

مطالعه‌ی کیفی گذران اوقات فراغت دختران در

خوابگاه دانشگاه یزد*

حسین حسنی**، خجسته اسمعیلی***

چکیده

هدف پژوهش حاضر واکاوی و مطالعه‌ی تجارب و ادراکات، نیازها و چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر در خوابگاه دانشگاه یزد است. روش پژوهش حاضر کیفی و از نمونه‌گیری هدفمند برای انتخاب مشارکت‌کنندگان در پژوهش استفاده شده است. مشارکت‌کنندگان این پژوهش را ۱۲ دانشجوی دختر مقطع کارشناسی دانشگاه یزد تشکیل می‌دهند که پس از انجام مصاحبه با آنها یافته‌های به دست آمده به اشباع نظری رسید. برای گردآوری اطلاعات از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته و برای تجزیه و تحلیل یافته‌ها از روش تحلیل تماتیک استفاده شد. بر اساس نتایج پژوهش مضمون اصلی تجارب و ادراکات مثبت دانشجویان از گذران اوقات فراغت شامل ۴ مضمون: افزایش سرمایه اجتماعی، ارتقاء ویژگی‌های روان‌شناختی و تمرین اخلاق، خودباوری و شکوفایی فردی، کسب مهارت و شناخت توانمندی‌ها؛ مضمون اصلی واکاوی تجارب و ادراکات منفی اوقات فراغت دانشجویان شامل ۴ مضمون: تفاوت‌های فرهنگی و روابط تنش‌زا، نداشتن مهارت‌های ارتباطی، شرایط سخت و ناآرام محیطی و روانی خوابگاه، ناهنجاری‌های اخلاقی؛ مضمون اصلی نیازهای گذران اوقات فراغت شامل ۴ مضمون: اصلاحات فرهنگی-اجتماعی، نبود خدمات و تجهیزات، برنامه‌ریزی تعاملی و هوشمندانه، آموزش و اشتغال‌آفرینی و در نهایت مضمون اصلی روش گذران اوقات فراغت شامل ۵ مضمون: آموزش و یادگیری، تفریح و سرگرمی، فعالیت‌های هنری-مهارتی، فعالیت‌های فکری-ورزشی، فعالیت‌های فرهنگی-اجتماعی شناسایی شد.

واژگان کلیدی

اوقات فراغت، زندگی خوابگاهی، خوابگاه دانشجویان، دختران، کیفیت زندگی دانشجویی، دانشگاه یزد.

* مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد با عنوان: «واکاوی پدیده اوقات فراغت در دانشجویان دختر خوابگاهی دوره کارشناسی دانشگاه یزد» مصوب سال ۱۴۰۱ در رشته تحقیقات آموزشی دانشگاه یزد است.

** استادیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران (نویسنده‌ی مسئول) (hassani.hossain@yazd.ac.ir)

*** کارشناس ارشد تحقیقات آموزشی، دانشگاه یزد، یزد، ایران (esmaeli.khojasteh1366@yahoo.com)

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۵/۱۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۸/۲

۱- مقدمه و بیان مسئله

لازمه یادگیری و کسب و تولید دانش از سوی دانشجویان، برخورداری از روحیه سالم و نشاط^۱ است و ضرورت دارد به جوانانی که عمر خویش را با تلاش در راه علم و دانش می‌گذرانند و نویدبخش آینده جامعه هستند، اهمیت بیشتری داده شود. اوقات فراغت به‌عنوان یک عنصر اساسی می‌تواند تأثیری زیادی در داشتن روحیه سالم جوانان داشته باشد. اوقات فراغت دانشجویان نیز می‌تواند باید فرصتی برای بازیابی سلامت جسمی، روحی و روانی و توانمندی فرهنگی و اجتماعی باشد. باتوجه به اوقات فراغت زیادتر دانشجویان غیربومی خوابگاهی، خدمات ورزشی، رفاهی و تفریحی این دانشجویان دارای اهمیت بیشتری نسبت به دانشجویان بومی است. سه بعد روابط اجتماعی - فرهنگی و اوقات فراغت، محل و شرایط زندگی و فضای عمومی دانشگاه از مؤلفه‌های اصلی فزاینده کیفیت زندگی دانشجویی است.

در حال حاضر خوابگاه‌های دانشجویی صرفاً در نقش مراکزی اجتماعی ظاهر می‌شوند و تنها بخش اندکی از نیازهای ساده و اولیه دانشجویان را برآورده می‌سازند؛ این درحالی‌که است که خوابگاه‌های دانشجویی در دانشگاه‌های معتبر جهان ابزاری برای رشد دانشجویان محسوب می‌شوند و چنین دانشگاه‌هایی بر ایجاد محیطی تأکید می‌ورزند که افراد بتوانند با فرصت و آسایش بیشتری به یادگیری و تحقیق بپردازند و همچنین امکاناتی را جهت گذران اوقات فراغت آن‌ها فراهم می‌آورند. دانشجویان غیربومی به‌ویژه در سال‌های نخست دانشجویی دانش کمی در مورد امکانات موجود برای گذران اوقات فراغت در شهر جدید و در خوابگاه دانشجویی دارند. تفاوت‌های جنسیتی، سنی و محیطی گذران اوقات فراغت بر کیفیت و چگونگی گذران اوقات فراغت تأثیرگذار است. اوقات فراغت در خوابگاه برای دانشجویان غیربومی، عمدتاً با همراهی دانشجویان هم‌خوابگاهی و به‌واسطه آشنایی با افراد جدید در محیط خوابگاه سپری می‌شود. احساس استقلال دانشجوی غیربومی در نحوه گذران فراغت نسبت به حضورش در شهر خود بیشتر است؛ شیوه‌های متفاوت گذران فراغت در شهر جدید موجب تفاوت‌های گسترده‌ای در سبک‌های فراغتی دانشجویان غیربومی به‌خصوص در شهرهای بزرگ است.

توسعه پژوهش‌ها و راهبردهایی برای ارتقای اوقات فراغت دختران دانشجویان خوابگاهی، برای بهبود کیفیت زندگی آن‌ها حائز اهمیت است؛ از این‌رو پژوهش حاضر سعی دارد ادراکات و تجارب دانشجویان دختر را در گذران اوقات فراغت خوابگاهی بررسی نماید.

۲- پیشینه‌ی پژوهش

حیدری نژاد و لسانی جویباری (۱۳۸۸)، در پژوهشی نشان دادند که دانشجویان بیشتر فعالیت‌های منفعلانه را ترجیح می‌دهند و میزان رضایتمندی از فعالیت‌های فوق برنامه خوابگاه در بین دانشجویان دختر و پسر، تفاوت معناداری دارد. موسوی و کردلو (۱۳۹۵)، نیز در پژوهشی معتقدند باید به وضعیت فرهنگی - اجتماعی و تفاوت‌های جنسیتی دانشجویان دختر و پسر اهمیت داده شود.

عوامل ساختاری، مدیریتی، فرهنگی، فردی و موضوع زمان بر توسعه ورزش همگانی در خوابگاه‌های دانشجویان دختر نیز از عوامل مهم و تأثیرگذار بر اوقات فراغت دختران در خوابگاه‌های دانشجویی هستند (رحیمی و همکاران، ۱۳۹۶).

تابعیان و همکاران (۱۳۹۲)، نشان دادند که در فراغت جوانان دانشجوی، ۵۴/۳ درصد مصرف رسانه‌ای و ۶۴/۴ درصد موسیقی بوده است و این ویژگی به تدریج در تنوع سبک زندگی روزمره آن‌ها مؤثر بوده است.

امیری و همکاران (۱۳۹۹)، در پژوهشی عوامل مؤثر بر ماندگاری فرهنگ اوقات فراغت ورزشی را عوامل ارتباطی، اقتصادی، انگیزشی، بهداشتی و زیرساختی معرفی می‌کنند.

پاپی نژاد و همکاران (۱۴۰۰)، در مطالعه خود در مورد زندگی دختران ساکن در اقامتگاه‌ها مضامین حسرت داشتن حریم خصوصی، جامعه‌پذیری جدید، پنهان کردن عمدی شیوه‌ی زندگی، به دنبال خوداتکایی بودن، بی‌برنامگی در گذران اوقات فراغت، تلاش برای رهایی از اقامتگاه، تنهایی مفرط و احساس پوچی در زندگی را، استخراج و شناسایی کردند. منصوری و همکاران (۱۳۹۹)، در پژوهشی معتقدند که با در نظر گرفتن فعالیت‌های فراغتی به‌عنوان مقوله‌ی محوری، شش عامل شامل پیشران‌ها، عوامل فردی، عوامل محیطی و اجتماعی، عوامل دولتی، عوامل مدیریتی و چالش‌ها بر انتخاب فعالیت‌های فراغتی تأثیر می‌گذارد که برای بهبود فعالیت‌های فراغتی دانشجویان باید به این عوامل توجه جدی کرد. ساعتچیان و همکاران (۱۳۹۶)، در پژوهش خود نشان دادند که دانشجویان مورد مطالعه از نظر مهارت‌های چندگانه، آگاهی از فراغت، خودآگاهی، روابط اجتماعی و تصمیم‌گیری در حیطه مطلوبی قرار داشتند، هم‌چنین مهارت آگاهی از فراغت، بیشترین امتیاز را به خود اختصاص داده‌اند.

از منظر آیتچیسون^۱، فعالیت‌های اوقات فراغت در محیط اجتماعی، متأثر از جنسیت است و همین تأثیرپذیری، برای زنان چالش‌برانگیز است و دانشجویان دختر خوابگاهی بیشتر نیازمند فعالیت ورزشی هستند (اشتری ماهینی و همکاران، ۱۳۹۹). کاماچو و همکاران^۲ (2021Camacho & al)، در پژوهشی نشان دادند که انتخاب‌های گردشگران دانشجویان برای مقصد منطقه‌ای با افزایش تعداد جاذبه‌های انسان‌ساز برای اوقات فراغت و تفریح افزایش می‌یابد، اگرچه ناهمگونی ذائقه‌ای بین گردشگران وجود دارد که بر اساس شهر مبدأ آن‌ها قابل توضیح است.

در مجموع می‌توان بیان نمود پژوهش‌های پیشین داخلی، موضوع اوقات فراغت دانشجویان دختر خوابگاهی را به‌ویژه در مقطع کارشناسی مورد پژوهش قرار نداده، درحالی‌که اوقات فراغت دانشجویان بر زندگی فردی و اجتماعی آن‌ها تأثیرگذار است. بدین لحاظ پژوهش حاضر درصدد است که تجربه زیسته دانشجویان دختر را از پدیده اوقات فراغت دانشجویان در دوره کارشناسی و در خوابگاه دانشگاه یزد مطالعه نماید و دریابد که با چه فعالیت‌هایی سپری می‌شود و خواسته‌های موردنیاز دانشجویان در مورد اوقات فراغت چیست؟

۳- چارچوب مفهومی

دومازیدیه^۳ از دیدگاه تاریخی و جامعه‌شناسانه معانی و کارکردهای اوقات فراغت را به شرح ذیل معرفی می‌کند: الف- کارکرد و هدف اول اوقات فراغت، رفع خستگی و استراحت است؛ ب- تفریح و سرگرمی کارکرد دیگر آن و ج- فرصتی برای شکوفایی و رشد برای افراد است. فراغتی که این کارکردها را فراهم نکند، فراغتی ناقص از نظر نیازهای شخصیت انسان است (دومازیدیه، ۱۳۵۲: ۱۹). ویلن^۴ (۱۳۸۳)، درباره کارکرد و نقش اوقات فراغت در جامعه جدید معتقد است که مصرف و فراغت نمایشی و مدرن، شیوه‌ای از نشان‌دادن موقعیت و منزلت اجتماعی است و شیوه زندگی طبقات بالا که از مقام و موقعیت والایی برخوردارند، همراه با مصرف متظاهرانه و نمایانگر همراه است و این می‌تواند رقابت در مصرف نمایشی را در مجموعه اطرافیان آنان و در نهایت در کل جامعه گسترش دهد تا به واسطه تظاهر به گذران فراغت مدرن، برای خود وجهه، احترام و منزلتی اجتماعی ایجاد کنند (کوزر، ۱۳۸۰: ۳۶۲). آزادی انتخاب اوقات فراغت به‌عنوان یک کالای مصرفی با سلطه اقتصادی بر آن، بیشتر متعلق به طبقات مرفه جامعه، اعیان و ثروتمندان و جامعه سرمایه‌دار

1. Aitchison
2. Camacho et al
3. Dumazedier
4. Torstein Veblen

است (هی وود، ۱۳۸۰: ۳۳۵ و ۳۳۶) و از دیدگاه مکتب انتقادی فرانکفورت، فراغت ابزاری برای سلطه بیشتر و بازتولید اجتماعی است (هورکهایمر و آدورنو، ۱۳۸۰). به اعتقاد بوردیو، تجربیات و سبک زندگی دوران کودکی در نظام سلطه، بعدها تبدیل به سلايق، خواسته‌ها، علایق و برداشت‌هایی از فراغت در آنان می‌شود که منجر به خودنمایی، مصرف‌گرایی و بازتولید نابرابری‌های اجتماعی می‌شود (جنکینز، ۱۳۸۵).

تحولات چشمگیر در زمینه نحوه گذراندن اوقات فراغت ایرانیان در زمینه بازی‌ها، ورزش، رفت‌وآمدهای خویشاوندی و همسایگی و استفاده از رسانه‌ها به‌وضوح دیده می‌شود. بررسی سیر تحولات فضای گذراندن اوقات فراغت از گذشته تا به امروز نشان می‌دهد این فضا تا به امروزه به سه دسته فضای منحصراً زنانه و مردانه و یا فضای متعلق به هر دو جنس قابل تقسیم بوده است. بر اساس شرایط اجتماعی گذشته، تفاوت بین زنان و مردان بیشتر یک امر اجتماعی و عمومی بود اما امروزه به عرصه زندگی خصوصی ایرانیان نیز کشیده شده است. رسانه‌ای و طبقاتی شدن، اوقات فراغت خانگی و فردی از دیگر ویژگی‌های بارز فراغت در ایران معاصر به شمار می‌آید؛ به‌گونه‌ای که بازی‌های کامپیوتری، چت، اتاق‌های گفتگوی اینترنتی، جایگزین بازی‌های سنتی و قهوه‌خانه‌های سنتی شده‌اند (مقصودی و همکاران، ۱۳۹۴). ارزش‌ها و نگرش‌ها، سبک زندگی، نوع مصرف رسانه‌ها و میزان اطلاع خانواده از نحوه‌ی گذران اوقات فراغت فرزندان، بیشترین تأثیر را بر نحوه‌ی گذراندن فراغت برجای می‌گذارد. فرصت‌های اوقات فراغت ارائه‌شده توسط دولت و ادارات محلی، برای دانشجویان کافی نیست. اکثر دانشجویان از اوقات فراغت خود استفاده مؤثری نمی‌کنند. گاهی اوقات فعالیت‌های تفریحی انجام می‌دهند و فعالیت‌های بدنی، فرهنگی، هنری و کسب مهارت به‌ندرت انجام می‌شود. درنهایت مشکلات اقتصادی به‌عنوان مانع عمده گذران اوقات فراغت مفید دانشجویان است (Ibrahim, 2020). پیروی از پروتکل ایجاد سیستم کنترل و مشاهده انجام ورزش در فعالیت‌های اوقات فراغت جوانان دانشجویی، متغیر کمکی تأثیرگذاری است (Escar & et al 2021). از سوی دیگر ویژگی‌های بصری محیط گذران اوقات فراغت، می‌تواند بر نحوه تجربه و رفتار دانشجویان در این فضاهای خوابگاهی تأثیر بگذارد (Comber & et al, 2020). انگیزه‌های تناسب‌اندام و سلامتی می‌تواند در کیفیت و چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان تأثیرگذار است (Sukys & et al 2019). با وجود آنکه حتی مراکز آموزشی از ارائه فعالیت بدنی کافی برای دانشجویان کوتاهی می‌کنند، آموزش بهداشت در دانشگاه می‌تواند به طور مؤثری انگیزه

مرتبط با سلامت دانشجویان را افزایش دهد (Escaron & et al, 2021) به اعتقاد ویرا فعالیت‌های ورزشی، اجتماعی، فکری و هنری بیشترین موارد فعالیت‌ها جهت گذران اوقات فراغت دانشجویان است. تمایل به ورزش در مقایسه با سایر علائق، در طول اوقات فراغت بیشتر است (Vieira 2018 & et al). اگرچه همه اشکال گذران اوقات فراغت مشاهده می‌شود؛ اما غلبه اینترنت بر سایر اشکال گذران اوقات فراغت بیشتر است (Opic & Duranovic 2014). کمترین نوع فعالیت در اوقات فراغت دانشجویان، فعالیت‌های جسمانی است که با فرهنگ‌ها، باورها و امکانات اقتصادی دانشجویان در ارتباط تنگاتنگ است (Haase & et al, 2004:182). کسب مهارت‌های ضروری زندگی و توانایی دختران دانشجویان در روابط بین‌فردی و تعامل اجتماعی می‌تواند در سازگاری و شکوفایی آنان، نقش داشته باشد (سبحانی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴). در مجموع، اوقات فراغت افراد در قرن حاضر بیشتر شده؛ چراکه انسان امروزی نسبت به پدران کم‌تر کار می‌کند و از ساعات فراغت بیشتری برای سرگرمی و تفریح خود بهره‌مند است؛ در نتیجه بشر در این دوران بیشتر از گذشتگان، از آزادی عمل برخوردار است و از آن لذت می‌برد.

۴- روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کیفی است و جامعه مشارکت‌کنندگان در پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر مقطع کارشناسی ساکن در خوابگاه دانشگاه یزد بودند که از بین آن‌ها، تعداد ۱۲ دانشجوی دختر در رشته‌های تحصیلی متنوع و در سنین مختلف و دارای حداقل دو ترم سکونت در خوابگاه، با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. داده‌های مطالعه از طریق مصاحبه نیمه ساختاریافته گردآوری و اطلاعات مصاحبه‌شوندگان در جدول ۱ گزارش شده است.

اعتبار محتوای ابزار مصاحبه از طریق سه نفر از صاحب‌نظران دانشگاهی مورد بررسی قرار گرفته و جهت اطمینان‌پذیری تحقیق از ابزار مصاحبه، با استفاده از تکنیک تطبیق توسط اعضا، تکنیک بررسی همکار و بررسی میزان توافق، کدهای استخراج‌شده در بین محقق و همکار استفاده شده است. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل تماتیک تجزیه و تحلیل و تفسیر شده است. این تحلیل مبتنی بر استقراء است که در آن محقق از طریق طبقه‌بندی داده‌ها و الگویابی درون داده‌ای و برون داده‌ای به یک سنخ‌شناسی تحلیلی دست می‌یابد؛ در حقیقت تحلیل تماتیک سعی می‌کند از طریق کدگذاری داده‌ها و تحلیل آنها مشخص کند که داده‌ها به ما چه می‌گویند (محمدپور، ۱۳۹۲: ۶۶). براون و کلارک، شش مرحله را برای انجام تحلیل تماتیک مطرح می‌کنند. مراحل شش‌گانه تحلیل تماتیک شامل: ۱. آشنایی با داده‌ها؛ ۲. تولید کدهای اولیه (استخراج مفاهیم از

عبارات معنایی)؛ ۳. جستجوی تم‌ها؛ ۴. بررسی تم‌ها؛ ۵. تعریف تم‌ها و ۶. نگارش و تحلیل نهایی (Braun, & Clarke 2006).

جدول ۱: توصیف ویژگی‌ها و مشخصات مصاحبه‌شوندگان

ردیف	کد	سابقه زندگی در خوابگاه (توم)	وضعیت تأهل	سن	رشته تحصیلی
۱	A	۶	مجرد	۲۳	روان‌شناسی
۲	B	۳	متاهل	۲۰	تاریخ
۳	C	۶	متاهل	۲۴	ریاضی
۴	D	۶	متاهل	۲۵	فلسفه
۵	E	۴	مجرد	۲۱	علوم تربیتی
۶	F	۸	متاهل	۲۵	شیمی
۷	G	۸	متاهل	۲۵	جغرافیا
۸	H	۷	متاهل	۲۵	حسابداری
۹	I	۵	متاهل	۲۵	علوم تربیتی
۱۰	J	۴	متاهل	۲۴	منابع طبیعی
۱۱	K	۶	مجرد	۲۵	روان‌شناسی
۱۲	L	۳	مجرد	۲۱	علوم سیاسی

مصاحبه با دانشجویان به صورت حضوری و رودررو، به شکل انفرادی انجام شد. در آغاز اجرای مصاحبه، رضایت و موافقت مصاحبه‌شوندگان برای استفاده از اطلاعات آنان جلب شد و ۲ نفر از اعضای هیئت علمی دانشگاه، مراحل کدگذاری محوری را بررسی کردند و نظرات اصلاحی آن‌ها در تدوین مدل اعمال شد. مدل پارادایمی نهایی با مدل‌های قبلی و داده‌ها مقایسه و ابعاد تغییر مشخص شد. همچنین از تکنیک تطبیق توسط اعضا نیز استفاده شد و با ارائه نتایج به مشارکت‌کنندگان در پژوهش و دریافت بازخوردهای آنان برای مرحله گزارش‌نویسی کسب اطلاع شد. لذا ۲ نفر از مصاحبه‌شوندگان گزارش نهایی مرحله اول فرایند تجزیه و تحلیل مضامین

1. Face to Face
2. Member Checking

به دست آمده را بازخوانی کردند و نظرات آنان اعمال شد. از خود بازمینی پژوهشگران در طول فرایند گردآوری و تحلیل داده‌ها نیز استفاده شد.

۵- یافته‌های پژوهش

بر اساس یافته‌های حاصل از پژوهش و کدگذاری جملات و مضامین مصاحبه‌ها، ۱۷ مضمون اصلی و ۱۱۲ مضمون فرعی شناسایی شد.

۵-۱- درک و تجربه از اوقات فراغت

تجارب و درک مشارکت‌کنندگان در پژوهش از اوقات فراغت شامل دو مقوله مثبت و منفی بود. درک و تجربه مثبت از گذران اوقات فراغت مشارکت‌کنندگان شامل ۴ مضمون اصلی و ۲۵ مضمون فرعی و تجارب و ادراکات منفی از گذران اوقات فراغت شامل ۴ مضمون اصلی و ۲۲ مضمون فرعی می‌شود که در جدول ۲، ارائه شده است.

جدول ۲: مضامین اصلی و فرعی مشارکت‌کنندگان از تجارب و ادراکات مثبت و منفی گذران اوقات فراغت

عنوان	مضامین اصلی	مضامین فرعی	تعداد
تجارب مثبت گذران اوقات فراغت	افزایش سرمایه اجتماعی	گسترش حوزه دوست‌یابی (A1)، حمایت عاطفی همسالان (H3)، بهره‌مندی از تجارب دیگران (F6).	۳
	ارتقاء ویژگی‌های روان‌شناختی و تمرین اخلاق	انعطاف‌پذیری (D4)، تعدیل خودپسندی (B2)، تقویت روحیه مشارکت (C7)، تقویت روحیه جمع‌گرایانه (E20)، تعدیل انزوا و روحیه فردگرایانه (G6)، افزایش مسئولیت‌پذیری (I5)، خودسازی (L4)، استقلال شخصیتی (K8)، سازگاری (C5)، ارتقا عزت‌نفس (A10)، اصلاح عادات و اخلاق منفی (L2).	۱۱
	خودباوری و شکوفایی فردی	تقویت انگیزه و امید (D3)، آزادی اندیشه و تصمیم‌گیری آزادانه (J2)، مقاومت بالای روحی (A2)، رویارویی و مقابله با استرس‌ها (B4).	۴
	کسب مهارت و شناخت توانمندی‌ها	تقویت مهارت دوست‌یابی (E5)، آشنایی با اقشار مختلف جامعه (H6)، آشنایی با فرهنگ‌های متفاوت (C3)، تقویت مدیریت مالی (D5)، استقلال مالی (L3)، شناخت شهر جدید (J1)، تقویت مهارت‌های ارتباطی (G7).	۷
جمع	۴	۲۵	۲۵

عنوان	مضامین اصلی	مضامین فرعی	تعداد
تجارب منفی گذران اوقات فراغت	تفاوت‌های فرهنگی و روابط تنش‌زا	حضور در جمع اقشار مختلف (K13)، الزام بر تعامل با فرهنگ‌ها و عقاید مختلف (J13)، عدم درک فرهنگ شهر جدید (تفاوت‌های فرهنگی) (G2)، نگاه‌ها و تفکرات کلیشه‌ای نسبت به جنسیت (E4)،	۴
	نداشتن مهارت‌های ارتباطی	عدم توانایی درک تفاوت‌های فرهنگی - تربیتی (K7)، عدم هماهنگی با جمع (L1)، عدم دسترسی به تجارب خانواده (D1)، عدم برنامه‌ریزی جمعی (A7)، بی‌تجربگی و عدم کنترل بر حدود روابط (C8)، عدم درک سلايق مختلف (J12)، عدم درک زندگی جمعی (L6)، عدم وجود مهارت‌های شناختی در روابط (K2).	۸
	شرایط سخت و ناآرام محیطی و روانی خوابگاه	احساس ناامنی (K12)، احساس تنهایی، دلنگی و دوری (H7)، سخت‌گیری افراطی کادر خوابگاه (C2)، عدم آشنایی با شهر جدید (G1)، عدم مدیریت مالی و مشکلات مربوطه (G5).	۵
	ناهنجاری‌های اخلاقی	عدم سازگاری (K6)، گسترش حوزه دوست‌یابی و عدم توانایی در مدیریت آن (D2)، گرایش‌های جنسی نامتعارف (L6)، ارتباطات غیراخلاقی و غیرمشروع (A11)، بی‌تجربگی و دوستی با افراد ناباب (K1).	۵
جمع	۴	۲۲	۲۲

در ادامه شواهد مربوط به هر یک از مضامین مربوط به تجارب مثبت و منفی گذران اوقات فراغت به تفکیک تشریح شده است.

۵-۱-۱- تجربه و درک مثبت از اوقات فراغت

۵-۱-۱-۱- افزایش سرمایه اجتماعی

دانشجویان در دوران زندگی در خوابگاه، دوستان جدید زیادی پیدا می‌کنند و در نبود حمایت‌های عاطفی خانواده، از حمایت عاطفی همسالان خود و تجارب آنان بهره‌مند می‌شوند. تقریباً نیمی از جمعیت دانشجویان در خوابگاه زندگی می‌کنند؛ این گروه که شامل دانشجویان غیربومی هستند، ضمن گذراندن دوران تحصیل، تجربه‌های گوناگون فرهنگی و اجتماعی کسب می‌کنند. اختلاط فرهنگی در خوابگاه مزایا و مسائلی را به همراه دارد. مشارکت‌کنندگان درباره‌ی این مضمون می‌گویند:

«مثلاً همین که دوستای جدید و زیادی پیدا می‌کنید خودش خیلی مسئله قشنگیه (مصاحبه A). خوابگاه دوستای فوق‌العاده‌ای رو به شما هدیه می‌ده (مصاحبه H). یکی دیگه از خوبیایی که خوابگاه داره اینه که با آدمایی از شهرای مختلف آشنا میشین. دوستایی رو خوابگاه بهتون می‌ده که براتون موندگارن و میتونی مثل یه خانواده از تجربیاتشون استفاده کنی (مصاحبه F)».

۵-۱-۲- ارتقاء ویژگی‌های روان‌شناختی و تمرین مکارم اخلاقی

یکی از مثبت‌ترین تجارب زندگی در خوابگاه کسب فضایل اخلاقی و دوری از رذایل اخلاقی است و فرصتی برای دوری از خود رأیی، خودپسندی و خودخواهی است. فرصتی است برای پذیرفتن مسئولیت‌ها و کسب استقلال شخصیتی که می‌تواند زمینه و بستری برای تمرین سعه‌صدر و پذیرفتن اخلاقیات دیگران باشد. دانشجویان معتقدند در خوابگاه عادات منفی خود را کنار می‌گذارند و زندگی خوابگاهی باعث می‌شود که به دنبال خودسازی و اصلاح اخلاق و کردار خویش باشند و تغییر در خلق و خو و منش اخلاقی آن‌ها در این دوران خوابگاهی مفید و سازنده است و این تغییرات باعث افزایش عزت‌نفس آنان می‌شود. زندگی خوابگاهی، ممکن است زندگی پرفشاری باشد، اما این موضوع به آن معنا نیست که همه دانشجویان دچار مشکل خواهند شد. گروهی از سوژه‌ها عنوان کردند که نه تنها زندگی خوابگاهی را بدون بیماری و مشکلات روانی سپری می‌کنند، بلکه این سبک زندگی، سبب شده است سطح بالاتری از فضایل اخلاقی، رضایت درونی، موفقیت و رشد را کسب کنند؛ چراکه عواملی وجود دارند که باعث می‌شوند سعه‌صدر و توانایی مقاومت آنها در مواجهه با استرس‌ها و فشارها افزایش یابد. هرچند زندگی خوابگاهی از نظر برخی افراد، اگرچه این دوره، دوره پرتنش و پراسترسی قلمداد می‌شود، اما دانشجویانی که از روش‌ها و برخوردهای مناسب و سالم استفاده کرده‌اند، مطرح می‌کنند که می‌توانند در مقابل مشکلات و بیماری‌ها و عوامل استرس‌زا مقاومت کنند و به سطح بالاتری از سلامت روانی و اخلاقی دست یابند. مشارکت‌کنندگان درباره‌ی این مضمون می‌گویند:

«این شخصیت خودخواه و خودپسند کم‌کم، کنار گذاشته شد (مصاحبه B). در خوابگاه به علت اینکه فضایی جمعی است و این جمع در وهله اول همگی با هم غریبه هستند و در نتیجه، زندگی در چنین فضایی نیازمند روحیه جمعی و همکاری و مشارکت بالاست، پس زندگی در خوابگاه این روحیه را به شما می‌دهد (مصاحبه E). شما حتی اگر در خانه و خانواده، مسئولیت‌پذیری رو یاد نگرفته باشید خوابگاه این فرصت رو به شما می‌دهد که به راحتی بتونید اون رو هضم کنید (مصاحبه I). خوابگاه جاییه که آدم می‌تونه به یک شخص خودساخته و مستقل تبدیل بشه (مصاحبه K)».

۵-۱-۳- خودباوری و شکوفایی فردی

خوابگاه می‌تواند به دانشجویان این آزادی و این قدرت را بدهد که بیشتر فکر کنند و با فکر تصمیم بگیرند و در واقع مدیریت بهتری روی شخصیت و تصمیم‌ها و دیگر هیجانات و عواطف روحی و روان‌شناسانه خود داشته باشند و بر اساس این قدرت و آزادی، با ترس‌های واقعه مقابله کنند و فرد مقاوم، خودباور و امیدواری باشند. تأثیرات مخرب ناامیدی در انسان به مراتب بیشتر از خود شکست است. کسی که در برابر شکست تسلیم می‌شود به توانایی‌ها و نیروهای درونی خودش ایمان ندارد. برای ایجاد روحیه خودباوری، خودپنداره و تفکر مثبت در خویشتن، ابزاری لازم است تا بتوان به روحیه شکوفاگر و منسجم رسید. بهترین بستر مناسب برای ایجاد روحیه و انگیزه خودباوری و کسب اعتماد به نفس، اوقات فراغت است که فرد می‌تواند در کمال آرامش و آسودگی، تمام استعداد های فردی خود را به ظهور برساند. مشارکت‌کنندگان درباره‌ی این مضمون می‌گویند:

«یکی دیگر از مزایای خوابگاه این است که... با مشاهده درس خواندن و یا فعالیت دیگر افراد مثل خودت این انگیزه ایجاد میشه که شما هم همانند آن‌ها به درس خواندن بیشتر و یا فعالیت‌های دیگری پردازی (مصاحبه D). یکی دیگه از تجربه‌های خوبی که زندگی توی خوابگاه به شما میده آزادی عمل هست. آزادی نه به معنای بی‌بندوباری و اینکه هر کاری که دوست داشتید خارج از چارچوب انجام بدید، نه (مصاحبه A). زندگی دور از خانواده از شما آدم مقاومی می‌سازه (مصاحبه A)».

۵-۱-۴- کسب مهارت و شناخت توانمندی‌ها

زندگی در خوابگاه می‌تواند باعث افزایش آگاهی و سطح شناخت دانشجویان نیز بشود. شناخت شهرها و فرهنگ‌ها و اقوام و اقشار مختلف جامعه، شناخت ارزش‌های اخلاقی و شناخت نقاط ضعف خود نمونه‌ای از این ارتقا شعور و آگاهی اجتماعی است. دانشجویان علاوه بر این شناخت، مهارت برقراری ارتباط و دوست‌یابی و تعامل با این فرهنگ‌ها و اقوام را نیز به دست می‌آورند و یا به واسطه زندگی مستقل و دور از خانواده در خوابگاه، مهارت‌هایی همچون مدیریت مالی، مهارت ابراز وجود، تمدد اعصاب، تمرین خودکنترلی و مهارت خودشناسی و خودسازی را کسب می‌کنند. آنان معتقدند که فراغت خوابگاهی این فرصت را در اختیار آنان قرار می‌دهد که رفتار اجتماعی و فردی خود را مورد ارزشیابی قرار دهند و با آرامش خاطر به خصوصیات رفتاری خود بیندیشد و با شناخت نقاط ضعف خود در اصلاح آن‌ها بکوشند و این مصداقی از کسب مهارت خودارزیابی، خودشناسی، خودآگاهی و خودسازی است. فراغت دانشجویان شامل شماری از فعالیت‌ها است

که از آن به طور اختیاری برای افزودن دانش خویش یا توسعه مهارت‌هایش سود می‌گیرد. اوقات فراغت از دیدگاه دانشجویان، فرصتی برای تمرین بسیاری از مهارت‌های زندگی مانند: مقابله و حل تعارضات، رفتار همراه با مدارا و دموکراتیک، احترام متقابل و توسعه مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی است. مشارکت‌کنندگان درباره‌ی این مضمون می‌گویند:

«با فرهنگ‌ها و قشرها و تفکرات و افراد مختلفی آشنا میشین (مصاحبه‌C). برای مثال آشنایی با دوستانی از شهرها و فرهنگ‌ها و با عادات زندگی متفاوت یکی از بزرگ‌ترین امتیازاتی بود که خوابگاه داشت (مصاحبه‌H). وضعیت مالی دانشجویی این تجربه مثبت رو به من داد که چطور می‌تونم منبع مالی خودمو مدیریت کنم و ابرای هزینه‌هام اولویت‌بندی داشته باشم (مصاحبه‌L). تونستم به توانایی برسم که با یک مکالمه کوچیک به یک سری از خصوصیات آدمای بی‌برم (مصاحبه‌G). زندگی دور از خانواده به شما یاد میده که با هر آدمی چطور برخورد کنید (مصاحبه‌E)».

۵-۱-۲- تجربه و درک منفی از اوقات فراغت

۵-۱-۲-۱- تفاوت‌های فرهنگی و روابط تنش‌زا

از دیدگاه مصاحبه‌شوندگان، محیط جمعی خوابگاه همیشه پیامدهای مثبت ندارد و این ویژگی حضور افراد از فرهنگ‌های گوناگون و از همه اقشار از افراد جامعه و از سطوح طبقاتی گوناگون با هر نوع تربیتی، می‌تواند آسیب‌زا باشد و عدم درک تفاوت‌های فرهنگی می‌تواند باعث بروز اختلافات و تنش‌هایی بیشتری بین دانشجویان شود. به جهت تغییرپذیری متفاوت شهرها از مدرنیته و دسترسی به رسانه‌های مدرن، سبک زندگی مردم تغییر یافته است، البته شدت و حدت این تغییرات در بین دانشجویان شهرهای مختلف و اهالی شهر دانشگاهی دانشجویان، متفاوت است؛ در نتیجه اغلب علاقه‌ای به بروز و اظهار شیوه زندگی خود ندارند و از آنجایی که برخی افراد یک نگاه منفی نسبت به دختران مجرد خوابگاهی مجرد دارند، لذا دختران دانشجویی غیربومی تنها زندگی کردن خود را کتمان می‌کنند تا مورد اتهام و قضاوت قرار نگیرند و این نوع قضاوت‌ها، آنان را رنج می‌دهد. پیش‌داوری دیگران و حتی هم‌اتاقی‌ها در مورد سطح طبقاتی و سطح درآمدی خانواده‌های دانشجویان و نیز به کاربردن برچسب‌هایی همچون: روستایی، شهری، عشایر، ترک، لر، فارس، بلوچ و کرد و... با لحن و ادبیات تحقیرآمیزانه و با بار معنایی تمسخرآمیز و ناخوشایند، دانشجویان غیربومی باعث می‌شود هویت و فرهنگ و آداب‌ورسوم اصیل خود را در رابطه با قومیت، لهجه و گویش پنهان کنند تا در معرض قضاوت‌های متعصبانه، دگم‌اندیشانه و

توأم با غرض‌ورزی عده‌ای قرار نگیرند و این نوع تعاملات ناخوشایند را تجربه نکنند. دانشجویان پیرامون این مضمون می‌گویند:

«از اونجا که همه قشر آدمی با همه جور فرهنگ و تربیتی، وارد خوابگاه میشن و سیستم تقسیم دانشجویها تو اتاقا به صورت تصادفی هست و هیچ ارتباطی به سال ورود، رشته، شهر محل سکونت و... نداره پس امکان این وجود داره که با هر کسی تو یک اتاق مشترک باشید. یکی از دوستان بابت همین مسئله به شدت اذیت شد و تا مرز اعتیاد رفت و برگشت (مصاحبه J). مجبور به زندگی به اونها هستید، از یک طرف خوبی‌های خودشو داره و از طرفی هم میتونه بد باشه (مصاحبه J). این رو هم بگم که جوون‌ها و مجردها زیاد هستن و اگر با خانواده نباشید یکم امنیت روانی پایین هست (مصاحبه E)».

۵-۱-۲-۲- نداشتن مهارت‌های ارتباطی

شاید عمده چالش دانشجویان خوابگاهی بی‌تجربگی و عدم مهارت در برقراری ارتباط و ناتوانی در شناخت خصوصیات و ویژگی‌های هم خوابگاهی‌ها باشد. تضادها و تناقض‌های فکری، عقیدتی و حتی مذهبی، تفاوت طبقاتی، تفاوت در سطح رفاه و برخورداری از ثروت، مواجهه با بزهکاری و انواع فسادهای اخلاقی و اجتماعی، نیاز به مهارت‌ها و آگاهی‌هایی دارد که دانشجویان به‌ویژه در ترم‌های اول اقامت در خوابگاه فاقد این شناخت و مهارت‌ها هستند. به اعتقاد دانشجویان، مهارت‌هایی مانند مهارت نه گفتن، مهارت خودمراقبتی، مهارت خودکنترلی، مهارت مراقبت جنسی و مهارت برقراری ارتباط سالم، مهارت حفظ حریم خصوصی دیگران، لازمه ورود به زندگی خوابگاهی است. دانشجویان پیرامون این مضمون می‌گویند:

«یکی از تجربه‌های منفی که من با گوشت و خونم حسش کردم این بود که با آدمای مختلفی آشنا شدم که تربیت‌های متفاوتی داشتن و این مسئله سرکردن و معاشرت با اون‌ها رو سخت می‌کرد و گاهی ناممکن (مصاحبه K). شناخت فرهنگ و عاداتشون یک‌عالمه زمان می‌برد و تا به خودت بیایی ممکن بود با یه آدم ناباب آشنا شده باشی که زندگی و اخلاقیات رو تحت‌تأثیر قرار بده (مصاحبه C). از مسائل منفی دیگری که توی خوابگاه می‌شه به اون اشاره کرد اینه که شما هرچقدر هم برنامه برای زندگی و اوقات داشته باشی، اما بازم اتفاقاتی به خاطر زندگی جمعی می‌افته که این برنامه رو بهم میزنه و شما اون طور که باید و شاید نمی‌تونن طبق برنامه جلو بری (مصاحبه A)».

۵-۱-۲-۳- شرایط سخت و ناآرام محیطی و روانی خوابگاه

عمده چالش‌های دانشجویان، چگونگی برخورد با هم‌اتاقی‌ها است که از مشکلات رفتاری، عاطفی و شخصیتی رنج می‌برند و در روابط با این هم‌اتاقی‌ها مشکل دارند و این وسواس، افسردگی، اضطراب، مسئولیت‌گریزی، حسادت به هم‌اتاقی ممکن است به دیگران نیز سرایت کند. تحمل دوری از خانواده دل‌تنگی و احساس غربت و غریبی و هیجانات منفی آن، کم‌طاقتی، بی‌حوصلگی و بدقلقی و حتی گاهی بیماری‌های روحی - روانی اعم از افسردگی و در خود فرورفتن و درماندگی از جمله تجارب منفی دانشجویان در دوران اقامت در خوابگاه شناسایی شده‌اند که اوقات فراغت دانشجویان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. همچنین برخوردهای سلبی و تنبیهی و به‌ندرت توأم با تحقیر و سرزنش، از سوی برخی از مسئولانی که تجربه، تخصص علمی و تحصیلات کمتری دارند، ممکن است به اندازه‌ای نامناسب باشد که دانشجویان را دچار استرس و فشارهای روانی کرده و در مواردی دانشجویان از شدت این فشارها، از خوابگاه خارج شوند. در کنار این شرایط روحی - روانی خاص، تجربه رعایت اصول و قوانین مرسوم و حاکم بر خوابگاه‌ها و احساس ناامنی برخی از دانشجویان به‌عنوان یک تجربه محیطی منفی بر این شرایط سخت و ناآرام محیطی و روانی منفی نیز می‌افزاید. دانشجویان پیرامون این مضمون می‌گویند:

۱۵۸

«یکی از منفی‌ترین جنبه‌های زندگی خوابگاهی دل‌تنگی و دوری و غریبی هست. دل‌تنگی اونقدر برای بچه‌ها سخته که گاهی طاقتشونو کم می‌کنه و اونا رو به بدخلق‌ترین و بدقلق‌ترین آدم‌ها تبدیل می‌کنه (مصاحبه‌C). متأسفانه کادر سرپرستی خوابگاه اصلاً این مسئله را باور نداره و محدودیت‌هایی رو اعمال می‌کنه که حس تعلق خاطر به خوابگاه رو کم می‌کنه و حتی گاهی بچه‌ها رو از خوابگاه فراری میده و مجبور به گرفتن خونه دانشجویی می‌کنه. مثلاً ما اگر برای خرید می‌رفتیم و این خرید به درازا می‌کشید یا اینکه هوا تاریک می‌شد و خدایی نکرده سرویسی برای برگشت پیدا نمی‌کردیم ممکن بود از استرس بمیریم (مصاحبه‌C)».

۵-۱-۲-۴- ناهنجاری‌های اخلاقی

دانشجویان دختر خوابگاهی ممکن است نتوانند با شرایط و فرهنگ شهر جدید و غیربومی سازگار شوند و برای رهایی از احساس تنهایی در اوقات فراغت خود به معاشرت و دوستی با جنس مخالف گرایش پیدا کنند. قلیان و سیگار دروازه‌های ورود به ناهنجاری رفتاری در خوابگاه‌ها هستند و با توجه به تنوع رفتارها، تربیت‌ها و تعدد پاره فرهنگ‌ها در خوابگاه‌های دانشجویی، مجموعه‌ای از

تضادهای فرهنگی در این محیط‌ها شکل می‌گیرد و بعضی از جوانان به‌خاطر وجود ناهنجاری رفتاری دوستان هم‌اتاقی به مسیرهای غلط کشیده می‌شوند. دانشجویان پیرامون این مضمون می‌گویند:

« تو خوابگاه هر چیزی ممکنه، گاهی ممکنه شما هم درگیر ی خلاف بشی و حتی اگر درگیر نشید ممکنه اثرات روحی روانی بدی روی شما داشته باشه و احساس ناامنی رو برای شما به وجود بیااره (مصاحبه‌A)».

۵-۲- نیازهای اوقات فراغت

نیازهای گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر خوابگاهی دوره کارشناسی دانشگاه یزد با ۴ مضمون اصلی و ۱۹ مضمون فرعی شناسایی شد که در جدول (۳)، ارائه شده است.
جدول (۳): مضامین اصلی و فرعی مربوط به نیازهای گذران اوقات فراغت

عنوان	مضامین اصلی	مضامین فرعی	تعداد
نیازهای گذران اوقات فراغت	اصلاحات فرهنگی - اجتماعی	ایجاد و تقویت روحیه و تفکر تفریحی (H2)، ایجاد و تقویت روحیه جمع‌گرایی (I4)، اصلاح نگرش‌های جنسیتی غلط (L7)، تجدیدنظر در مورد محدودیت‌های افراطی خوابگاه (A3).	۴
	نبود خدمات و تجهیزات	ارتقا خدمات رفاهی - تفریحی دانشگاه (C12)، تأسیس سالن ورزشی (K5)، تأسیس کتابخانه در خوابگاه (I3)، تأمین فضای جمعی (A6)، تقویت تیم مشاوره خوابگاه (C1)، تأمین فضای پیک‌نیک در خوابگاه (D9)، تجهیز امکانات آشپزخانه‌ها (K11)، تأسیس پیست دوچرخه‌سواری خوابگاه (J3)، تأسیس خشک‌شویی (F7).	۹
	برنامه‌ریزی تعاملی و هوشمندانه	توجه به سلیقه دانشجویها در برنامه‌ریزی‌ها (F3)، تطابق زمان‌بندی برنامه‌ها با نیاز و برنامه دانشجویان (G3)، برنامه‌ریزی با محوریت جمع‌گرایی (H1).	۳
	آموزش و اشتغال آفرینی	آموزش مهارت‌های تقویت روح و روان (J8)، اطلاع‌رسانی صحیح برنامه‌ها (D6)، درآمدزایی و اشتغال‌زایی برای دانشجویان (J4).	۳
	جمع		۱۹
	۴		۱۹

در ادامه شواهد مربوط به هر یک از مضامین مربوط به تفکیک تشریح شده است:

۵-۲-۱- اصلاحات فرهنگی - اجتماعی

دانشجویان دختر خوابگاهی شهر یزد از ساختارهای فرهنگی و زیرساخت‌ها و بسترهای لازم برای تفریح و گردشگری گلایه‌مندانند. آنان معتقدند که برنامه‌های جمعی به‌منظور تفریح و گردشگری یکی از نیازها و راه‌های درمانی است که خوابگاه می‌تواند برای خود تجویز کند. آنان معتقد به بازبینی در محدودیت‌ها و قوانین سخت خوابگاهی هستند تا اوقات فراغت بهتری را تجربه کنند. البته این صرفاً دیدگاه دانشجویان است و اینکه آیا پدران و مادران آنان نیز این مطالبه را دارند، بحث دیگری است. عدم کنترل ورود و خروج دختران به خوابگاه ممکن است زمینه و بستری برای زندگی در خانه دانشجویی یا منزل شخصی با آسیب‌های خاص آن را فراهم آورد و البته تشدید مقررات و محدودیت‌های سخت‌گیرانه افراطی نیز می‌تواند آسیب‌زا باشد. گردهمایی دختران دانشجو در خوابگاه و شکل‌گیری فضای ارتباط و گفتگو با یکدیگر سبب پدیدآیی دیالوگ‌ها و تخیلات زنانه می‌شود که صرف‌نظر از نوع و سطح آن، متعلق به جهان زنانه است و تجربیات دختران و زنان را در زندگی فردی و اجتماعی نهادینه می‌سازد. این تجربه‌های اجتماعی زنانه که تقریباً در هیچ جای دیگری در جامعه امکان دستیابی به آن وجود ندارد، به‌ویژه با تأیید آن‌ها، زمینه‌های استقلال فردی را در زنان فراهم می‌سازد. دانشجویان پیرامون این مضمون می‌گویند:

شبابی می‌اومد که ما و هم اتاقی‌امون واقعاً نیاز داشتیم که از خوابگاه بریم بیرون. با اینکه خوابگاه محیط بزرگی داره اما آدم احساس خفگی و دل‌تنگی می‌کنه و نمی‌تونه اونجا نفس بکشه. یک وقتی اسم خوابگاه هم سنگینی می‌کنه رو دل آدم (مصاحبه‌A).

۵-۲-۲- نبود خدمات و تجهیزات

یکی از نیازها و مطالبات دانشجویان خوابگاهی این است که این فضا و محیط باید یک ریزاقلیم باشد و همه امکانات و تجهیزات در اختیار و در دسترس دانشجویان باشد. عدم دسترسی به امکانات رفاهی و مشکلاتی همچون: عدم تناسب ظرفیت خوابگاه‌ها و اتاق‌ها با تعداد دانشجویان، کمبود تلفن عمومی، کثیفی سرویس‌های بهداشتی، کوچک بودن فضای سالن‌های مطالعه، ضعف در زیرساخت‌ها و تجهیزات مربوط به شبکه اینترنت، خشک‌شویی، کتابخانه، تجهیز بیشتر آشپزخانه‌ها، سالن ورزشی چندمنظوره دختران، فضای سبز و پارک اختصاصی دختران، پیست‌های ورزشی ویژه دختران که در این مجموعه‌های ورزشی آزادانه و با خیالی آسوده به رشته‌های ورزشی همچون بدن‌سازی، ورزش‌های هوازی و دوچرخه‌سواری بپردازند، بر نحوه گذران اوقات فراغت دختران

دانشجو مؤثر است. تقویت مراکز مشاوره خوابگاه نیز از دیگر نیازهای اوقات فراغت آن‌ها بود. دانشجویان پیرامون این مضمون می‌گویند:

« خوابگاه حتماً باید یک سیستم قوی برای انجام کارای روزمره‌ی دانشجو داشته باشد. مثلاً یک خشک‌شویی واقعاً توی خوابگاه لازمه (مصاحبه‌F). دیگر مواردی که خوابگاه حتماً به اون نیاز داره ایجاد یک فضای جمعی هست که هرازگاهی در مناسبت‌های مختلف بچه‌ها بتونن به بهانه‌های مختلف اونجا جمع بشن و به فعالیت‌های جمعی بپردازند (مصاحبه‌A). موردی که خوابگاه نتونسته اون رو فراهم کنه یک سری برنامه دسته‌جمعی برای بچه‌ها هست. اگر خوابگاه و دانشگاه بتونه یک سری اردو جور کنه که برای بچه‌های خوابگاه باشه و بچه‌ها بتونن یک روز تعطیل رو یک جایی بگذرونن و از محیط خوابگاه دور باشن شاید دوری و دل‌تنگی، کمتر به اونا فشار بیاره (مصاحبه‌A). وجود یک کافه یا کتابخونه پر از کتابای غیردرسی واقعاً یکی از نیازهای بچه‌های خوابگاه است (مصاحبه‌D). به نظر میاد دانشگاه نیاز به یک مرکز مشاوره خیلی قوی داره که بتونه راحت‌تر برای انتخاب اتاق و هم اتاقی به اونا کمک کنه. نه اینکه براش مهم نباشه این دانشجویی سال اولی که وارد می‌شه با دانشجویی سال چند تو یک اتاق می‌افته. با برنامه‌ها و جلسات و جشن‌ها و الباقی تدابیر بچه‌ها رو از ورطه افسردگی و یا حتی کچروی و یا باقی موارد نجات بدن (مصاحبه‌C)».

۵-۲-۳- برنامه‌ریزی تعاملی و هوشمندانه

یکی از نیازهای دانشجویان برای اوقات فراغت برنامه‌ریزی تعاملی و هوشمندانه است. برنامه‌ریزی برای برگزاری برنامه‌های جمعی، جشن‌ها، اردوها و فوق‌برنامه‌ها که علاوه بر توجه به قوانین، شأن آموزشی دانشگاه و محدودیت‌های دانشگاه، باید به نیازها، زمان‌بندی اوقات فراغت دانشجویان، علایق، سلاقیق و خواسته‌های آنان مبتنی بر یک نیازسنجی فراگیر توجه کرده باشد. دانشگاه‌ها می‌توانند بافاصله گرفتن از تصدی‌گری همه امور و مدیریت دستوری با ارائه فرصت برای کنشگری و حضور فعالانه دانشجویان دختر در عرصه تصمیم‌گیری‌ها، هزینه‌ها را کاهش دهند و با اجازه کنشگری به آن‌ها حضور مشارکت‌جویانه و فعالانه زنان را نهادینه کنند. دانشجویان دغدغه‌مند و با امید به آینده کنشگری می‌کنند و امیدآفرینی در جامعه دانشجویی به‌ویژه دانشجویان دختر، رسالت اصلی آموزش است. دانشجویان پیرامون این مضمون می‌گویند:

«تو برنامه‌های ورزشی که دانشگاه میزازه به تطابق اونا با زمان کلاس و درسا و زمان استراحت بچه‌ها توجه نمیشه (مصاحبه‌G). یا ساعت برنامه‌هاشون با فعالیت‌های درسی

همخوانی نداره و یا محدودیت‌هایی مثل ساعت ورود به خوابگاه یا ساعت بسته شدن این جور جاها، نیاز هست که توجه بشه و به صورت گسترده‌تر نیازسنجی انجام بشه (مصاحبه F).
یه سری برنامه تفریحی دسته‌جمعی هست که بتونه بچه‌ها رو دورهم جمع کنه و به اونها این حس رو بده که همه شرایط یکسانی دارن و مثل یک خانواده بزرگ میتونن کنار هم خوش باشن و اوقاتی رو با هم بگذرونن تا از درد دوری کم کنن (مصاحبه H).

۵-۲-۴- آموزش و اشتغال آفرینی

دانشجویان انتظار و نیاز دارند که دانشگاه بتواند برنامه‌ها و کارگاه‌های آموزشی با رویکرد کارآفرینی و اشتغال‌زایی راه‌اندازی و اطلاع‌رسانی کند تا با امیدآفرینی برای ورود به عرصه اقتصاد و کسب‌وکار از یأس و نومیدی و افسردگی ناشی از دوری از خانواده به‌ویژه برای دختران که عواطف لطیف‌تری دارند، کاسته شود. امیدآفرینی برای آینده‌ای روشن، خواسته خود دانشجویان است. دانشجویان پیرامون این مضمون می‌گویند:

«به نظرم گاهی توی بعضی از برنامه‌ها از سمت دانشگاه اطلاع‌رسانی درستی نمی‌شد (مصاحبه D). اگر دانشگاه بتونه شغلی دانشجویی بیشتری برای دانشجویهای جویای کار ایجاد کنه تا حدودی، به نظر یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که سر راه اوقات فراغت و تفریح دانشجویها هست برداشته می‌شه (مصاحبه J)».

۵-۳- روش گذران اوقات فراغت

روش گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر خوابگاهی دوره کارشناسی دانشگاه یزد با ۵ مضمون اصلی و ۴۶ مضمون فرعی شناسایی شد که در جدول (۴)، ارائه شده است.

جدول (۴): مضامین اصلی و فرعی مربوط به روش گذران اوقات فراغت

عنوان	مضامین اصلی	مضامین فرعی	تعداد
روش گذران اوقات فراغت	آموزش و یادگیری	یادگیری آشپزی (A5)، یادگیری خیاطی (B3)، یادگیری صنایع دستی (L8)، یادگیری نقاشی (H10)، یادگیری نوازندگی (C10)، یادگیری شنا (J10).	۶
	تفریح و سرگرمی	استفاده از تلفن همراه و لپ‌تاپ (F2)، شبکه‌های مجازی (J6)، تماشای فیلم و سریال (K3)، رفتن به پیک‌نیک (H9)، بازی‌های جمعی (A4)، کافه گردی (C11)، رستوران گردی (I6)، مسافرت و طبیعت گردی (H12)، خرید و پاساژ گردی (E1)، رفتن به شهر بازی (H4)، پرورش گل و گیاه (H11)، شنیدن موسیقی (D10)، تمیزکاری (H5)، خواب و استراحت (D7)، رفتن به سینما (I7)، عکاسی (L9).	۱۶
	فعالیت‌های هنری-مهارتی	آشپزی (K10)، بازیگری تئاتر (B6)، کارگردانی تئاتر (A9)، نمایشنامه‌نویسی (J9)، خیاطی (C9)، نویسندگی (C6)، کاردستی هنری (H13)، نقاشی (K9).	۸
	فعالیت‌های فکری-ورزشی	دویدن (J11)، پیاده‌روی (G4)، حل جدول (C4)، بازی‌های فکری (B5)، رفتن به باشگاه (I1)، بازی شطرنج (E2)، کوه‌پیمایی (I8).	۷
	فعالیت‌های فرهنگی-اجتماعی	خواندن کتاب‌های غیردرسی (D8)، انجام کارهای خیریه (L10)، بازدید از مکان‌های زیارتی (A8)، عضویت در کانون‌ها و انجمن‌ها و تشکل‌های فرهنگی دانشگاه (F1)، ارتباط با خانواده (H8)، هم‌صحبتی با دوستان (I2)، ارتباط با فامیل (B7)، بازدید بناهای تاریخی (J7)، دیدار اقوام (K4).	۹
	جمع	۵	۴۶

در ادامه شواهد مربوط به هر یک از مضامین مربوط به روش‌های گذران اوقات فراغت به تفکیک تشریح شده است:

۵-۳-۱- آموزش و یادگیری

یادگیری و آموختن انواع هنرها اعم از آشپزی، نقاشی، مهارت عروسک‌سازی، بافندگی را از صاحبان هنر و اهل فن یکی از بخش‌های سپری کردن اوقات فراغت دانشجویان است. اختصاص زمانی از اوقات فراغت برای هم‌نشینی با هم‌اتاقی‌ها برای یادگیری و یا حضور در کلاس‌ها و فوق‌برنامه‌های هنری و فنی موردعلاقه، روشی برای گذران اوقات فراغت دانشجویان است. زیست خوابگاهی، آورده‌های مثبت فراوانی دارد که مهم‌ترین آن یادگیری، افزایش دانش و کسب مهارت دانشجویان است. چه‌بسا افرادی در خوابگاه دخترانه حضور دارند که در زمان فراغت خود مهارت

نویسندگی را یاد گرفته و پس از آن به یک نویسنده توانا و بزرگ تبدیل می‌شوند؛ بنابراین یک دلیل اساسی و مهم برای اهمیت یادگیری مهارت جدید در خوابگاه دخترانه، استفاده بهینه و مناسب از زمان‌های بیکاری و فراغت افراد است. از این منظر، بعد از محیط کلاس درس، محیط‌های خوابگاهی مهم‌ترین محیط یادگیری هستند. دانشجویان پیرامون این مضمون می‌گویند:

«از اونجایی که یک عالم آدم مختلف از شهرهای متفاوت، با فرهنگ‌ها، عادات غذایی، پیشینه غذایی متفاوت میان و هر کدام یک سری غذاهای معروف و دوست‌داشتنی ایرانی دارن، خود خوابگاه می‌تونه یک کلاس آشپزی کامل باشه و بهترین آموزش رو از دوستانتون ببینید (مصاحبه A). راستش گشتن توی یک سری محله‌ها و روستاهای قدیمی شهر یزد و یادگیری صنایع دستی یکی از لذت‌بخش‌ترین کارایی بود که من توی شهر یزد انجام دادم (مصاحبه L). گاهی بچه‌ها توی خوابگاه صنایع دستی‌های ریزی که از شهر خودشون بلد بودن رو می‌ساختن و حتی گاهی به باقی بچه‌ها یاد می‌دادن و این خودش خیلی لذت‌بخش بود (مصاحبه L). یک مدتی یک خاتم نقاش پیدا کردم و ازشون خواهش کردم گاهی برای من کلاس بزارن و این جوری بود که یک مدت بعضی از روزای هفته رو می‌رفتم گالری این خانم و ساعت‌ها کنارشون بودم (مصاحبه H). وقتی وارد دانشگاه شدم خیلی از نظر روانی به‌هم‌ریخته بودم. پس تصمیم گرفتم دنبال یک منبع برای آرامش بگردم و به این نتیجه رسیدم که چی بهتر از اینکه یک ساز جدید یاد بگیرم... (مصاحبه C). تصمیم گرفتم که برم کلاس شنا و شنا یاد بگیرم (مصاحبه J)».

۵-۳-۲- تفریح و سرگرمی

شادی کردن و شادی آفریدن، خندیدن و خندانیدن، بشاش و خنده‌رو بودن و لبخند بر لب داشتن، مسرور و دل‌شاد بودن، همه به‌عنوان یک «ضرورت» در زندگی انسان، نقش تعیین‌کننده‌ای دارند. بخش اعظم اوقات فراغت دانشجویان دختر در دوره کارشناسی به تفریح و سرگرمی با گشت‌وگذار در اینترنت و شبکه‌های مجازی یا بازی‌های موبایلی، تماشای تلویزیون و گوش دادن به موسیقی، گشت‌وگذارهای فردی و گروهی در کافه‌ها/ رستوران‌ها/ پارک‌ها/ بوتیک‌ها/ گیم‌نت‌ها و مراکز تجاری - تفریحی، خرید، خیابان‌گردی، پرو لباس در مغازه‌های پوشاک، تماشای فیلم در سینما، شهربازی، صحبت کردن، مسافرت و اردوهای دانشجویی، پرورش گل و گیاه و به ادعان دانشجویان خواب مفرط سپری می‌شود. از این منظر و بنا بر شواهد گفتاری دانشجویان مصاحبه‌شونده، عوامل شادی متنوع‌اند و این‌طور نیست که راه رسیدن به شادی و نشاط، منحصر در موسیقی، رقص و اعتیاد باشد. شادمانی خوب است؛ اما نه با زیر پا گذاشتن مقررات و قوانین

اجتماعی و الهی؛ خنده، شادی و لذت، خوب است؛ اما نه با آزار و اذیت دیگران. همچنان که اگر «آزادی»، هدف‌دار و قانونمند نباشد، ممکن است جامعه را به هرج و مرج سوق دهد، تفریحات و شادی‌ها نیز این گونه‌اند. دانشجویان پیرامون این مضمون می‌گویند:

«با چیزایی خودمو سرگرم کنم که نیازی به شریک شدن اون اوقات با فرد دیگه‌ای نباشه. پس گوشی و لپ‌تاپ رو به هم اتاقی‌هام و یا دوستان دیگرم ترجیح می‌دادم (مصاحبه F). یکی دیگه از کارایی که روتین من و اکیپ دوستانم بود، این بود که یک تایمی رو خالی می‌کردیم و همگی با هم برای عکاسی به محله‌های قدیمی و حتی گاهی مناظر طبیعی می‌رفتیم (مصاحبه L). یکی از راه‌های دیگه‌ای که من سعی می‌کردم اوقات فراغتمو باهش پر کنم استفاده از لپ‌تاپ بود که معمولاً با اون فیلم یا سریال می‌دیدم و چون تلویزیونای خوابگاه استفاده ازش جمعی بود و نمی‌شد درست متوجه فیلم یا برنامه اون شد (مصاحبه K). یکی دیگه از تفریحات رایجی که بچه‌ها می‌تونن تو خوابگاه داشته باشن وقت گذرونی با گوشیه که فک می‌کنم توی تمام تفریحاتی که بچه‌ها دارن می‌تونه رتبه اولو به خودش اختصاص بده (مصاحبه H)».

۵-۳-۳- فعالیت‌های هنری - مهارتی

پرداختن به برخی فعالیت‌های هنری و مهارتی بخشی دیگر از علایق اوقات فراغت دانشجویان است. آشپزی، بازیگری، کارگردانی، تئاتر، نویسندگی و نمایشنامه‌نویسی، خیاطی، کارهای دستی هنری و نقاشی از جمله این فعالیت‌ها است. انجمن‌های علمی، تشکل‌ها و کانون‌های فرهنگی و هنری همچون کانون‌های شعر و ادب، کانون‌های اجتماعی هلال احمر، کانون‌های هنری فیلم و عکس، تئاتر و کانون کارآفرینی هنری می‌توانند در این زمینه بسیار نقش آفرینی کنند و خود را منحصر به فعالیت در فضای دانشگاه نکنند و با تشکیل کارگروه‌هایی در خوابگاه‌ها حضور مؤثری داشته باشند. کانون‌هایی که به‌منظور پاسخگویی به نیازهای متنوع و رشد خلاقیت‌های هنری - مهارتی دانشجویان، حمایت و سامان بخشیدن به خواسته‌ها و تلاش‌های خودانگیخته آنان در جهت نیل به ارزش‌های متعالی اسلامی، تشکیل شده‌اند. از نتایج مهم گسترش فعالیت‌های هنری - مهارتی علاوه بر پیشرفت فضاهای فرهنگی و ارتقا سطح مدیریت داخلی خوابگاه‌های دختران، می‌توان به کاهش میزان ناهنجاری‌ها و رفتارهای ناسازگارانه خوابگاهی به‌عنوان یک دستاورد مهم اشاره کرد. دانشجویان پیرامون این مضمون می‌گویند:

«گاهی دستی به قلم می بردم اون هم به زبان انگلیسی و این یکی از کارهایی بود که اغلب توی اوقات فراغتم انجام می دادم (مصاحبه C). درست کردن کاردستی های کوچک و بزرگ خیلی به من آرامش می ده و وقتم رو پر می کنه (مصاحبه H). یکی از مواردی که از بچگی اونو دنبال می کنم و به شدت به هم آرامش میده و می تونم بگم بیشتر اوقات فراغت من رو از بچگی می گرفته، نقاشی هستش (مصاحبه K)».

۵-۳-۴- فعالیت های فکری - ورزشی

توجه به امر ورزش و حفظ قوای جسمانی در محیط خوابگاه، ضمن تقویت سلامت و توان جسمی افراد، به کمک شادابی و طراوت حاصل از ورزش، چالش های ناشی از کم تحرکی را کم رنگ تر خواهد کرد. پرداختن به فعالیت های ورزشی اعم از پیاده روی، دومیدانی، کوه پیمایی و... و یا بازی هایی که نیاز به تفکر و تأمل دارند مانند: بازی های فکری - کاغذی و یا حل جدول و مسابقات شطرنج، بخشی دیگر از اوقات فراغت دانشجویان را پر می کنند. دانشجویان پیرامون این مضمون می گویند:

«یک عصر یا یک شبایی که همه توافق داشتن روش، بیرون می رفتیم و توی محوطه خوابگاه همگی با هم شروع می کردیم به نرمش و ورزش و دویدن (مصاحبه J). گاهی دسته جمعی و گاهی تکی برای قدم زدن توی محوطه خوابگاه می رفتیم و ساعتی رو اونجا می گذروندیم (مصاحبه G). یک مدت زمان خودم رو... به ورزش کردن و پرورش اندام اختصاص می دادم (مصاحبه I). با بچه هایی که بیشتر اهل ورزش و فعالیت بودن سالن می گرفتیم و می رفتیم و والیبال بازی می کردیم (مصاحبه E). یکی از کارایی که معمولاً تو روزای تعطیل با بچه های اتاق یا هم رشته ایام قرار شو میزاشتیم رفتن به کوه بود (مصاحبه C)».

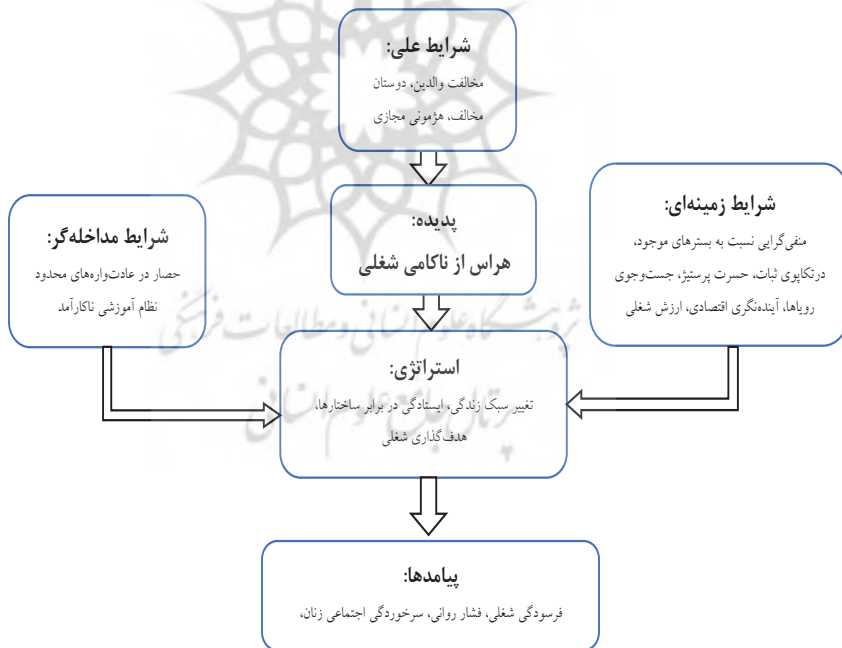
۵-۳-۵- فعالیت های فرهنگی - اجتماعی

از نظر اجتماعی به دلیل ایجاد روابط محکم و اشتراک منابع در محیط های مشترک دانشجویان خوابگاهی بیشتر از دیگر دانشجویان آسیب می بینند. یکی از راهکارهای کاهش این نوع آسیب اجتماعی، آموزش زندگی خوابگاهی و مهارت های زندگی است. خوابگاه در صورتی که ساماندهی و درست مدیریت شود می تواند خانواده ای بزرگ باشد. ارزش گذاری درباره اجتماعی زیستن تابع عوامل و انگیزه هایی است که انسان را به برگزیدن این شیوه زندگی برمی انگیزاند. مشوق برخی، تنها برآوردن نیازهای مادی و دستیابی به رفاه هر چه بیشتر است و برخی به تکامل معنوی خویش می اندیشند و رویکردشان به اجتماع از آن رو است که می دانند بسیاری از فضایل انسانی در اجتماع

به فعلیت می‌رسد. دانشجویان در بخشی از اوقات فراغت خود به انجام کارهای خیریه، بازدید از مکان‌های زیارتی، عضویت در کانون‌ها و انجمن‌ها و تشکل‌های اجتماعی - سیاسی دانشگاه، ارتباط صوتی و تصویری با خانواده، هم‌صحبتی با دوستان، ارتباط مجازی با فامیل، بازدید بناهای تاریخی، دیدار اقوام ساکن در شهر یزد می‌پردازند. دانشجویان پیرامون این مضمون می‌گویند:

«بیشترین و بهترین زمان فراغت خودم رو زمانی می‌دونستم که با خانواده تماس تصویری، صوتی و حتی پیامکی داشتم و از اون‌ها و حال و احوالشون خبر می‌گرفتم (مصاحبه‌H).
تماس تصویری می‌گرفتم و از تمام کارایی که توی روز انجام داده بودن و تمام اتفاقی که افتاده بود می‌پرسیدم و اونا برام تعریف می‌کردن و بالعکس اونا هم از روزی که گذروندم می‌پرسیدن و منم برایشون همه چیزو تعریف می‌کردم (مصاحبه‌H). به دو تا خانواده‌ای که از فامیل توی شهر یزد داریم سر می‌زدم و به کمی از دلتنگیم رو در کنار اونا رفع می‌کردم (مصاحبه‌K). وقتی که اوقات فراغتی پیدا می‌کردم یک گوشه از گلخونه می‌نشستم و برای خودم و گل‌ها کتاب می‌خوندم (مصاحبه‌D).»

۱۶۷



شکل (۱): ساختار اساسی تجارب زیسته دانشجویان دختر خوابگاهی پیرامون پدیده اوقات فراغت

(مضامین/تم‌ها)

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، مطالعه پدیده فراغت دانشجویان دختر خوابگاهی در دوره کارشناسی دانشگاه یزد بود. مسئله فراغت برای دانشجویان، اهمیت زیادی دارد و اگر فراغت متناسب آن‌ها فراهم نشود، دانشجویان به ناهنجاری‌های زیادی گرایش پیدا می‌کنند. پدیده فراغت، پدیده‌ای است که عوامل بسیاری نظیر عوامل اقتصادی، اجتماعی، جامعه‌شناختی، شخصیتی و ویژگی‌های روان‌شناختی در آن مؤثرند.

یکی از سؤالات پژوهش این بود که دانشجویان دختر خوابگاهی دانشگاه یزد چه تجارب و ادراکات مثبت و منفی از اوقات فراغت خود در خوابگاه دارند؟ طبق یافته‌های پژوهش، تجارب و ادراکات مثبت خوابگاه بر دانشجویان شامل تعامل دانشجویان با دوستان، خانواده، انعطاف‌پذیری، شخصیت فردی، آشنایی با فرهنگ اقوام و تفکرات مختلف، افزایش روحیه جمع‌گرایی و همکاری و مشارکت‌پذیری، یادگیری و تقویت روحیه و انجام کار گروهی، افزایش مسئولیت‌پذیری، یادگیری صرفه‌جویی، یادگیری مدیریت هزینه، سپری کردن اوقات خوش با دوستان است. از سویی این دانشجویان تجارب و ادراکات منفی نیز از محیط خوابگاهی دارند که شامل مواردی نظیر مواجهه با آسیب‌های مختلفی چون اعتیاد و گرایش‌های جنسی نامتعارف در برخی موارد، وجود قوانین دست‌وپاگیر خوابگاهی، وجود خلأهای روانی در خوابگاه نظیر دل‌تنگی، اضطراب، تنگناهای مالی، دوستی‌های نامتعارف، کم‌رنگ شدن آزادی‌های فردی، دوستی با جنس مخالف. تبعات روحی آن، مواجهه با عقاید و آداب افراطی برخی افراد، کمبود تسهیلات و تجهیزات خوابگاهی و امکان عدم برنامه‌ریزی صحیح برای امور شخصی می‌شود. نتایج این بخش از پژوهش با نتایج پژوهش پاپی نژاد و همکاران (۱۴۰۰) که نشان دادند بی‌برنامگی در گذران اوقات فراغت دانشجویان حاکم است، همسویی دارد. به‌طور کلی چنین می‌توان گفت که اوقات فراغت برای دانشجویان دختر دانشگاه یزد، تجارب مثبت و منفی در پی داشته است و هر دو به یک‌میزان بیان شده‌اند؛ اما نکته مورد نظر آن است که برخی تجارب منفی و ناهنجاری‌های اخلاقی می‌تواند تأثیری منفی بر روحيات، شخصیت، خلیقات و اخلاق و منش دانشجویان بگذارد و ادامه این روند در خوابگاه دختران، می‌تواند بر این قشر تحصیل‌کرده، تأثیری مخرب و عمیق‌تر بگذارد و آنان را با بزهکاری بسیار و آسیب‌های دوچندان مواجه کند. عدم توجه صحیح به گذراندن اوقات فراغت می‌تواند سبب درون‌گرایی^۱، انزوا^۲، نداشتن خلاقیت، شرم و کم‌رویی و خجالت دانشجویان شود؛ لذا پیشنهاد آن

1. Introversion
2. Isolation

است که در خوابگاه‌ها، تفریحات دسته‌جمعی بیشتری از طرف مدیران فرهنگی خوابگاه‌ها صورت گیرد تا خلأهای روانی دانشجویان برطرف شود.

یکی دیگر از سؤالات پژوهش این بود که دانشجویان دختر خوابگاه دانشگاه یزد چه نیازهایی را در حوزه اوقات فراغت ابراز می‌کنند؟ یافته‌های پژوهش نشان داد که عمده نیازهای دانشجویان شامل موارد زیر است: فراهم آوردن امکانات دانشجویی - تفریحی چون سالن‌های ورزشی، ایجاد فضای جمعی مناسب در خوابگاه، ایجاد مراکز مشاوره حرفه‌ای برای دانشجویان، فراهم‌آوری مراکز تفریحی رفاهی در خوابگاه، فراهم‌آوری استفاده از خدمات شهری در محیط خوابگاهی مانند پارک و فضای سبز، فراهم‌آوردن وسایل تفریحی در محیط دانشگاهی مانند دوچرخه‌سواری و دستگاه‌هایی برای ورزش‌های هوازی، ایجاد کارگاه‌های آموزشی، فراهم‌آوری زمینه‌های مشاغل در خوابگاه‌ها برای دانشجویان و بالتبع، ایجاد درآمدزایی برای آن‌ها، وجود مرکز مطالعه و کتابخانه در خوابگاه، ایجاد مکان‌هایی برای ورزش و استراحت با تجهیزات برای دانشجویان در محیط خوابگاهی، ایجاد تفریحات دسته‌جمعی برای دانشجویان، کاهش محدودیت‌های رفت‌وآمد در ساعات خاص، محدود شدن تعداد دانشجویان خوابگاهی در هر اتاق برای زمان استراحت و اوقات فراغت. یافته‌های این بخش نشان داد که عمده نیازهای دانشجویان، بر محوریت نیازهای اولیه‌ای چون امور رفاهی و وجود امکانات و تجهیزات با بیشترین مضمون فرعی (۹) متمرکز است. با فراهم کردن امکانات و تأمین بودجه کافی می‌توان اقدامات مؤثری در غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان انجام داد. در نتیجه، برای غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان، توجه به نیازهای درونی آنان، ایجاد امکانات و برنامه‌ریزی دقیق در امور فوق‌برنامه دانشگاه می‌تواند در ایجاد انگیزه و تحرک بدنی آنان مؤثر باشد. نتایج این بخش از پژوهش با نتایج پژوهش افراسیابی و مداحی (۱۳۹۵)، که نشان دادند محدودیت امکانات ورزشی در دانشگاه سبب تفریحات - فراغت منفعلانه و مصرف دخانیات دانشجویان شده است، همسویی دارد. همچنین با نتایج پژوهش ابراهیم (۲۰۲۰)، که نشان داد مشکلات اقتصادی به‌عنوان مانع عمده گذراندن اوقات فراغت دانشجویان است، همسویی دارد. همچنین، کمبود امکانات تفریحی در فضای خوابگاه، دانشگاه و نیز در شهر یزد از دیگر نیازهای دانشجویان بود، نیازهای اقتصادی و مالی دانشجویان نیز از دغدغه‌های اساسی است که مطرح شده است، بنابراین با توجه به آنکه این قشر تحصیل کرده جهت تمرکز بر تحصیلات، عدم وجود دغدغه معیشتی هم مهم می‌باشند، برای رفع این مسئله می‌توان فرصت‌های اشتغال و کارآفرینی را در ایام فراغت دانشجویان مغتنم شمرد.

سؤال دیگر پژوهش این بود که دانشجویان دختر خوابگاهی دانشگاه یزد به چه نحوی (روشی) اوقات فراغت خوابگاهی خود را می‌گذرانند؟ یافته‌های پژوهش نشان داد که: سرگرمی، رسانه‌ها و شبکه‌های مجازی چون گوشی و لپ‌تاب، تماشای فیلم و مطالعه کتاب‌های الکترونیکی، آشپزی، ورزش کردن در حیاط دانشگاه و گاهی با وسایل ورزشی خوابگاه، استفاده از بازی‌های جمعی، دوره‌های خوابگاهی، گردش‌های دسته‌جمعی در بیرون از خوابگاه مانند پارک، کوهنوردی، شهربازی، طبیعت‌گردی، پاساژ گردی؛ جذب‌شدن در انجمن‌های دانشجویی مانند امور خیریه، بازیگری، تئاتر، دوره‌های در داخل خوابگاه، گردش‌های دسته‌جمعی در بناهای تاریخی، رفتن به کافه‌ها و رستوران‌ها، انجام طراحی و نقاشی، طراحی لباس، پرورش گیاه، صحبت کردن با دوستان، نویسندگی، حل جدول، گوش دادن به موسیقی و تمرین آن، رفتن به کلاس‌هایی در خارج از دانشگاه مانند کلاس زبان و موسیقی، عکاسی، انجام تکالیف درسی و مطالعه آن در زمان فراغت، نویسندگی و ترجمه، انجام فعالیت‌های هنری، انجام سرگرمی‌هایی چون شطرنج، استراحت و خواب در زمان فراغت، پیاپی‌روی در محوطه خوابگاه، یزدگردی و مشاهده بناهای قدیمی و تاریخی یزد، رفتن به استخر دانشگاه و شنا، اوقات فراغت خود را می‌گذرانند. علاوه بر این، دانشجویان با عضویت در انجمن‌های دانشگاهی و انجام فعالیت‌های فرهنگی، زمان خود را سپری می‌کنند. به‌صورت فردی گذراندن اوقات فراغت ویژگی‌های بارز فراغت دانشجویان است و بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی، فضای مجازی، اتاق‌های گفتگوی اینترنتی، جایگزین بازی‌های جمعی و سنتی شده‌اند. نتایج این بخش از پژوهش با نتایج پژوهش مقصودی و همکاران (۱۳۹۴) همسویی دارد که نشان دادند رسانه‌ای و طبقاتی شدن، خانگی و فردی شدن گذراندن اوقات فراغت از دیگر ویژگی‌های بارز فراغت در ایران معاصر به شمار می‌آید. به‌صورت کلی، یافته‌های این بخش نشان داد که عمده شیوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر خوابگاهی در دانشگاه یزد با بیشترین مضمون فرعی (۱۶) بر تفریح و سرگرمی متمرکز است؛ لذا با توجه به آنکه شهر یزد، فضای مناسبی برای تفریح دارد، بیشترین زمان دانشجویان در دانشگاه یزد به مشاهده بناهای تاریخی، محله‌های قدیمی، کافه‌گردی‌ها و گاهی پاساژ‌گردی‌ها و کوهنوردی است. برخی دانشجویان نیز، بیشترین زمان خود را در بیرون از خوابگاه به کلاس‌های زبان، موسیقی و تئاتر اختصاص می‌دادند. در داخل خوابگاه دانشگاه یزد هم به این دلیل که محوطه فضای سبز و فضای خوابگاه و دانشگاه مکان مناسبی است، لذا اوقات فراغت دانشجویان، بیشتر به گذراندن در محوطه خوابگاه، ورزش در فضای خوابگاهی، دوره‌های و بازی‌های دسته‌جمعی سپری می‌شود. نتایج این بخش، با نتایج پژوهش ثناگو و همکاران (۱۳۸۹) مطابق است بر اساس نتایج آنها، ۲۷/۲ درصد از دانشجویان،

اوقات فراغت خود را صرف اینترنت کرده و بقیه افراد، فراغت خود را صرف خواب، تماشای فیلم، بازی‌های الکترونیکی و تفریح می‌کنند. همچنین یافته‌های این بخش، با نتایج پژوهش ویرا و همکاران (۲۰۱۸) که معتقدند فعالیت‌های ورزشی، اجتماعی، فکری و هنری بیشترین موارد برای گذراندن اوقات فراغت دانشجویان است، همسویی دارد.

مطابق با نظریه‌های مرتبط با موضوع پژوهش، خوابگاه و زندگی دانشجویی، می‌تواند محلی برای افزایش رشد و یادگیری افراد باشد و زندگی جمعی، طبق نظریه جامعه‌شناسان می‌تواند انسان را بر طبق ساختار جمعی رشد دهد، کمالینکه در کنار این مسائل، انسان می‌تواند به صورت فردی چارچوب‌های خود را داشته باشد. خوابگاه‌های دانشجویی و زندگی دانشجویی می‌تواند هم موجب تکامل انسانی و هم عامل آسیب باشد، خوابگاه به‌مانند فرصت به شمار می‌آید و دانشجو در این مسیر، تجرب بسیار کسب کند و رشد شخصیتی داشته باشد، اما علاوه بر آن، عوامل منفی بسیاری می‌تواند بر افراد تأثیرگذار باشند. خوابگاه می‌تواند محیطی مناسب برای اوقات فراغت دانشجویان باشد و دانشجویان می‌توانند به بهترین نحو از محیط خوابگاهی استفاده کنند؛ اما محیط خوابگاه، با تمامی نقاط مثبت، نقاط ضعفی نیز دارد که باید مدیریت شود تا دانشجویان در زمان فراغت و مواجهه با بحران‌های روحی و دلتنگی‌ها و در مواجهه با بسیاری از مسائل خود، گرفتار آسیب و بزهکاری نشوند و بتوانند از ایام جوانی خود به بهترین نحو بهره‌گیرند؛ لذا برای جلوگیری از چالش دانشجویان در زمان فراغت در خوابگاه، توجه به نیازهای دانشجویان (نیازسنجی) ضرورت دارد تا بتوان با پر کردن زمان فراغت آن‌ها به بهترین نحو، هم به پیشرفت و شکوفایی استعداد نسل جوان کمک کرد و هم آنکه بتوان از انحراف این نسل جوان و پیامدهای منفی اوقات فراغت در امان بود؛ لذا با توجه به این نتایج، پیشنهاد می‌شود سیاست‌گذاری آموزشی به نحوی باشد که دختران در شهرهای خود یا شهرهای نزدیک به محل سکونتشان درس بخوانند تا از بسیاری از آسیب‌های اجتماعی و ناهنجاری رفتاری در امان بمانند. امکانات خوابگاهی متناسب با نیازهای دانشجویان افزایش پیدا کند. از جمله نیازهای عمده دانشجویان، برگزاری تفریحات دسته‌جمعی مانند جشن‌ها، همایش‌ها و فعالیت‌های دسته‌جمعی، ایجاد امکانات و خدمات رفاهی بیشتر برای دانشجویان در خوابگاه است. نظیر وسایل ورزشی، ایجاد محیط‌هایی در خوابگاه برای ورزش و تفریح و نیز مکان‌هایی برای ایجاد اشتغال دانشجویان در محیط خوابگاهی در زمان فراغت.

محیط خوابگاهی برای برخی دانشجویان، محیطی طاقت‌فرسا به حساب می‌آید و زندگی جمعی برای برخی بسیار سخت است، پیشنهاد می‌شود کارگاه‌هایی برای دانشجویان برگزار شود تا دانشجویان بتوانند با محیط‌های جمعی و دغدغه‌های زندگی دانشجویی و خوابگاهی آشنا شوند و از طرفی نیز از اوقات فراغت خویش، به بهترین نحو ممکن استفاده کنند و دچار آسیب‌های جبران‌ناپذیری در ایام فراغت نشوند.

منابع

- ◀ اشتری ماهینی، مریم، سبحانی نژاد، مهدی، و میرزامحمدی، محمدحسن (۱۳۹۹). بررسی نیازهای اوقات فراغت، رتبه‌بندی و ارائه پیشنهادهایی برای بهبود برنامه‌های اوقات فراغت دانشجویان دختر پردیس دانشگاه شاهد. *دومین کنفرانس ملی علوم انسانی و توسعه، شیراز*.
- ◀ افراسیابی، حسین، و مداحی، جواد (۱۳۹۵). بازنمایی و تبیین نقش اوقات فراغت در اعتیاد به سیگار در میان دانشجویان. *برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی*، ۷(۲۶)، ۱۷۸-۲۱۶. Doi: 10.22054/qjdsd.2016.4974
- ◀ امیری، سید محمدمهدی، جمشیدیان، لیلا، ترک فر، احمد، و آروین، حمید (۱۳۹۹). عوامل مؤثر بر ماندگاری فرهنگ اوقات فراغت ورزشی سالمندان در پی شیوع ویروس کوئید-۱۹. *پژوهش در ورزش تربیتی*، ۸(۲۱)، ۱۶۰-۱۳۹. Doi: 20.1001.1.25382721.1399.8.21.6.6
- ◀ پایی نژاد، شهربانو، تاج‌الدین، محمدباقر، و محدثی گیلوایی، حسن (۱۴۰۰). مطالعه تجربه زیسته نومکانی دختران ساکن شهر تهران. *مطالعات راهبردی زنان*، ۲۴(۹۴)، ۷۴-۵۱.
- ◀ تابعیان، حسن، جهانگیری، جهانگیر، زهری بیدگلی، سید محسن، و زرآور، فروزنده (۱۳۹۲). مطالعه جامعه‌شناختی سبک‌های زندگی بهنجار و نابهنجار دختران: مطالعه موردی دختران ورزشکار، زن و جامعه، ۴(۱۴)، ۳۱-۱.
- ◀ تندنویس، فریدون، و زارعی، علی (۱۳۸۲). مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان علوم پزشکی با دانشجویان غیرپزشکی و آزاد، *علوم حرکتی و ورزش*، ۲(۲)، ۲۵-۱۸.
- ◀ ثناگو، اکرم، جویباری، لیلا، کاوسی، علی، حسابی، مهدی، و سبزی، زهرا (۱۳۸۹). نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان در برخی دانشگاه‌های استان گلستان، *دانشکده پرستاری و مامایی بویه گرگان*، ۷(۲)، ۷۵-۶۵.
- ◀ جنکینز، ریچارد (۱۳۸۵). *پی‌یر بوردیو*. ترجمه لیلا جوهرافشانی و حسن چاوشیان، تهران: نی.
- ◀ حسینی، سید محمدصادق، سرحدی، محسن، و نورانی قراقرع، سحر (۱۳۹۸). همبستگی استفاده از زمان با کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در دانشجویان دختر خوابگاهی. *مدیریت ارتقای سلامت*، ۸(۳)، ۵۲-۴۶.

◀ حضوری، محمد، آصفری، محدثه، اکبری، ولی اله، شاه سیاه، مرضیه، اسماعیلی، معصومه، و رمضان‌پور، الهام (۱۳۹۹). همبستگی دریافت گروه‌های غذایی با افسردگی در دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی قم. *مجله دانشگاه علوم پزشکی قم*، ۱۴(۹)، ۳۸-۲۸. 10.52547/10.52547.28-38. Doi: 14.9.28 qums.:

◀ حیدری نژاد، صدیقه، و لسانی جویباری، فرزانه (۱۳۸۸). بررسی میزان رضایتمندی دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه شهید چمران اهواز از فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی، پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۵(۹)، ۱۴-۱.

◀ دومازدیه، ژوفر (۱۳۵۲). زمان فراغت از دیدگاه تاریخی و جامعه‌شناسانه، ترجمه آدینه، فرهنگ و زندگی، ۱۲، ۱۳-۲۳.

◀ رحیمی، امیر حسام، خیامیان، زهره، قهرمان تبریزی، کوروش، و شریفیان، اسماعیل (۱۳۹۶). مقایسه عوامل مؤثر بر توسعه ورزش همگانی در خوابگاه‌های دانشجویی، پژوهش در ورزش تربیتی، ۵(۱۳)، ۱۹۲-۱۷۵. Doi: 10.2089/res.2017.3512.1241.

◀ رفعت جاهد، مریم، رشوند، مرجان، و شهیدی زندی، مریم (۱۳۸۹). تبیین جامعه‌شناختی فعالیت‌های فراغتی دختران جوان با تأکید بر عوامل آسیب‌شناختی آن، *مطالعات راهبردی زنان*، ۱۳(۵۰)، ۱۰-۲۹. Doi: 20.1001.1.20082827.1389.13.50.3.6.

◀ ساعتچیان، وحید، میرزاده، زهرا سادات، و صدوقی نوقابی، سیما (۱۳۹۶). ارتباط مهارت‌های اوقات فراغت ورزشی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دختر دانشگاه بین‌المللی امام رضا^(ع)، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد مؤسسه آموزش عالی امام رضا^(ع)*، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی.

◀ سبحانی نژاد، مهدی، و زراعتی، محسن (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر رشد سازگاری فردی دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی مازندران، پژوهش‌های آموزش و یادگیری، ۱۲(۲)، ۱۷۴-۱۶۳. Doi: 10.2070/2.7.163.

◀ کوزر، لوئیس (۱۳۸۰). *زندگی و اندیشه بزرگان جامعه‌شناسی*، ترجمه محسن ثلاثی، تهران: علمی. ◀ کیان، مرجان (۱۳۹۴). نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان و رابطه آن با متغیر جنسیت (مطالعه مورد؛ پردیس دانشگاه خوارزمی، پژوهش‌های آموزش و یادگیری، ۱۲(۱)، ۱۶۴-۱۵۱. Doi: 10.22070/2.6.151.

◀ محمدپور، احمد (۱۳۹۲). *روش تحقیق کیفی، ضد روش*، تهران: انتشارات جامعه‌شناسان.

◀ محمدپور، فهیمه (۱۳۹۹). مدیریت زمان و اوقات فراغت در دانشجویان خوابگاهی با توجه به تعالیم قرآنی، *مجله مطالعات قرآنی*، ۴۴(۱۱)، ۳۶۹-۳۴۵.

◀ مقصودی، سوده، عبدالحسینی، زهرا، و سلیمانی، زینب (۱۳۹۲). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت و روند تغییرات آن در ایران، *کنگره ملی اوقات فراغت و سبک زندگی جوانان*.

- ◀ منصوری، مریم، فرزانه، فرزام، و حمیدی، مهرزاد (۱۳۹۹). مدل پارادایمی گذران اوقات فراغت دانشجویان، پژوهش‌های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش، ۱۲(۴)، ۱۴۰-۱۲۵.
- ◀ موسوی، سید حسین، و کردلو، حسین (۱۳۹۶). بررسی راهکارهای غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان، فصلنامه علوم ورزش، ۹(۲۵)، ۸۲-۶۱. Doi: 20.10.61-82.01.1.20087624.1396.9.25.4.8
- ◀ وهستانی، حسینعلی، و خلیل‌زاده، علی‌اصغر (۱۳۷۸). پژوهشی در اوقات فراغت و راه‌های بهره‌وری از آن، مشهد: تیهو.
- ◀ هی‌وود، لس و همکاران (۱۳۸۰). اوقات فراغت، ترجمه محمد احسانی، تهران: امید دانش.
- ▶ Aitchison, C & M leod, N.E. (2000). *Leisure and Tourism Landscape*, Routledge.
- ▶ Arent, S.M, Landers D.M, Etnier J.L. (2000). The effects of exercise on mood in older adults: A meta analytic review. *Journal of Ageing and Physical Activity*, 8(4),407-430 . Doi: 10.1123/japa.8.4.407
- ▶ Braun, V. and Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2). pp. 77-101. ISSN1478-0887
- ▶ Camacho-Murillo, A., Gounder, R., & Richardson, S. (2021). Regional destination attributes that attract domestic tourists: the role of man-made venues for leisure and recreation. *Heliyon*, 7(6), e07383. Doi: 10.1016/j.heliyon.2021. e07383.
- ▶ Chang, L. C., Dattilo, J., Hsieh, P. C., & Huang, F. H. (2021). Relationships of leisure social support and flow with loneliness among nursing home residents during the COVID-19 pandemic: An age-based moderating model. *Geriatric Nursing*, 42(6), 1454-1460. Doi: 10.1016/j.gerinurse.2021.08.014.
- ▶ Comber, S., Arribas-Bel, D., Singleton, A., & Dolega, L. (2020). Using convolutional autoencoders to extract visual features of leisure and retail environments. *Landscape and Urban Planning*, 202, 103887. Doi: 10.1016/j.landurbplan.2020.103887.
- ▶ Escaron, A. L., Vega-Herrera, C., Martinez, C., Steers, N., Lara, M., & Hochman, M. (2021). Impact of a school-level intervention on leisure-time physical activity levels on school grounds in under-resourced school districts. *Preventive*

medicine reports, 20(22), 101377. Doi: 10.1016/j.pmedr.2021.101377.

- Green, E. & S. Hebron, & D. Woodward .(1990). *Women's Leisure, what leisure*, London, Macmillan.
- Haase A, Steptoe A, Sallis J, Wardle J .(2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Prev Med*, 39(1), 182-190. Doi: 10.1016/j.ypmed.2004.01.028.
- Hargreaves, j. (1989). *The promise and problems of women's leisure and sport, in Leisure for Leisure*, Venture publishing: State Collage.
- Ibrahim, Mohammad .(2020). The Ways of Spending Leisure time by Students of Bamyan University. <https://www.researchgate.net/publication/340173706>
- Karaderi, Birkan .(2021). Leisure Time Spending Tendencies of University Students: The Case of TRNC. *Asian Journal of University Education*, 17(3), 41-50. Doi: 10.24191/ajue.v17i3.14524.
- Opić, Siniša & Đuranović, Marina .(2014). Leisure Time of Young Due to Some Socio-demographic Characteristics. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 159. 546-551. Doi: 10.1016/j.sbspro.2014.12.422.
- Sukys, S., Cesnaitiene, V. J., Emeljanovas, A., Mieziene, B., Valantine, I., & Ossowski, Z. M .(2019). Reasons and barriers for university students' leisure-time physical activity: Moderating effect of health education. Perceptual and motor skills, 126(6), 1084-1100. Doi: 10.1177/0031512519869089.
- Vieira, J. L., Romera, L. A., & Lima, M. C. P .(2018). Leisure among university students in the healthcare area: a review of the literature. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23, 4221-4229. Doi: 10.1590/1413-812320182312.31012016.