



Evaluation and Comparison of the Flourishing Potential of Leisure Activities among Students

Ali Valizadeh 

Student of Sports Management, Department of Sports Management, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran.

Ehsan Mohamadi Turkmani * 

Assistant Professor, Department of Sport Management, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran.

Ahmad Mahmoudi 

Assistant Professor, Department of Sport Management, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran.

Abstract

Leisure activities serve as a valuable platform for personal growth and self-actualization, and the type of activity can significantly influence psychological well-being and individual development. The present study aimed to evaluate and compare the flourishing potential of sports and non-sports leisure activities among Iranian university students. This applied research was conducted using a quantitative, survey-based approach. Data were collected through a researcher-made 12-item questionnaire developed based on international sources and validated by experts. The statistical population included undergraduate, master's, and doctoral students from various universities in Iran, selected through convenience sampling and voluntary participation. Data were analyzed using independent samples t-tests. The findings indicated that participation in activities such as sports and music was associated with higher levels of self-actualization, whereas passive activities like watching television or resting did not show significant effects. Moreover, the gap between students' actual and preferred leisure activities highlighted the need to facilitate access to meaningful participation. Overall, when leisure

* Corresponding Author: Ehsan.mohamadi@ut.ac.ir

How to Cite: Valizadeh, A., Mohamadi Turkmani, E. & Mahmoudi, A. (2025). Evaluation and Comparison of the Flourishing Potential of Leisure Activities among Students. *Journal of Sustainable Development in Sport Management*, 6(15), 226-252

activities align with individual preferences, they can play a crucial role in achieving flourishing

Introduction

Leisure time has long been recognized as a space for personal growth and self-actualization, yet limited research has explored which specific types of leisure activities best facilitate such development. This study aimed to evaluate and compare the self-actualization potential of sports and non-sports leisure activities among Iranian university students. Employing an applied, quantitative research design, data were collected through a researcher-made 12-item questionnaire developed using international literature and validated by academic experts. The study population included undergraduate, master's, and doctoral students from various Iranian universities, selected through convenience sampling. The reliability of the instrument was confirmed by a Cronbach's alpha of 0.864. Independent samples t-tests were used for data analysis. Results revealed that participation in physical activities like sports and musical engagement was significantly associated with higher levels of self-actualization, while passive activities such as watching TV or resting showed no meaningful impact. Moreover, students expressed a strong preference for engaging in artistic and cultural activities, but many were unable to do so due to limited access or institutional support. The findings underscore the importance of aligning leisure opportunities with individual preferences and creating supportive cultural and infrastructural conditions in universities. Overall, leisure can become a meaningful path toward flourishing if personal preferences are respected and institutional barriers are minimized.

Methods

This study was conducted using an applied quantitative approach to examine the self-actualization potential of various leisure activities. Data were collected through an online survey using a researcher-made 12-item questionnaire, developed based on relevant theoretical frameworks and adapted from international sources such as the OECD report *Skills for Innovation and Research* (2011) and Huppert and So (2013). The questionnaire underwent face validation by eight academic experts, with one item revised accordingly. To assess its reliability, a pilot study was conducted with 30 participants, yielding a Cronbach's alpha of 0.864, indicating acceptable internal consistency. The statistical population consisted of Iranian students at undergraduate, master's, and doctoral levels from different universities, selected through convenience sampling. The

questionnaire was distributed voluntarily through online student communication platforms, allowing open access to interested participants. Data analysis involved independent samples t-tests to determine differences in self-actualization levels based on types of leisure activities.

Results

A total of 400 university students participated in the study, with a higher proportion of female respondents. Most participants were undergraduate students and the majority were single. The analysis revealed a noticeable gap between students' current and preferred leisure activities. Although sports had the highest participation rate in both actual and preferred contexts, more students preferred sports activities than those currently engaged in them, indicating possible access or opportunity barriers. Similarly, artistic activities such as playing music, painting, photography, and theater showed higher preference rates compared to current participation. Statistical analysis using independent samples t-tests demonstrated significant differences in self-actualization levels among students who engaged in sports and music compared to those who did not. Participation in these activities was associated with higher self-actualization scores. In contrast, activities like watching TV, resting, gaming, and even listening to music showed no statistically significant impact on self-actualization. Some activities, like attending extracurricular classes, also had a positive effect. These results suggest that not all leisure activities contribute equally to personal growth and that active, expressive engagements are more closely linked to self-actualization.

Discussion and conclusion

Self-actualization represents an individual's fundamental drive to fully realize their potential across physical, social, mental, and emotional dimensions (Wanden-Berg, 2007). Maslow (1943) emphasized that true self-actualization is rare, occurring in only about 2% of adults, and requires individuals to express their inherent talents meaningfully. Leisure plays a crucial role in this process by offering opportunities for personal growth, social engagement, and meaningful experiences (Anderson & Hine, 2012). When leisure activities align with individual preferences and values, they enhance satisfaction and overall well-being (Zabriskie & McCormick, 2001). Moreover, equitable access to leisure, supported by inclusive cultural policies especially in university settings, fosters participation from diverse social groups, promoting social justice and belonging (Moses, 2013; Quayle & Harper, 2014). Providing accessible, multifaceted leisure

environments—including sports and arts—contributes positively to physical health, creativity, and social skills development (Sallis et al., 2012; Demos & Morris, 2002). Thus, universities and communities should implement interdisciplinary, participatory cultural policies and support student-led initiatives to maximize the benefits of leisure for self-actualization. Ultimately, leisure is not merely rest but a vital catalyst for comprehensive human development, bridging individual fulfillment with societal growth. Future research should employ mixed-methods and interdisciplinary approaches to deepen understanding of how leisure fosters self-actualization across diverse populations.

Keywords: Active leisure, flourishing, leisure activities, mental well-being, passive leisure



ارزیابی و مقایسه پتانسیل خودشکوفایی فعالیت‌های فراغتی در بین دانشجویان

علی ولی‌زاده ^{ID}

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

احسان محمدی ترکمانی * ^{ID}

استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

احمد محمودی ^{ID}

استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

چکیده

فعالیت‌های اوقات فراغت بستر مناسبی برای رشد و خودشکوفایی فردی به شمار می‌روند و نوع این فعالیت‌ها می‌تواند بر ارتقای سلامت روان و توسعه فردی تأثیرگذار باشد. پژوهش حاضر با هدف ارزیابی و مقایسه پتانسیل خودشکوفایی فعالیت‌های فراغتی ورزشی و غیرورزشی در میان دانشجویان ایرانی انجام شد. این مطالعه با رویکرد کمی و به روش پیمایشی اجرا شد. داده‌ها از طریق پرسشنامه محقق ساخته ۱۲ گویه‌ای که با بهره‌گیری از منابع بین‌المللی طراحی و توسط متخصصان تأیید شد، گردآوری شد. جامعه آماری شامل دانشجویان مقاطع مختلف دانشگاه‌های ایران بود که به صورت داوطلبانه و با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون t برای دو گروه مستقل انجام شد. یافته‌ها نشان داد مشارکت در فعالیت‌هایی نظیر ورزش و موسیقی با سطح بالاتری از خودشکوفایی همراه بود درحالی‌که فعالیت‌هایی چون تماشای تلویزیون یا استراحت تأثیر معناداری نداشتند. همچنین، شکاف میان فراغت واقعی و ترجیحی دانشجویان بر لزوم ایجاد شرایط تسهیل‌کننده برای تحقق علائق آنان تأکید دارد. در مجموع، زمانی که فعالیت‌های فراغتی با ترجیحات فردی همسو باشند، می‌توانند نقشی مؤثر در دستیابی به خودشکوفایی ایفا کنند.

کلیدواژه‌ها: اوقات فراغت، فراغت فعال، فراغت غیرفعال، خودشکوفایی، رفاه ذهنی.

مقدمه

تلاش‌های زیادی برای تعریف اوقات فراغت^۱ انجام شده است. اکثر تعاریف به معقولات عمومی پایبند هستند و آن را با آزادی، انتخاب و رضایت از زندگی معادل می‌دانند؛ اگرچه با یک لحظه تأمل می‌توان دریافت که این روش ناکافی است زیرا ما از سطح رضایت خود در اکثر تجربیات فراغتی آگاه نیستیم. آزادی و گزینه‌های ما به‌وضوح وابسته به مکان، زمان و مهم‌تر از همه، فعالیت‌های دیگر افراد است (روژک^۲ و همکاران، ۲۰۰۶). اوقات فراغت مفهومی غیرشفاف است که ما را به یاد بسیاری از چیزها می‌اندازد و تعریف دقیق آن دشوار است. با این حال، سه جنبه در توصیف اوقات فراغت ذکر می‌شود: زمان، فعالیت و تجربه. «زمان باقی‌مانده» و «زمان دلخواه یا آزاد» دو مؤلفه‌ای هستند که معمولاً برای توصیف اوقات فراغت به‌عنوان زمان استفاده می‌شود (ورینگ^۳ و ورینگ^۳، ۱۹۸۸). اوقات فراغت منبع رفاه برای بسیاری از افراد است و نیرویی قدرتمند برای تغییر مثبت در زندگی افراد به شمار می‌آید. اوقات فراغت گزینه‌های متنوعی برای مشارکت فراهم می‌کند از جمله هنر و فرهنگ، سرگرمی‌ها، اجتماعی شدن، ورزش، کار داوطلبانه و فعالیت‌های مبتنی بر طبیعت و بسیاری دیگر. از طریق اوقات فراغت، افراد احساسات مثبتی را تجربه می‌کنند که به‌طور مستقیم به سلامت و رفاه ارتباط دارد (فردریکسون^۴، ۲۰۰۹). اوقات فراغت می‌تواند نیازهای خلاق-تعبیری را برآورده کند و به افراد کمک کند تا هدف و معنا در زندگی خود پیدا کنند که می‌تواند به رشد شخصی و خودتعیینی منجر شود. اوقات فراغت همچنین فرصتی برای ایجاد روابط اجتماعی فراهم می‌کند که یکی از عوامل اصلی خوشبختی است (جایاویکرم^۵ و همکاران، ۲۰۱۲).

امروزه اوقات فراغت را فرصتی برای پرداختن به بعضی از فعالیت‌ها خواه جدی یا نسبتاً غیرفعال که ضرورت‌های زندگی اقتضا نکرده باشد، تعریف می‌نمایند (کالدول و دارلینگ^۶، ۱۹۹۹). برای اینکه فعالیت‌های اوقات فراغت به‌عنوان مثبت و دارای پتانسیل سازنده در نظر گرفته شوند، باید ویژگی‌های زیر را داشته باشند: یک فعالیت سالم باشند،

-
1. Leisure
 2. Rojek
 3. Wearing & Wearing
 4. Fredrickson
 5. Jayawickreme
 6. Caldwell & Darling

تجربه‌های مثبت را دربرگیرند و سرمایه اجتماعی و مهارت‌های زندگی را ترویج دهند (پرز^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). مقادیر توصیه‌شده فعالیت بدنی برای فواید سلامتی (جسمی، روانی، عاطفی، اجتماعی) برای رفاه کلی بزرگسالان، نوجوانان و کودکان ضروری است (هولتین^۲، ۲۰۱۷). در جوامع امروزی، ورزش بیش از آنکه جنبه تربیت بدنی داشته باشد یا به‌صورت آیینی اجرا شود، ابزاری برای پر کردن اوقات فراغت است (عبدوی و فخری^۳، ۲۰۱۱).

مفهوم فراغت ورزشی^۴ به مجموعه فعالیت‌های جسمانی اشاره دارد که افراد در زمان آزاد خود به آن‌ها می‌پردازند. این فعالیت‌ها می‌تواند شامل ورزش‌های انفرادی مانند دویدن و شنا، ورزش‌های تیمی مانند فوتبال و بسکتبال و فعالیت‌های جسمانی مستقل مانند یوگا و پیاده‌روی باشد. هدف این فعالیت‌ها بهبود سلامت جسمی و روانی افراد، توسعه مهارت‌های اجتماعی و ارتقای کلی سلامت است. انواع فراغت ورزشی شامل ورزش‌های انفرادی مانند دویدن و شنا، ورزش‌های تیمی مانند فوتبال و بسکتبال و فعالیت‌های جسمانی مستقل مانند یوگا و پیاده‌روی است (رودریگز-براو^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). درمقابل، فراغت غیرورزشی^۶ به فعالیت‌هایی اشاره دارد که نیاز به فعالیت فیزیکی ندارند و معمولاً شامل تماشای تلویزیون، مطالعه، بازی‌های ویدئویی و سایر فعالیت‌های ساکن است که به‌طور معمول منجر به کاهش فعالیت بدنی می‌شوند. این نوع فعالیت‌ها به‌عنوان فعالیت‌های فراغتی منفعل شناخته می‌شوند و به دلیل سطح پایین فعالیت بدنی ممکن است اثرات منفی بر سلامت داشته باشند (روی و اورازم^۷، ۲۰۲۱).

فعالیت‌های اوقات فراغتی از طریق تقویت مهارت‌های فردی، ایجاد تجربه‌های مثبت و فراهم کردن فرصت‌های تعامل اجتماعی با خودشکوفایی^۸ مرتبط هستند. خودشکوفایی اولین بار از سوی گلدشتاین^۹ به کار رفت و به معنای به فعلیت درآوردن تمام وجوه و

-
1. Pérez
 2. Hulteen
 3. Abdavi & Fakhri
 4. Sport Leisure
 5. Rodríguez-Bravo
 6. Non-sports Leisure
 7. Roy & Orazem
 8. Flourishing
 9. Goldstein

قابلیت‌های وجود خویش تعریف شد (اسماعیل‌خانی، ۲۰۰۱). مازلو^۱ معتقد بود که الگوی چگونگی رفتار شخص برای نیل به شادی، سلامت و کنش‌وری بهنجار در گرو خودشکوفایی اوست (هیلیگن^۲، ۱۹۹۲). خودشکوفایی از دیدگاه او عبارت است از فرایند پایان‌ناپذیر تحول که به ارتقای وضعیت سلامت روان آدمی می‌انجامد (مازلو، ۱۹۷۰). فرانکل^۳ نیز این مفهوم را به توانایی درک جنبه‌های پرمعنا و مثبت رویدادهای زندگی مرتبط دانسته است (پتری^۴، ۱۹۹۶). بنابراین، خودشکوفایی به مثابه فرآیند تحول نیروهای بالقوه هر فرد در حد کمال است. فرد خودشکופا، فردی کامل محسوب می‌شود که کنش‌وری و زندگی‌اش در حد کمال قرار دارد و بیش از یک فرد عادی تحقق‌یافته و غنی شده است (دال^۵ و همکاران، ۱۹۸۳). خودشکوفایی به معنای دستیابی به بالاترین سطح از پتانسیل‌ها و استعدادهای شخصی و تحقق کامل توانمندی‌ها در زندگی است. این مفهوم که توسط آبراهام مازلو در سلسله‌مراتب نیازهای انسانی تعریف شده است، بالاترین سطح نیازها در این هرم را تشکیل می‌دهد و شامل دستیابی به اهداف شخصی، توانایی خلاقیت و نوآوری، و تحقق خود می‌باشد (مازلو، ۱۹۴۳).

طبق نظر دومازیدیر^۶ (۱۹۷۴)، چهار دسته فعالیت مشخص در زندگی روزانه انسان وجود دارد: کارهای پاداشی (شغلی)، وظایف خانوادگی، تعهدات اجتماعی-معنوی و اجتماعی-سیاسی. فعالیت‌های خارج از این تعهدات نهادی عمدتاً به سمت خودشکوفایی هدایت می‌شوند. او نتیجه گرفت که فراغت، فعالیت چهارم است زیرا توسعه فردی را به‌عنوان هدف اصلی پوشش می‌دهد. فراغت می‌تواند از طریق فراهم کردن فرصت‌هایی برای رشد و توسعه فردی به خودشکوفایی منجر شود. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل هنر و فرهنگ، ورزش، فعالیت‌های داوطلبانه و اجتماعی باشند که به افراد اجازه می‌دهند مهارت‌های جدید یاد بگیرند، علایق خود را کشف کنند و با دیگران ارتباط برقرار کنند. خودشناسی و تحقق اهداف شخصی از طریق این فعالیت‌های فراغتی می‌تواند به بهبود روحیه و اعتمادبه‌نفس کمک کرده و به خودشکوفایی منجر شود (چیکسنمیهای و

1. Maslow
2. Heylighen
3. Frankl
4. Petri
5. Dahl
6. Dumazedier

چیکسنمیهای^۱، ۱۹۹۲). فعالیت‌های اوقات فراغت می‌توانند تأثیرات چشمگیری بر سلامت روانی داشته باشند. این فعالیت‌ها به‌عنوان راهی برای کاهش استرس، کاهش اضطراب و بهبود خلق‌وخو از طریق تولید اندورفین عمل می‌کنند. مشارکت در این فعالیت‌ها نه تنها به حفظ تعادل عاطفی کمک می‌کند بلکه موجب افزایش اعتمادبه‌نفس و ارزش شخصی می‌شود. ورزش‌های تفریحی نیز فرصتی برای رشد فردی فراهم می‌کنند زیرا مهارت‌های اساسی زندگی همچون همکاری، ارتباط مؤثر، تعیین هدف و مدیریت زمان را تقویت می‌کنند.

تاکنون پژوهشگران در حوزه‌های مختلف تلاش کرده‌اند ظرفیت فراغتی فعالیت‌های مختلف را مطالعه کنند. به‌طور نمونه، آندرسون و هین^۲ (۲۰۱۲) در مدل خودشکوفایی از طریق اوقات فراغت به این نتیجه رسیدند که اوقات فراغت می‌تواند به‌طور مثبت بر رفاه فرد در چندین بُعد تأثیر بگذارد. وقتی که به‌طور بهینه در فرد و محیط او تسهیل شود، تجربه‌ای لذت‌بخش از اوقات فراغت این ظرفیت را دارد تا شرکت‌کننده را به سمت رفاه شخصی، اوقات فراغت پرمعنا، مشارکت اجتماعی و یک زندگی شکوفا هدایت کند. در تحقیق دیگری، ماک و اسمال^۳ (۲۰۲۳) دریافتند که مشارکت بیشتر در فعالیت‌های اجتماعی مانند معاشرت با دوستان، شرکت در فعالیت‌های فرهنگی نظیر حضور در کنسرت‌های موسیقی یا بازدید از موزه‌ها و انجام فعالیت‌های فیزیکی بیشتر با احتمال بالاتر شکوفایی و احتمال کمتر زوال مرتبط بود. برعکس، هرچه زمان بیشتری صرف تماشای تلویزیون می‌شد، احتمال کمتری وجود داشت که افراد در دسته شکوفا قرار بگیرند و احتمال بیشتری داشت که در دسته زوال باشند. کیان^۴ (۲۰۱۵) در مطالعه‌ای نشان داد دانشجویان بیشتر زمان فراغت خود را صرف هم‌صحبتی با دوستان و شنیدن موسیقی می‌کنند. بین دختران و پسران در نوع فعالیت‌های ورزشی و هنری تفاوت معناداری وجود دارد. پسران بیشتر به ورزش‌های بدنی و دختران به فعالیت‌های هنری مانند نقاشی و صنایع دستی گرایش دارند. همچنین در پژوهش دیگری اقدسی^۵ و همکاران (۲۰۱۱) بررسی کردند که فعالیت‌های فوق‌برنامه چگونه می‌توانند اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشکده

1. Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi

2. Anderson & Heyne

3. Mock & Smale

4. Kian, M.

5. Aghdasi

علوم انسانی دانشگاه آزاد تبریز را غنی کنند. نتایج نشان می‌دهند که فعالیت‌هایی مانند مطالعه، ورزش، فعالیت‌های فرهنگی، سخنرانی‌ها و کارگاه‌های آموزشی در غنی‌سازی این اوقات نقش زیادی نداشته‌اند و تأثیر کمتری نسبت به حد انتظار داشته‌اند. علاوه بر این، موسوی و کردلو (۲۰۱۷) به بررسی راهکارهای غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان پرداختند. نتایج نشان می‌دهند که فراهم کردن امکانات مناسب، بودجه کافی و توجه به نیازهای دانشجویان در برنامه‌ریزی فعالیت‌های فوق‌برنامه می‌تواند تأثیر قابل توجهی در افزایش انگیزه و تحرک دانشجویان و غنی‌سازی اوقات فراغت آنها داشته باشد. همچنین به تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و جنسیتی دانشجویان نیز باید توجه شود.

همانگونه که مشخص است، علی‌رغم پیشینه نسبتاً طولانی مفهوم فراغت و کارکردهای مختلف آن برای انسان، توانایی فعالیت‌های فراغتی مختلف در بهبود و ارتقای خودشکوفایی چندان مورد بررسی قرار نگرفته است. به عبارت ساده‌تر، اینکه کدام دسته از فعالیت‌ها پتانسیل بیشتری در خودشکوفای کردن انسان دارند، مشخص نیست و لذا نیازمند کنکاش بیشتر است. بر این اساس، پژوهش حاضر تلاش دارد مشخص کند که کدام یک از فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی و غیرورزشی، پتانسیل بیشتری در دستیابی افراد به خودشکوفایی دارند.

پیشینه پژوهش

وانگ^۱ (۲۰۲۴) در پژوهش خود نشان داد که مشارکت در ورزش‌های فراغتی تأثیر معناداری بر خودآگاهی، اعتماد به نفس و عزت نفس دانشجویان دارد؛ هرچند این مشارکت با رشد فردی، همبستگی ضعیفی از خود نشان داد. در این راستا، حمایت خانوادگی و وجود محیط ورزشی مطلوب به عنوان عوامل تسهیل‌کننده ارزیابی شدند درحالی‌که محدودیت‌های مالی به مثابه موانعی جدی در فرآیند مشارکت ایفای نقش می‌کنند. به طور مشابه، آندرسون و هین (۲۰۱۲) به این نتیجه دست یافتند که مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت، به ویژه در چارچوب تفریح درمانی، می‌تواند سطح بهزیستی روان‌شناختی افراد را ارتقا داده و زمینه‌های شکوفایی فردی را فراهم آورد. پاشچنکو و ماتیونین^۲

1. Wang

2. Pashchenko & Matyunina

(۲۰۲۲) نیز با بررسی اثرات فعالیت‌های ورزشی و تفریحی دانشجویان، بهبود وضعیت سلامت جسمی و روانی و همچنین تأثیرگذاری مثبت بر رفتارهای فردی آنان را گزارش کردند. مطالعه آکتوپ و گوکسل^۱ (۲۰۲۳) نشان داد که میان علایق مرتبط با اوقات فراغت و سطح رضایت از زندگی دانشجویان علوم ورزشی رابطه معناداری وجود دارد به طوری که علاقه‌مندی بیشتر به فعالیت‌های فراغتی با رضایت بالاتر از زندگی همراه است. در همین زمینه، فاتح و اوغراش^۲ (۲۰۲۳) به بررسی نقش نگرش دانشجویان به فعالیت‌های ورزشی خارج از برنامه درسی در میزان وابستگی به مدرسه پرداختند و نشان دادند که نگرش مثبت به این فعالیت‌ها با وابستگی تحصیلی بیشتر همراه است اگرچه اضطراب امتحان می‌تواند نقش تعدیل‌کننده‌ای در این رابطه ایفا کند. همچنین گولر و تورکمن^۳ (۲۰۱۸) با تمرکز بر محدودیت‌های اوقات فراغت از جمله کمبود زمان و منابع، دریافتند که چنین موانعی می‌توانند موجب کاهش انگیزه برای مشارکت در فعالیت‌های فراغتی شوند. با این حال، برخی دانشجویان با بهره‌گیری از راهبردهای مقابله‌ای، قادر به مدیریت این محدودیت‌ها بوده‌اند.

روش شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع تحقیقات کاربردی و با رویکرد کمی انجام شده است. هدف آن بررسی و مقایسه پتانسیل خودشکوفایی فعالیت‌های فراغتی ورزشی و غیرورزشی در بین دانشجویان ایرانی است. به منظور جمع‌آوری داده‌ها، از روش پیمایش با استفاده از پرسشنامه بهره گرفته شده است. پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین طراحی شده و از طریق روش نمونه‌گیری در دسترس در بین دانشجویان توزیع گردید؛ بدین معنا که لینک پرسشنامه در بسترهای ارتباطی مجازی دانشجویی به اشتراک گذاشته شد و شرکت در پژوهش به صورت داوطلبانه و بدون اعمال محدودیت خاصی انجام گرفت.

جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانشجویان ایرانی شاغل به تحصیل در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد و دکتری در دانشگاه‌های مختلف کشور تشکیل می‌دهند. از آنجاکه دسترسی به کل جامعه آماری امکان‌پذیر نبود، از روش نمونه‌گیری در دسترس برای انتخاب نمونه استفاده شد. ملاک انتخاب نمونه، دسترسی پژوهشگر به دانشجویان

1. Aktop & Göksel
2. Fatih & UĞRAŞ
3. Güler & Türkmen

علاقه‌مند به شرکت در مطالعه بود. به‌منظور بررسی پایایی ابزار و صحت عملکرد آن، در مرحله مقدماتی ۳۰ پرسشنامه تکمیل شده جمع‌آوری شد.

ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌ای محقق ساخته با ۱۲ گویه بود که با بهره‌گیری از ادبیات نظری پژوهش و اقتباس از منابع بین‌المللی تنظیم گردید. ازجمله منابع اصلی در طراحی گویه‌ها می‌توان به گزارش سال ۲۰۱۱ سازمان همکاری اقتصادی و توسعه^۱ تحت عنوان مهارت‌های نوآوری و پژوهش و همچنین تحقیق «خودشکوفایی در اروپا: کاربرد یک چارچوب مفهومی جدید برای تعریف رفاه» متعلق به هوپرت و سو^۲ (۲۰۱۳) اشاره کرد. گویه‌های اولیه پس از تنظیم اولیه، به‌منظور بررسی روایی صوری در اختیار ۸ نفر از اساتید و متخصصان قرار گرفت و نظرات اصلاحی آن‌ها گردآوری شد. براساس پیشنهاد ایشان، یکی از گویه‌ها بازننگری و اصلاح شد. سپس برای تعیین پایایی ابزار، با استفاده از داده‌های جمع‌آوری شده در مرحله مقدماتی، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد که برابر با ۰/۸۶۴ بود که این مقدار بیانگر پایایی قابل قبول ابزار است.

یافته‌های پژوهش

ویژگی‌های جمعیت شناختی دانشجویان مانند جنس، سن، سطح تحصیلات و وضعیت تأهل به شکل فراوانی و درصد در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. خصوصیات جمعیت شناختی پاسخ‌دهندگان (دانشجویان)

متغیر	ویژگی جمعیت شناختی	فراوانی	درصد فراوانی
جنس	مرد	۱۷۴	۴۳/۷
	زن	۲۲۴	۵۸/۳
سطح تحصیلات	کارشناسی	۲۰۵	۵۱/۵
	کارشناسی ارشد	۱۶۷	۴۲
	دکتری	۲۶	۶/۵
وضعیت تأهل	مجرد	۳۳۵	۸۴/۲
	متأهل	۶۳	۱۵/۸

مأخذ: محاسبات نگارندگان، ۱۴۰۴

در این پژوهش، جمعاً ۳۹۸ نفر از دانشجویان مورد بررسی قرار گرفتند. از نظر جنسیت، ۲۲۴ نفر (۵۸/۳ درصد) از شرکت کنندگان زن و ۱۷۴ نفر (۴۳/۷ درصد) مرد بودند که

1. Organisation for Economic Co-operation and Development
2. Huppert & So

نشان‌دهنده سهم بیشتر زنان در نمونه آماری است. از نظر سطح تحصیلات، بیشترین فراوانی مربوط به دانشجویان مقطع کارشناسی با ۲۰۵ نفر (۵۱/۵ درصد) بود. پس از آن، ۱۶۷ نفر (۴۲ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد و ۲۶ نفر (۶/۵ درصد) در مقطع دکتری تحصیل می‌کردند. این توزیع نشان می‌دهد که اکثریت نمونه را دانشجویان کارشناسی تشکیل می‌دهند. درخصوص وضعیت تأهل، ۳۳۵ نفر (۸۴/۲ درصد) مجرد و تنها ۶۳ نفر (۱۵/۸ درصد) متأهل بودند که بیانگر غالب بودن وضعیت تأهل مجرد در بین پاسخ‌دهندگان است.

جدول ۲. مقایسه میانگین نمرات خودشکوفایی براساس جنسیت

متغیر	گروه‌ها	میانگین	انحراف معیار	فراوانی	t	سطح معناداری
خودشکوفایی	زن	۳/۶۴	۰/۵۸	۲۲۴	۲/۳۵۰	۰/۰۱۹
	مرد	۳/۵۰	۰/۵۸	۱۷۴		

مأخذ: محاسبات نگارندگان، ۱۴۰۴

تحلیل تفاوت جنسیتی در خودشکوفایی فعالیت‌های فراغتی

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین نمره خودشکوفایی فعالیت‌های فراغتی در بین زنان ($M=3/64$) بالاتر از مردان ($M=3/50$) است. نتایج آزمون t مستقل نشان داد که این تفاوت از نظر آماری معنادار است ($P=0/019$).

جدول ۳. مقایسه میانگین نمرات خودشکوفایی براساس سطح تحصیلات

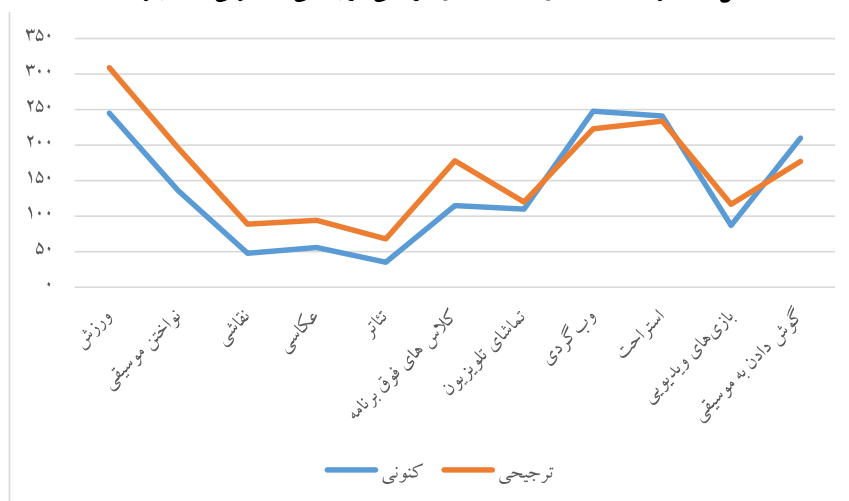
متغیر	گروه‌ها	میانگین	انحراف معیار	فراوانی	F	سطح معناداری
خودشکوفایی	کارشناسی	۳/۶۲	۰/۵۶	۲۰۵	۰/۹۲۵	۰/۳۹۷
	کارشناسی ارشد	۳/۵۴	۰/۶۰	۱۶۷		
	دکتری	۳/۶۰	۰/۶۹	۲۶		

مأخذ: محاسبات نگارندگان، ۱۴۰۴

تحلیل تفاوت سطح تحصیلات در خودشکوفایی فعالیت‌های فراغتی

به منظور بررسی تفاوت نمرات خودشکوفایی در فعالیت‌های فراغتی میان دانشجویان با سطوح تحصیلی مختلف، از آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه^۱ استفاده شد. نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین گروه‌ها وجود ندارد ($P=0/397$).

شکل ۱. نمودار مقایسه‌ای فعالیت‌های فراغتی ترجیحی و کنونی دانشجویان



مأخذ: محاسبات نگارندگان، ۱۴۰۴

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بین شیوه‌گذران اوقات فراغت در وضعیت کنونی و شرایط ترجیحی دانشجویان تفاوت قابل توجهی وجود دارد. براساس داده‌های حاصله، ورزش در هر دو وضعیت کنونی و ترجیحی بالاترین میزان مشارکت را دارد. بااین حال، تعداد دانشجویانی که ترجیح می‌دهند اوقات فراغت خود را با ورزش سپری کنند (۳۰۹ نفر)، بیشتر از کسانی است که در حال حاضر چنین فعالیتی انجام می‌دهند (۲۴۵ نفر) که نشان‌دهنده یک شکاف در دسترسی یا امکان‌پذیری این فعالیت است. فعالیت‌های هنری مانند نواختن یک ساز، نقاشی، عکاسی و تئاتر نیز در وضعیت ترجیحی نسبت به وضعیت کنونی افزایش قابل توجهی دارند. به عنوان مثال، نواختن موسیقی در وضعیت کنونی توسط ۱۳۶ نفر انجام می‌شود در حالی که ۱۹۶ نفر تمایل دارند چنین فعالیتی را انجام دهند. مشابه این روند در نقاشی (از ۴۸ به ۸۹ نفر)، عکاسی (از ۵۶ به ۹۴ نفر) و تئاتر (از ۳۵

به ۶۸ نفر) نیز مشاهده می‌شود. این نتایج بیانگر آن است که دانشجویان علاقه‌مندی بیشتری به فعالیت‌های فرهنگی و هنری دارند اما به دلایل مختلفی نظیر محدودیت منابع، امکانات، زمان یا نبود حمایت‌های کافی، امکان مشارکت در آن‌ها را به شکل دلخواه ندارند. از این‌رو، برنامه‌ریزی‌های دانشگاهی و فرهنگی باید به سمت تسهیل شرایط برای تحقق ترجیحات دانشجویان در اوقات فراغت سوق پیدا کند.

جدول ۳. نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه سطح شکوفایی در فعالیت‌های فراغتی ترجیحی و

کنونی

فعالیت	گروه	فراوانی	میانگین	آماره t	Df	Sig 0
ورزش	خیر	۱۵۳	۳/۴۶۳۰	-۳/۲۴۴	۳۹۶	۰/۰۰۱
	بله	۲۴۵	۳/۶۵۶۸			
نواختن موسیقی	خیر	۲۶۲	۳/۵۴۰۴	-۰/۲۱۶۲	۳۴۳/۷۱۵	۰/۰۳۱
	بله	۱۳۶	۳/۶۶۳۰			
نقاشی	خیر	۳۵۰	۳/۵۶۹۳	-۱/۱۹۴	۳۹۶	۰/۲۳۳
	بله	۴۸	۳/۶۷۷۱			
عکاسی	خیر	۳۴۲	۳/۵۶۶۳	-۱/۳۴۶	۳۹۶	۰/۱۷۹
	بله	۵۶	۳/۶۸۰۱			
تئاتر	خیر	۳۶۳	۳/۵۷۶۴	-۰/۶۳۹	۳۹۶	۰/۵۲۳
	بله	۳۵	۳/۶۴۲۹			
کلاس‌های فوق برنامه	خیر	۲۸۳	۳/۴۹۴۱	-۴/۸۳۳	۳۹۶	۰/۰۰۰
	بله	۱۱۵	۳/۷۹۹۳			
تماشای تلویزیون	خیر	۲۸۸	۳/۵۹۴۰	-۰/۶۴۶	۳۹۶	۰/۵۱۹
	بله	۱۱۰	۳/۵۵۱۵			
نت‌گردی	خیر	۱۵۰	۳/۶۵۷۲	-۱/۹۸۹	۳۹۶	۰/۰۴۷
	بله	۲۴۸	۳/۵۳۷۰			
استراحت	خیر	۱۵۷	۳/۶۲۱۵	-۱/۰۴۱	۲۹۴/۰۸۱	۰/۲۹۹
	بله	۲۴۱	۳/۵۵۶۷			
بازی ویدئویی	خیر	۳۱۱	۳/۶۰۰۲	-۱/۱۵۳	۳۹۶	۰/۲۵۰
	بله	۸۷	۳/۵۱۸۲			
گوش دادن به موسیقی	خیر	۱۸۸	۳/۶۱۷۰	-۱/۱۱۸	۳۹۶	۰/۲۶۴
	بله	۲۱۰	۳/۵۵۱۲			

مأخذ: محاسبات نگارندگان، ۱۴۰۴

به منظور بررسی تفاوت سطح خودشکوفایی افراد شرکت کننده در فعالیت های فراغتی فعال و غیرفعال، از آزمون t با دو نمونه مستقل استفاده شد. نتایج آزمون در جدول ۲ ارائه شده است. براساس نتایج جدول تفاوت های معناداری بین برخی فعالیت های فراغتی و سطح خودشکوفایی مشاهده گردید.

با توجه به سطح معناداری آزمون، تفاوت آماری معناداری در خودشکوفایی افراد شرکت کننده در ورزش و افراد غیرشرکت کننده مشاهده شد ($P < 0/01$). همچنین میانگین خودشکوفایی افراد شرکت کننده در ورزش ($M = 3/65$) بیشتر از خودشکوفایی افراد غیرشرکت کننده ($M = 3/46$) بود. این یافته حاکی از آن است که مشارکت در فعالیت های بدنی می تواند فرصت بیشتری برای تحقق توانمندی های بالقوه افراد فراهم آورد که زمینه ساز خودشکوفایی بیشتر است.

با توجه به سطح معناداری آزمون، تفاوت آماری معناداری در خودشکوفایی افراد نوازنده و افراد غیرنوازنده مشاهده شد ($P < 0/05$). همچنین میانگین خودشکوفایی افراد شرکت کننده در نواختن موسیقی ($M = 3/66$) بیشتر از افراد غیرنوازنده ($M = 3/54$) بود. این یافته بیانگر آن است که فعالیت های موسیقایی می توانند با تحریک احساسات و خلاقیت، مسیر رشد فردی و تحقق خود را برای افراد هموارتر سازند.

با توجه به سطح معناداری آزمون، تفاوت آماری معناداری در خودشکوفایی بین افراد شرکت کننده در نقاشی و افراد غیرشرکت کننده مشاهده نشد ($P = 2/33$). میانگین خودشکوفایی در افراد مشارکت کننده در نقاشی ($P = 3/68$) کمی بیشتر از افراد غیرشرکت کننده در نقاشی ($P = 3/57$) بود اما این تفاوت از نظر آماری معنادار نبود. این امر نشان می دهد که تأثیر نقاشی بر خودشکوفایی نیازمند بررسی های عمیق تر و در نظر گرفتن سایر متغیرهای مؤثر است.

با توجه به سطح معناداری آزمون، تفاوت آماری معناداری در خودشکوفایی میان افرادی که عکاسی می کردند و افرادی که عکاسی نمی کردند، مشاهده نشد ($P = 1/79$). اگرچه میانگین خودشکوفایی افراد شرکت کننده در عکاسی ($P = 3/68$) بالاتر از گروه غیرشرکت کننده ($P = 3/57$) بود اما این تفاوت از نظر آماری معنادار تلقی نمی شود. احتمالاً نقش عکاسی در خودشکوفایی وابسته به عوامل زمینه ای دیگر است.

براساس نتایج آزمون، تفاوت آماری معناداری در خودشکوفایی میان افراد فعال در تئاتر و افراد غیرفعال مشاهده نشد ($P=0/523$). میانگین خودشکوفایی افراد شرکت کننده در تئاتر ($P=3/64$) اندکی بیشتر از سایرین ($P=3/57$) بود اما این تفاوت از نظر آماری معنادار نبوده و نیازمند مطالعات بیشتر است.

با توجه به سطح معناداری آزمون، تفاوت آماری معناداری در خودشکوفایی میان افراد شرکت کننده در کلاس های فوق برنامه و سایرین مشاهده شد ($P<0/001$). میانگین خودشکوفایی افراد شرکت کننده در این کلاس ها ($P=3/79$) بالاتر از سایرین ($P=3/49$) بود. این یافته حاکی از آن است که کلاس های فوق برنامه می توانند فضای مناسبی برای شکوفایی استعدادها و ارتقای خودآگاهی فردی فراهم آورند.

براساس سطح معناداری آزمون، تفاوت آماری معناداری در خودشکوفایی میان افرادی که تلویزیون تماشا می کردند و افرادی که تلویزیون تماشا نمی کردند مشاهده نشد ($P=0/519$). میانگین خودشکوفایی در گروه تماشاگر تلویزیون ($P=3/59$) کمی بالاتر از گروه دیگر ($P=3/55$) بود اما این تفاوت از نظر آماری قابل توجه نبود.

با توجه به سطح معناداری آزمون، تفاوت آماری معناداری در خودشکوفایی میان دو گروه شرکت کننده و غیرشرکت کننده در نت گردی مشاهده شد ($P<0/05$). میانگین خودشکوفایی در افراد غیرمشغول به نت گردی ($P=3/66$) بیشتر از افراد دارای فعالیت در این زمینه ($P=3/54$) بود. این یافته نشان می دهد که استفاده مفرط از اینترنت ممکن است فرصت ها را برای رشد شخصی و خودشکوفایی کاهش دهد.

براساس نتایج آزمون، تفاوت آماری معناداری میان دو گروه مشغول به استراحت و غیرمشغول در سطح خودشکوفایی مشاهده نشد ($P=0/299$). میانگین خودشکوفایی افراد غیرمشغول به استراحت ($P=3/62$) کمی بیشتر از گروه دیگر ($P=3/55$) بود اما این تفاوت معنادار نبوده و لزوماً نشان دهنده تأثیر مستقیم نیست.

با توجه به سطح معناداری آزمون، تفاوت آماری معناداری در سطح خودشکوفایی میان دو گروه مشغول و غیرمشغول به بازی های ویدئویی مشاهده نشد ($P=0/25$). افراد غیربازیکن میانگین بالاتری ($P=3/60$) نسبت به بازیکنان ($P=3/52$) داشتند اما این تفاوت از لحاظ آماری معنادار تلقی نمی شود. این نتیجه می تواند ناشی از ماهیت مصرفی و منفعل برخی بازی های رایانه ای باشد.

براساس نتایج آزمون، تفاوت آماری معناداری در خودشکوفایی میان شنوندگان موسیقی و غیرشنوندگان مشاهده نشد ($P=0/264$). میانگین خودشکوفایی گروه علاقه‌مند به موسیقی ($P=3/62$) بیشتر از گروه دیگر ($P=3/55$) بود اما این تفاوت از نظر آماری قابل توجه نبوده و نیاز به تحلیل‌های بیشتر دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

خودشکوفایی گرایش بنیادین هر شخص برای بهره‌برداری کامل از استعداد، ظرفیت‌ها و نیروهای بالقوه است به‌طوری‌که فرد به بیشترین ادراک از خود و یکپارچگی کامل نیازهای جسمانی، اجتماعی، ذهنی و عاطفی برسد (واندن باس^۱، ۲۰۰۷). براساس دیدگاه مازلو خودشکوفایی به‌ندرت در ۲ درصد انسان‌ها، آن‌هم در بزرگسالی دیده می‌شود که این میزان بسیار اندکی می‌باشد. به عقیده مازلو (۱۹۴۳) یک نوازنده باید بنوازد، یک نقاش باید نقاشی کند و یک شاعر باید بنویسد، اگر قرار است در نهایت در صلح با خودش (خوشحال) باشد. آنچه یک انسان می‌تواند باشد باید باشد، این نیاز را ممکن است خودشکوفایی بنامیم.

درحالی‌که محققان، دانشمندان و سیاست‌گذاران به‌طور فزاینده‌ای اهمیت اوقات فراغت برای رفاه را به رسمیت می‌شناسند، بحث‌ها و تصمیم‌گیری‌ها بر نظریه‌ها و روش‌های علوم رفتاری و تولید شواهد کمی متمرکز شده است. به مطالعات کیفی عمقی یا روش‌های مختلط و رویکردهای چندرشته‌ای برای توسعه چارچوب‌های نظری و روش‌شناختی برای درک اتصالات پیچیده بین اوقات فراغت و رفاه کمتر توجه شده است (منسفیلد^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). اوقات فراغت می‌تواند به‌طور مثبت بر رفاه فرد در چندین بُعد تأثیر بگذارد. وقتی که به‌طور بهینه در فرد و محیط او تسهیل شود، تجربه‌ای لذت‌بخش از اوقات فراغت، قدرت دارد تا شرکت‌کننده را به سمت رفاه شخصی، اوقات فراغت پرمعنی، مشارکت اجتماعی و یک زندگی شکوفا هدایت کند (آندرسون و هین، ۲۰۱۲). نقش احتمالی اوقات فراغت و مداخلات تفریح‌درمانی در توسعه رفاه به‌وضوح آشکار است (کاروترس و هود^۳، ۲۰۰۴). مشارکت در اوقات فراغت زمینه‌ای برای کشف توانایی‌ها و ظرفیت‌ها و همچنین زمینه‌ای برای خدمت به دیگران فراهم می‌کند. داوطلبی،

1. VandenBos
2. Mansfield
3. Carruthers & Hood

مشاوره و فعالیت‌های خلاقانه، راه‌هایی برای کمک به جهان هستند و به‌عنوان اشکال ارزشمند مشارکت در اوقات فراغت محسوب می‌شوند (کاروترس و هود، ۲۰۰۴). به عبارت دیگر، اوقات فراغت نه تنها به‌عنوان یک حق انسانی بلکه به‌عنوان ابزاری برای تحقق ارزش‌های اخلاقی و رشد شخصی افراد اهمیت دارد. وقتی افراد از حق خود به اوقات فراغت محروم می‌شوند، رشد شخصی آنها متوقف می‌شود و جامعه از مشارکت‌های بالقوه‌ای که این افراد می‌توانند انجام دهند، محروم می‌شود. بنابراین، تضمین دسترسی به اوقات فراغت برای همه، به‌ویژه افراد دارای ناتوانی، یک وظیفه اخلاقی و اجتماعی است که باید به بهترین نحو انجام شود (وایز^۱، ۲۰۱۸). در جهان پرتنش امروز که انسان‌ها به دلیل مشغله فراوان، همواره احساس خستگی می‌کنند، اهمیت اوقات فراغت بر همگان روشن است. فراغت می‌تواند تأثیر مثبتی بر زندگی افراد بگذارد تا از زندگی خود لذت ببرند. این تأثیر به فرد منتهی نشده بلکه چون افراد، جامعه را تشکیل می‌دهند، فراغت مناسب به برنامه کلان هر جامعه نیز کمک خواهد کرد (پوراسماعیل، ۲۰۰۶). با توجه به مطالب مطرح شده، می‌توان دریافت که اوقات فراغت نقشی اساسی در مسیر رسیدن به خودشکوفایی ایفا می‌کند. زمانی که افراد فرصت مشارکت در فعالیت‌های معنادار و لذت‌بخش را داشته باشند، زمینه برای شکوفایی استعدادها، کشف توانمندی‌های درونی و رشد شخصی آنها فراهم می‌شود. درواقع، فراغت صرفاً زمان استراحت نیست بلکه بستر ارزشمندی برای تجربه رشد در ابعاد روانی، اجتماعی و اخلاقی است که می‌تواند انسان را به تحقق کامل خود نزدیک‌تر سازد.

تناسب بین فعالیت‌های فراغتی واقعی و ترجیحی نقش مهمی در ارتقای رضایت‌مندی و رفاه فردی دارد. زمانی که افراد بتوانند در اوقات فراغت خود به فعالیت‌هایی بپردازند که واقعاً ترجیح می‌دهند و با علایق و ارزش‌های‌شان هم‌راستا است، تجربه فراغت برایشان معنادارتر و لذت‌بخش‌تر خواهد بود. این هماهنگی به افراد کمک می‌کند تا بهتر به اهداف شخصی و رشد فردی دست یابند و احساس رضایت بیشتری از زندگی داشته باشند و برعکس، عدم تطابق بین فعالیت‌های واقعی و ترجیحی می‌تواند منجر به کاهش انگیزه و رضایت از فراغت شود که به تبع آن تأثیرات منفی بر سلامت روان و کیفیت زندگی دارد

(زابرiski و مک‌کورمیک^۱، ۲۰۰۱). از سوی دیگر، یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین زنان و مردان در میزان خودشکوفایی در اوقات فراغت تفاوت معناداری وجود دارد به گونه‌ای که میانگین نمرات زنان در این شاخص بالاتر از مردان بود. این تفاوت می‌تواند مؤید آن باشد که زنان تمایل بیشتری دارند از اوقات فراغت خود برای رشد درونی، کسب معنا و تعالی شخصی استفاده کنند. چنین نتیجه‌ای را می‌توان در پرتو نظریه مازلو تفسیر کرد که بر نقش انگیزش درونی، خودآگاهی و تجربه‌جویی به‌عنوان عوامل کلیدی در مسیر خودشکوفایی تأکید دارد.

برای تحقق کامل فواید اوقات فراغت و ارتقای رفاه، توجه همزمان به ترجیحات فردی و ایجاد ساختارهای حمایتی مانند سیاست‌های فرهنگی دانشگاهی ضروری است. سیاست‌های فرهنگی دانشگاهی نقش مهمی در افزایش مشارکت دانشجویان از گروه‌های مختلف اجتماعی دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ایجاد محیط‌های فراگیر و ارائه فرصت‌های برابر برای مشارکت در فعالیت‌های فرهنگی، باعث افزایش حس تعلق و ارتقای مشارکت فعال دانشجویان می‌شود (موزس^۲، ۲۰۱۳). علاوه‌براین، اجرای سیاست‌های چندفرهنگی و برنامه‌های حمایتی در دانشگاه‌ها به کاهش موانع اجتماعی و تبعیض کمک کرده و تعاملات بین‌فرهنگی را بهبود می‌بخشد (کیو و هارپر^۳، ۲۰۱۴). در بررسی تفاوت میان سطوح تحصیلی مختلف (کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری) از نظر خودشکوفایی در فعالیت‌های فراغتی، تفاوت معناداری مشاهده نشد. این یافته می‌تواند بیانگر آن باشد که خودشکوفایی در بستر فراغت، بیشتر تحت تأثیر عوامل درونی، نگرش‌های فردی و سبک زندگی است تا متغیرهای بیرونی مانند سطح تحصیلات رسمی. به عبارت دیگر، خودتحقق‌بخشی در فعالیت‌های فراغتی لزوماً با پیشرفت تحصیلی همبستگی ندارد. این نتیجه می‌تواند توجه پژوهشگران را به اهمیت ابعاد شخصیتی، حمایت اجتماعی و کیفیت تجربیات فراغتی در تبیین خودشکوفایی جلب نماید. همچنین، طراحی برنامه‌های فرهنگی متناسب با نیازهای دانشجویان اقلیت می‌تواند شکاف‌های مشارکت را کاهش داده و عدالت اجتماعی را در محیط دانشگاه افزایش دهد (ریزن^۴، ۲۰۰۳).

-
1. Zabriskie & McCormick
 2. Museus
 3. Quay & Harper
 4. Reason

با توجه به اهمیت نقش سیاست‌های فرهنگی در کاهش شکاف مشارکت، گسترش فرصت‌های متنوع و متناسب در حوزه‌های مختلف فراغتی نیز گامی مکمل در جهت تقویت این مشارکت محسوب می‌شود. فراهم‌سازی فضاها و امکانات مناسب برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و هنری نقش اساسی در ارتقای سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی افراد دارد. مطالعات نشان می‌دهند که دسترسی به محیط‌های مناسب ورزشی، افراد را تشویق به فعالیت بدنی منظم می‌کند که تأثیر مثبتی بر سلامت عمومی و کاهش استرس دارد (سالیس^۱ و همکاران، ۲۰۱۲). به همین ترتیب، ایجاد فضاهای هنری و فرهنگی، فرصت‌های بی‌نظیری برای ابراز خلاقیت، افزایش خودشناسی و ارتقای رضایت فردی فراهم می‌کند (دموس و موریس^۲، ۲۰۰۲). همچنین، مشارکت همزمان در هر دو حوزه ورزشی و هنری می‌تواند به توسعه مهارت‌های اجتماعی، افزایش احساس تعلق و بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کند (ایم^۳ و همکاران، ۲۰۱۳). بنابراین، سیاست‌های مؤثر در دانشگاه‌ها و جوامع باید به گونه‌ای طراحی شوند که امکان دسترسی برابر به این فضاها و امکانات برای همه گروه‌ها فراهم گردد.

در نهایت، دستیابی به خودشکوفایی مستلزم فراهم‌سازی مجموعه‌ای از شرایط محیطی، فرهنگی و روانی است که فرد بتواند در بستر آن‌ها استعدادهای خود را شکوفا سازد، به رشد همه‌جانبه دست یابد و احساس معنا و رضایت از زندگی را تجربه کند. اوقات فراغت، به‌ویژه زمانی که با ترجیحات فردی همسو باشد و از طریق سیاست‌گذاری‌های آگاهانه و عادلانه در دانشگاه‌ها و جامعه حمایت شود، می‌تواند به‌عنوان ابزاری مؤثر در این مسیر عمل کند. خودشکوفایی هدف نهایی رشد انسانی است و ایجاد فرصت‌هایی برای تجربه فعالیت‌های معنادار، خلاقانه، مشارکتی و سالم، گامی اساسی در تحقق این هدف به شمار می‌رود.

بنابراین، اوقات فراغت، به‌ویژه زمانی که با ترجیحات فردی همسو باشد و از طریق سیاست‌گذاری‌های آگاهانه و عادلانه در دانشگاه‌ها و جامعه حمایت شود، می‌تواند به‌عنوان ابزاری مؤثر در این مسیر عمل کند. خودشکوفایی هدف نهایی رشد انسانی است و ایجاد فرصت‌هایی برای تجربه فعالیت‌های معنادار، خلاقانه، مشارکتی و سالم، گامی اساسی

1. Sallis

2. DeMoss & Morris

3. Eime

در تحقق این هدف به شمار می‌رود. از این رو، نگاه سیستمی و جامع به اوقات فراغت نه تنها می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی فردی منجر شود بلکه بستر ساز توسعه انسانی در سطح اجتماعی نیز خواهد بود.

در راستای تقویت نقش اوقات فراغت در فرایند خودشکوفایی دانشجویان، ارائه مجموعه‌ای از راهکارهای تخصصی و اجرایی می‌تواند به ارتقای کیفیت برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری‌های فرهنگی و تربیتی در دانشگاه‌ها کمک شایانی نماید:

(۱) استقرار نظام نیازسنجی فراغتی مبتنی بر ترجیحات واقعی دانشجویان: دانشگاه‌ها می‌بایست با بهره‌گیری از روش‌های دقیق میدانی، ترجیحات، علایق، سبک‌های شخصیتی و زمینه‌های فرهنگی دانشجویان را در طراحی برنامه‌های فراغتی لحاظ کنند. این همراستایی می‌تواند اثربخشی فعالیت‌ها را افزایش داده و مشارکت فعالانه‌تری را به دنبال داشته باشد.

(۲) طراحی برنامه‌های چندوجهی و معنادار برای توسعه خلاقیت و خودشناسی: فعالیت‌هایی که عناصر خلاقیت، تأمل فردی، مشارکت اجتماعی و خودابرازی را در خود ترکیب می‌کنند (مانند هنردرمانی، ورزش درمانی، داوطلبی خلاق و پروژه‌های جمعی فرهنگی) می‌توانند زمینه‌های بالقوه خودشکوفایی را فعال و پایدار سازند.

(۳) توسعه فضاهای فراغتی چندمنظوره و دسترس‌پذیر برای همه گروه‌های دانشجویی: دانشگاه‌ها باید زیرساخت‌هایی فراهم کنند که قابلیت پاسخ‌گویی به نیازهای متنوع فرهنگی، ورزشی و هنری دانشجویان را داشته باشد؛ به‌ویژه برای اقلیت‌ها، دانشجویان کم‌توان جسمی و افرادی با دسترسی محدود. رعایت اصل عدالت فضایی و اجتماعی در تخصیص منابع فراغتی، عنصری کلیدی در شکوفایی استعدادهاست.

(۴) تدوین و اجرای سیاست‌های فرهنگی بین‌رشته‌ای و مشارکت‌محور: سیاست‌های فرهنگی دانشگاه‌ها نباید صرفاً بر جنبه‌های اجرایی فعالیت‌های فراغتی متمرکز باشند بلکه باید با نگاهی میان‌رشته‌ای (ترکیب روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، تربیت‌بدنی، مطالعات فرهنگی و علوم رفتاری) تدوین شوند. هم‌افزایی بین

واحدهای مختلف (مانند مشاوره، تربیت بدنی، کانون‌های فرهنگی و تشکلهای دانشجویی) می‌تواند چارچوبی جامع برای پرورش خودشکوفایی ایجاد کند.

۵) حمایت از نوآوری، ابتکار و خودرهبری دانشجویی در فعالیتهای فراغتی: فراهم آوردن فضا برای ایجاد و رهبری پروژههای فراغتی توسط خود دانشجویان (از طریق صندوقهای حمایتی، مسابقات خلاقیت یا مراکز نوآوری فرهنگی) نه تنها مشارکت را افزایش می‌دهد بلکه به رشد حس مسئولیت‌پذیری، خودکارآمدی و معنا در زندگی دانشجویان می‌انجامد.

۶) ادغام مؤلفه‌های رشد فردی در برنامه‌های آموزشی و فوق‌برنامه: توصیه می‌شود که فعالیتهای فراغتی در دل برنامه‌های آموزشی رسمی و غیررسمی نیز جایگاه پیدا کنند مثلاً از طریق طراحی واحدهای درسی انتخابی در حوزه هنر، ورزش، خودشناسی، مهارتهای زندگی یا کارگاه‌های بین‌رشته‌ای خلاقیت.

پیشنهاد به پژوهشگران آینده

انجام پژوهش‌های آینده‌نگر و بین‌رشته‌ای با استفاده از روش‌های ترکیبی (کمی، کیفی و تحلیل شبکه‌ای) برای بررسی دقیق‌تر رابطه بین نوع، کیفیت و شدت مشارکت در فعالیتهای فراغتی و سطح خودشکوفایی، به‌ویژه در گروه‌های خاص (دانشجویان مهاجر، خوابگاهی، یا دارای شرایط خاص روانی و اجتماعی) می‌تواند به درک عمیق‌تری از سازوکارهای تأثیرگذار کمک کند.

در مجموع، اوقات فراغت زمانی می‌تواند به بستری مؤثر برای خودشکوفایی بدل شود که با درکی عمیق از نیازهای فردی، ساختارهای اجتماعی و حمایت‌های سیستمی همراه باشد. دانشگاه‌ها به‌عنوان نهادهای تأثیرگذار تربیتی و اجتماعی باید با نگاهی آینده‌نگر، عدالت‌محور و خلاق، زمینه‌ساز تحقق کامل ظرفیتهای انسانی دانشجویان باشند.

تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.

سپاسگزاری

نگارنده بر خود لازم می‌داند از تمامی افرادی که در فرایند اجرای این پژوهش به‌صورت مادی و معنوی همکاری داشته‌اند، صمیمانه قدردانی نماید. به‌ویژه از حمایت‌های ارزشمند مسئولان دانشگاه، اساتید راهنما و مشاور و نیز دانشجویان عزیزی که با حضور و مشارکت

فعال خود در گردآوری داده‌ها، نقش مؤثری ایفا کردند، صمیمانه سپاسگزارم. بی‌تردید، تحقق این پژوهش بدون یاری این عزیزان ممکن نبود.

ORCID

Ali Valizadeh

 <https://orcid.org/0009-0005-7934-2867>

Ehsan Mohamadi Turkmani

 <https://orcid.org/0000-0003-4685-1532>

Ahmad Mahmoudi

 <https://orcid.org/0000-0001-7579-2274>

References

- Abdavi, F. & Fakhri, F. (2011). Role of media in promoting sports culture in women leisure time. *Communication Research*, 18(68), 31–50. <https://doi.org/10.22082/cr.2011.23699>. [In Persian].
- Aghdasi, A.N., Khadivi, A. & Panahi, A. (2011). The Role of extracurricular activities in enriching the leisure time of the female students of humanities faculty of Islamic Azad University, Tabriz Branch. *Women and Family Studies*, 12(4), 127–152. <https://sanad.iau.ir/fa/Journal/jwsf/Article/955204>. [In Persian].
- Aktop, M. & Göksel, A.G. (2023). Spor bilimleri öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 5(2), 99–109. <https://doi.org/10.56639/jsar.1386975>.
- Anderson, L.S. & Heyne, L.A. (2012). Flourishing through leisure: An ecological extension of the leisure and well-being model in therapeutic recreation strengths-based practice. *Therapeutic Recreation Journal*, 46(2), 129. <https://publications.ici.umn.edu/impact/29-1/the-flourishing-through-leisure-model-supporting-well-being-through-leisure>.
- Caldwell, L.L. & Darling, N. (1999). Leisure context, parental control, and resistance to peer pressure as predictors of adolescent partying and substance use: An ecological perspective. *Journal of Leisure Research*, 31(1), 57–77. <https://doi.org/10.1080/00222216.1999.11949851>.
- Carruthers, C. & Hood, C.D. (2004). The power of the positive: Leisure and well-being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225–245. <https://psycnet.apa.org/record/2004-19333-008>.
- Co-operation, O.f.E. & Development. (2011). Skills for innovation and research. OECD. https://www.oecd.org/en/publications/skills-for-innovation-and-research_9789264097490-en.html.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I.S. (1992). Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness. Cambridge University Press. <https://www.amazon.com/Optimal-Experience-Psychological-Studies-Consciousness/dp/0521438098>.
- Dahl, R.J., Wakefield Jr, J.A., Kimlicka, T.M., Wiederstein, M. & Cross, H.J. (1983). How the personality dimensions of neuroticism, extraversion and psychoticism relate to self-actualization. *Personality*

- and Individual Differences, 4(6), 683–685.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(83\)90123-X](https://doi.org/10.1016/0191-8869(83)90123-X).
- DeMoss, K. & Morris, T. (2002). How arts integration supports student learning: Students shed light on the connections. Chicago, IL: Chicago Arts Partnerships in Education (CAPE).
<https://www.issuelab.org/resources/2384/2384>
- Dumazedier, J. (1974). *Sociology of leisure*. Elsevier Scientific Publishing Company. <https://doi.org/10.1177/004728757601500289>.
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J. & Payne, W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 10–98. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23945179/>
- Esmail Khani, F., Najarian, B. & Mehrbizadeh Honarmand, M. (2001). Construction and validation of a scale for measuring self-fulfillment. *Humanities, Al-Zahra University*, 39, 1–20.
<https://ensani.ir/fa/article/264507>. [In Persian].
- Fatih, A. & UĞRAŞ, S. (2023). Ders dışı sportif etkinlere tutum ile okula bağlanma arasındaki ilişkide sınav kaygısının düzenleyici rolü. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 277–295.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/milliegitim/issue/91517/1502049>.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. Crown Publishers/Random House.
<https://psycnet.apa.org/record/2009-03516-000>.
- Güler, H. & Türkmen, M. (2018). Investigation of the effects of leisure time constraints of the university students in physical education and sport schools on their leisure time motivation: Bartın university sample. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 2(1), 39–52.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/ijrss/issue/41363/490963>.
- Heylighen, F. (1992). A cognitive-systemic reconstruction of Maslow's theory of self-actualization. *Behavioral science*, 37(1), 39–58.
<https://psycnet.apa.org/record/1992-23469-001>.
- Hulteen, R.M., Smith, J.J., Morgan, P.J., Barnett, L.M., Hallal, P.C., Colyvas, K. & Lubans, D.R. (2017). Global participation in sport and leisure-time physical activities: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*, 95, 14–25. doi: 10.1016/j.ypmed.2016.11.027. Epub 2016 Dec 6. PMID: 27939265.
- Huppert, F.A. & So, T.T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. doi: 10.1007/s11205-011-9966-7. Epub 2011 Dec 15. PMID: 23329863; PMCID: PMC3545194.
- Jayawickreme, E., Forgeard, M.J. & Seligman, M.E. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327–342. DOI:10.1037/a0027990.

- Kian, M. (2015). Students method in spending their leisure time and its correlation with variable of gender (case study on kharazmi University Campus). *Teaching and Learning Research*, 12(1), 151–164. https://tlr.shahed.ac.ir/article_2432.html?lang=en. [In Persian].
- Mansfield, L., Daykin, N. & Kay, T. (2020). Leisure and wellbeing. In (Vol. 39, pp. 1–10): Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1713195>.
- Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://psycnet.apa.org/record/1943-03751-001>.
- Maslow, A.H. (1970). Motivation and personality. Harper & Row. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2035577>.
- Mock, S.E. & Smale, B. (2023). The relationship of diverse leisure activities with flourishing. *Frontiers in Psychology*, 14, 1130906. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1130906>.
- Mousavi, S. & Kordloo, H. (2017). Study of leisure enrichment strategies for students of Islamic Azad university, Zanjan Branch. *Journal of Sports Sciences*, 25(9), 61–82. https://journals.iau.ir/article_537487.html. [In Persian].
- Museus, S.D. (2013). The culturally engaging campus environments (CECE) model: A new theory of success among racially diverse college student populations. In *Higher Education: Handbook of Theory and Research: Volume 29* (pp. 189–227). Springer. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-8005-6_5.
- Pashchenko, L. & Matyunina, N. (2022). Sports and recreational activity of students: Behavioral and biological factors. *Physical Education and University Sport*, 1, 30–39. https://www.researchgate.net/publication/361806254_Sports_and_recreational_activity_of_students_Behavioral_and_biological_factors.
- Pérez, J.J.N., Botija, M., Castillo, S.C. & Marqués, Á.C. (2018). Análisis de las prácticas de ocio en adolescentes en conflicto con la ley en Valencia. *Ocio y participación social en entornos comunitarios*, 169–188. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6817376>.
- Petri, H.L. (1996). Motivation: Theory, research, and applications. Brooks/Cole. <https://psycnet.apa.org/record/1995-98524-000>.
- Pourasmael, A. (2006). The productivity of leisure time according to the opinions of sociologists and its comparison with the teachings of Wa Hayani. *Religious Research*, 14, 184–206. <https://www.sid.ir/paper/382063/fa>. [In Persian].
- Quaye, S.J. & Harper, S.R. (2014). Student Engagement in Higher Education: Theoretical Perspectives and Practical Approaches for Diverse Populations. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9780429400698>.
- Reason, R.D. (2003). Student variables that predict retention: Recent research and new developments. *Naspa Journal*, 40(4), 172–191. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.2202/1949-6605.1286>.

- Rodríguez-Bravo, A.E., De-Juanas, A. & García-Castilla, F.J. (2020). Effect of physical-sports leisure activities on young people's psychological wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 11, 543951. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.543951>.
- Rojek, C., Shaw, S. & Veal, A. (2006). *A handbook of leisure studies*. Palgrave Macmillan UK. <https://link.springer.com/book/10.1057/9780230625181>.
- Roy, S. & Orazem, P.F. (2021). Active leisure, passive leisure and health. *Economics & Human Biology*, 43, 101053. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1570677X21000770>.
- Sallis, J.F., Floyd, M.F., Rodríguez, D.A. & Saelens, B.E. (2012). Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*, 125(5), 729–737. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/CIRCULATIONAHA.110.969022>.
- VandenBos, G.R. (2007). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association. <https://dictionary.apa.org/>
- Wang, Z. (2024). Leisure sports involvement and personal development engagement. *Journal of Education and Educational Research*, 8(3), 283–291. <https://drpress.org/ojs/index.php/jeer/article/view/21635>.
- Wearing, B. & Wearing, S. (1988). All in a day's leisure: Gender and the concept of leisure. *Leisure Studies*, 7(2), 111–123. <https://www.cabidigitallibrary.org/doi/abs/10.5555/19881856184>.
- Wise, J.B. (2018). Integrating leisure, human flourishing, and the capabilities approach: Implications for therapeutic recreation. *Therapeutic Recreation Journal*, 52(3), 254–268. https://bctra.org/wp-content/uploads/tr_journals/8479-31351-1-PB
- Zabriskie, R.B. & McCormick, B.P. (2001). The influences of family leisure patterns on perceptions of family functioning. *Family Relations*, 50(3), 281–289. <https://psycnet.apa.org/record/2001-07546-010>.

استناد به این مقاله: ولی‌زاده، علی، محمدی ترکمانی، احسان و محمودی، احمد. (۱۴۰۴). ارزیابی و مقایسه پتانسیل خودشکوفایی فعالیت‌های فراغتی در بین دانشجویان. *مدیریت توسعه پایدار در ورزش*، ۶(۱۵)، ۲۲۶–۲۵۲



Journal of Sustainable Development in Sport Management is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.