



## Designing a framework for enriching the free time of teacher students in the country

Z. Naghiloo\*, F. Kotobi

Department of Physical Education, Farhangian University, Tehran, Iran

### ABSTRACT

Received: 26 January 2024

Reviewed: 9 February 2024

Revised: 15 February 2024

Accepted: 28 February 2024

#### KEYWORDS:

Leisure Time

Student Teachers

Enrichment

Data Base-Theory

**Background and Objectives:** Leisure time is a basic element of human needs in contemporary life that affects different aspects of life. Experts consider it a suitable measure for the health of society and believe that just as planning and investment is done for employment, the same should be done for spending leisure time, especially for the young generation. Therefore, considering the great importance of leisure time and the vital role of student teachers in the education system of the country, it is necessary to pay special attention to the enrichment of their leisure time. Therefore, this research was conducted with the aim of designing a framework for enriching the leisure time of student teachers in the country.

**Methods:** The method of this research was qualitative and was implemented with the method based on database theory. The data was collected using in-depth semi-structured interviews among student teachers, faculty members and staff of Farhangian University across the country in the academic year of 2011-2014, who were selected by theoretical sampling method (until data saturation reached 64 people). To analyze the content of the interviews, an interpretive analytical method was used using three-stage open, central and selective coding.

**Findings:** In the process of analyzing the interviews, 274 open codes were first identified, which were grouped into 19 core codes, then aggregated into 6 categories and presented as a schematic model. The final model of the research showed that the main category of enriching the free time of students and teachers of the country includes all dimensions of a complete human being, i.e. educational-religious-devotional-moral, economic-professional, scientific-technological, social-political, biological-physical and aesthetic-artistic; which has been affected by contextual factors (management and planning), causal factors (individual and non-individual), intervening factors (individual and organizational obstacles) which can be achieved with the micro, macro and secondary consequences of university and student-related technologies.

**Conclusion:** According to the results of the present study, it is recommended that Farhangian University draw up general and coherent policies for student teachers' leisure time and delegate more authority to the provinces. On the other hand, to identify the capacities and abilities, deficiencies and interests of student teachers and also according to the needs of education as the employer of Farhangian University, through the process of planning, organizing, budgeting and efficient and targeted supervision in order to enrich the leisure time of student teachers. It is also very important that students' leisure activities are attractive, practical, fun, purposeful, diverse, useful and creative in order to increase their welcome. In this way, it is possible to ensure their mental and physical health and vitality, and therefore move in the direction of improving the quality of life of the people of the society, the progress and excellence of teachers, students and the people of the country.

\* Corresponding author

[Z.naghiloo@cfu.ac.ir](mailto:Z.naghiloo@cfu.ac.ir)



NUMBER OF REFERENCES

42



NUMBER OF FIGURES

1



NUMBER OF TABLES

2



#### COPYRIGHTS

©2024 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publishers.

## طراحی چارچوب غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان معلمان کشور

زینب نقی‌لو\*، فرشته کتبی

گروه آموزش تربیت بدنی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

### چکیده

**پیشینه و اهداف:** اوقات فراغت، عنصری اساسی از نیازهای انسان در زندگی معاصر است که بر جنبه‌های مختلف زندگی تأثیر می‌گذارد. صاحب‌نظران آن را معیار مناسبی برای سلامت جامعه می‌دانند و معتقدند همان‌طور که برای اشتغال برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری می‌شود، برای گذران اوقات فراغت بخصوص قشر جوان نیز به‌همین منوال عمل گردد. بنابراین با توجه به اهمیت فراوان اوقات فراغت و نقش حیاتی دانشجویان معلمان در نظام آموزشی کشور، توجه خاص به غنی‌سازی اوقات فراغت آنان ضروری است. لذا این تحقیق با هدف طراحی چارچوب غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان معلمان کشور انجام گرفت.

**روش‌ها:** روش این پژوهش، کیفی بوده و با روش مبتنی بر تئوری داده‌بنیاد اجرا گردید. داده‌ها با استفاده از مصاحبه عمیق نیمه‌ساختاریافته از بین دانشجویان معلمان، اعضای هیأت علمی و کارکنان دانشگاه فرهنگیان سراسر کشور در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ که با روش نمونه‌گیری نظری انتخاب شدند (تا اشباع داده‌ها به تعداد ۶۴ نفر)، جمع‌آوری گردید. برای تحلیل محتوای مصاحبه‌ها از روش تحلیلی تفسیری با استفاده از کدگذاری سه مرحله‌ای باز، محوری و انتخابی استفاده گردید.

**یافته‌ها:** در روند تحلیل مصاحبه‌ها ابتدا ۲۷۴ کد باز شناسایی گردید که در ۱۹ کد محوری، سپس در ۶ مقوله تجمیع و به‌صورت مدل شماتیک ارائه گردید. مدل نهایی پژوهش نشان داد مقوله اصلی غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان معلمان کشور شامل تمامی ابعاد یک انسان تمام‌ساختی یعنی تربیتی- اعتقادی- عبادی- اخلاقی، اقتصادی- حرفه‌ای، علمی- فناوری، اجتماعی- سیاسی، زیستی- بدنی و زیبایی‌شناختی- هنری می‌باشد؛ که متأثر از عوامل زمینه‌ای (مدیریتی و برنامه‌ریزی)، عوامل علی (فردی و غیرفردی)، عوامل مداخله‌گر (موانع فردی و سازمانی) بوده که با اهدادهای مرتبط با دانشگاه، دانشجویان معلمان می‌توان به پیامدهای خرد، کلان و ثانویه آن دست یافت.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج پژوهش حاضر، توصیه می‌گردد دانشگاه فرهنگیان سیاست‌های کلی و منسجم اوقات فراغت دانشجویان معلمان را ترسیم نموده، تفویض اختیار بیشتری به استان‌ها دهد. از طرفی، ظرفیت‌ها و توانمندی‌ها، کمبودها و علایق دانشجویان معلمان را شناسایی نموده و نیز با توجه به نیاز آموزش و پرورش به‌عنوان کارفرمای دانشگاه فرهنگیان، طی فرایند برنامه‌ریزی، سازماندهی، بودجه‌بندی و نظارت کارآمد و هدفمند در جهت غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان معلمان برآیند. همچنین بسیار مهم است فعالیت‌های فراغتی دانشجویان جذاب، کاربردی، مفرح، هدفمند، متنوع، مفید و خلاقانه باشد تا بر استقبال آنان بیافزاید. امید است با عنایت مسئولین امر، تدوین اهداف، برنامه‌ریزی و مدیریت غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان معلمان دانشگاه فرهنگیان سراسر کشور بهبود یافته، ناقص و کمبودهای موجود جبران گردد. از این طریق می‌توان سلامت و شادابی روحی و جسمی آنان را تأمین نموده و از این‌رو در مسیر ارتقاء کیفیت زندگی افراد جامعه، پیشرفت و تعالی معلمان، دانش‌آموزان و مردم کشور حرکت نمود.

\*نویسنده مسئول

Z.naghiloo@cfu.ac.ir

### مقدمه

منظور از اوقات فراغت، فرصت و زمانی است که انسان مسئولیت پذیرش هیچ‌گونه تکلیف یا کار مؤلفی را عهده‌دار نبوده و زمان در اختیار اوست که با میل و انگیزه شخصی به امر خاصی بپردازد [۳]. شاید مقوله اوقات فراغت از نظر بسیاری از افراد چندان مهم و با ارزش تلقی نشود اما به‌جرات می‌توان گفت همان‌طور که نوع شغل و میزان دقت و توجه افراد به شغل‌شان در زمان انجام آن می‌تواند باعث رشد و توسعه جامعه شود، به همان نسبت چگونگی گذران اوقات فراغت و اختصاص دادن زمانی خاص و به‌شکلی درست و منطقی می‌تواند در جای خود باعث رشد و ارتقای تک‌تک افراد در زندگی شخصی و اجتماعی شود. بنابراین موضوع اوقات فراغت به‌عنوان عنصری اساسی از نیازهای انسان در زندگی معاصر محسوب می‌گردد [۴]. اهمیت اوقات فراغت در زندگی امروزه افراد

از حدود ۱۴۰ سال پیش تاکنون دسترسی فزاینده انسان به فن‌آوری‌های جدید و یافتن راه‌کارهای ساده‌تر زندگی باعث شده است اوقات بی‌کاری تا حدود دو برابر افزایش یابد، همچنین آلودگی‌های محیط، پیچیدگی‌های ارتباطات اجتماعی، افزایش فشارهای شغلی و تنگناهای اقتصادی زندگی مدرن، سلامتی جسمی و روحی انسان را آسیب‌پذیر ساخته است [۱]. به بیانی دیگر زندگی ماشینی کنونی به‌عنوان یکی از مشکلات اصلی بشریت قلمداد می‌شود، چراکه نتیجه آن کاهش تحرک و فعالیت افراد است. در این میان، از جمله مفاهیم نوینی که معنای واقعی خود را با پیدایش انواع تکنولوژی و صنعتی شدن جوامع در زندگی مردم پیدا نموده است، اوقات فراغت و نحوه گذراندن آن است [۲].

می‌باشد. در این میان، ورزش و فعالیت بدنی یکی از فعالیت‌های فراغتی از نوع فعال است که نقش تعیین کننده‌ای در حفظ سلامت جسمی و روحی انسان دارد. در زمان کنونی، پدیده تربیت بدنی به‌عنوان یک ضرورت انکارناپذیر و یک نیاز اساسی همه جوامع است که به‌طور چشمگیر و فزاینده‌ای مورد توجه همگان قرار گرفته است. از آثار مثبت این پدیده تأمین سلامت و بهداشت جسمانی و روانی، کاهش هزینه‌های درمانی و افزایش تولید و بهره‌وری تمام شهروندان است [۱۲]. با توجه به این‌که نیمی از جمعیت ایران را جوانان تشکیل می‌دهند، جمعیتی که می‌توان با برنامه‌ریزی صحیح از انرژی فراوان و مترآم آن‌ها برای سازندگی کشور استفاده کرد و در عین حال بی‌توجهی به آنان، تشدید انحرافات و آسیب‌های اجتماعی را در پی خواهد داشت [۱۳]. بنابراین مهم‌ترین قشری که در جامعه نیازمند برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت می‌باشد، جوانان و نوجوانان می‌باشند. در این بین، دانشجویان قشر عظیمی از آن را تشکیل می‌دهند و مانند سایر جوانان در معرض تهاجمات ناشی از کاستی‌های برنامه‌های گذران اوقات فراغت قرار دارند [۹]. براساس آمارهای رسمی در طول تابستان آمار بزه و رفتارهای ناهنجار اجتماعی در بین قشر جوان افزایش می‌یابد [۱۴]. که این مسئله نشأت گرفته از نبود برنامه‌ای برای غنی‌سازی اوقات بی‌کاری آنان است. تحقیقات نشان می‌دهد فعالیت بدنی به‌طور مؤثری سلامت جسمی و اجتماعی دانشجویان را بهبود می‌بخشد [۷]. بنابراین نظام آموزش عالی، ناگزیر از تغییرات کارکردی در زمینه بسط و توسعه فرهنگ دانشگاهی و نهادینه‌سازی هنجارهای دانشگاهی به‌واسطه تقویت ارزش‌های اجتماع علمی و رفع موانع موجود، در راستای پیوند ارزش‌های زندگی آکادمیکی و سبک زندگی فعال و فراغت جوانان است [۱۵]. در میان دانشگاه‌های مختلف کشور، دانشگاه فرهنگیان بلاخص، به‌دلیل رسالت مهم و خطیر خود به‌عنوان تنها منبع رسمی تربیت و تأمین معلم حرفه‌ای و کارآمد [۱۶] و وابستگی آن به نهاد مهمی هم‌چون آموزش و پرورش، یکی از مراکز آموزشی و نهادهای مهم اجتماعی است که در پیشرفت اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی جامعه بیشترین نقش را داراست [۱۷]. لذا توجه خاص به تدوین برنامه، ارتقاء کیفیت، استانداردسازی، بومی‌سازی و غنی‌سازی آن ضروری است [۱۶]. کارشناسان معتقدند دانشگاه فرهنگیان، نخست با انجام اصلاحاتی در تربیت دانشجومعلم، می‌تواند گام‌های اساسی را در ایجاد تحولات در نظام آموزشی بردارد [۱۷]. در نتیجه، توجه خاص به موضوع اوقات فراغت و شناسایی فعالیت‌های متناسب با نیازها و نقش حیاتی دانشجومعلم در امر آموزش کشور، مسئله بسیار مهمی است. اهمیت انتخاب نوع فعالیت فراغتی به اندازه انتخاب نوع شغل و پیشه و حرفه افراد و حتی شاید از آن هم بیشتر باشد. به‌همین علت باید به اوقات فراغت به چشم اساس و پایه‌ای برای برپا کردن ستون‌های محکم یک زندگی سالم و یک آرامش و آسایش همیشگی نگاه کرد [۱۸] و با هدایت صحیح و بهره‌برداری از این اوقات در برآوردن نیازهای جسمانی و روانی افراد و لحاظ نمودن آن در برنامه‌ها، گامی مؤثر در جهت داشتن جامعه‌ای سالم و شاداب برداشت.

به‌گونه‌ای است که لازم است برای استفاده از آن، برنامه‌ریزی مناسبی را انجام دهند [۵]. همچنین کشورها همان‌طور که برای اشتغال سرمایه‌گذاری می‌کنند، برای گذران اوقات فراغت نیز سرمایه‌گذاری می‌کنند [۶]. در واقع درگیر شدن در فعالیت‌های اوقات فراغت بر روی جنبه‌های مختلف زندگی تأثیر می‌گذارد، همچنین نگرش فرد را به دنیای پیرامون تحت تأثیر قرار می‌دهد [۷]. از منظر اسلام نیز ورزش‌های تفریحی به‌عنوان بهترین و سالم‌ترین وسیله برای پرکردن اوقات فراغت و ایجاد شور و نشاط در میان مسلمانان شناخته شده است. به فرموده نبی اعظم (ص) دل و روح انسان‌ها همانند زنگار می‌گیرد که چاره زدودن آن تفریح است. با توجه به این آموزه‌های اسلامی ارزنده، مسلمانان خردمند و اندیشمند واقعی مدام سعی کردند به زندگی خود نظم و ترتیب درستی بدهند و اوقات شبانه روزی خود را در میان کار و کوشش دنیوی و عبادت و نیایش اخروی تقسیم کنند و در میان آن دو نیز اوقاتی را برای تفریح و آسایش اختصاص می‌دهند. با تأمل در این مقوله، می‌توان در رفتارهای فراغتی بسته به سن، جنس، طبقه اجتماعی، سبک زندگی و غیره، الگوهایی را مشاهده کرد که الگوهای فراغتی افراد را تشکیل می‌دهند. در این میان الگوهای فراغتی نامناسب به‌خصوص در قشر جوان می‌تواند آن‌ها را از چارچوب‌های پذیرفته شده در جامعه دور ساخته و آسیب‌هایی را در این گروه اجتماعی موجب گردد [۸]. از آن‌جاکه جوانان هر کشور، نسلی هستند که بیشتر از سایر اقشار در معرض هجوم انواع فشارها و ناملازمات بوده و در عین حال تجارب و ظرفیت‌های کمتری در تحمل مشکلات دارند، از این‌رو ابتلای آنان به انحرافات بیشتر می‌باشد [۹]. پرواضح است که تفریح و گذران مناسب اوقات فراغت وسیله‌ای مؤثر برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی افراد بوده و عاملی برای جلوگیری از کج‌روی‌های اجتماعی محسوب می‌شود. بنابراین جهت بهره‌برداری هر چه بهتر از این اوقات، تحقیقات نسبتاً وسیعی از دیرباز شروع شده و اهمیت آن تا اندازه‌ای است که تحقیقات در زمان حاضر نیز پیگیری شده و طرح‌های پژوهشی متعددی در کشورهای مختلف جهان در حال اجرا می‌باشد. توجه به چگونگی گذران اوقات فراغت در افراد جامعه و به‌ویژه جوانان، به‌دلیل ورود ناگهانی آنان به اجتماع و در نتیجه افزایش احتمال بروز رفتارهای نامتعادل و پر خطر در این اوقات، از اهمیت فراوانی برخوردار است، بنابراین برای کاهش آسیب‌های اجتماعی ناشی از غفلت از جوانان در ایام فراغت‌شان و در عین حال بهره‌گیری مناسب از توانمندی‌های آنان در این اوقات، ضمن توجه به ضرورت فراهم ساختن وسایل تفریح و آرامش آن‌ها، به برنامه‌ریزی دقیق و سودمند نیاز است تا از این رهگذر، اوقات فراغتی پربار سپری کنند [۱۰]. لذا غنی‌سازی اوقات فراغت نوجوانان و جوانان مسئله بسیار مهمی است و نباید آن را به برنامه‌های محدودی خلاصه کرد [۱۱]. هر قشر از جامعه ممکن است براساس عوامل مختلفی، به فعالیت‌های متفاوتی در این اوقات بپردازند که به‌نظر می‌رسد شناسایی این عوامل و این فعالیت‌ها، اولین گام برای غنی‌سازی اوقات فراغت افراد و حفظ آن‌ها از آسیب و نیز پیشرفت و تعالی‌شان

بدین وسیله بتوان در دستیابی به جامعه‌ای سالم و شاد و دانشجویان و معلمانی آگاه و فعال از نظر علمی، جسمانی و روانی، و بنابراین جامعه‌ای سالم و پویا گام برداشت. بنابراین با توجه به آنچه بیان شد، این تحقیق به دنبال پاسخ به این سؤال است که وضعیت موجود در اوقات فراغت دانشجویان کشور به چه صورت است؟ و چارچوب جامع جهت غنی‌سازی اوقات فراغت آنان چگونه است؟

### روش تحقیق

این پژوهش در چارچوب رویکرد کیفی و با استفاده از روش تحقیق داده‌بنیاد انجام شد. نظریه داده‌بنیاد نوعی روش نظام‌مند و کیفی برای تولید نظریه‌هایی است که به تبیین فرآیند شکل‌گیری رویدادها، فعالیتها، کنش‌ها و تعاملات در طی زمان می‌پردازند. این روش هنگامی مورد استفاده قرار می‌گیرد که نظریه‌های موجود قادر به تبیین مسئله‌های موجود یا جامعه‌ای خاص نباشند [۳۲]. در پژوهش حاضر از طرح نظام‌مند برای طراحی مدل غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه فرهنگیان استفاده گردید. این طرح که در سال ۱۹۹۰ توسط استراوس و کوربین پایه‌گذاری شد، بر تدوین یک تصویر عینی از نظریه در قالب ۶ مؤلفه اصلی تأکید می‌ورزد. این نظریه ۶ بُعدی حاصل کدگذاری داده‌ها است که در زیر تعریف هر یک از ۶ بُعد ارائه می‌شود:

– شرایط علی: به شرایطی گفته می‌شود که عامل اصلی به‌وجود آورنده پدیده مورد مطالعه باشد [۳۳]. در پژوهش حاضر شرایط یا عوامل مؤثر بر غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان از طریق تحلیل محتوای مصاحبه‌ها با استفاده از روش کدگذاری نظری شناسایی گردید.

– شرایط زمینه‌ای: نشان‌دهنده یک سری خصوصیات ویژه است که به پدیده‌های دلالت می‌کند. به زبان دیگر، محل حوادث یا وقایع مرتبط با پدیده‌ای در طول یک بُعد است که در آن کنش متقابل برای کنترل، اداره و پاسخ به پدیده صورت می‌گیرد [۳۳].

– راهبردها: راهبردها همان کنش‌ها و واکنش‌هایی هستند که جامعه (در پژوهش حاضر، دانشجو معلمان) در مقابل پدیده محوری از خود بروز می‌دهد [۳۱].

– شرایط مداخله‌گر: شرایط مداخله‌گر، عوامل کلی هستند که بر انتخاب راهبردها توسط اعضاء جامعه تأثیر می‌گذارند.

– مقوله محوری: حادثه یا اتفاق اصلی است که یک سلسله کنش‌ها/کنش‌های متقابل برای کنترل یا اداره آن وجود دارد و به آن مربوط می‌شود [۳۳].

– پیامدها: در رویکرد نظریه داده بنیاد، پیامدها نتایج قصد شده یا قصد نشده حاصل از به‌کارگیری و اتخاذ راهبردها هستند [۳۲].

در پژوهش حاضر برای گردآوری داده‌ها از مصاحبه عمیق نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. سؤالات مصاحبه براساس مبانی نظری موضوع پژوهش و طبق سؤالات پژوهش، طراحی گردید. به‌منظور سنجش روایی آن از روش روایی محتوایی و براساس نظر متخصصان موضوع پژوهش حاضر عمل شد. جامعه در پژوهش حاضر تمامی دانشجویان معلمان، اعضای هیأت علمی و کارکنان دانشگاه فرهنگیان در

در راستای این هدف، پس از بررسی برنامه‌های اوقات فراغت دانشجویان، باید به نحوه غنی‌سازی این اوقات پرداخت. در واقع غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان و برنامه‌ریزی صحیح، اصولی و هدفمند برای شکوفا کردن استعدادها و توانمندی‌های آنان در خلال اوقات فراغت از مهم‌ترین ارکان نظام تعلیم و تربیت است [۱۶]. بیشتر تحقیقاتی که در این حوزه انجام شده به بررسی گذران اوقات فراغت دانشجویان با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی و یا نقش ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان پرداخته است، البته در این تحقیقات اشاراتی به موانع انجام فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت نیز شده است. براساس برخی پژوهش‌های انجام شده در کشور، مشکلات اقتصادی یکی از عوامل نپرداختن به ورزش عنوان شده است [۱۹، ۲۰، ۲۱]؛ مشغله زیاد نیز از عوامل نپرداختن به ورزش ذکر شده است [۲۱، ۲۲]؛ کمبود اماکن و سالن‌های ورزشی یکی دیگر از عوامل نپرداختن به ورزش عنوان شده است؛ از دیگر عوامل می‌توان به اولویت داشتن مسائل دیگر [۲۱، ۲۳]؛ فقدان علاقه به ورزش و فعالیت‌های بدنی [۲۴]، کمبود وقت [۲۱، ۲۵]؛ عدم برنامه‌ریزی دانشگاه [۲۶، ۲۷]، فقدان تنوع رشته‌های ورزشی، عدم بهبود مستمر برنامه‌های فوق برنامه ورزشی، عدم علاقه دانشجویان به این برنامه‌ها، اطلاع‌رسانی ضعیف، برنامه‌ریزی نامناسب مدیران فوق برنامه ورزشی، سخت‌گیری استادان و فشرده‌گی دروس [۲۷]، اشاره کرد. در پژوهش‌های دیگر نیز مشکلات اقتصادی را از عوامل نپرداختن به ورزش در اوقات فراغت عنوان کرده‌اند [۲۸]، فقدان انرژی نیز از عوامل نپرداختن به ورزش عنوان شده است [۲۹]، همچنین از دیگر عوامل نپرداختن به ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌توان به احساس خستگی زیاد [۳۰]، کمبود اماکن و سالن‌های ورزشی و مشغله زیاد [۳۱]، شلوغی اماکن و سالن‌های ورزشی و نداشتن اندام متناسب [۲۳] اشاره کرد. در پژوهشی که اخیراً در چین انجام شد نیز ۶ عامل اصلی مؤثر بر کیفیت اوقات فراغت دانشجویان شامل: شرایط اقتصادی آگاهی‌های گروهی، برنامه زمانی، محیط اجتماعی و مطالبات شخصی شناسایی شد که براساس پرسشنامه‌ها و مصاحبه‌های انجام گرفت [۳۲].

مرور تحقیقات پیشین مبین این مطلب است که اکثر محققان اوقات فراغت را از منظر فعالیت‌های ورزشی بررسی کرده‌اند و پژوهشی که از تمام جوانب به اوقات فراغت دانشجویان بنگرد بسیار کم است، همچنین هیچ مطالعه‌ای در رابطه با نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان و یا غنی‌سازی این بخش از دانشجویان کشور انجام نگرفته است. با توجه به اهمیت بالا و حیاتی دانشگاه فرهنگیان در عرصه آموزش کشور و نقش اساسی دانشجویان معلمان در پیشرفت اهداف علمی و آموزشی آتی نظام آموزشی این سرزمین، پژوهش در زمینه اوقات فراغت این قشر مهم از جامعه بسیار با اهمیت و ضروری می‌نماید. بنابراین پژوهش حاضر قصد دارد با بررسی اوقات فراغت دانشجویان معلمان کشور، مدل جامعی برای غنی‌سازی آن ارائه دهد. نتایج این پژوهش می‌تواند در تدوین اهداف، برنامه‌ریزی و به‌طور کلی مدیریت اوقات فراغت دانشجویان معلمان دانشگاه فرهنگیان سراسر کشور رهنمودهای ارزشمندی فراهم آورد تا

جدول ۱: کدگذاری محوری داده‌ها

| ردیف | کد محوری                                | کد باز   |
|------|---|--|
| ۱.   | ساحت تربیتی- اعتقادی-<br>عبادی و اخلاقی | بُعد روحی و روانی<br>بُعد دینی مذهبی<br>بُعد تعلیم و تربیتی<br>بُعد معنوی<br>بُعد عاطفی<br>بُعد روانشناختی<br>ابعاد فردی و شخصیتی<br>بُعد اخلاقی |
| ۲.   | ساحت اقتصادی و حرفه‌ای                  | بُعد مهارت‌های مدیریتی<br>بُعد اقتصادی<br>بُعد مهارت‌های معلمی   |
| ۳.   | ساحت علمی و فناوری                      | بُعد آموزشی<br>بُعد علمی<br>بُعد پژوهشی<br>بُعد تحصیلی<br>بُعد فناوری و تکنولوژی<br>بُعد دانشی تخصصی<br>بُعد تجربی<br>بُعد تحلیلی                |
| ۴.   | ساحت اجتماعی و سیاسی                    | بُعد فرهنگی<br>بُعد سیاسی<br>بُعد گروهی و اجتماعی<br>ابعاد محیطی<br>بُعد گروهی و دوستانه<br>کانون‌ها و تشکل‌ها                                   |
| ۵.   | ساحت زیستی و بدنی                       | بُعد تفریحی<br>بُعد ورزشی<br>بُعد سیاحتی<br>بُعد رقابتی<br>بُعد گردشگری<br>بُعد بازی و شادی<br>بازدید و اردویی<br>رویدادها                       |
| ۶.   | ساحت زیبایی‌شناختی و هنری               | بُعد هنری<br>بُعد ادبی   |

در گروه‌بندی کدها، کدهای محوری مستخرج از مصاحبه‌ها گروه‌بندی شده و سپس گروه‌های ایجاد شده با یکدیگر مقایسه شدند تا گروه‌های اصلی و ابعاد هر یک شناسایی و استخراج گردد. البته در این مرحله مراجعه به ادبیات نظری پژوهش کمک زیادی به هرچه دقیق‌تر شدن گروه‌بندی‌ها کرد. در این پژوهش سعی شده براساس فهم پژوهشگران از متن پدیده مورد مطالعه یعنی غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجومعلم‌ان کشور، چارچوب مدل پارادایم به‌صورت روایتی به‌شکل ترسیمی نشان داده شود. گروه‌بندی کدهای محوری در هر مورد و مقایسه آن‌ها، نشان داد می‌توان تمامی کدهای به‌دست آمده را در شش گروه اصلی جای داد که عبارتند از: مقوله‌های محوری یا ابعاد غنی‌سازی اوقات فراغت

سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری نظری استفاده شد. حجم نمونه در روش نمونه‌گیری نظری براساس میزان اطلاعاتی است که پژوهش‌گر گردآوری می‌کند. گردآوری داده‌ها تا آن‌جا ادامه می‌یابد که پژوهش‌گر به مرحله اشباع داده‌ها برسد. بنابراین با توجه به روش نظری نمونه‌گیری در رویکرد پژوهشی داده‌بنیاد، و نیز با توجه به این‌که هدف پژوهش رسیدن به یک مدل برای غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجومعلم‌ان می‌باشد، از گروه متنوع از اطلاع‌رسان‌ها استفاده شد. سه گروه اصلی اطلاع‌رسان‌ها در پژوهش حاضر عبارتند بودند از دانشجومعلم‌ان، اعضای هیأت علمی دانشگاه فرهنگیان، و کارکنان و مدیران مربوط به بخش خدمات رفاهی دانشجویان. حجم نمونه در شروع پژوهش برابر با ۶۰ اطلاع‌رسان (۲۰ نفر از هر گروه) در نظر گرفته شد و مصاحبه‌ها تا زمانی که پژوهش‌گر به اشباع نظری در داده‌ها برسد، ادامه یافت، به‌طوری‌که در نیمه سال تحصیلی مذکور آموزش‌ها مجازی و در نیمه بعدی به‌صورت حضوری بود، و بر همین اساس مصاحبه‌ها بیشتر از میزان پیش‌بینی شده نیز انجام گردید تا هر دو شرایط را پوشش دهد. لذا برای جمع‌آوری داده‌ها و اشباع نظری ۲۷ دانشجو معلم، ۱۹ عضو هیأت علمی و ۱۸ نفر از کارکنان و مدیران بخش خدمات رفاهی دانشجویان، و مجموع ۶۴ نفر مورد مصاحبه قرار گرفتند. همان‌طور که اشاره شد فرایند نظریه‌پردازی در روش داده‌بنیاد دربرگیرنده سه مرحله کدگذاری است. بنابراین روش تحلیل داده‌ها در مطالعه حاضر از نوع کدگذاری داده‌ها [۳۳] بود. سه مرحله کدگذاری داده‌ها در روش داده‌بنیاد عبارتند از: کدگذاری باز یا آزاد، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی یا گزینشی [۳۴].

## نتایج و بحث

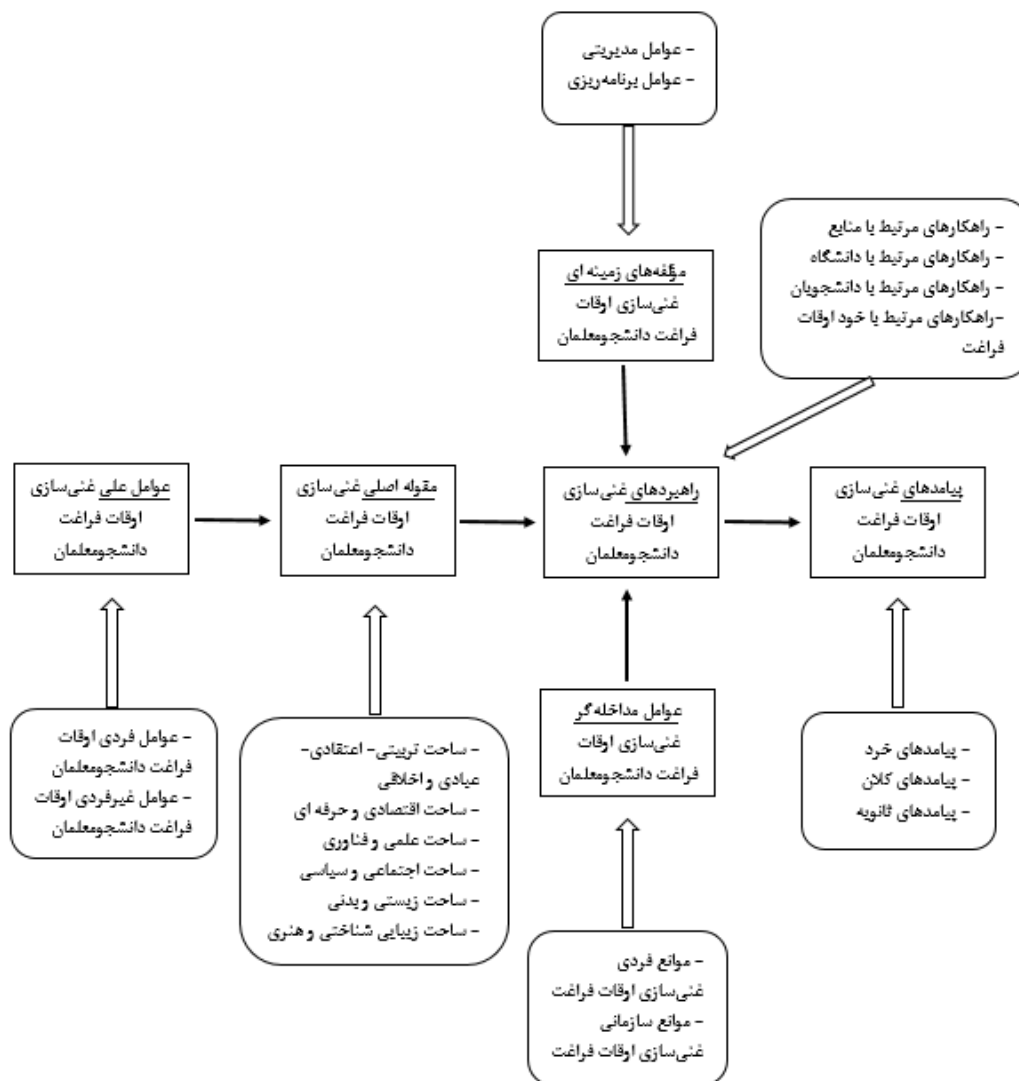
یافته‌های توصیفی: براساس داده‌های به‌دست آمده مشخص شد از ۶۴ نفر مصاحبه‌شونده، ۲۷ نفر دانشجو معلم، ۱۸ نفر کارمند و ۱۹ نفر از اعضای هیأت علمی مراکز دانشگاه فرهنگیان سراسر کشور بودند. همچنین ۶۱/۲۹ درصد از آن‌ها زن و ۳۸/۷۰ درصد از آن‌ها مرد بودند. میانگین سنی دانشجومعلم‌ان ۲۰/۴۸، کارمندان ۴۴/۴۲، و اعضای هیأت علمی شرکت‌کننده در این پژوهش ۴۴/۲۹ سال بوده است. حاصل کدگذاری اولیه همه ۶۴ مصاحبه و بررسی منابع تحقیقاتی حدود ۲۰۲۴ کد اولیه بود که پس از حذف موارد مشترک، به ۲۷۴ کد اولیه منحصر به‌فرد تقلیل یافت. کدگذاری محوری مرحله دوم تجزیه تحلیل در نظریه‌پردازی داده‌بنیاد است. هدف از این مرحله برقراری رابطه بین طبقه‌های تولید شده (در مرحله کدگذاری باز) است [۳۴]. در کدگذاری محوری، کدهای تولید شده در گام قبلی، به‌روشی جدید و با هدف ایجاد ارتباط میان کدها بازنویسی شدند. کدگذاری محوری منجر به ایجاد گروه‌ها و مقوله‌ها می‌گردد؛ تمامی کدهای مشابه در گروه خاص خود قرار گرفتند و در نهایت ۲۷۴ کد باز استخراجی به ۲۰ کد محوری تبدیل شدند که برای نمونه کد محوری اول آورده شده است (جدول ۱).

دانشجومعلمان سراسر کشور، شرایط علی، عوامل مداخله‌گر، عوامل زمینه‌ای، راه‌کارها و پیامدها (جدول ۲).

| ردیف | کدهای انتخابی                          | کدهای محوری                                  |
|------|--|--|
| ۱.   | ساحت تربیتی - اعتقادی - عبادی و اخلاقی | ساحت اقتصادی و حرفه‌ای                       |
|      |  | ساحت علمی و فناوری                           |
|      |  | ساحت اجتماعی و سیاسی                         |
|      |  | ساحت زیستی و بدنی                            |
|      |  | ساحت زیبایی‌شناختی و هنری                    |
| ۲.   | شرایط علی                              | عوامل فردی اوقات فراغت دانشجومعلمان          |
|      |  | عوامل غیرفردی اوقات فراغت دانشجومعلمان       |
| ۳.   | عوامل مداخله‌گر                        | موانع فردی غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجومعلمان |

| ردیف | کدهای انتخابی  | کدهای محوری                                     |
|------|----------------|---|
| ۴.   | عوامل زمینه‌ای | موانع سازمانی غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجومعلمان |
|      |                | عوامل مدیریتی                                   |
|      |                | عوامل برنامه‌ریزی                               |
| ۵.   | راهکارها       | راهکارهای مرتبط با منابع                        |
|      |                | راهکارهای مرتبط با دانشگاه                      |
|      |                | راهکارهای مرتبط با خود اوقات فراغت              |
| ۶.   | پیامدها        | پیامدهای خرد                                    |
|      |                | پیامدهای کلان                                   |
|      |                | پیامدهای ثانویه                                 |

علاوه بر مشخص شدن گروه‌های اصلی، در این مرحله از کدگذاری با استفاده از مرور و بررسی یادداشت‌های میدانی روابط بین مقوله‌ها و ارتباط آن‌ها با پدیده‌ی محوری مشخص شد که در نهایت منجر به ارائه‌ی الگوی پژوهش در بخش کیفی شد (شکل ۱).



شکل ۱: چارچوب غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجومعلمان کشور

ولی به لحاظ مفهومی می‌توان مقایسه‌هایی در برخی از اجزای مدل مفهومی انجام داد.

از نتایج تحلیل محتوای پاسخ مصاحبه‌شوندگان، عوامل فردی و عوامل غیرفردی غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان استخراج گردید. این نتایج در بخش عوامل فردی غنی‌سازی اوقات فراغت، با یافته‌های پژوهش میرجهانیان، عابدی و دیاریان (۱۴۰۱)؛ سیکس، ریچاردسون، کدربرگ، ساساکی و ساندروف (۲۰۱۹)؛ چن و لیو (۲۰۲۰) هم‌خوان بود [۶، ۲۷، ۳۰]. همچنین در بخش عوامل غیرفردی با تحقیق قراباغی (۱۴۰۰)؛ تیان، کیو، لین و ژو (۲۰۲۰) موافق بود [۹، ۲۵]. همچنین براساس تحلیل عمیق یافته‌ها، مقوله اصلی غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان کشور، ۶ ساحت اصلی مطابق با سند تحول بنیادین یعنی: ساحت تربیتی- اعتقادی- عبادی و اخلاقی، ساحت اقتصادی و حرفه‌ای، ساحت علمی و فناوری، ساحت اجتماعی و سیاسی، ساحت زیستی و بدنی، ساحت زیبایی‌شناختی و هنری استخراج گردید که با نتایج تحقیق بهمنی، موحد و شمعی (۱۴۰۰)؛ اریک (۲۰۱۸)؛ سون و همکاران (۲۰۲۰)؛ هارتمن، بارسلونا، تراونتوین و هال (۲۰۲۰)؛ گوان و تن (۲۰۲۲) هم‌راستا بودند [۲۱، ۲۸، ۳۵، ۳۶، ۳۷]. به همین ترتیب در رابطه با شرایط مداخله‌گر یا میانجی در این پژوهش موانع فردی و موانع سازمانی غنی‌سازی اوقات فراغت شناسایی گردید که می‌توان گفت با نتایج محققانی چون چن و لیو (۲۰۲۰)؛ کیم و چو (۲۰۲۰)؛ سان، یی و چن (۲۰۲۱)؛ ایرانمنش و موسوی (۲۰۲۲) در یک راستا بود [۱۵، ۲۷، ۳۸]. در مورد شرایط زمینه‌ای در تحقیق حاضر نیز پس از مصاحبه‌های عمیق و تحلیل آن‌ها دو مورد عوامل مدیریتی و عوامل برنامه‌ریزی شناسایی شد که با پژوهش‌های منصوری، فرزاد و حمیدی (۱۳۹۹)؛ سیکس، ریچاردسون، کدربرگ، ساساکی و ساندروف (۲۰۱۹)؛ هارتمن، بارسلونا، تراونتوین و هال (۲۰۲۰) هم‌خوان بود [۳۰، ۳۷، ۳۹]. در ادامه برای رسیدن به راهبردهای مورد نظر، با استفاده از تحلیل مصاحبه‌ها و کدگذاری مرحله به مرحله راهکارهای مرتبط با منابع، راهکارهای مرتبط با دانشگاه و راهکارهای مرتبط با خود اوقات فراغت به دست آمد، که این نتیجه نیز با نتایج تحقیقات سون و همکاران (۲۰۲۰) و اولیوریا و همکاران (۲۰۲۲) هم‌راستا بود [۳۶، ۴۰]. در مورد پیامدهای غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان کشور هم براساس تحلیل مصاحبه‌ها سه دسته شامل پیامدهای خرد، پیامدهای کلان و پیامدهای ثانویه استخراج گردید که با نتایج پژوهشگرانی هم‌چون سعادت‌نورد، جوادی‌پور، هنری، صفاری، زارعیان (۱۴۰۰)؛ رن، یانگ و زنگ (۲۰۲۱)؛ ایرایورگی و همکاران (۲۰۲۱) موافق بود [۲۴، ۴۱، ۴۲].

### نتیجه‌گیری

به‌طور کلی نتایج و مدل نهایی پژوهش نشان می‌دهد که اوقات فراغت دانشجویان کشور و غنی‌سازی آن متأثر از عوامل مختلفی است. چارچوب غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان کشور نشان داد

با توجه به مدل پژوهش گزاره‌های پژوهش به صورت زیر به دست آمد: -غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان کشور وابسته به عوامل فردی اوقات فراغت دانشجویان، عوامل غیرفردی اوقات فراغت آنان می‌باشد.

-غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان کشور شامل مؤلفه‌های ساحت تربیتی- اعتقادی- عبادی و اخلاقی، ساحت اقتصادی و حرفه‌ای، ساحت علمی و فناوری، ساحت اجتماعی و سیاسی، ساحت زیستی و بدنی، ساحت زیبایی‌شناختی و هنری است.

-راهبردهای غنی‌سازی اوقات فراغت می‌تواند به صورت راهکارهای مرتبط با منابع، مرتبط با دانشگاه و مرتبط با خود اوقات فراغت انجام گیرد.

-موانع فردی و سازمانی بر راهبردهای غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان تأثیر می‌گذارند.

-غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان کشور در بستر عوامل مدیریتی و برنامه‌ریزی اتفاق می‌افتد.

- غنی‌سازی اوقات فراغت منجر به پیامدهای خرد، کلان و پیامدهای ثانویه می‌گردد.

اوقات فراغت و نحوه گذران آن، از جمله مفاهیم اخیر و نوینی است که پس از دوران صنعتی شدن جوامع، رشد سرمایه‌داری و گسترش شهرها معنای واقعی خود را پیدا کرد. در واقع، با توسعه انواع تکنولوژی در زندگی مردم و جایگزینی آن با نیروی انسانی، عملاً انسان‌ها فرصتی یافتند تا بتوانند از اوقات خود به آن صورتی که دوست دارند، استفاده کنند. اوقات فراغت بخشی از ساعات زندگی روزمره انسان‌هاست که فارغ از کار و تعهدات شغلی به آن پرداخته می‌شود. ژوفر دومازدیه، فراغت را مجموعه‌ای از مشغولیت‌ها می‌داند که فرد پس از آزاد شدن از ضرورت‌های شغلی، خانوادگی و اجتماعی برای رضایت خاطر خود برمی‌گزیند و مشتمل بر استراحت، تفریح یا توسعه دانش و توانایی‌های فرد می‌باشد. همچنین مسئله اوقات فراغت دانشجویان از جمله مهم‌ترین مسائلی است که باید شناخته شود تا براساس آن‌ها امکان برنامه‌ریزی اجتماعی و سیاستگذاری میسر گردد. در صورت بی‌توجهی و فقدان شناخت و برنامه‌ریزی صحیح اوقات فراغت دانشجویان که از نیروهای فعال جامعه می‌باشند آسیب‌های اجتماعی زیان‌باری به جامعه وارد می‌شود؛ بنابراین، مطالعه و بررسی جامع‌شناختی در خصوص فعالیت‌های اوقات فراغت دانشجویان و شناسایی عوامل مؤثر بر آن، به برنامه‌ریزان و سیاستگذاران بسیار کمک می‌کند تا نیازها و علایق فراغتی آنان را بشناسند و براساس آن به گونه‌ای صحیح، منطقی و متناسب با نیازهای آن‌ها برنامه‌ریزی کنند. علاوه بر تفاوت‌هایی که از لحاظ روش‌شناسی بین این پژوهش و پژوهش‌های مشابه در زمینه اوقات فراغت وجود دارد و جزء نوآوری‌های این پژوهش محسوب می‌شود، از لحاظ مدل و اجزای آن نیز تفاوت‌هایی وجود دارد. البته به دلیل عدم استفاده تحقیقات قبلی از رویکرد داده‌بنیاد، اجزای کلی هیچ یک از نتایج پژوهش‌های گذشته با اجزای این مدل تطابق ندارد،

سازمان مرکزی جهت یک‌دست شدن برنامه‌ها و جهت‌دهی یکسان به تمامی پردیس‌ها یا اکثر آن‌ها می‌تواند بسیار مؤثر باشد. همچنین توصیه می‌شود با تشکیل و فعال نمودن انجمن‌ها و تشکل‌های دانشجویی برای مشارکت در تمامی ابعاد و فرایند اوقات فراغت یعنی از تصمیم‌گیری تا اجرای، از انرژی و انگیزه دانشجویان استفاده نموده، با بیشتر درگیر نمودن آنان، باری از دوش دانشگاه کاسته و در عین حال تعامل دانشجویان و دانشگاه را بالا برد. بسیار ضروری است فعالیت‌های فراغتی دانشجویان جذاب، کاربردی، مفرح، هدفمند، مورد پسند، متنوع، رقابتی، مفید و آموزنده، تقاضامحور، نوگرا و خلاقانه باشد تا بر استقبال و همراهی آنان بیافزاید. البته که در این میان از نقش مهم اطلاع‌رسانی و تبلیغات مناسب، معرفی انواع برنامه‌های اوقات فراغت و توجیه دانشجویان به ضرورت غنی‌سازی این اوقات، نباید غافل ماند. در انتها امید است بدین وسیله بتوان تربیتی اتخاذ نمود تا با توجه به نقش اساسی که دانشجویان در کشور دارند و اثرات مهمی که برجا می‌گذارند، از نظر روحی و جسمی از سلامت و شادابی برخوردار شوند و با توجه به نقش اوقات فراغت در ارتقاء سلامت و کیفیت زندگی افراد جامعه، در راه پیشرفت و تعالی معلمان، دانش‌آموزان و مردم کشور حرکت نمود.

### مشارکت نویسندگان

نگارش این پژوهش ۷۰ درصد توسط نویسنده اول و ۳۰ درصد توسط نویسنده دوم انجام شده است.

### تشکر و قدردانی

مقاله ارسالی حاصل یک طرح ملی تحقیقاتی از سوی سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان به شماره ثبت ۱۳۸۰/۶۰۰، تاریخ ثبت ۱۴۰۰/۲/۲۰ است که محل ثبت و تأمین‌کننده منابع مالی آن معاونت پژوهش و فناوری دانشگاه فرهنگیان می‌باشد. همچنین در این بخش از سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان، پردیس‌ها، اساتید، کارمندان، دانشجویان معلمان و تمامی کسانی که در انجام تحقیق حاضر همکاری نمودند قدردانی می‌گردد.

### تعارض منافع

«هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است»

### منابع و مآخذ

[1] Mozafari S.A.A, Safania A.M. How students of Islamic Azad Universities spend their leisure time, emphasizing sport activities, OLYMPIC: 2002, Volume: 10, Issue: 2-1 (21) Page(s): 117-126. <https://www.sid.ir/paper/430214/fa>

[2] Shirali M. (2004). Principles and basics of physical education and sports, textbook, Mubarakheh Azad University, pp. 3-4.

فعالیت‌های فراغتی آنان متأثر از عوامل زمینه‌ای هم‌چون عوامل مدیریتی و عوامل برنامه‌ریزی بوده و در بخش عوامل علی نیز متأثر از عوامل فردی و غیرفردی است. همین‌طور موانعی مانند موانع فردی و موانع سازمانی در این اثرگذاری نقش مداخله‌گری داشته است. تغییر در هر یک از این عوامل می‌تواند بر غنی‌سازی این اوقات اثر بگذارد. اما مقوله اصلی غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان شامل تمامی ابعاد یک انسان تمام‌ساحتی یعنی تربیتی-اعتقادی-عبادی-اخلاقی، اقتصادی-حرفه‌ای، علمی-فناوری، اجتماعی-سیاسی، زیستی-بدنی و زیبایی‌شناختی-هنری می‌باشد. در ادامه نیز مشخص گردید راهبردهای غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه فرهنگیان سراسر کشور مبتنی بر راهبردهای مرتبط با دانشگاه، دانشجویان و خود اوقات فراغت است، که در صورت غنی‌سازی این اوقات می‌توان به پیامدهای خرد، کلان و ثانویه دست یافت. اگر انجام تحقیقاتی در رابطه با نیازسنجی، امکان‌سنجی و ... در دستور کار دانشگاه فرهنگیان قرار گیرد بتوان به نتایج تکمیلی این مهم کمک کرد. همچنین یک پژوهش عمیق که به طراحی نظام‌نامه جامع فرهنگی، فراغتی و تحصیلی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان منتهی گردد، بسیار مفید به فایده خواهد بود. همچنین مطالعات تطبیقی و استفاده از تجربه کشورهای موفق در حوزه اوقات فراغت دانشجویان و سپس بومی‌سازی آن بسیار می‌تواند بسیار ارزنده باشد.

در همین راستا دانشگاه فرهنگیان کشور می‌تواند سیاست‌های کلی و منسجم اوقات فراغت دانشجویان را در سازمان مرکزی ترسیم نموده و تفویض اختیار بیشتر به استان‌ها داده شود. در این مسیر، ضرورت دارد مسئولین امر از یک طرف الویته‌ها، امکانات و فضاهای ساختاری و طبیعی، منابع انسانی و مالی و ... دانشگاه فرهنگیان را بررسی کامل نموده، از طرف دیگر و مهم‌تر، ظرفیتهای-استعدادها-توانمندی‌ها-کمبودها-علاقی و سلاقی دانشجویان را شناسایی نمایند، و نیز با توجه به نیاز آموزش و پرورش به‌عنوان کارفرمای دانشگاه فرهنگیان، یک برنامه‌ریزی درست، مناسب، منطقی و کارآمد، و نیز هدفمند، منسجم و ساختارمند برای ساماندهی اوقات فراغت دانشجویان داشته باشند. برای رسیدن به این مهم، بعد از برنامه‌ریزی جامع و کارشناسی شده، لازم است میزان اعتبار لازم را تعیین و بودجه کافی، به‌موقع و جداگانه برای اوقات فراغت دانشجویان معلمان، و نیز امکانات، تجهیزات و وسایل مناسب اختصاص یابد. همین‌طور تشکیل شورایی مخصوص اوقات فراغت در دانشگاه فرهنگیان یا تعریف آن در چارت سازمانی دانشگاه نیز می‌تواند از اقدامات اولیه و ضروری محسوب گردد. در قدم بعدی تأمین نیروی انسانی علاقمند، توانمند و متخصص، آموزش‌دیده، و البته متعهد، باتجربه و خلاق برای این شورا یا پست‌های سازمانی ضروری بوده، و بالاخص برنامه‌های مختلف جهت شناسایی، سازماندهی و آموزش این نیروی انسانی بسیار با اهمیت می‌باشد. از طرفی تنظیم و ارائه تقویم سالانه که از برنامه‌ریزی دقیق و هوشمند منتج شده باشد، از سوی



- [14] Fadayan A, Yazdani F, Investigating the way of spending leisure time among teenagers and young people aged 14-29 in Ilam province: International Congress of Culture and Religious Thought – 2013. (In Persian)
- [15] Iranmanesh A, Mousavi S. A. (2022). Exploring the distribution of socio-spatial activities of students of higher education institutes during the global pandemic Cities, City and campus: Volume 128, September 2022, 103813. <https://www.magiran.com/volume/95674>
- [16] Nowrozi, M. (2012). Examining and comparing the role of government organizations, non-governmental organizations and families in enriching leisure time with an emphasis on sports activities. The first international congress of culture and religious thought, pp: 195-211. <https://civilica.com/doc/419425/>
- [17] Rahimi, Arif. mystic, monk Arefi, Mohammad Moin. (2013). Students and free time. Publisher: Rashedin. Year of publication: 2013.
- [18] Aghdasi ali Naghi, khadivi assadollah, panahi afsane. the role of extracurricular activities in enriching the leisure time of the female students of humanities faculty of islamic azad university, tabriz branch. woman & study of family [Internet]. 2011;3(12):127-151. Available from: <https://sid.ir/paper/206133/en>.
- [19] Jalali Farahani M. Leisure and recreational sport management. Publisher: Tehran University, 2011, fifth edition, 221 pages. (In Persian)
- [20] Denault A. S, Litalien, Plamondon D, Dupéré A, Archambault V, Guay I. (2022). Profiles of motivation for participating in extracurricular activities among students at disadvantaged high schools. Journal of Applied Developmental Psychology: Volume 80, May–June 2022, 101421. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0193397322000338>
- [21] Bahmani M, Movahed A, Shamaei A. Analysis of Effective Factors on the way of spending of leisure time in Tehran (Case study: District 12 of Tehran): Journal of Applied Researches in Geographical Sciences, Volume:21 Issue: 60, 2020, Pages: 361 – 377. (In Persian)
- [22] Qarabaghi, Hassan. Salehi, Vahid. Delrouz, Kazem. (1400). Investigating the effect of virtual social networks on religious orientation, morals, educational progress and leisure time of youth in Hamadan province. Scientific Quarterly of Sports and Youth Strategic Studies No: 51 Spring 2021.
- [23] Sun B, Ee L, Chin N. (2021). The COVID-19 school closure effect on students' print and digital leisure reading. Computers and Education Open: Volume 2, December 2021, 100033. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666557321000045>
- [24] Saadatfard E, Javadipour M, Honari H, Saffari M, Zareian H. The pattern of Women's recreational Sports in Iran: Research on Educational Sport, Volume 9, Issue 22, June 2021, Pages 187-216. (In Persian)
- [3] Khaleghi Babaei, Soghara. (2009). Investigating the relationship between participation in leisure sports activities and quality of life in active and inactive veterans and disabled people. Master's Thesis of Physical Education and Sports Sciences, Non-Profit and Non-Governmental Higher Education Institute of North - Amol. <https://elmnet.ir/doc/10478371-32891>
- [4] Alavizadeh, Seyyed Amir. (2008). Investigating how and how the women of Kashmir city spend their free time. Population Quarterly, No. 64/63.
- [5] Ziapour A, Kiyanipour N. (2021). The Effect of Participation Pattern on Sport Activities of I.A.U of Kermanshah Branch: Sociological Studies of Youth Journal, Volume: 3 Issue: 6, Page: 91. [https://ssyj.babol.iau.ir/article\\_536026.html](https://ssyj.babol.iau.ir/article_536026.html)
- [6] Mirjahanian N, Abedi M, Dayarian M. Designing the model of spending leisure time with high Career adaptability intermediary role in adolescents. Counseling Culture and Psychotherapy: Volume 13, Issue 49, Serial Number 49, March 2022, Pages 95-130. (In Persian) [https://qccpc.atu.ac.ir/article\\_13276.html](https://qccpc.atu.ac.ir/article_13276.html)
- [7] Chang, S., Chen, C., and Ho, Y. (2012). A Study of Marketing Performance Evaluation System for Notebook Distributors. International Journal of Business and Management, 7(13): 93-85. <https://www.semanticscholar.org/paper/A-Study-of-Marketing-Performance-Evaluation-System-Chang-Chen/ad6354df3f8db9af0bafeb90af187e3e8e0c2d0f>
- [8] Ardakanian A. Leisure time education: a vital factor for the well-being and health of society, compiled, translated and compiled by: Ardakanian, A. Tehran: Nurbakhsh, 2019. (In Persian)
- [9] Gholami, A. (2005). Investigating the causes of non-participation of female students of Islamic Azad University, Varamin Branch: Peshwa in extracurricular sports activities. Master's thesis. Faculty of Physical Education, University of Tehran.
- [10] Pir Ali Alireza, Siadat Saideh. Investigating ways to enrich the leisure time of young people. 2012. Available from: <https://sid.ir/paper/840740/fa>.
- [11] Ghoshali Minabad M, mirvase ST. The Role of Camping In times of leisure manpower students (Cease Study: High school students 2 Area Rasht): Islamic Azad University, Rasht Branch, Volume 6, Issue 16 – Serial Number 16, December 2011, Pages 99-114. (In Persian)
- [12] Fadlullah Baqerzadeh Rasool sought the support of Mehdi Motaghipour. Investigating the causes of non-participation of high school girls in extracurricular sports activities. Spring movement 2011 number 11.
- [13] Cairns D, França Th, Malet Calvo D, De Azevedo L. (2021). An immobility turns? The Covid-19 pandemic, mobility capital and international students in Portugal. Motilities: Volume 16, Issue 6, 2021, Pages 874-887. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17450101.2021.1967094?journalCode=rmob20>

- [34] Danayi far H. Alvani S. & Azar A. Qualitative research methodology in management: a comprehensive approach. Safar-Eshragi Publishers, Tehran, 2012. (In Persian) [http://library.um.ac.ir/index.php?option=com\\_lib&view=docinfo&type=1&DocID=242517&lang=fa](http://library.um.ac.ir/index.php?option=com_lib&view=docinfo&type=1&DocID=242517&lang=fa)
- [35] Eric. Monteiro, (2018), "Living with technology", Scandinavian journal of information systems, 10, 249-254. <https://dl.acm.org/doi/10.5555/347210.347268>
- [36] Son, J. S., Nimrod, G., West, S. T., Janke, M. C., Liechty, T., & Naar, J. J. (2020). Promoting Older Adults' Physical Activity and Social Well-Being during COVID- 19. *Leisure Sciences*, 1-8. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01490400.2020.1774015?journalCode=ulsc20>
- [37] Hartman, C. L., Barcelona, R. J., Trauntvein, N. E., & Hall, S. L. (2020). Well-being and leisure-time physical activity psychosocial factors predict physical activity among university students. *Leisure Studies*, 39(1): 156-164. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02614367.2019.1670722>
- [38] Kim, Y. J., & Cho, J. H. (2020). Correlation between Preventive Health Behaviors and Psycho-Social Health Based on the Leisure Activities of South Koreans in the COVID-19 Crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11): 1-10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7312801/>
- [39] Mansuri M, Farzan F, Hamidi M. Designing The Model of Students Leisure Time in Iran. 2020; 8 (28):131-145. URL: <http://ntsmj.issma.ir/article-1-1271-fa.html>. (In Persian)
- [40] Oliveira A.J, Vale W.S, da Silveira A.L.B, de Carvalho L.M. Lattari E. Pancoti B.M, Maranhão Neto G.A. (2022). Frequency of leisure-time physical activity and pulse pressure in the Brazilian population: a population-based study. *Public Health: Volume 209, August 2022, Pages 39-45.* <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033350622001482>
- [41] Ren H. J, Yang Q, Zhang, X. (2021). Relationship between college students' physical activity and unhealthy psychological conditions. *Aggression and Violent Behavior: Available online 22 July 2021, 101640.* <https://www.semanticscholar.org/paper/Relationship-between-college-students'-physical-and-Ren-Yang/ccaeb0a5499b193ec793b1b2e6b05be09c1b79e4>
- [42] Iraurgi I, Romero Sh, Madariaga A, Araújo D. (2021). The relationship between serious leisure and recreation specialization in sportspeople with and without physical disabilities. *EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES*, 2021 Feb; 7(2): e06295. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S240584402100400X>
- [25] Tian, H., Qiu, Y., Lin, Y., & Zhou, W. (2020). Personality and Subjective Well-Being among Elder Adults: Examining the Mediating Role of Cycling Specialization. *Leisure Sciences*, 2: 1-18. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01490400.2020.1790063>
- [26] Heydary H, Mansoori S. Leisure Time and Gender: A Reflection on the Lived Experience of Female Students of Shiraz University. *Journal of Woman & Society, Volume: 12 Issue: 4, 2022, Pages: 67 – 82.* (In Persian) [https://jzvj.marvdasht.iau.ir/article\\_5005.html](https://jzvj.marvdasht.iau.ir/article_5005.html)
- [27] Chen, Zhiwei. Liu, Ying. (2020). The state of leisure life situation and the meaning of leisure education for college students in China. *International Journal of Educational Research* 102 (2020) 101613. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0883035520304912>
- [28] Guan J, Tena J.D. (2022). Connections and causal effects in Chinese students. Physical activity, leisure-time, cognition and academic grades: *Journal of Asian Economics: Volume 78, February 2022, 101423.* <https://ideas.repec.org/a/eee/asioco/v78y2022ics1049007821001512.html>
- [29] Ebben, W. Brudzynski, L. (2008). Motivations and barriers to exercise among college students. *Journal of Exercise Physiology online (JEP online), Volume11, Number5.* [https://www.researchgate.net/publication/290325953\\_Motivations\\_and\\_barriers\\_to\\_exercise\\_among\\_college\\_students](https://www.researchgate.net/publication/290325953_Motivations_and_barriers_to_exercise_among_college_students)
- [30] Sikes, E. M., Richardson, E. V., Cederberg, K. J., Sasaki, J. E., & Sandroff, B. M. (2019). Use of the Godin leisure-time exercise questionnaire in multiple sclerosis research: a comprehensive narrative review. *Disability and rehabilitation*, 41(11): 1243-1267. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29343122/>
- [31] Alison, K, R. Dwyer, J, M. Goldenberg, E. Fein, A. Yoshika, K, K. Boutilier, M. (2005). Male adolescent reasons for participation in physical activity, barriers to participation, and suggestions for increasing participation. *Adolescence San Diego*, 40, pp: 155-170. [https://qjoe.ir/browse.php?a\\_id=2971&slc\\_lang=en&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1](https://qjoe.ir/browse.php?a_id=2971&slc_lang=en&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1)
- [32] Creswell, J. (2012). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches.* (3rd Edition). SAGE Publication, Inc. [http://library.um.ac.ir/index.php?option=com\\_lib&view=docinfo&type=1&DocID=240913&lang=fa](http://library.um.ac.ir/index.php?option=com_lib&view=docinfo&type=1&DocID=240913&lang=fa)
- [33] Strauss, A and Corbin, J. (2014). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory.* s.l.: Sage publications, 2014.