

حرکت

شماره ۹ - ص ص: ۱۴۰-۱۲۷

تاریخ دریافت: ۸۰/۷/۲۸

تاریخ تصویب: ۸۰/۸/۵

## نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی

دکتر علی محمد صفانیا<sup>۱</sup>

عضو هیأت علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

### چکیده

به منظور تعیین و بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور و نقش ورزش در گذران این اوقات ۲۷۱۶ نفر از دانشجویان دختر دوره کارشناسی پیوسته دانشگاه‌های آزاد اسلامی در ۳۰ واحد دانشگاهی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند و به پرسشنامه ویژه‌ای که به همین منظور تنظیم شده بود، پاسخ دادند. پس از دریافت اطلاعات از آزمودنی‌ها با استفاده از برنامه رایانه‌ای SPSS و Excel از طریق آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که میانگین ساعات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور ۲۸۷ دقیقه می‌باشد که بیشترین درصد به ساعت ۱۷ به بعد، اختصاص دارد. علاوه بر این میانگین زمانی ورزش کردن این دانشجویان در اوقات فراغت، ۱۲۷ دقیقه در هفته بوده که، رشته‌های ورزشی جاری دانشجویان دختر با توجه به امکانات موجود به ترتیب شامل پیاده‌روی، کوهنوردی، دویدن و بدنسازی می‌باشد.

## واژه‌های کلیدی

دانشجو، مناطق ده‌گانه، اوقات فراغت، تفریح، تربیت‌بدنی، ورزش، فعالیت‌های فوق برنامه دانشگاه، فوق برنامه غیر ورزشی، فوق برنامه ورزشی.

### مقدمه

بر اساس تعریفی که گروه بین‌المللی جامعه‌شناسی درباره فراغت ارائه کرده، فراغت مجموعه‌ای است از اشتغالات، که فرد با رضایت خاطر، برای استراحت، تفریح، توسعه آگاهی‌ها یا فراگیری غیرانتفاعی و مشارکت اجتماعی داوطلبانه بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن می‌پردازد (سمینار ملی رفاه اجتماعی ۱۳۵۲، مجموع مقالات).

بر این اساس اوقات فراغت فرصت آزادی است که برای انجام کار خاصی مورد بهره‌برداری قرار نمی‌گیرد، ولی در عین حال می‌تواند مورد استفاده طیف وسیعی از فعالیت‌های مختلف باشد که به دلخواه شخص انتخاب و بدان پرداخته می‌شود.

نحوه گذراندن اوقات فراغت با توجه به عواملی از قبیل سن، شغل، میزان تحصیلات، علاقه، وضعیت درآمد، محل زندگی، تعداد اعضای خانواده، دسترسی به امکانات گذران اوقات فراغت و عوامل مختلف دیگر تأثیرگذار، تغییر می‌کند. با عنایت به اینکه موضوع مطالعه این تحقیق قشر دانشجو و جوان می‌باشد، طبیعی است که به علت حساسیت این قشر برای انتخاب نوع وسیله گذران اوقات فراغت، باید برنامه‌ریزی حساب شده و جدی از طرف مدیریت‌های جامعه و مسئولان مربوطه انجام شود. به علت شرایط سنی و علاقه‌مندی آنان برای انتخاب بهترین‌ها، اغلب دانشجویان ترجیح می‌دهند اوقات فراغت خود را با برنامه‌های منظم و منسجم بپرکنند و از اتلاف وقت بپرهیزند. دانشجو در جهت رفع این خواسته، چشم امید به برنامه‌ریزان فوق برنامه دانشگاه دارد، همچنین با بصیرت کامل برنامه‌های فوق را بررسی می‌کند و در جستجوی انتخاب بهترین‌ها برمی‌آید، هر چند ممکن است آن را خارج از محیط دانشگاه به دست آورد (صفانیا، ۱۳۷۹).

همان‌طور که اشاره شد، بهره‌گیری شایسته از اوقات فراغت، منوط به برنامه‌ریزی دقیق و متناسب با نیازها و اجرای موفق است. برنامه‌ریزی اوقات فراغت نمی‌تواند چیزی مستقل و بی‌ارتباط با سایر اوقات باشد، بلکه باید با برنامه‌های کلان زندگی ارتباط داشته باشد و مؤید و راهگشا و زمینه‌ساز آن باشد. در غیر این صورت، خواه ناخواه بخش‌هایی از عمر پرارزش انسان در وادی پوچی و بی‌ثمری از

بین می‌رود و صرف کارهای لغو و بیهوده می‌گردد (بزرگیان، ۱۳۷۳).

ورزش به‌عنوان یکی از فعالیت‌های فراغتی از نوع فعال، نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت جسمی و روحی انسان‌ها دارد. داشتن یک زندگی سالم مستلزم تحرک و فعالیت‌های ورزشی است. این موضوع بارها طی پژوهش‌های مختلف بیان گردیده است. اطلاع افراد از تأثیرات مطلوب فعالیت‌های ورزشی بر دستگاه‌های مختلف بدن، موجب گردیده تا گرایش به فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت روز به روز افزایش یابد (وینفیری، ۱۹۷۶).

پرداختن به کار و تفریح دلخواه، در ایجاد تعادل و سلامت جسم و جان مؤثر است. البته به شرطی که با توجه به نیازها و علاقه‌های افراد برنامه‌ریزی شود. حال اگر در برنامه‌ریزی ورزش نیز گنجانده شود، تأثیر دو چندان خواهد داشت (عسگریان، ۱۳۷۳).

مطالعه مجموعه نوشته‌ها و اظهار نظرها و پژوهش‌های انجام شده در زمینه چگونگی گذراندن اوقات فراغت، بویژه در کشورهای پیشرفته، مبین آن است که ورزش و فعالیت‌های بدنی جایگاه مهم و ویژه‌ای در اوقات فراغت افراد دارد. فعالیت‌های ورزشی با بیش از ۳۰ رشته مختلف ورزشی که از ساده‌ترین و کم‌خرج‌ترین و بی‌خطرترین نوع تا ورزش‌هایی پرهزینه و مخصوص افراد خاص طبقه‌بندی می‌شود. با وجود تنوع رشته‌های ورزشی هر انسانی قادر است با توجه به علاقه و نیز سایر عوامل، یکی را انتخاب نموده و در ساعات فراغت خود به آن بپردازد. اکثر پژوهش‌هایی که در مورد نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان در داخل و خارج از کشور انجام شده، در زمینه عناوین مرتبط با اوقات فراغت و بر اساس موضوعات و متغیرهای مهم فراغتی مثل میزان اوقات فراغت، مطالعه در مورد اوقات فراغت، رادیو، تلویزیون، سینما و اوقات فراغت، نقش فعالیت‌های هنری و فرهنگی در اوقات فراغت، ورزش و نوع ورزش در اوقات فراغت می‌باشد فرج‌الهی (۱۳۷۳). در تحقیقی خود پیرامون اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران، میزان اوقات فراغت روزانه دانشجویان را ۳/۵ ساعت، تندنویس (۱۳۷۵) در بررسی اوقات فراغت دانشجویان سراسر کشور، میزان اوقات فراغت دانشجویان دختر کشور را ۳ تا ۴ ساعت و بهرام‌فر (۱۳۷۹) در تحقیق خود میزان اوقات فراغت روزانه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز را در شبانه‌روز ۳/۶ ساعت اعلام کرده‌اند.

در بررسی‌های انجام شده در خصوص چگونگی گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌ها، مطالعه به‌عنوان یک فعالیت اصلی نگریسته شده است. البته منظور از مطالعه برای دانشجویان، مطالعه غیردرسی بوده و مطالعه درسی در واقع کار اصلی دانشجویان است و نمی‌تواند به‌عنوان فعالیت فراغتی

مورد بحث قرار گیرد و جیه‌السادات (۱۳۷۱) اعلام داشته است که ۱۲ درصد دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی واحد اراک در شبانه‌روز ۱۰ ساعت و بالاتر به مطالعه می‌پردازند، حال آنکه ۶۳ درصد آنها مطالعه می‌کنند. جهان‌بخش (۱۳۷۸) در تحقیق خود پیرامون اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهقان، اعلام داشته است که مدت زمان اختصاص یافته دانشجویان دختر برای مطالعه ۵/۱۳ ساعت در هفته می‌باشد که بیشتر به مطالعه روزنامه و مجله اختصاص دارد. بتی و همکاران (۱۹۹۶) در تحقیق خود، مطالعه کتاب‌های درسی را یکی از فعالیت‌های فراغتی دانشجویان چهار کشور آمریکا، فرانسه، دانمارک و نیوزیلند عنوان کرده‌اند.

در مورد تماشای تلویزیون به عنوان یکی از فعالیت‌های غیرفعال در پرکردن اوقات فراغت دانشجویان، باید توجه داشت که به علت فقدان تلویزیون در خوابگاه‌ها، در هر اتاقی، تمایل به گوش دادن به رادیو زیاد است و یکی از صورگذران اوقات فراغت دانشجویان می‌باشد. احمدی (۱۳۷۶) در مورد دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک بیان داشته است که ۷۲/۸ درصد دانشجویان به رادیو گوش می‌دهند. جهان‌بخش (۱۳۷۸) تماشای تلویزیون را به عنوان اولویت دوم فعالیت‌های فراغتی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهقان اعلام نموده است. بهرام‌فر (۱۳۷۹) تماشای تلویزیون را اولویت اول برای پرکردن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی اعلام داشته است. التیک (۱۹۹۸) میزان استفاده از تماشای تلویزیون را برای دانشگاه‌های ترکیه بیش از ۳ ساعت در روز اعلام کرده است.

در اغلب پژوهش‌های انجام شده پیرامون اوقات فراغت، موضوع ورزش و فعالیت‌های بدنی مطرح است، به طوری که یکی از فعالیت‌های مهم فراغتی در اوقات فراغت است که درصد زیادی از دانشجویان را در این اوقات به سوی خود جذب می‌کند. عسگریان (۱۳۷۲) اعلام می‌دارد ۱/۸ درصد دانشجویان دختر، ورزش را وسیله‌ای برای پرکردن اوقات فراغت می‌دانند. فرج‌اللهی (۱۳۷۳) اعلام داشته است ۷۴/۵ درصد دانشجویان دختر دانشگاه تهران در اوقات فراغت به ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌پردازند. مورا (۱۹۹۷) نیز اعلام کرده ورزش‌های شنا، تنیس و تمرینات هوازی از ورزش‌های رایج دانشجویان دختر دانشکده علوم تندرستی دانشگاه بارسلونا می‌باشد. تندنویس (۱۳۷۵) در تحقیق خود به این نتیجه رسید که پنج رشته ورزشی جاری دختران دانشجویان، به ترتیب شامل پیاده‌روی، نرمش، دویدن، بدنسازی و والیبال است، در حالی که بهرام‌فر (۱۳۷۹) اعلام می‌دارد دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی در اوقات فراغت به ورزش‌های تنیس روی میز، شنا و پیاده‌روی

می‌پردازند و در صورت دسترسی به همه امکانات، به ترتیب به ورزش‌های شنا، اسب‌سواری و اسکی علاقه‌مندند.

در مجموع تحقیقات بسیاری در خصوص ورزش در پرکردن اوقات فراغت در داخل و خارج از کشور انجام شده است که بیانگر میزان اهمیت آن در پرکردن این اوقات است. این پژوهش‌ها مروری بود بر ادبیات پژوهشی در زمینه اوقات فراغت دانشجویان دختر و نقش ورزش در پرکردن این اوقات.

## روش تحقیق

### آزمودنی‌ها

آزمودنی‌های این پژوهش را دانشجویان دختر دانشگاه‌های آزاد اسلامی سراسر کشور تشکیل می‌دهند که در سال تحصیلی ۷۸-۷۹ در دوره کارشناسی پیوسته مشغول به تحصیل بودند. تعداد ۲۷۱۶ دانشجو به آزمون‌های این تحقیق پاسخ دادند. نمونه مورد بررسی، با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای، طبقه‌ای و تصادفی ساده انتخاب شدند.

### ابزار پژوهشی

در این پژوهش برای گردآوری اطلاعات، از پرسشنامه ویژه دانشجویان استفاده شد. این پرسشنامه مشتمل بر ۵۶ سؤال از نوع بسته و باز بود که سؤال‌های پرسشنامه به ۳ دسته (سؤال شخصی، فراغتی و ورزشی) تقسیم شده بود. این پرسشنامه شکل تغییر یافته پرسشنامه ویژه دانشجویان سراسر کشور بود (تندنویس، ۱۳۷۵).

روایی محتوی و صرویی این پرسشنامه توسط پانزده نفر از استادان دوره دکتری تربیت‌بدنی و علوم ورزشی تأیید شده، در ضمن ضریب پایایی آن با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ ۹۵ درصد به دست آمده است.

### شیوه اجرا و روش‌های آماری

بعد از انتخاب تعداد و محل آزمودنی‌ها، آزمون‌ها بر روی آنها اجرا شد. برای توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه در واحدهای دانشگاهی، از کمک و مساعدت ۶۰ نفر از استادان گروه‌های تربیت‌بدنی و دانشجویان رشته تربیت‌بدنی استفاده شده، محقق تنها در توزیع و جمع‌آوری ۳ واحد دانشگاهی که در منطقه ۳ بود حضور و نظارت مستقیم داشت و تکمیل و جمع‌آوری پرسشنامه بقیه دانشگاه‌ها با نظارت مدیران گروه‌های تربیت‌بدنی و مدرسان تربیت‌بدنی که از قبل توجیه شده بودند، انجام گرفت. سپس

پرسشنامه‌ها جمع‌آوری شدند و توسط خود آنان کنترل شده و با پیک ویژه به محقق عودت داده شدند. برای هر یک از ۳۰ واحد دانشگاهی منتخب، پرسشنامه ویژه مدیریت فوق برنامه دانشگاه‌ها از طریق معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی به ضمیمه نامه سازمان مرکزی دانشگاه آزاد اسلامی ارسال گردید. پس از تکمیل به آدرس پستی محقق عودت داده شده است. با توجه به تعداد پرسشنامه‌های دانشجویی لازم بود که از ابتدا روش مناسبی جهت کنترل، کدگذاری، نگهداری، آماده‌سازی برای ثبت در رایانه و بایگانی پیش‌بینی شود. این کار بدین شکل آغاز شد که قبل از ارسال پرسشنامه در کادری تعبیه شده برای هر پرسشنامه، نام مناطق ده گانه و نام دانشگاه و بخشی از نشان‌دهنده تکمیل پرسشنامه توسط دانشجویان دختر و پسر بود مشخص گردید.

برای بررسی و تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات خام به دست آمده، از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. از آمار توصیفی برای محاسبه فراوانی‌ها، درصدها و همچنین شاخص‌های آماری مرکزی، پراکندگی و رسم جداول نمودار استفاده شد.

## نتایج تحقیق

نتایج این تحقیق به شرح زیر است:

- میانگین ساعات فراغت روزانه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی کشور ۲۸۷ دقیقه در شبانه‌روز است.

- میانگین ساعات فراغت تعطیلات تابستانی دانشجویان ۳۶۰ دقیقه در شبانه‌روز است.

- زمان فراغت بیشترین درصد دانشجویان دختر، عصرها و شب‌ها می‌باشد.

۷۴/۵ درصد دانشجویان اوقات فراغت خود را در منزل می‌گذرانند.

فعالیت‌های مهم فراغتی رایج دانشجویان با توجه به امکانات موجود در طول ترم تحصیلی، شامل تماشای تلویزیون، شنیدن موسیقی، مطالعه غیردرسی، هم‌صحبتی با دوستان و دیدار اقوام است.

- فعالیت‌های مهم فراغتی دانشجویان در تعطیلات تابستانی شامل مطالعه غیردرسی، تماشای

تلویزیون و ویدئو، شنیدن موسیقی، گوش کردن به رادیو و ضبط و دیدار اقوام می‌باشد.

از بین دوازده نوع فعالیت فراغتی که در فوق برنامه‌های ورزشی و غیرورزشی دانشگاه‌ها وجود دارد، فعالیت‌های ورزشی با کسب ۴۳/۹ درصد از مجموع امتیازات، رتبه اول را بین دختران دانشجو به

خود اختصاص داده است.

- میانگین زمان ورزش کردن دانشجویان دختر ۱۲۷ دقیقه در هفته است.
- میانگین زمان پیاده‌روی دانشجویان دختر ۵۶/۳ دقیقه در شبانه‌روز می‌باشد.
- رشته‌های ورزشی رایج دانشجویان دختر با توجه به امکانات موجود، شامل پیاده‌روی، نرمش، کوهنوردی، دویدن، والیبال و بدنسازی است.
- رشته‌های ورزشی مورد علاقه دانشجویان دختر در صورت وجود همه نوع امکانات، به ترتیب شامل شنا، والیبال، بدنسازی، سوارکاری، بسکتبال و کوهنوردی است.
- زمان ورزش کردن ۴۷/۹ درصد دانشجویان دختر صبح زود می‌باشد.
- ۶۱/۷ درصد دانشجویان دختر در منزل به ورزش می‌پردازند.
- کسب نشاط و لذت مهم‌ترین علت گرایش دانشجویان دختر در روی آوردن به ورزش است.
- حفظ تندرستی و احساس قدرت و همچنین تناسب اندام از عوامل دیگری است که در ایجاد انگیزه جهت ورزش کردن دانشجویان دارای اولویت انتخابی بیشتر است.
- علت نپرداختن دانشجویان به ورزش، شامل مشغله تحصیلی، نبود وسایل و امکانات، اولویت داشتن مسائل دیگر، عادت داشتن به تنبلی و بی‌حوصلگی است.
- ۵۶ درصد کل دانشجویان دختر دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور امکانات تفریحی، فراغتی دانشگاه محل تحصیل خود را ضعیف ارزشیابی کرده‌اند.
- بیش از ۷۰ درصد مسئولان فوق‌برنامه دانشگاه‌های مورد مطالعه، میزان موفقیت خود را متوسط و ضعیف ارزیابی نموده‌اند.
- ۴۱/۷ درصد دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی از چگونگی گذران اوقات فراغت خود ناراضی، ۴۱/۹ درصد تقریباً راضی و تنها ۳/۰۷ درصد از وضعیت فراغت خود راضی هستند.

## بحث و نتیجه‌گیری

میزان اوقات فراغت روزانه، یکی از پرسش‌های مهم در پژوهش‌های مرتبط با اوقات فراغت است. در این تحقیق میانگین اوقات فراغت دانشجویان دختر ۲۸۷ دقیقه بوده است. فرج‌اللهی و صانعی (۱۳۷۳) میزان اوقات فراغت دانشجویان دختر را بین ۱ تا ۵ ساعت اعلام داشته‌اند. تندنویس (۱۳۷۵) میزان اوقات فراغت روزانه دانشجویان دختر دانشگاه‌های سراسر کشور را بین ۳ تا ۴ ساعت اعلام

کرده‌اند. عباس بافقی (۱۳۷۶) میزان اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های شهر یزد را بین ۱ تا ۵ ساعت اعلام کرده‌است. بهرام‌فر (۱۳۷۹) میانگین اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی را ۳/۶ ساعت اعلام نموده‌است. مجموع پژوهش‌های انجام شده در این زمینه بیانگر وجود زمان قابل توجه فراغت روزانه دانشجویان می‌باشد که این میزان با عوامل مختلفی از جمله وضعیت تأهل و مجرد، شاغل بودن، میزان کار درآمدزا برای دادن شهریه، ارتباط نزدیک دارد.

### فعالیت‌های فراغتی دانشجویان

فعالیت‌های فراغتی و تفریحی دانشجویان در طول ترم تحصیلی که برحسب امکانات در آنها شرکت می‌کنند، به ترتیب شامل موارد زیر است:

الف - تماشای تلویزیون

ب - شنیدن موسیقی

ج - مطالعه غیردرسی

د - ورزش

الف - تماشای تلویزیون



تماشای تلویزیون با کسب ۱۸/۸ درصد از کل امتیازات، در بین بیست نوع فعالیت در زمان فراغت، رتبه اول را کسب کرده است. درصد دخترانی که به این فعالیت می‌پردازند، از پسران دانشجوی بیشتر بوده‌است. میانگین زمانی تماشای تلویزیون برای دانشجویان دانشگاه‌های آزاد سراسر کشور ۹۷ دقیقه در شبانه‌روز برآورد شده‌است. طباطبایی یزدی (۱۳۷۳) تماشای تلویزیون را در اولویت چهارم از فعالیت‌های فراغتی دانشجویان دانشگاه آزاد واحد رودهن اعلام نموده‌است. احمدی (۱۳۷۶) می‌نویسد: ۸۰/۷۲ درصد کل پاسخگویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان تماشای تلویزیون را به‌عنوان اولویت اول فعالیت فراغتی اعلام نموده‌اند. صباغ لنگرودی (۱۳۷۷) اعلام کرده‌است که مهم‌ترین فعالیت فراغتی دانشجویان در طول ترم، تماشای تلویزیون می‌باشد که اولویت اول را در بین فعالیت‌های فراغتی به خود اختصاص داده‌است. جهان‌بخش (۱۳۷۸) تماشای تلویزیون را به‌عنوان اولویت دوم فعالیت‌های فراغتی دانشجویان دختر و اولویت اول دانشجویان پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهقان اعلام نموده‌است. ورهین (۱۹۹۱) تماشای تلویزیون را از مهم‌ترین فعالیت‌های فراغتی دانشجویان دانشگاه ایالتی میثیگان اعلام نموده‌است. آلتیک (۱۹۹۸) میزان استفاده از تماشای تلویزیون را برای دانشجویان ترکیه بیش از ۳ ساعت در روز اعلام کرده‌است. مجموع پژوهش‌های



انجام شده در این زمینه، بیانگر وجود زمان قابل توجه تماشای تلویزیون به عنوان یکی از فعالیت‌های مهم فراغتی در بین دانشجویان دانشگاه است که در این پژوهش هم نشان داده شده است.

#### ب - شنیدن موسیقی

دومین فعالیت فراغتی دانشجویان، شنیدن موسیقی است که با کسب ۱۴/۴ درصد از کل امتیازات رتبه دوم را در این تحقیق کسب نموده است و تفاوتی در بین دو جنس دختران و پسران دانشجو مشاهده نشده است. ربیعی (۱۳۷۳) گزارش کرده است که دانشجویان از بین برنامه‌های رادیویی، بیشتر به موسیقی گوش می‌دهند. فرج‌اللهی (۱۳۷۳) شنیدن موسیقی را با ۱۲/۲ درصد اولین فعالیت فراغتی دانشجویان دختر دانشگاه تهران اعلام نموده است. میرزایی مقدم (۱۳۷۸) شنیدن موسیقی را به عنوان یکی از فعالیت‌های مورد علاقه دانشجویان دانشگاه اراک اعلام کرده است. بتی و همکاران (۱۹۹۴) گوش کردن به موسیقی را یکی از سرگرمی‌های اجتماعی دانشجویان چهار کشور آمریکا، فرانسه، دانمارک و نیوزلند اعلام داشته‌اند. ین (۱۹۹۵) اعلام نموده است که شنیدن موسیقی یکی از فعالیت‌های مورد علاقه دانشجویان دانشگاه تایوان است. مجموع پژوهش‌های انجام شده در این زمینه بیانگر وجود زمان قابل توجه شنیدن موسیقی به عنوان یکی از فعالیت‌های فراغتی مهم دانشجویان می‌باشد که در این پژوهش هم نشان داده شده است.

#### ج - مطالعه غیردرسی

سومین فعالیت فراغتی دانشجویان، مطالعه غیردرسی است که دختران دانشجو با ۱۰/۶ درصد در رتبه سوم قرار گرفته‌اند. میانگین مدت زمان مطالعه غیردرسی دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور ۸۳ درصد دقیقه در شبانه‌روز می‌باشد. شایان ذکر است که در این پژوهش، میزان مطالعه درسی هم مورد سؤال قرار گرفت و با توجه به اینکه مطالعه درسی به عنوان کار دانشجو تلقی می‌شد، انتظار می‌رفت که میانگین زمان صرف شده مطالعه درسی نسبت به مطالعه غیردرسی در بین دانشجویان بیشتر باشد و این مورد هم در این پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. به طوری که میانگین زمان صرف شده مطالعه درسی، ۱۹۵ دقیقه در شبانه‌روز گزارش شده و حتی میانگین حداکثر زمان صرف شده در بین دانشجویان تا ۱۵ ساعت در شبانه‌روز به ثبت رسیده است. صابونی (۱۳۵۳) مطالعه را یکی از فعالیت‌های مهم فراغتی دانشجویان می‌داند. محفوظ‌پور و هدایت‌راد (۱۳۶۶) مطالعه غیردرسی را یکی از فعالیت‌های مهم فراغتی دانشجویان علوم پزشکی ایران اعلام نموده‌اند. عتیقه‌چی (۱۳۷۴) اعلام کرده است که ۵۱ درصد دانشجویان دختر دانشگاه‌های زنجان اوقات فراغت خود را با مطالعه سپری می‌کنند. واعظی

(۱۳۷۵) اعلام نموده است که ۹۷ درصد دانشجویان دختر دانشگاه‌های کرمان به هنگام فراغت به مطالعه می‌پردازند که ۴۵ درصد آنها به مطالعه کتاب‌های درسی و مابقی به مطالعه غیردرسی علاقه‌مندند. همچنین این پژوهش نشان می‌دهد ۷۵ درصد دانشگاه‌های مورد مطالعه و ۳۷/۵ درصد خوابگاه‌های دانشجویی، دارای محل مطالعه نشریات هستند. این تحقیق ضمن تأیید یافته‌های قبلی، در مورد اینکه مطالعه یکی از فعالیت‌های مهم فراغتی دانشجویان است، وجود محل مطالعه نشریات را در همه دانشگاه‌ها و خوابگاه‌ها امری لازم و ضروری می‌داند.

#### د - ورزش

این تحقیق درصد دست‌یابی به این سؤال بود که آیا دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی ورزش می‌کنند یا خیر؟ جایگاه تربیت‌بدنی و ورزش در اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کجاست؟ در خصوص سؤال اول باید گفت که یکی از فعالیت‌های فراغتی جاری و مورد علاقه دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی سراسر کشور، شرکت در فعالیت‌های ورزشی است. به طوری که میانگین زمان ورزش کردن دانشجویان دانشگاه‌های آزاد کشور ۱۸۸ دقیقه در هفته گزارش شده که در این میان پسران دانشجو با میانگین ۲۴۶ دقیقه در هفته، نسبت به دختران دانشجو ۱۲۷ دقیقه بیشتر به ورزش می‌پردازند. میانگین حداکثر زمان ورزش کردن در اوقات فراغت در بین دانشجویان کل کشور تا ۳۰ ساعت در هفته مشاهده شده که نشان‌دهنده میزان علاقه‌مندی دانشجویان به این فعالیت می‌باشد. در مورد سؤال دوم باید گفت جایگاه ورزش و تربیت‌بدنی در بین بیست نوع فعالیت فراغتی کل دانشجویان دختر در رتبه هشتم از فعالیت‌های فراغتی است. اما هنگامی که پرسیده می‌شود، اگر همه نوع امکانات فراغتی و تفریحی وجود داشته باشد، به چه فعالیتی در اوقات فراغت می‌پردازید؟ جایگاه تربیت‌بدنی برای دختران دانشجو از رتبه هشتم به رتبه چهارم ارتقا می‌یابد و این مطلب نشان‌دهنده علاقه دختران دانشجو در پرداختن به فعالیت‌های ورزشی می‌شود. در اوقات فراغت است. اگر به درخواست، تمایل و علاقه‌مندی دانشجویان به رشته‌های مختلف ورزشی توجه شود و اگر امکانات لازم برای پرداختن به ورزش فراهم شود، بخش قابل توجهی از اوقات فراغت دانشجویان صرف فعالیت‌های ورزشی می‌شود. عسگریان (۱۳۷۲) اعلام کرده است که ۱/۸ درصد دانشجویان پسر دانشگاه‌های تهران ورزش را وسیله‌ای برای پرکردن اوقات فراغت خود می‌دانند. کوشافر (۱۳۷۴) اعلام نموده است میانگین زمانی که دانشجویان پسر دانشگاه تبریز در هفته به ورزش می‌پردازند، ۲۰۴ دقیقه می‌باشد. تندنویس (۱۳۷۵) میزان پرداختن دانشجویان کشور به ورزش را بین ۱۰ تا ۳۰ دقیقه در شبانه روز اعلام نموده است. بتی و

همکاران (۱۹۹۴) در بررسی فعالیت‌های فراغتی دانشجویان اعلام داشته‌اند که یکی از انواع فعالیت‌های فراغتی، فعالیت‌های ورزشی است که شامل شرکت در مسابقات ورزشی و ورزش‌های انفرادی است. یکبوجا و آلوزی (۱۹۹۷) در تقسیم‌بندی دانشجویان برای شرکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه در دانشگاه آربن نوشته‌است که دانشجویان پسر عمدتاً بیشتر از دانشجویان دختر، دانشجویان جوان‌تر نسبت به دانشجویان مسن‌تر، دانشجویانی که در خوابگاه زندگی می‌کنند بیشتر از دیگر دانشجویان، در فعالیت‌های فوق‌برنامه (بویژه فعالیت‌های ورزشی) شرکت می‌کنند. پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نشان‌دهنده این است که ورزش از جمله فعالیت‌های مهم پرکننده اوقات فراغت دانشجویان است که با امکانات و تأسیسات ورزشی در محیط دانشگاه و خوابگاه ارتباط دارد که در این پژوهش هم با یافته‌های تحقیقات قبلی یکسان بوده‌است. بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که برنامه‌ریزی جهت فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی و غیرورزشی دانشگاه‌ها، باید با توجه به برخی عوامل چون جنسیت، مجرد و تأهل، سن، رشته تحصیلی، محل‌های سکونتی، درآمد ماهیانه و ... انجام پذیرد.

## منابع و مأخذ

- ۱- ابوذر جمهری، م. "بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر مستقر در خوابگاه شماره ۴ دانشگاه هجرت"، پایان‌نامه تحصیلی علوم اجتماعی، دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۷۰.
- ۲- احمدی، ر. "بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک"، معاونت پژوهشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اراک، ۱۳۷۶.
- ۳- احمدی، ر. اسدی، پ و رضوی همدانی، س ف. "بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد واحد همدان"، معاون پژوهشی واحد اراک، ۱۳۷۶.
- ۴- اسدی، ع. "تعاریف فراغت و دیدگاه‌های آن"، سمینار ملی رفاه اجتماعی، سازمان برنامه و بودجه، ۱۳۵۲.
- ۵- ایزدی، م. "بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه تهران، ۱۳۷۴.
- ۶- بهرام‌فر، م. "بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۷۹.
- ۷- تندنویس، ف. "بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور با

- تأکید بر فعالیت‌های ورزشی"، رساله دوره دکتری، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران، ۱۳۷۵.
- ۸- جهانبخش، ا. "بررسی شیوه گذران اوقات فراغت دانشجویان و عوامل مؤثر بر آن در واحد دهقان"، معاون پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهقان، ۱۳۷۸.
- ۹- دومازی، ژ. "زمان فراغت از دیدگاه تاریخی و جامعه‌شناسی"، ترجمه م. آدینه، مجله فرهنگ و زندگی، ۱۳۷۲.
- ۱۰- روزنامه کیهان. ۱۳۶۳/۱۰/۲. ص ۵.
- ۱۱- سمینار ملی رفاه اجتماعی. "مجموعه مقالات"، سازمان برنامه و بودجه، ۱۳۷۵.
- ۱۲- شروعی، ا. "بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران در سال تحصیلی ۷۷-۷۸"، معاون پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۱۳۷۸.
- ۱۳- صابونی، ب. "بررسی گذران اوقات فراغت دانشجویان شبانه‌روزی آموزشگاه عالی پرستاری"، پایان‌نامه کارشناسی دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه تهران، ۱۳۵۴.
- ۱۴- صافی، قاسم. "کاربرد زمان فراغت دانشجویان دانشگاه تهران"، انتشارات امور فرهنگی دانشگاه تهران، ۱۳۵۴.
- ۱۵- صانعی، س. "بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تربیت معلم تهران با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تربیت معلم تهران، ۱۳۷۳.
- ۱۶- صباغ لنگرودی، م. "چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه اصفهان با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تربیت معلم تهران، ۱۳۷۷.
- ۱۷- عباسی بافقی، ح. "بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های شهر یزد"، شورای پژوهشی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی یزد، ۱۳۷۶.
- ۱۸- عتیقه‌چی، ا. "نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های زنجان با تأکید بر نقش تربیت بدنی"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مرکزی تهران، ۱۳۷۴.
- ۱۹- عسگریان، م. "بررسی مسائل آموزشی - اقتصادی دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه‌های دولتی شهر تهران"، ۱۳۷۲.
- ۲۰- علوم، س ا. "مفاهیم روان‌شناسی اوقات فراغت"، ۱۳۷۰.

- ۲۱- فرج‌اللهی، نصرت‌ا... "بررسی جایگاه تربیت‌بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تربیت‌بدنی، دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.
- ۲۲- قرآن کریم، سوره القصص، آیه ۷۷.
- ۲۳- کوشافر، ع. "جایگاه ورزش در اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تبریز و نقش دو واحد درسی معاونت پژوهشی دانشگاه تبریز"، انتشارات دانشگاه تبریز، ۱۳۷۴.
- ۲۴- محفوظ‌پور و هدایت‌راد. "بررسی ویژگی‌های دانشجویان و مسائل آموزشی، دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران"، مرکز تحقیقات علوم بهداشتی، ۱۳۶۶.
- ۲۵- محمدی، ع. "بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه‌های آزاد اسلامی جنوب خراسان"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت‌بدنی، دانشگاه تربیت معلم تهران، ۱۳۷۴.
- ۲۶- مهدی‌پور، ع. "بررسی جایگاه تربیت‌بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه‌های تهران"، پایان‌نامه کارشناسی تربیت‌بدنی، دانشکده تربیت‌بدنی، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۲.
- ۲۷- وجیه‌السادات، ذ. "نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک"، پایان‌نامه کارشناسی علوم اجتماعی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران، ۱۳۷۲.
- ۲۸- همدانی، م. "کتاب جامعه‌شناسی، تهران، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۴۹.
- ۲۹- یزدانی قاروقی، ش. "نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان قهرمان کشورهای آسیای میانه و جمهوری اسلامی ایران"، شرکت‌کننده در اولین دوره بازی‌های همبستگی کشورهای اسلامی"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت‌بدنی، دانشگاه تربیت مدرس تهران، ۱۳۷۳.
- 30- Beatty, and et al. "A Corss National Study of Leisure Activities". Journal of Cross - Cultural Psychology. 1994, 25(3).
- 31- Findly, J.S. An Analysis of Student Activity Division in Wshashington state Four - Year University . Ed. D Dissertation. 9135060 Umi Database. 1991.
- 32- Foster, M.G. An Evaluation of the Physical Education Curriculum of South-fork University Based Upon the Opinions of Graduates. Concerning their Leisure time Activities . M.A. Thesis. P.E. Scarament. State College. Sport Discuss 1997. P:60
- 33- Grove. S.Y. Jtudy of Functions of Sport. "A Subsequent Test of Spreitzer

and Snyder's Research". Sournal of Sport Behavior Sport Discuss. 1998, P : 83-91.

34- Lampkin. A.K. "The Relationship between Leisutrdr Activities and Career Development Among a Selected group of collge seniors". Ed.D Dissertation, Virginia Polytechnic institution and state University. 9136291 umi Database. 1991.

35- Mora, I.R. "Leisure- time physical Activity of first-year students in 3 health science Department". An.Med. Interna, Medlin Des 1997, 14(12), P:620-4.

36- Neulinger, J.L.Stephan.,S.Mobly. and A.Tony. "Attitude Dimentions of Leisure and participation in recreation program". Sport Discus. Sirls Doc. 1970, N 164.

37- Neulinger, J. "Attitude Dimentions of Leisure and Particpition in Recreation Program". Sport Discus. DN :Sirls ID :10503,Sirsls Doc: 1975, No 164.

38- Rapisarda, J.R. "A Survey of Leisure time Activity Experiences and Ppinions of Malevallyo University Graduates in Relationship to the Activities of the University Physical Education Program". S.N, S.i, 68.P.Sport Discuss. 1997.

39- Tothompson, S.P. "A Study of Acitive recreation preferance of Adult Attending Community Colleges in the Dallas fort Worth Metroplex (Texas). Ph.D Dissertation". East Texas state University . 8910722 umi Data base.1989.

40- Ugboaya. A . "An Analysis of students, levels of participation in extra curricular Activities at a Selected Public Universtiy urbon Education". E d.d Dissertation. 9716706. Dai. A 57112 umi Data base. 1997.

41- Ulutake. J. "Evaluation of Leisure by higher Eduction youth". Sport Discus, Yayinno. 1998, 6. P : 161-174.

42- Verheyen, M.E. "Past and Present Recreation Activity Participation and future Preferences of Single Chinese and American Students at Michigan State University". M.S.Dissertation. 1345155 umi Data base. 1991.