مطالعه روزانه کتاب غیردرسی گزارش شده توسط گروه کتابخوان ۸۲ دقیقه در روز بوده است که اگر آن را برای کل دانشجویان سرشکن کنیم، سرانه مدت مطالعه کتاب غیردرسی برای کل دانشجویان روزانه حدود ۳۶ دقیقه خواهد بود.



جدول ۴ مقایسه دختران و پسران در گذران اوقات فراغت و فعالیت‌های مختلف روزانه

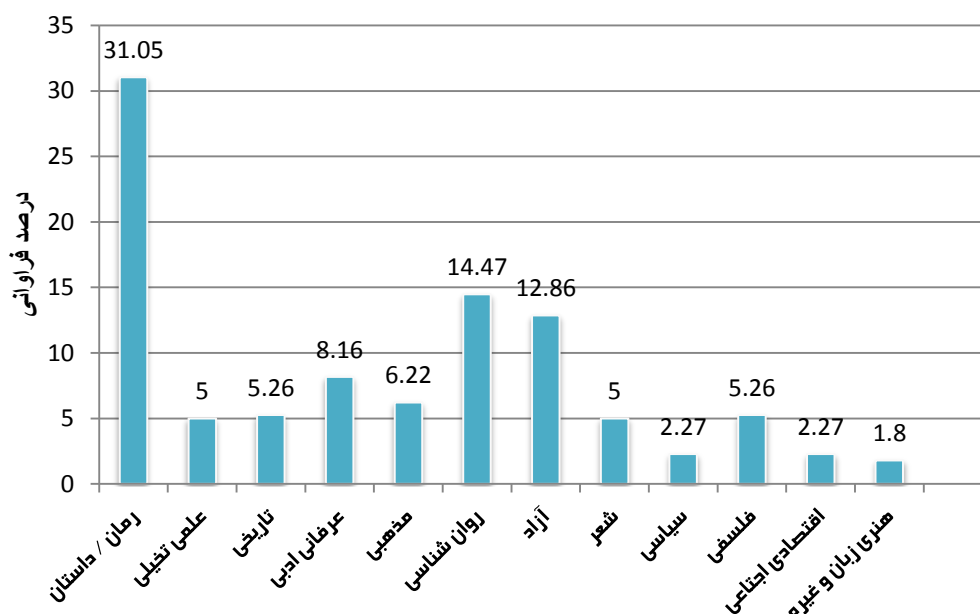
خطای معیار میانگین	سطح معناداری	درجات آزادی	آزمون t	انحراف معیار	اختلاف میانگین‌ها	میانگین	تعداد	گروه‌ها	نوع فعالیت
8.55				143.39		253.03	281	دختران	حضور در کلاس‌ها
8.93	.018	526	2.36	140.34	29.26	223.77	247	پسران	مطالعه درسی
7.65				135.75		163.34	315	دختران	کارهای درآمدزا
7.56	.002	545	3.08	115.18	33.94	129.39	232	پسران	ورزش آزاد
24.17				152.83		172.03	40	دختران	مطالعه آزاد
15.91	.034	125	2.14	148.40	61.31	110.71	87	پسران	شبکه‌های اجتماعی مجازی
6.98				77.070		66.61	122	دختران	خواب بین روز
6.07	.901	272	-1.13	74.87	-1.15	67.76	152	پسران	گپ زدن با دوستان
5.06				63.95		60.01	160	دختران	تماشای فیلم و تلویزیون
7.00	.417	325	-0.81	90.47	-7.071	67.08	167	پسران	گشت و گذار
6.84				84.91		80.52	154	دختران	در اینترنت
7.44	.905	327	.12	98.47	1.22	79.30	175	پسران	بازی کامپیوتری
4.08				67.71		96.62	276	دختران	مدت خواب
5.14	.440	499	-0.77	77.10	-5.01	101.63	225	پسران	شبهانه
4.46				85.70		112.68	370	دختران	زمان بیدار شدن
5.88	.514	559.66	-0.65	99.10	-4.82	117.50	284	پسران	زمان رفتن به رختخواب
4.40				62.63		93.22	203	دختران	
5.71	.674	393	-0.42	79.16	-3.01	96.23	192	پسران	
4.02				67.22		77.89	279	دختران	
5.76	.258	519	-1.13	89.64	-7.81	85.69	242	پسران	
7.91				58.12		61.96	54	دختران	
7.30	.617	144	-0.50	70.01	-5.67	67.63	92	پسران	
.11				1.97		7.19	352	دختران	
.13	.552	550.90	.60	2.09	.099	7.09	266	پسران	
.08				1.50		7.56	364	دختران	
.11	.399	635	-0.84	1.73	-1.108	7.67	273	پسران	
.09				1.74		24.36	392	دختران	
.12	.138	701	-1.49	2.093	-2.15	24.57	311	پسران	

فراوانی موضوع‌های مختلف کتاب‌های مورد مطالعه دانشجویان در نمودار ۲ به تصویر کشیده شده است. این نمودار نشان می‌دهد در انتخاب کتاب‌های غیر درسی، دانشجویان بیش از همه به موضوع رمان و داستان علاقه‌مند بوده‌اند بطوری که ۳۰/۸ درصد آنان در حال مطالعه کتابی با این موضوع بودند. در مرتبه بعد کتاب‌های با موضوع روانشناسی با فراوانی ۱۴/۴ درصد بیشتر مورد توجه بوده است، سپس کتاب‌هایی که موضوع آنها آزاد اعلام شده با فراوانی ۱۲/۲ درصد، کتاب‌های ادبی - عرفانی با فراوانی ۸/۱ درصد و کتاب‌های مذهبی با فراوانی ۶/۳، گزارش شده‌اند. موضوع‌های تاریخی، شعر، علمی - فلسفی و



علمی-تخیلی نیز هر کدام در حدود ۵ درصد فراوانی را به خود اختصاص داده‌اند. موضوع‌های سیاسی و نیز اجتماعی-اقتصادی-فرهنگی نیز هر یک ۲/۳ درصد فراوانی‌ها را در بر داشتند.

موضوع کتابهای مورد مطالعه



نمودار ۲ فراوانی موضوع‌های مختلف کتب مورد مطالعه دانشجویان

بررسی نحوه تهیه کتاب گویای آن است که اکثر دانشجویان به صورت شخصی کتاب‌ها را تهیه می‌کنند (۶۱/۴٪)، بخشی از کتاب‌های مورد مطالعه آنان از طریق امانت از دوستان (۱۵/۴٪)، و یا از طریق دانلود در اینترنت و فضای مجازی (۱۳/۶٪) یا امانت از کتابخانه (۹/۷٪) تهیه می‌شود.

میزان مطالعه روزنامه در بین دانشجویان از شیوع کمتری برخوردار است. بطورکلی نزدیک به ۲۳ درصد دانشجویان نمونه تحقیق حداقلی از مطالعه روزنامه را گزارش کرده‌اند. میانگین مدت مطالعه روزنامه توسط این گروه حدود ۴۴ دقیقه در روز بوده است که اگر آن را بر تمام دانشجویان نمونه تحقیق تقسیم کنیم سرانه مدت مطالعه روزنامه در بین دانشجویان حدود ۱۰ دقیقه در روز می‌شود.

مهمترین مطالب مورد مطالعه دانشجویان در روزنامه‌ها، در درجه اول مسائل سیاسی (۲۳/۴٪) و در مراتب بعدی به ترتیب مطالب ورزشی (۲۰/۴٪)، همه موضوعات (۱۰/۲٪)، حوادث (۸/۸٪) و اخبار (۶/۶٪) بوده‌اند. مهمترین منبع تهیه روزنامه توسط دانشجویان اینترنت بوده است (۴۷/۱٪)، در مرتبه بعد خرید شخصی، راه‌های دیگر و کتابخانه قرار دارد.

طبق یافته‌های این تحقیق مطالعه مجلات نیز تنها در بین نزدیک به ۱۵ درصد از دانشجویان رواج دارد. میانگین میزان مطالعه مجلات در این گروه حدود ۴۴ دقیقه در روز است که اگر آن را برای کل دانشجویان سرشکن کنیم، سرانه مدت مطالعه مجلات کمتر از ۷ دقیقه در روز خواهد شد. موضوعات علمی و خانواده (هریک ۱۳/۸٪) و فرهنگی، هنری و ادبی



(/۱۲/۱) از مهمترین موضوعات مورد مطالعه در مجلات بوده و در مراتب بعدی مطالب اجتماعی (/۸/۶)، موفقیت (/۶/۹)، ورزشی (/۶/۰) و سرگرمی (/۵/۲) قرار دارند. منبع اصلی تهیه مجلات خرید شخصی (/۵۴/۴) می باشد. در پاسخ به سوالی در باره عضویت دانشجویان در فیس بوک یا شبکه های اجتماعی دیگر، ۶۰ درصد دانشجویان اظهار داشتند که در یکی از شبکه های اجتماعی مجازی عضو هستند (جدول ۵). ۳۷ درصد عدم عضویت را اعلام کردند و ۲/۵ درصد نیز این سوال را پاسخ ندادند. عضویت در شبکه فیس بوک بیش از سایر شبکه ها بوده است (۳۴۴ نفر معادل ۴۶/۶٪). ۸ درصد (۶۱ نفر) عضو تویتتر، ۳۸/۴ درصد (۲۹۲ نفر) عضو واتس آپ، ۲۶/۲ درصد (۱۹۹ نفر) عضو وایبر و ۱۱/۴ درصد (۸۷ نفر) عضو شبکه های اجتماعی مجازی دیگر بودند. یادآور می شود برخی افراد همزمان در بیش از یک شبکه عضو بوده اند.

جدول ۵ چگونگی عضویت دانشجویان در شبکه های اجتماعی مجازی مختلف

	عضویت در یک شبکه مجازی	فیس بوک	تویتتر	واتس آپ	وایبر	سایر
بلی	۴۵۷ (/۶۰٪)	۳۵۵ (/۴۶/۶٪)	۶۲ (/۸/۲٪)	۲۹۲ (/۳۸/۴٪)	۱۹۹ (/۲۶/۲٪)	۸۸ (/۱۱/۴٪)
خیر	۲۸۲ (/۳۷٪)	۴۰۵ (/۵۴/۴٪)	۶۹۸ (/۹۱/۸٪)	۴۶۸ (/۶۱/۶٪)	۵۶۱ (/۷۳/۸٪)	۶۷۲ (/۸۸/۶٪)

این یافته ها همچنین نشان داد کاربران شبکه های اجتماعی مجازی بطور میانگین مدت ۳/۲۴ سال عضو این شبکه ها بوده اند. دامنه این مدت از کمتر از یک سال تا ۹ سال متغیر بوده و میانه آن ۳ سال بود. میانگین تعداد دوستانی که افراد با آنها در ارتباط بوده و تبادل نظر می کنند نیز ۱۰۷ نفر و دامنه آن از ۱ تا ۶۰۰ با میانه ۴۰ نفر بوده است. علاوه بر این به اشتراک گذاشتن صفحه شخصی در این شبکه ها از حداقل ۱ نفر تا انتشار مطالب به صورت عمومی متغیر بوده است. برآورد کلی آزمودنی ها از مدت زمان روزانه صرف نموده در این شبکه ها در مجموع ۱۷۸ دقیقه در روز با انحراف معیار ۱۹۶ و میانه ۱۲۰ دقیقه است.

عوامل جذابیت شبکه های اجتماعی مجازی از دیدگاه دانشجویان نیز مورد بررسی قرار گرفت. مهمترین گزینه های پاسخ دانشجویان در این باره شامل موارد ثبت شده در جدول ۲۴ است. طبق این یافته ها فایده اصلی شبکه های اجتماعی برای جمع عمده پاسخگویان "گپ و ارتباط با دوستان و خانواده" بوده است که در مجموع ۴۳/۹ درصد پاسخ ها را شامل می شود. در مرتبه بعدی اهمیت "اشتراک اخبار و مطالب مفید و افزایش آگاهی" بوده است با ۱۸/۴ درصد فراوانی های و "فعالیت گروهی و اجتماعی" و نیز "سرگرمی و وقت گذرانی" هر یک با ۱۴/۱ درصد فراوانی ها قرار دارد. در مرتبه بعدی "دسترسی آسان به اطلاعات و فضای باز و متنوع" عنوان شده است که ۶/۹ درصد از فراوانی ها را به خود اختصاص داده است.



جدول ۲۴ عوامل جذابیت شبکه‌های اجتماعی مجازی از دیدگاه دانشجویان

درصد تجمعی	درصد واقعی	درصد از کل	فراوانی	جذابیت‌های شبکه‌های اجتماعی
43.9	43.9	17.6	134	گپ و ارتباط با دوستان و خانواده
58.0	14.1	5.7	43	فعالیت گروهی و اجتماعی
60.7	2.6	1.1	8	سایر
67.5	6.9	2.8	21	دسترسی آسان به اطلاعات و فضای باز و متنوع
85.9	18.4	7.4	56	اشتراک اخبار و مطالب مفید و افزایش آگاهی
100.0	14.1	5.7	43	سرگرمی و وقت گذرانی
	100.0	40.1	305	جمع
		59.9	455	بدون پاسخ
		100.0	760	کل

وقتی از کاربران شبکه‌های اجتماعی درباره اینکه آیا جنبه‌هایی از شبکه‌های اجتماعی مجازی را آسیب‌زا و منفی می‌دانید سوال شد ۶۱/۹ درصد به این سوال پاسخ مثبت دادند و ۳۵/۱ پاسخ منفی دادند. همچنین آسیب‌های احتمالی استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی از دید کسانی که این فضا را آسیب‌زا می‌دانند مورد سوال قرار گرفت. پاسخ‌گویان عمدتاً به موضوع اتلاف وقت (۱۷/۹٪)، اعتیادآور بودن آن (۱۵/۲٪)، و مسائل غیر اخلاقی (۱۲/۵٪) اشاره داشتند (جدول ۲۵). در مراتب بعدی اهمیت به ترتیب، روابط دختر و پسر (۹/۲٪) گوشه‌گیری یا مسائل روحی (۸/۲٪)، انتشار اخبار نادرست و فریبده (۶٪)، گمراهی و بی‌فرهنگی (۶٪) و موارد دیگری مانند زیرپا گذاشتن حریم شخصی افراد یا سرقت اطلاعات مورد اشاره قرار گرفته است.

جدول ۲۵ آسیب‌های احتمالی استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی از دید برخی کاربران

درصد تجمعی	درصد واقعی	درصد از کل	فراوانی	آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی
8.2	8.2	2.0	15	گوشه‌گیری
17.4	9.2	2.2	17	روابط دختر و پسر
35.3	17.9	4.3	33	اتلاف وقت
47.8	12.5	3.0	23	غیر اخلاقی و نامناسب
53.3	5.4	1.3	10	عکس‌های شخصی
68.5	15.2	3.7	28	اعتیادآور
72.3	3.8	.9	7	سرقت اطلاعات
78.3	6.0	1.4	11	انتشار اخبار نادرست و فریبده
82.6	4.3	1.1	8	اشتراک‌های خصوصی
86.4	3.8	.9	7	دوری از زندگی واقعی
92.4	6.0	1.4	11	گمراهی و بی‌فرهنگی
92.9	.5	.1	1	جذابیت کاذب
۱۰۰	۶.۶	1.6	۱۴	سایر
	100.0	24.2	184	جمع
		75.8	576	بدون پاسخ
		100.0	760	کل



از نظر کسانی که برای استفاده از شبکه‌های مجازی جنبه‌های منفی قائل هستند، علت جذب شدن افراد به این جنبه‌ها، در درجه اول نداشتن سرگرمی و وقت‌گذرانی (۲/۲۹٪) است و در مراتب بعد به مواردی از قبیل ناآگاهی، وجود منع و محدودیت و عوامل فرهنگی و اعتقادی دیگر اشاره دارند. راه‌کارهای پیشنهادی آنان برای پرهیز از جنبه‌های منفی شبکه‌های اجتماعی، شامل تقویت عوامل فرهنگی، افزایش آگاهی و کنترل شخصی، ورزش و گاه فیلتر کردن بوده است.

عوامل همبسته با گذران اوقات فراغت

بررسی همبستگی متغیرهای مختلف مورد مطالعه نکاتی را در باره گذران اوقات فراغت و سبک زندگی دانشجویان آشکار می‌سازد. درستون سوم جدول ۲۶، متغیر سن به عنوان یکی از متغیرهای دموگرافیک آمده است که رابطه مثبت و معناداری با متغیرهای تحصیلی از جمله معدل تحصیلی (۲۱/۰ = r ، $p < ۰/۰۱$)، و میزان مطالعه درسی (۱۳/۰ = r ، $p < ۰/۰۱$) و همچنین میزان کار درآمدزا (۲۷/۰ = r ، $p < ۰/۰۱$) دارد در حالی که با میزان ورزش آزاد رابطه منفی و معناداری دارد (۱۳/۰- = r ، $p < ۰/۰۵$). متغیر سن همچنین با تفریحات دیگری مانند گپ‌زدن رابطه منفی و معناداری دارد (۱۱/۰- = r ، $p < ۰/۰۵$). به این ترتیب به نظر می‌رسد دانشجویان مسن‌تر نسبت به دانشجویان جوان‌تر فرصت کمتری برای تفریح دارند و بخشی از اوقات فراغت خود را به کارهایی برای کسب درآمد صرف می‌نمایند.

جدول ۲۶ همبستگی متغیرهای مختلف مورد مطالعه

روزانه خوانی	گرایش به شبکه های اجتماعی	ساعت خواب	ساعت بیداری	مطالعه کتاب در سال	مدت زمان صرف وقت روزانه برای :									معدل تحصیلی	سن			
					بازی کامپیوتری	اینترنت	تماشای تلویزیون	گپ زدن	مدت خواب بین روز	شبکه های اجتماعی	ورزش آزاد	کار درآمدزا	مطالعه درسی					
																Cor.	معدل تحصیلی	
																589	N	ی
																435	Cor.	مطالعه درسی
																540	N	ی
																125	Cor.	کار درآمدزا
																106	N	ی
																271	Cor.	ورزش آزاد
																227	N	ی
																270	Cor.	شبکه های اجتماعی
																270	N	ی
																400	Cor.	خواب روز
																495	N	روز



روزنامه خوانی	گرایش به شبکه های اجتماعی	ساعت خواب	ساعت بیداری	مطالعه کتاب در سال	مدت زمان صرف وقت روزانه برای :								معدل تحصیلی	سن							
					بازی کامپیوتری	اینترنت	تماشای تلویزیون	گپ زدن	مدت خواب بین روز	شبکه های اجتماعی	ورزش آزاد	کار درآمد زا			مطالعه درسی	Cor.	N				
									.20**	.08	.27**	.04	.03	-.08	-.11**	Cor.	گپ				
									459	299	248	117	504	530	647	N	زدن				
								.08	.17**	.21**	.07	.34**	-.04	-.02	-.05	Cor.	تماشای تلویزیون				
									360	300	193	183	85	305	329	N	ن				
								.31**	.21**	.12*	.34**	.12	.06	.03	.03	Cor.	اینترنت				
									323	480	393	277	211	100	400	424	N	ت			
								.47**	.53**	.17*	.10	.13	.26*	.09	.06	-.01	-.03	Cor.	بازی کامپیوتری		
									126	112	136	107	108	87	38	117	128	N	ی		
								-.08	-.04	.05	.02	-.03	-.02	.16*	-.01	.03	.01	-.02	Cor.	مطالعه کتاب	
									113	408	298	515	392	254	220	106	433	455	555	N	طی سال
				.01	.31**	.14**	.17**	.12**	.15**	.10	.01	.01	-.06	.01	.06	.01	.06	Cor.	ساعت		
				493	128	459	344	580	442	301	242	109	485	518	633	N	بیداری				
			.32**	.04	.04	.06	.12*	.08	.17**	.03	-.03	.02	-.01	-.04	.04	Cor.	ساعت				
				626	546	141	505	389	637	493	327	267	123	534	564	N	خواب				
		.02	.05	-.09	.18	.15**	.16*	.06	.01	.25**	.07	-.04	-.12*	-.05	-.07	Cor.	گرایش به شبکه های اجتماعی				
		427	391	337	111	327	239	390	293	295	174	73	323	360	443	N	مجازی				
	.15	-.10	.01	-.01	.41**	.09	.21*	.01	-.07	.01	-.04	.07	-.02	-.11	-.07	Cor.	روزنامه				
	113	165	149	143	42	135	111	154	135	85	80	45	143	141	171	N	خوانی				
.50**	-.14	-.06	.02	.12	.31	-.02	.22	-.05	.04	.03	-.01	.01	-.09	-.02	.09	Cor.	مجله				
60	67	107	98	92	26	86	65	101	74	57	57	34	98	93	110	N	خوانی				

a: در این جدول ضرایب همبستگی به دو رقم اعشار ساده شده‌اند. (***) $p < 0.001$ ، (***) $p < 0.01$ ، (*) $p < 0.05$

ازسوی دیگر بین برخی متغیرهای گذران اوقات فراغت رابطه معناداری وجود دارد که گویای سبک خاصی از گذران اوقات فراغت است. چنانکه در ستون هفتم جدول مشاهده می‌کنید بین ورزش آزاد با مدت زمان صرف وقت روزانه در شبکه‌های اجتماعی مجازی ($r = 0.118$, $p < 0.05$)، مدت زمان صرف وقت روزانه برای گپ زدن با دوستان ($r = 0.27$, $p < 0.01$)، مدت زمان صرف وقت روزانه برای بازی‌های کامپیوتری ($r = 0.26$, $p < 0.01$)، میزان مطالعه کتاب در یک سال ($r = 0.16$ ، $p < 0.05$)، رابطه وجود دارد که احتمالاً اساس این رابطه به وجود عامل وقت کافی برای افراد بر می‌گردد. همچنین بین الگوی خواب به عنوان شاخصی از سبک زندگی دانشجویان و برخی متغیرهای مربوط به گذران اوقات فراغت رابطه وجود دارد. به این صورت که ساعت بیداری از خواب شبانه (دیرتر بیدار شدن^۱) با میزان وقت صرف شده برای گپ زدن، تماشای تلویزیون، پرسه زدن در اینترنت، و بازی‌های کامپیوتری در رابطه است.

^۱ هر چه مقادیر این متغیر بزرگتر باشد نشان دهنده دیرتر بیدار شدن از خواب شبانه است.



در همین راستا متغیر "ساعت رفتن به رختخواب" نیز قابل توجه است. رابطه مثبت این متغیر با ساعت بیداری ($r = 0/32$, $p < 0/01$) در جهت مورد انتظار است، یعنی کسانی که دیرتر می‌خوابند روز بعد هم دیرتر بیدار می‌شوند. همچنین رابطه این متغیر با خواب بین روز رابطه‌ای مستقیم است ($r = 0/17$, $p < 0/01$)، کسانی که بین روز می‌خوابند (بیشتر می‌خوابند) شب دیرتر به رختخواب می‌روند. متغیر "ساعت رفتن به رختخواب" با میزان تماشای تلویزیون نیز مثبت و معنادار است ($r = 0/12$, $p < 0/05$).

از دیگر متغیرهای قابل توجه در زمینه اوقات فراغت میزان خواندن کتاب، روزنامه و مجلات و نیز پرسه‌زدن در شبکه‌های اجتماعی مجازی است. توجه رابطه این متغیرها با متغیرهای دیگر نیز در باره سبک زندگی و اوقات فراغت دانشجویان آگاهی‌بخش است. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که کتاب‌خوانی (میزان صفحات کتاب خوانده شده در سال) تنها با میزان ورزش آزاد دارای رابطه معنادار است ($r = 0/16$, $p < 0/05$). حتی با میزان وقت صرف شده برای خواندن مجلات و روزنامه نیز رابطه معناداری ندارد. بر این اساس به نظر می‌رسد دانشجویان مجلات و روزنامه‌ها را به عنوان یک سرگرمی و وقت‌گذرانی در راستای سرگرمی‌های دیگر ورق می‌زنند و افراد علاقه‌مند به مطالعه کتاب اینگونه نیستند. شاهد این ادعا وجود رابطه بین خواندن روزنامه با سرگرمی‌های دیگر مانند تماشای تلویزیون ($r = 0/21$, $p < 0/01$) و بازی‌های کامپیوتری ($r = 0/41$, $p < 0/01$) است. میزان همبستگی مجله‌خوانی با این دو متغیر قابل ملاحظه است ($0/22$ و $0/31$) اما احتمالاً به دلیل تعداد کم نمونه (افشاد مجله‌خوان) در سطح معناداری نیستند. در عین حال مجله خواندن و روزنامه خواندن دارای همبستگی $0/50$ ($p < 0/01$) است. وجود رابطه مثبت دو جانبه یا چند جانبه بین متغیرهای مختلف مانند میزان پرسه‌زدن در اینترنت، بازی‌های کامپیوتری، تماشای تلویزیون، گپ‌زدن و خواب بین روز به شرح جدول فوق نیز الگوی گذران اوقات فراغت دانشجویان را نشان می‌دهد.

متغیر "گرایش به شبکه‌های اجتماعی مجازی" که بوسیله یک مقیاس ۶ سوالی با طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) سنجیده شده است، حاکی از رابطه منفی این متغیر با میزان صرف وقت روزانه برای مطالعه درسی ($r = -0/12$, $p < 0/05$) و نیز رابطه مثبت آن با تماشای تلویزیون ($r = 0/16$, $p < 0/05$) و پرسه‌زدن در اینترنت ($r = 0/15$, $p < 0/01$) است. البته گرایش به شبکه‌های اجتماعی رابطه مثبتی هم با میزان صرف وقت روزانه در این شبکه‌های مجازی دارد که جای بحث نیست.

در انتهای این بخش اضافه می‌نماید که علیرغم رابطه دو متغیره بین پاره ای متغیرهای تحقیق به شرحی که گذشت، اما تحلیل رگرسیون به عمل آمده روی بعضی متغیرهای وابسته مانند نمره گرایش به شبکه‌های اجتماعی مجازی با مفروض گرفتن بعضی متغیرهای دموگرافیک و غیردموگرافیک به عنوان متغیر مستقل، نتیجه معناداری را بدست نداد، بنابراین از ارائه جزئیات تحلیل‌ها خودداری می‌گردد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش بررسی و تحلیل کمی از چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان به عنوان بخش قابل توجهی از جمعیت جوان کشور بوده است. به این منظور نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه شیراز مورد مطالعه قرار گرفتند و معنای اوقات فراغت در نظر آنان، بهره‌های فراغت و سهم سرگرمی‌ها و فعالیت‌های مختلف در گذران اوقات فراغت مورد مطالعه قرار گرفت. یافته‌ها حاکی از آن است که دانشجویان فراغت را چه به لحاظ تعریفی و چه از جنبه عملی به عنوان فرصتی برای گردش،



رفع خستگی، آسایش، استراحت و تمدید اعصاب می‌دانند و در این راستا بیشتر خود را به اموری مانند تفریح، گپ‌زدن با دوستان، تماشای تلویزیون، سرگرمی و یا وقت‌گذرانی مشغول می‌سازند. این سبک گذران اوقات فراغت در برخی تحقیقات پیشین نیز گزارش شده است. طبق گزارش محسنی (۱۳۵۲) که به مقایسه اولویت اصلی در گذران اوقات فراغت در بین دانشجویان کشورهای مختلف پرداخته است، در بین دانشجویان ایرانی مهمترین اولویت رفتن به سینما بوده، در حالی که دانشجویان ژاپنی و مراکشی مطالعه کردن، دانشجویان بلژیکی مسافرت و دانشجویان فرانسوی ورزش را ترجیح می‌دادند.

البته متغیرهای دیگری نیز در نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دخالت دارند، از جمله آنها متغیر سن و مقطع تحصیلی هستند. سبک اوقات فراغت در دانشجویان مسن‌تر به نظر قدری متفاوت می‌آید بطوری که آنان بخشی از اوقات فراغت خود را به کارهای درآمدزا می‌گذرانند و همچنین رویکردی فعالانه در این زمینه دارند و میزان بیشتری از وقت خود را صرف استفاده‌های رشدی مثل مطالعه آزاد می‌کنند. در همین راستا دالی (۲۰۰۶) در مطالعه‌ای پیرامون اثر کار پاره وقت بر نمرات تحصیلی دانشجویان دانشگاه کانبرا دریافت که میزان کم کار، نه تنها اثر منفی بر نمرات درسی ندارد بلکه گاهی هم با اثرات مثبت همراه است. اما غیبت از کلاس و کار بیش از ۲۲ ساعت در هفته با نمرات تحصیلی رابطه منفی داشت.

اگر بخواهیم روند میزان مطالعه دانشجویان را در گذر زمان بررسی کنیم یکی از شواهد موجود نتایج تحقیق محسنی (۱۳۵۲) است که گزارش کرده است "۸۰ درصد دانشجویان دانشگاه تهران بین ۱ تا ۳ کتاب غیردرسی در سال می‌خوانند و ۱۱ درصد آنان سالانه ۳ یا ۴ کتاب می‌خوانند." نتایج پژوهش حاضر نیز گویای آن است که میانگین تعداد صفحات کتاب غیر درسی مطالعه شده توسط دانشجویان سالانه ۸۸۵ صفحه با میانگین ۴۰۰ بود. نقاط چارکی اول و سوم نیز به ترتیب ۱۰۰ و ۱۰۰۰ بودند. به عبارت دیگر نیمی از دانشجویان سالانه بین ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ صفحه کتاب می‌خوانند. بدین ترتیب به نظر می‌رسد این دو دسته رقم‌ها بطور تقریبی قابل مقایسه هستند و بین نمونه مورد مطالعه از دانشجویان دانشگاه تهران در سال ۱۳۵۲ و نمونه فعلی تفاوت چندانی وجود ندارد. همچنین مطالعه یک نمونه دانش‌آموزی (بحرانی، ۱۳۷۹) نشان داد که دانش‌آموزان متوسطه شهر شیراز تنها ۱/۱ درصد از وقت فراغت خود را به مطالعه آزاد اختصاص می‌دهند که سرانه مدت زمان مطالعه آزاد در روز حدود ۵/۵ دقیقه بود.

با این وجود، مطالعه آزاد در بین شیوه‌های گذران اوقات دانشجویان جایگاه مهمی ندارد. طبق نتایج این تحقیق سرانه مدت مطالعه کتاب در روز حدود ۳۶ دقیقه، روزنامه حدود ۱۰ دقیقه و مجلات نیز ۷ دقیقه بوده است. این میزان برای قشر دانشجو به عنوان افراد جوان، روشنفکر و با سواد جامعه ناچیز است، بخصوص اینکه در واقع اکثر دانشجویان در برنامه روزانه خود سهمی به خواندن کتاب، روزنامه و مجله اختصاص نداده‌اند. به این ترتیب آنها از اوقات فراغت خود برای گسترش اطلاعات پایدار و رشد توانایی‌های شناختی خود کمتر بهره می‌گیرند.

نحوه دسترسی دانشجویان به کتاب، روزنامه و مجله نیز در خور توجه است. اکثریت افراد کتابخوان (۶۱٪) به صورت شخصی، کتاب‌های خود را تهیه کرده‌اند و امانت از کتابخانه سهم کمی داشته است (نزدیک ۱۰٪)، بقیه نیز از طریق اینترنت یا دوستان به کتاب دسترسی دارند. به نظر می‌رسد افراد برای مطالعه مجبور به تحمل هزینه‌هایی هستند که در شرایط اقتصادی موجود این می‌تواند یک مانع برای کتابخوانی باشد زیرا فشارهای مالی آن برای افراد دانشجو ممکن است قابل توجه باشد. نحوه تهیه روزنامه و مجلات نیز وضعیت مشابهی دارد.

تنوع مطالب مطالعه آزاد دانشجویان گویای آن است که در بین موضوعات مختلف، دانشجویان بیش از همه به موضوع رمان و داستان علاقه دارند که حدود یک سوم فراوانی مطالب مورد مطالعه را به خود اختصاص می‌دهد. بر این اساس می‌توان



گفت که هدف عمده مطالعه آزاد دانشجویان باز هم سرگرمی است چون این بیشترین نتیجه‌ای است که از مطالعه کتاب‌های رمان و داستان حاصل می‌شود. همچنین توجه به مطالعه کتاب‌های روان‌شناسی را می‌توان متوجه دو نکته عمده دانست، یکی جذابیت مطالب روان‌شناسی و دیگری راه‌هایی برای شناخت بیشتر توانایی خود و کنار آمدن با پاره‌ای مشکلات شخصی که از طریق این مطالب قابل دستیابی است. موضوعات دیگری مانند کتاب‌های علمی، تاریخی، مذهبی، شعر، عرفانی-ادبی و فلسفی نیز اغلب در حدود ۵ الی ۶ درصد فراوانی را داشته و فراوانی مطالعه مسائل سیاسی، اقتصادی-اجتماعی و هنری به حدود ۲ درصد می‌رسد که با توجه به نیازی که برای مطالعه این موضوعات از سوی افراد جامعه می‌توان تصور کرد و اهمیت مطالب آنها در کسب جهان‌بینی و درک و شناخت جامعه، تاریخ و هدف زندگی، می‌توان گفت چندان مورد عنایت قرار نگرفته‌اند. پرداختن به این موضوع از جنبه نیازمندی‌های حوزه نشر و بازار کتاب هم برای تحقیقات آتی توصیه می‌شود.

به لحاظ نحوه گذران اوقات فراغت بین دختران و پسران تفاوت معناداری مشاهده نشد. البته دانشجویان دختر از لحاظ صرف وقت در بعضی فعالیت‌های روزانه مانند حضور در کلاس‌های درس و مطالعه درسی و کارهای درآمدزا بطور معناداری متفاوت هستند و این تفاوت در موارد یاد شده به نفع دختران است، اما در بخش‌های اصلی نحوه گذران اوقات مانند تفریح، ورزش، تماشای تلویزیون، گپ‌زدن با دوستان یا حضور در شبکه‌های اجتماعی مجازی تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود. اکروش، سماوی و العومله (۲۰۱۳) از مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌های اردن دریافتند پسران وقت بیشتری را صرف ورزش می‌کردند در حالی که دختران بیشتر با تلفن صحبت می‌کردند یا مجله و روزنامه می‌خواندند. اما در نمونه آنان نیز بین دو گروه دختر و پسر از لحاظ فعالیت‌های دیگری مانند تماشای کانال‌های تلویزیونی، قرائت و حفظ قرآن، و خواندن کتاب تفاوت معناداری وجود نداشت.

در مورد نتایج این تحقیق پیرامون کارهای درآمدزا این نکته را باید یادآور شد که اگر چه دختران میزان زیادتری از صرف وقت در کارهای درآمدزا را گزارش کرده‌اند اما تعداد پسرانی که به انجام این نوع فعالیت‌ها اشتغال داشته‌اند (۸۷ نفر) و احتمالاً مجبورند همراه با تحصیل کار کنند بیش از دو برابر دختران (۴۰ نفر) است. از این رو این نتایج در جهت مورد انتظار است، چنانکه انتظار داریم پسران در استقلال مالی بیش از دختران کوشا باشند.

از همبستگی بین متغیرهای مختلف گذران اوقات فراغت چنین بر می‌آید که الگوی خاصی بر سبک زندگی اغلب دانشجویان حاکم است که البته از سبک معمول زندگی عامه مردم ایران دور نیست. این روابط بین شیوه‌های سرگرم کننده اوقات فراغت مانند تماشای تلویزیون، گپ‌زدن با دوستان و پرسه در اینترنت و شبکه‌های مجازی نشان از آن دارد که عموم دانشجویان در اوقات فراغت تنها در پی رفع خستگی، تمدید اعصاب و فاصله گرفتن از کارهای الزام‌آور روزانه هستند. به این ترتیب چستی اوقات فراغت با مفهوم عملی آن در نظر دانشجویان تطابق دارد. بنابراین رشد شخصی و نفعی که از اوقات فراغت ممکن است برای آنان فراهم شود وابسته به میزان نفع‌رسانی این سرگرمی‌های اوقات فراغت است. این الگو، برنامه‌ریزی هدفمند برای توسعه توانایی‌ها و مهارت‌های فردی و اجتماعی و پیشرفت و رشد شخصی را در بر ندارد، تا زمینه‌ای برای رشد کفایت‌های شخصی را فراهم نماید به گونه‌ای که برخی صاحب‌نظران به آن اشاره کرده‌اند (کلیر و کیرشنیت، ۱۹۹۱، ایزو-اهولا و کرولی، ۱۹۹۱، پار و لاشیوا، ۲۰۰۵).

جوانان نیروهای خلاق و پر انرژی جامعه هستند. برخی جامعه‌شناسان مانند دیوید رایزن فراغت را راهی برای گریز از تباهی انسان‌ها در دنیای صنعتی می‌دانند که وسیله‌هایی همراه با رشد و شکوفایی شخصیت تلقی می‌شود (آرون، ترجمه پرهام، ۱۳۶۶). برنامه‌ریزی برای به کارگیری این بخش از نیروی جامعه موجبات تحول در آن جامعه را فراهم خواهد کرد. اما متأسفانه این توان بالقوه به خوبی دیده نمی‌شود و بخش زیادی از وقت و سرمایه بسیار با ارزش جوان جامعه به هدر می‌رود یا حتی در مسیر انحراف و در جهت مخالف پیشرفت و تحول قرار می‌گیرد، طوری که قسمتی از سرمایه‌های آن جامعه نیز برای



مبارزه با اثرات منفی آن صرف می‌گردد (ارن، ۲۰۱۴). یکی از نقاط ضعف برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت بی‌توجهی به این پتانسیل موجود از یک سو و کمک نگرفتن از خود جوانان برای تصمیم‌گیری و طرح‌ریزی شیوه‌های گذران اوقات فراغت آنان است.

فضاهای مجازی به عنوان یکی از ابزارهای مدرن گذران اوقات فراغت می‌توانند استفاده‌ای دوگانه داشته باشند، به گونه‌ای که نقش سایت‌های اجتماعی و داد و ستد اندیشه از طریق اینترنت چالش‌های جدیدی پیش پای کاربران، دولت‌ها و سازمان‌های نظارتی گذاشته است (عقیلی و پوری، ۱۳۹۰). از یک سو در شرایط دنیای امروز که فاصله فیزیکی مانع از برقراری روابط اجتماعی می‌شود این وسایل می‌تواند این فاصله را پر کنند و امکان ارتباطات اجتماعی را از فاصله دور فراهم ساخته و به تقویت روحی و پرهیز از انزوای افراد کمک قابل توجهی کنند؛ و از سوی دیگر می‌توانند عاملی برای برخی انحرافات و یا دوری از ارتباطات معمول اجتماعی با پناه بردن به فضای مجازی باشند (محسنی و همکاران، ۱۳۸۵، ربیعی و محمدزاده، ۱۳۹۱). امروزه بسیار معمول است که افراد در خانواده در کنار هم هستند اما هر یک با تبلت یا گوشی موبایل خود سرگرم می‌باشند و گفتگوهای خانوادگی به حداقل رسیده است. این مشغولیت به گونه‌ای است که در شبکه‌های اجتماعی هم در قالب طنز و غیره بسیار به آن اشاره می‌شود.

در راستای نتایج این پژوهش و بحث فوق به منظور بهبود اوقات فراغت جوانان نکات زیر بطور فهرست‌وار پیشنهاد می‌گردد:

- ۱- فراهم نمودن اتاق‌های فکر با مشارکت خود دانشجویان برای برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری در باره مسائل آنان پیرامون گذران اوقات فراغت.
- ۲- ایجاد پارک‌های مختلف در نزدیکی مکان‌های دانشجویی، از جمله پارک‌های فن آوری و ایده‌پردازی برای هدایت دانشجویان به سمت فعالیت‌های مفید و استفاده بهینه از اوقات فراغت دانشجویان.
- ۳- زمینه‌سازی و حمایت برای فعال شدن انجمن‌های دانشجویی خودانگیخته و نوآورانه در حوزه‌های مختلف اجتماعی، سیاسی و فرهنگی به منظور پرورش توانمندی‌های جوانان و شکوفایی هرچه بیشتر این استعدادها در مسیر سازندگی و ایجاد جامعه‌ای بالنده.
- ۴- آسان‌سازی دسترسی به کتاب از طریق توسعه منابع عمومی و رایگان و توجه به تنوع و گیرایی مطالب در مطبوعات.
- ۵- توجه به موضوعات مورد علاقه افراد جامعه برای مطالعه و میزان رضایت‌مندی از کیفیت مطالب و نوع کتاب‌های منتشر شده به منظور ارتباط بین تولید و مصرف کالای فرهنگی.
- ۶- آگاهی بخشی پیرامون زمینه‌های آسیب‌زای گذران اوقات فراغت و ارائه مشاوره و راهنمایی‌های لازم برای کنترل موارد وسوسه‌انگیز و برگزاری جلسات بحث و تبادل نظر با دانشجویان به منظور آگاهی‌بخشی پیرامون زیان‌های سیگار، مواد مخدر، الکل و سرگرمی‌های آسیب‌زا.
- ۷- برنامه‌ریزی برای پر کردن اوقات فراغت با فعالیت‌ها و سرگرمی‌های مفید ورزشی، فرهنگی و اجتماعی.



منابع

- آرون ریمون، مراحل اساسی اندیشه در جامعه‌شناسی، ترجمه باقر پرهام، تهران، سهامی کتاب‌های جیبی، ۱۳۵۶.
- احسانی تیرتاشی، احمد (۱۳۷۴) بررسی نحوه و عوامل مؤثر در گذراندن اوقات فراغت دانش‌آموزان دوره متوسطه استان مازندران از دیدگاه خودشان در سال ۱۳۷۴-۷۵.
- بحرانی محمود (۱۳۷۹). بررسی عوامل مؤثر بر میزان کتابخوانی و مطالعه دانش‌آموزان متوسطه استان فارس و عوامل همبسته با آن. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال هفتم شماره ۳ و ۴، ص. ۱۰۲-۸۵.
- ربانی خوراسگانی رسول و شیرینی حامد (۱۳۸۸). اوقات فراغت و هویت اجتماعی: بررسی جامعه شناختی الگوهای گذران اوقات فراغت جوانان در جوانان در تهران. *تحقیقات فرهنگی/ایران*؛ شماره ۲، ۴ (پیاپی ۸): ۲۰۹-۲۴۲.
- ربیعی علی، محمدزاده یزد فرشته (۱۳۹۲). آسیب شناسی فضای مجازی، بررسی تاثیر استفاده از اینترنت بر انزوای اجتماعی دانشجویان. *راهبرد اجتماعی فرهنگی*؛ دوره ۲، شماره ۶؛ ص. ۶۳-۴۳.
- زاهدزادانی سعید، عزیزی جلیل (۱۳۹۱). تاثیر فضای اجتماعی شهر بر گذران فراغت جوانان با تاکید بر فعالیت‌های اجتماعی (نمونه مورد مطالعه: جوانان کلان شهر شیراز). *مطالعات شهری*؛ ۲(۳): ۸۳-۱۰۷.
- منادی مرتضی (۱۳۸۶). اوقات فراغت و چالش‌های جهانی شدن مقایسه دو نسل. *مطالعات فرهنگی و ارتباطات*؛ ۳(۸): ۱۳۱-۱۶۵.
- بررسی وضعیت اوقات فراغت جوانان. گزارش سازمان ملی جوانان (۶). موسسه فرهنگی اهل قلم، تهران: ۱۳۸۱.
- کلیات طرح جامع ساماندهی اوقات فراغت جوانان، سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۲.
- سیمای جهانی گذران اوقات فراغت جوانان، سازمان ملی جوانان، معاونت مطالعات و برنامه ریزی، دفتر مطالعات و تحقیقات، بهار ۱۳۸۴.
- سرایبی حسن، سوادیان پروین (۱۳۹۰). اوقات فراغت در گذر نسل‌ها (مطالعه موردی دختران دبیرستانی شهر گرمسار و مادران آنها). *مجله مطالعات توسعه اجتماعی/ایران*، سال چهارم، شماره اول، ص. ۲۳-۷.
- سعیدی مرضیه (۱۳۸۳). ارتباط فعالیت فیزیکی و تماشای تلویزیون در اوقات فراغت با عوامل خطر ساز قلبی در زنان شاغل و خانه دار. بهبود، فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، سال هشتم، شماره چهارم، ص. ۲۱-۸.
- صابریان معصومه، آقاجانی سعید و قربانی راهب (۱۳۸۲). بررسی وضعیت روانی سالمندان و ارتباط آن با نحوه گذران اوقات فراغت. *اسرار، مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار*، سال دهم، شماره ۴، ص. ۱۷-۱۲.
- عقیلی سیدوحید، پوری احسان (۱۳۹۰). تاثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی بر ارتباطات بین فردی کاربران. فرهنگ ارتباطات، دوره ۱، شماره ۳؛ ص. ۲۵-۴۲.
- علی‌زاده محمدحسین، قراخانو رضا (۱۳۷۹). بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین (با تاکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش) حرکت، شماره ۱۹، پیاپی ۲۳، ص. ۴۰-۲۳.
- کریمی عبدالعظیم (۱۳۸۶). آسیب شناسی اوقات فراغت، فصلنامه پیام، شماره ۸۳، ص. ۱۹۱-۱۸۰.
- محسنی منوچهر (۱۳۵۲)، دانشجویان و اوقات فراغت. مجله فرهنگ و زندگی شماره ۱۲، ص. ۲۷-۴۱.
- میرمحمدصادقی میلاد (۱۳۹۱) بررسی جایگاه و توانایی اثرگذاری قشر " رهبران شبکه‌ای" در شبکه اجتماعی آنلاین فیس بوک مطالعات میان رشته‌ای در رسانه و فرهنگ، سال دوم، شماره اول، بهار و تابستان ۱۳۹۱، ص. ۹۷-۷۳.
- محسنی منوچهر، دوران بهزاد و سهرابی محمدحادی (۱۳۸۵). بررسی اثرات استفاده از اینترنت بر انزوای اجتماعی کاربران اینترنت (در میان کاربران کافی نت‌های تهران). مجله جامعه‌شناسی ایران، دوره هفتم، شماره ۴، ص. ۹۴-۷۲.

- Akroush, L., samawi, F. & Al-Awamleh (2013). Leisure time among students in Jordanian Universities according to several variables. *The social Sciences*, vol. 8 (2): P. 180-184.
- Aran, S. (2014). A case study on defining leisure time motivation of recreation students. *Social and Behavioral Sciences* vol. 152, p. 734 – 739. Available online at www.sciencedirect.com.
- Benjamin, Jashua (1999). *The Internet Effect on Teenagers*. Available on [http:// www.J Benjamin.org/ research99/report.html](http://www.J Benjamin.org/ research99/report.html).
- Daly, A. (2006). The impact of paid work on the academic performance of students: a case study from the University of Canberra. *Australian Council for Educational Research*, vol. 21 Oct. 2014." Available online at: The Free Library. <http://www.thefreelibrary.com>.
- Dorguer, N., Menevi, I., & Eyyam R. (2011) What is the motivation for using Facebook? *Procedia Social and Behavioral Sciences* 15, P. 2642–2646. Available online at www.sciencedirect.com
- Iso-Ahola, S. E., & Crowley, E. D. (1991). Adolescent substance use and leisure boredom. *Journal of Leisure Research*, 23, 260–271.



- Kraut, R. Patterson, J. & Lundmark. V (1998). Internet Paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*. 539, 1017-1031.
- Kleiber, D. A., & Kirshnit, C. E. (1991). *Sports involvement and identity formation*. In L. Diamant (Ed.), *Mind-body maturity: Psychological approaches to sports, exercise, and fitness* (pp. 193–211). Washington, DC, USA: Hemisphere.
- Lane J. B. (1942). Submitted to the faculty of Atlanta University School of Social work in partial FULFILLMENT of the Requirements for the degree of Master of Social work. *A MA thesis in Atlanta University* Available online at: <http://digitalcommons.auctr.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1350&context=dissertations>
- McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction *American Journal of Health Studies*. Available online at [The Free Library](#) .
- Nagyváradí K, Ilics KB, Kiss-Geosits B, Polgár T.(2013) . Young adults' leisure -time habits in the University of Alicante. *J. Hum. Sport Exerc.* Vol. 8, No. Proc2, pp. S85-S92.
- Olubor, R.O. & Osunde, U.A. (2007). Analysis of personal study time and leisure among university undergraduates in Southern Nigeria. *College Student Journal*, Source Volume: 41 (2).
- Opić, s. & Đuranović, M. (2014). Leisure time of young due to some socio-demographic characteristics. *Social and Behavioral Sciences*. Vol. 159 P. 546 – 551. Available online at www.sciencedirect.com.
- Parks, M. and Floyd, K. (1996). Making Friends in Cyberspace, *Journal of Computer-Mediated Communication*, 1 (4) .[http://www.ascusc.org/jcmc/vol1\(4\)/html](http://www.ascusc.org/jcmc/vol1(4)/html).
- Parr, M. G. and Lashua, B. D.(2005). Students' Perceptions of Leisure, Leisure Professionals and the Professional Body of Knowledge. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism ducation*, vol 4, (2),p. 16-26. Available online at www.hlst.heacademy.ac.uk/johlste.
- Pérez , A., Ariza, C., Sánchez-Martínez F., & Nebot M. (2010). Cannabis consumption initiation among adolescents: A longitudinal study. *Addictive Behaviors* 35 129–134.
- Potera ,C(1998). Trapped in the web. *Psychology Today*, 3(2), 66-69.
- Ragheb, K.G., & McKinney, J. (1993). Campus recreation and perceived academic stress. *Journal of College Student Development*, 34(1), 5-10.
- Rop W. (2013) Leisure Time Use in Kenya, an assessment of University Under graduate Students in Eldoret Town. *Research on Humanities and Social Sciences* Vol.3, No.3. Available online at: www.iiste.org
- Teppers, E., Luyckx K., Klimstra T. A., & Goossens L., (2013). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect, *Journal of Adolescence* (2013), <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.11.003>. journal homepage: www.elsevier.com/locate/jado.

Contribution of sports, books, recreation and Internet in youth Leisure: a study on a sample of Shiraz University students

M. Bahrani

Abstract

This is a part of a research report to know how students as a sample of Iranian youth population spend their leisure time. The most important aims of this study was to investigate the quality and quantity of the youth leisure time and amount of time they consisted to any activities in daily life and also the contribution of social networks in this regard. The sample consists of 760 students of undergraduate and graduate in different course of Shiraz University which selected randomly. The results show that the general definition of leisure for students is pointed to rescue of daily work and some opportunities to recreation. The daily mean of students' leisure time for working days of a week is about 8 hours. The students hobbies include: chat with their friends, TV, internet, social networks, games, sport, and free reading. There weren't differences in these activities between male and female. According to the results of this research 60% of students are members of a social network, and among them face book is most frequent. The Leisure optimization strategies are discussed.

Key words: leisure time, youth, sports, social network, book reading.