

نمونه گذران‌دن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور، با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی

♦ دکتر سید امیر احمد مظفری، دکتر علی محمد صفانی
دانشگاه تربیت معلم تهران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

فهرست :

۱۱۷.....	چکیده
۱۱۸.....	مقدمه
۱۲۰.....	روش‌شناسی تحقیق
۱۲۱.....	یافته‌های تحقیق
۱۲۲.....	بحث و نتیجه‌گیری
۱۲۵.....	منابع و مأخذ

چکیده:

به منظور تعیین و بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی و نقش ورزش در گذراندن این اوقات، شش هزار نفر از دانشجویان دوره کارشناسی (۳۲۸۴ نفر دانشجوی پسر و ۲۷۱۶ نفر دانشجوی دختر) دانشگاه‌های آزاد اسلامی، از ۳۰ واحد دانشگاهی زیر نظر سازمان مرکزی دانشگاه آزاد اسلامی از ۱۲۶ واحد دانشگاهی، از ۱۰ منطقه آموزشی کشور برای نمونه آماری انتخاب شدند و به دو پرسش‌نامه ویژه پاسخ دادند. پس از گرفتن اطلاعات از آزمودنی‌ها نتایج تحقیق نشان داد، میانگین ساعت‌های فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور ۲۷۵ دقیقه در شبانه روز بوده است که زمان فراغت بیش‌ترین درصد دانشجویان عصرها بین ساعت ۱۷ تا ۲۰ و محل گذران بیش‌ترین درصد دانشجویان (۶۶/۵) در منزل بوده است. از مهم‌ترین فعالیت‌های فراغتی دانشجویان در اوقات فراغت با توجه به امکان‌های موجود در طول ترم تحصیلی شامل: تماشای تلویزیون، شنیدن موسیقی، مطالعه غیر درسی، هم‌صحبتی با دوستان و ورزش بوده است. نتایج تحقیق نشان داد، میانگین زمان ورزش دانشجویان در اوقات فراغت ۱۸۸ دقیقه در هفته بود. رشته‌های ورزشی دانشجویان پسر به ترتیب شامل: پیاده‌روی، فوتبال، والیبال، نرمش، دویدن و رشته‌های ورزشی دانشجویان دختر به ترتیب شامل: پیاده‌روی، کوهنوردی، دویدن و بدنسازی بود. بین متغیر سن با میزان اوقات فراغت دانشجویان؛ بین میزان اوقات فراغت

و میزان پرداختن به ورزش دانشجویان رابطه معنی داری وجود داشته است، در حالی که بین برخی متغیرهای مورد مطالعه مثل وضعیت تاهل، رشته تحصیلی، محل سکونت و درآمد با دو متغیر تابع میزان اوقات فراغت و میزان پرداختن به ورزش تفاوت معنی داری وجود داشته است.

واژه های کلیدی: ۱- دانشجوی ۲- مناطق ده گانه ۳- اوقات فراغت ۴- تفریح ۵- تربیت بدنی ۶- ورزش ۷- فعالیت های فوق برنامه دانشگاه ۸- فوق برنامه غیر ورزشی ۹- فوق برنامه ورزشی

مقدمه

برنامه ریزی حساب شده و جدی اجرا کنند. به علت شرایط سنی و علاقه مندی آنان برای انتخاب بهترین ها، اغلب دانشجویان ترجیح می دهند اوقات فراغت خود را با برنامه های منظم و منسجم بپرکنند و از اتلاف وقت پرهیز کنند. دانشجویان برای این خواسته خود امید به برنامه ریزان فوق برنامه دانشگاه دارد و در عین حال، با بصیرت کامل برنامه های فوق الذکر را بررسی می کند و در جستجوی انتخاب بهترین هاست. هرچند ممکن است آن را در خارج از محیط دانشگاه به دست آورد (صفانیا ۱۳۷۹).

همان طور که اشاره شد، بهره گیری شایسته از اوقات فراغت به برنامه ریزی دقیق، متناسب با نیازها و اجرای موفق بستگی دارد. برنامه ریزی اوقات فراغت نمی تواند مستقل و بی ارتباط با سایر اوقات باشد، بلکه باید برای برنامه های زندگی راهگشا و زمینه ساز آن باشد؛ در غیر این صورت، بخش هایی از عمر پر ارزش انسان از بین می رود و صرف کارهای بیهوده می شود (بزرگیان ۱۳۷۳).

ورزش یکی از فعالیت های فراغتی از نوع فعال، نقش تعیین کننده ای در حفظ سلامتی جسمی و روحی انسان ها دارد. داشتن زندگی سالم مستلزم داشتن تحرک و فعالیت های ورزشی است و این موضوعی است که بارها در پژوهش های مختلف بیان شده است. اطلاع افراد از آثار مطلوب فعالیت های

بر اساس تعریفی که گروه بین المللی جامعه شناسی درباره فراغت کرده است، فراغت را مجموعه ای از کارهایی می داند که فرد با رضایت خاطر برای استراحت، تفریح یا به منظور توسعه آگاهی ها، فراگیری غیر انتفاعی و مشارکت اجتماعی و داوطلبانه بعد از رهایی از مسایل شغلی، خانوادگی، اجتماعی به آن می پردازد (سمینار ملی رفاه اجتماعی ۱۳۵۲ مجموعه مقالات). بر این اساس، وقت فراغت فرصت آزادی است که برای اجرای کار خاصی از آن بهره برداری نمی شود، ولی در عین حال می تواند طیف وسیعی از فعالیت های مختلف را دربر بگیرد و شخص به دلخواه خود آن را انتخاب کند و بدان پردازد.

اوقات فراغت برای افراد متفاوت است. عامل های مختلفی از قبیل سن، شغل، میزان تحصیلات، علاقه مندی، درآمد، محل زندگی، تعداد اعضای خانواده، دسترسی به امکان های گذران اوقات فراغت و عامل های مختلف دیگر تاثیرگذار در این تفاوت هاست. با توجه به این که موضوع مطالعه این تحقیق قشر دانشجویان و جوانان است، طبیعی است که به علت حساسیت این قشر برای انتخاب نوع وسیله گذران اوقات فراغت باید مدیریت های جامعه و مسؤولان مربوطه برای آنان

- ۳- آیا در اوقات فراغت ورزش می‌کنند؟
 - ۴- جایگاه تربیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد کجاست؟
 - ۵- در صورت ورزش کردن چه ورزش‌هایی را اجرا می‌کنند؟
 - ۶- زمان و محل ورزش کردن دانشجویان کجاست؟
 - ۷- عامل‌های تشویق و ترغیب آن‌ها به ورزش کردن یا عامل‌های بازدارنده کدام است؟
 - ۸- عامل‌های اثرگذار بر میزان اوقات فراغت و نوع فعالیت‌های فراغتی کدام است؟
- بیش‌تر پژوهش‌ها در مورد نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان در داخل کشور و دانشگاه‌های خارج از کشور، در زمینه عنوان‌های مربوط به اوقات فراغت و بر اساس موضوع‌ها و متغیرهای مهم فراغتی است، مثل: میزان اوقات فراغت؛ مطالعه در اوقات فراغت؛ رادیو؛ تلویزیون؛ سینما و اوقات فراغت؛ فعالیت‌های هنری و فرهنگی در اوقات فراغت، ورزش و نوع ورزش در اوقات فراغت. مهدی پور (۱۳۷۲) با تحقیق خود درباره اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه‌ها و موسسه‌های آموزش عالی تهران، میزان اوقات فراغت روزانه دانشجویان را ۳ تا ۵ ساعت اعلام کرده. تندنویس (۱۳۷۵) در بررسی اوقات فراغت دانشجویان سراسر کشور، میزان اوقات فراغت دانشجویان را ۳ تا ۴ ساعت بیان کرده است. صبغ لنگرودی (۱۳۷۷) در تحقیق خود به این نتیجه رسید که میزان اوقات فراغت روزانه دانشجویان پسر دانشگاه اصفهان ۳ تا ۴ ساعت در شبانه روز است. در بررسی‌هایی درباره چگونگی گذراندن اوقات فراغت دانشجویان، مطالعه یک فعالیت اصلی است. البته منظور مطالعه غیر درسی است، زیرا

ورزشی بر دستگاه‌های مختلف بدن موجب شد تا گرایش به فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت هر روز افزایش بیش‌تر یابد (ونیفری ۱۹۷۶).

در ایام فراغت پرداختن به کار و تفریح دلخواه، در ایجاد تعادل و سلامت بین جسم و جان مؤثر است، به شرطی که با توجه به نیازها و علاقه افراد برنامه‌ریزی شود. در برنامه‌ریزی روزانه، ورزش تأثیر دوچندانی خواهد داشت (عسگریان ۱۳۷۳). توجه به ورزش و تربیت بدنی در دانشگاه‌ها یکی از روش‌های گذران اوقات فراغت است و می‌تواند بسیار سازنده باشد. بنابراین با توجه به سازماندهی و برنامه‌ریزی دقیق در امر تربیت بدنی و ورزش دانشگاه‌ها مشخص شد که باید به این امر توجه به‌سزا کرد. اگر به این امر مهم توجه نکنند، باعث هدر رفتن نیروی دانشجویی، خسران آتی و ناهنجاری او می‌شود (صفانیا ۱۳۸۰).

مطالعه مجموعه نوشته‌ها، اظهارنظرها و پژوهش‌ها 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 طبقه‌بندی می‌شود که از ساده‌ترین، کم‌خرج‌ترین و بی‌خطرترین نوع گرفته تا به ورزش‌هایی پرهزینه و مخصوص افراد خاص. با وجود چنین تنوعی که در رشته‌های ورزشی وجود دارد، هر انسانی قادر است با توجه به علاقه، استعداد و سایر عامل‌ها یکی را انتخاب کند و در ساعت فراغت به آن بپردازد. در ادامه بحث، این تحقیق به دنبال پاسخ‌گویی به سوال‌های زیر است:

- ۱- دانشجویان دانشگاه آزاد چند ساعت اوقات فراغت دارند؟
- ۲- هنگام فراغت به چه فعالیت‌هایی می‌پردازند؟

مطالعه درسی کار اصلی دانشجویان است و نمی‌تواند فعالیت فراغتی به حساب آید. وجیه‌السادات (۱۳۷۱) اعلام کرد، ۱۲٪ دانشجویان دانشگاه آزاد واحد اراک، در شبانه‌روز ۱۰ ساعت یا بیش‌تر به مطالعه می‌پردازند، در حالی که ۶۳٪ از آن‌ها کم‌تر از ۵ ساعت در شبانه‌روز مطالعه می‌کنند. جهان‌بخش (۱۳۷۸) در تحقیق خود درباره اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد واحد دهقان اعلام کرد، مدت زمان اختصاص یافته مطالعه برای دانشجویان پسر ۳ تا ۱۶ ساعت در هفته بود که بیش‌تر به مطالعه روزنامه و مجله می‌پرداختند. بتی و همکاران (۱۹۹۶) در تحقیق خود، مطالعه کتب درسی را یکی از فعالیت‌های فراغتی دانشجویان چهار کشور آمریکا، فرانسه، دانمارک و ژلاند نو بیان داشته است. تماشای تلویزیون یکی از فعالیت‌های غیر فعال در پر کردن اوقات فراغت دانشجویان است و باید توجه کرد که به علت نبودن تلویزیون در خوابگاه‌ها و در هر اتاق، تمایل به گوش دادن رادیو زیاد بود که یکی از موردهای اوقات فراغت دانشجویان بود. احمدی (۱۳۷۶) در مورد دانشجویان دانشگاه آزاد واحد اراک بیان داشته است که ۷۲/۸٪ از دانشجویان به رادیو گوش می‌دادند. جهان‌بخش (۱۳۷۸) تماشای تلویزیون را اولویت اول فعالیت‌های فراغتی دانشجویان پسر و اولویت دوم دانشجویان دختر دانشگاه آزاد واحد دهقان اعلام کرد. شروعی (۱۳۷۸) تماشای تلویزیون را اولویت اول برای پر کردن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران اعلام داشت که بین ۱ تا ۳ ساعت در شبانه‌روز بود. ال‌تیک (۱۹۹۸) میزان استفاده از تماشای تلویزیون را برای دانشگاه‌های ترکیه بیش از ۳ ساعت در روز اعلام کرد.

در اغلب پژوهش‌ها درباره اوقات فراغت، موضوع ورزش و فعالیت‌های بدنی مطرح است، به طوری که از فعالیت‌های مهم فراغتی در اوقات فراغت بود و تعداد زیادی از دانشجویان را در اوقات به سوی خود کشانده است. عسگریان (۱۳۷۲) اعلام کرد ۱۱/۷٪ از دانشجویان پسر و ۱/۸٪ از دانشجویان دختر ورزش را وسیله‌ای برای پر کردن اوقات فراغت در نظر گرفته‌اند. یزدانی فاروقی (۱۳۷۳) اعلام داشت که ۴۷/۶٪ از دانشجویان قهرمان ایران در اوقات فراغت به ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌پرداختند. مورا (۱۹۹۷) اعلام کرد که ورزش‌های شنا، تنیس و تمرین‌های هوازی از ورزش‌های رایج دانشجویان دانشکده علوم تندرستی دانشگاه بارسلونا بوده است. تندنویس (۱۳۷۵) در تحقیق خود به این نتیجه رسید که پنج رشته ورزشی جاری برای پسران دانشجوی، به ترتیب شامل: پیاده‌روی، فوتبال، نرمش، دویدن، بدنسازی و برای دانشجویان دختر پیاده‌روی، نرمش، دویدن، بدنسازی بوده است. در حالی که صباغ لنگرودی (۱۳۷۷) اعلام داشته است که دانشجویان پسر دانشگاه اصفهان در اوقات فراغت به ورزش فوتبال می‌پرداختند.

درباره ورزش در پر کردن اوقات فراغت در داخل و خارج از کشور تحقیق‌های بسیاری شده است که نشانگر میزان اهمیت آن در پر کردن این اوقات است. این پژوهش‌ها مروری بر ادبیات پژوهشی در زمینه اوقات فراغت و نقش ورزش در پر کردن این اوقات بود.

روش‌شناسی تحقیق

آزمودنی‌ها

آزمودنی‌های این پژوهش، دانشجویان دانشگاه

و مدرسان تربیت بدنی بود که از قبل توجیه شده بودند، سپس خود آنان پرسشنامه جمع آوری شده را کنترل و با پیک ویژه برای محقق فرستادند. معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد برای هریک از ۳۰ واحد دانشگاهی منتخب، پرسشنامه ویژه مدیریت فوق برنامه دانشگاه‌ها را با ضمیمه نامه سازمان مرکزی دانشگاه فرستاد و پس از تکمیل آن به آدرس پستی محقق فرستاد. با توجه به تعداد پرسشنامه‌های دانشجویی لازم بود که از ابتدا روش مناسبی برای کنترل، کدگذاری، نگه‌داری، آماده‌سازی برای ثبت در کامپیوتر و بایگانی پیش‌بینی شود. این کار بدین شکل آغاز شد که قبل از فرستادن پرسشنامه، در کارهای مشخص هر پرسشنامه، نام مناطق ده‌گانه، نام دانشگاه و بخش تکمیلی پرسشنامه دانشجویان پسر مشخص شد. برای بررسی تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات خام از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. از آمار توصیفی برای محاسبه فراوانی‌ها، درصدها، شاخص‌های آماری مرکزی، پراکندگی، رسم جدول و نمودار استفاده شده است.

یافته‌های تحقیق

* میانگین ساعت‌های فراغت روزانه دانشجویان دانشگاه آزاد کشور ۲۷۵ دقیقه در شبانه‌روز بوده است.

* میانگین ساعت‌های فراغت تعطیلات تابستانی دانشجویان ۳۶۰ دقیقه در شبانه‌روز بوده است.

* عصرها و شب‌ها زمان فراغت بیش‌ترین درصد دانشجویان پسر بوده است.

* ۷۰/۵٪ از دانشجویان اوقات فراغت خود را در منزل می‌گذرانند.

* فعالیت‌های مهم فراغتی رایج دانشجویان،

آزاد سراسر کشور بودند که در سال تحصیلی ۷۹-۷۸، در دوره کارشناسی پیوسته مشغول به تحصیل بوده‌اند. تعداد دانشجویانی که به آزمون‌های این تحقیق پاسخ دادند، شش هزار نفر (۳۲۸۴ نفر دانشجوی پسر و ۲۷۱۶ نفر دانشجوی دختر) بودند. نمونه‌های 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 سوال از نوع بسته و باز بود. سوال‌های پرسشنامه به ۳ دسته شخصی، فراغتی و ورزشی تنظیم شد. این پرسشنامه شکل تغییر یافته پرسشنامه ویژه دانشجویان سراسر کشور بود (تندنویس ۱۳۷۵). پانزده نفر از استادان دوره دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی روایی محتوی و صوری این پرسشنامه را تایید کردند. در ضمن، ضریب پایایی آن با استفاده از فرمول آلفای گرونیباخ ۰/۹۵ به دست آمده است.

شیوه اجرا و روش‌های آماری

بعد از انتخاب تعداد و محل آزمودنی‌ها، آزمون‌ها درباره آن‌ها اجرا شد. برای توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه در واحدهای دانشگاهی، از کمک و مساعدت ۶۰ نفر از استادان گروه‌های تربیت بدنی و دانشجویان رشته تربیت بدنی استفاده شد. تنها محقق در توزیع و جمع‌آوری ۳ واحد دانشگاهی که در منطقه سه بود، حضور و نظارت مستقیم داشت. تکمیل و جمع‌آوری پرسشنامه بقیه دانشگاه‌ها با نظارت مدیران گروه‌های تربیت بدنی

دانشجویان در روی آوردن به ورزش بوده است و برای عده ای دیگر حفظ تندرستی، احساس قدرت و تناسب اندام از عامل های دیگری است که در ایجاد انگیزه برای ورزش کردن دانشجویان در اولویت انتخابی بیش تر بوده است.

* علت نپرداختن دانشجویان به ورزش شامل: مشغله تحصیلی؛ مشغله کاری؛ نبود وسایل و امکان؛ اولویت داشتن مسایل دیگر؛ عادت نداشتن؛ تنبلی؛ بی حوصلگی بوده است.

* ۵۷/۲٪ از کل دانشجویان پسر دانشگاه آزاد کشور امکان تفریحی، فراغتی دانشگاه محل تحصیل خود را ضعیف ارزیابی کرده اند.

* بیش از ۷۰٪ از مسوولان فوق برنامه دانشگاه های مورد مطالعه، میزان موفقیت خود را متوسط و ضعیف ارزیابی کرده اند.

* ۳۶/۱٪ از دانشجویان پسر دانشگاه آزاد از چگونگی گذراندن اوقات فراغت خود ناراضی و ۴۲/۲٪ تقریباً راضی و تنها ۳/۸٪ از وضعیت فراغت خود راضی هستند.

بحث و نتیجه گیری

میزان اوقات فراغت روزانه یکی از پرسش های مهم در پژوهش های مرتبط با فراغت است. در این تحقیق میانگین اوقات فراغت دانشجویان ۲۷۵ دقیقه در شبانه روز بوده است. مهدی پور (۱۳۷۲) میزان اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه تهران را بین ۳ تا ۵ ساعت اعلام کرد. تندنویس (۱۳۷۵) اعلام کرد، دانشجویان دانشگاه و موسسه های آموزش عالی کشور روزانه بین ۳ تا ۴ ساعت فراغت داشته اند. زراعی (۱۳۸۰) در رساله دکتری خود درباره اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه های علوم

با توجه به امکان های موجود در طول ترم تحصیلی شامل: تماشای تلویزیون، شنیدن موسیقی، مطالعه غیر درسی، هم صحبتی با دوستان و ورزش کردن بوده است.

* فعالیت های مهم فراغتی دانشجویان در تعطیلات تابستانی شامل: مطالعه غیر درسی؛ تماشای تلویزیون و ویدئو؛ ورزش کردن؛ شنیدن موسیقی و دیدار اقوام بوده است.

* از بین دوازده نوع فعالیت فراغتی که در فوق برنامه های ورزشی و غیر ورزشی دانشگاه ها وجود داشت، فعالیت های ورزشی با کسب ۴۳/۱٪ از مجموع امتیازها، رتبه اول را بین پسران و دختران دانشجوی به خود اختصاص داده است.

* میانگین زمان ورزش کردن دانشجویان ۱۸۸ دقیقه در هفته بوده است.

* میانگین زمان پیاده روی دانشجویان ۵۷ دقیقه در شبانه روز بوده است.

* رشته های ورزشی رایج دانشجویان پسر با توجه به امکان های موجود شامل: پیاده روی، فوتبال، نرمش، کوهنوردی، دویدن، بدنسازی و برای دانشجویان دختر پیاده روی، نرمش، کوهنوردی، دویدن و بدنسازی بوده است.

* رشته های ورزشی مورد علاقه دانشجویان پسر در صورت وجود همه نوع امکان به ترتیب شامل: فوتبال، شنا، بدنسازی، رزمی، والیبال، دویدن و برای دانشجویان دختر شنا، والیبال، بدنسازی، سوارکاری و بسکتبال بوده است.

* بعد از ظهر زمان ورزش کردن بیش ترین درصد دانشجویان بوده است.

* ۴۵/۸٪ از دانشجویان در منزل و ۳۱/۱٪ در باشگاه به ورزش می پرداختند.

* نشاط و لذت بردن مهم ترین علت گرایش

جهان بخش (۱۳۷۸) تماشای تلویزیون را اولویت اول دانشجویان پسر و اولویت دوم دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهقان اعلام کرده است. بتی و همکاران (۱۹۹۴) تماشای تلویزیون را یکی از فعالیت های غیر فعال دانشجویان چهار کشور امریکا، فرانسه، دانمارک و زلاندنو اعلام کرده است. زراعی (۱۳۸۰) مهم ترین فعالیت های فراغتی دانشجویان دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور را شامل: استراحت، شنیدن موسیقی، تماشای تلویزیون، هم صحبتی با دوستان و مطالعه غیر درسی اعلام کرده است. در مجموع، تفاوت های محسوسی از نظر نوع فعالیت های فراغتی دانشجویان دانشگاه ها و موسسه های آموزش عالی کشور، با توجه به امکان موجود بین آن ها وجود نداشته است، هرچند که ممکن است از نظر ترتیب اولویت با هم تفاوت داشته باشند. ممکن است فعالیت فراغتی که دانشجو در حال حاضر به آن می پردازد با فعالیت مورد علاقه او تفاوت داشته باشد. از این جهت، فعالیت هایی را به عنوان فعالیت های مورد علاقه نامیده اند که در صورت وجود همه نوع امکان، دانشجویان در این تحقیق علاقه مندی خود را به فعالیت های زیر اعلام داشته اند:

الف: استفاده از کامپیوتر

ب: ورزش کردن

ج: شنیدن موسیقی

د: مطالعه غیر درسی

در سال ۱۳۷۵، دکتر تند نویس در تحقیق های مشابهی که درباره دانشجویان دانشگاه های سراسر کشور داشته است، فعالیت های مورد علاقه دانشجویان به ترتیب شامل: ورزش کردن، مطالعه

پزشکی سراسر کشور اعلام کرد، میانگین فراغت دانشجویان ۲۴۶ دقیقه در شبانه روز است. مجموع پژوهش ها در این زمینه، بیانگر وجود زمان قابل توجه فراغت روزانه دانشجویان بود که این میزان با عامل های مختلفی از جمله: وضعیت تاهل، شاغل بودن و میزان کار درآمدزا در ارتباط بوده است. به هر حال، برای پر کردن اوقات فراغت همه گروه های دانشجویی (شاغل ها، متأهل ها و مجردها) باید برنامه ریزی دقیق شود. توجه به این ساعت های باارزش که از بهترین سال های زندگی جوانان دانشگاهی است، امری ضروری به نظر می رسد. از موارد مهم دیگری که در این تحقیق بررسی و تحلیل شده است، فعالیت های فراغتی و تفریحی دانشجویان در طول ترم تحصیلی است که بر حسب امکان موجود و میزان علاقه مندی دانشجویان تفاوت داشته است. در این تحقیق مهم ترین فعالیت فراغتی دانشجویان که بر حسب امکان موجود در آن ها شرکت کردند، به ترتیب شامل موارد زیر بوده است:

الف: تماشای تلویزیون

ب: شنیدن موسیقی

ج: مطالعه غیر درسی

د: ورزش کردن

طباطبایی یردی (۱۳۷۳) تماشای تلویزیون را در الویت چهارم از فعالیت فراغتی دانشجویان دانشگاه آزاد رودهن اعلام کرده است. تندنویس (۱۳۷۵) در رساله دکتری خود به نام نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان سراسر کشور، مهم ترین فعالیت های فراغتی دانشجویان را به ترتیب شامل: تماشای تلویزیون، مطالعه غیر درسی، ورزش کردن، هم صحبتی با دوستان و شنیدن موسیقی اعلام کرد.

غیر درسی، کامپیوتر و شنیدن موسیقی بود. در تحقیقی که اخیراً زراعی (۱۳۸۰) درباره دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور داشته است، فعالیت‌های مورد علاقه دانشجویان علوم پزشکی کشور به ترتیب شامل: استفاده از کامپیوتر، ورزش کردن، شنیدن موسیقی، رفتن به سینما و مطالعه غیر درسی است. بنابراین، گرایش دانشجویان صرف نظر از نوع دانشگاه و محل تحصیل (دانشگاه و موسسه آموزش عالی سراسری، دانشگاه آزاد سراسر کشور و دانشگاه علوم پزشکی سراسر کشور) آن‌ها علاقه‌مندند که در صورت فراهم شدن همه نوع امکان در اوقات فراغت به فعالیت‌های فوق‌پردازند. این تحقیق همچنین درصدد دست‌یابی به این سوال بود که آیا دانشجویان دانشگاه آزاد ورزش می‌کنند یا نه؟ جایگاه تربیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد کجاست؟ درباره سوال اول باید گفت که یکی از فعالیت‌های مورد علاقه دانشجویان دانشگاه آزاد سراسر کشور، شرکت در فعالیت‌های ورزشی بوده است، به طوری که میانگین زمان ورزش کردن دانشجویان ۱۸۸ دقیقه در هفته بود. حتی میانگین بیش‌ترین زمان ورزش کردن در بین دانشجویان پسر تا ۳۰ ساعت در هفته هم مشاهده شده است که نشان‌دهنده میزان علاقه‌مندی دانشجویان پسر به این فعالیت‌هاست. درباره سوال دوم باید گفت که جایگاه ورزش و تربیت بدنی در بین بیست نوع فعالیت فراغتی دانشجویان در مرتبه چهارم بوده است، اما هنگامی که پرسیده می‌شود اگر همه نوع امکان وجود داشته باشد، به چه فعالیت‌هایی در اوقات فراغت می‌پردازید؟ جایگاه تربیت بدنی و ورزش از رتبه چهارم به رتبه دوم ارتقا می‌یابد. این مطلب نشان‌دهنده علاقه دانشجویان

پرداختن به فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت است. اگر به درخواست، تمایل و علاقه‌مندی دانشجویان به رشته‌های ورزشی توجه و امکان لازم برای پرداختن به ورزش فراهم شود، بخش قابل توجهی از اوقات فراغت دانشجویان صرف فعالیت‌های ورزشی می‌شود. پژوهش‌هایی در این زمینه نشان‌دهنده این است که ورزش از جمله فعالیت‌های ورزشی می‌شود. پژوهش‌هایی در این زمینه نشان‌دهنده این است که ورزش از جمله فعالیت‌های مهم پرکننده اوقات فراغت دانشجویان است این پژوهش با یافته‌های تحقیق‌های قبلی یکسان است. وجیه‌السادات (۱۳۷۲) اعلام داشته است که ۵۴٪ از دانشجویان دانشگاه آزاد اراک به ورزش علاقه دارند و در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند. طباطبائی یزدی (۱۳۷۳) اعلام کرده که جایگاه ورزش در مرتبه دوم فعالیت فراغتی دانشجویان پسر دانشگاه آزاد رودهن بوده است. تندنویس (۱۳۷۵) میزان پرداختن دانشجویان سراسر کشور را بین ۱۰ تا ۳۰ دقیقه در روز اعلام کرد. جهانبخش (۱۳۷۸) میانگین پرداختن دانشجویان دانشگاه آزاد واحد دهقان به ورزش را ۳۲۵ دقیقه در هفته اعلام کرد. زراعی (۱۳۸۰) میزان پرداختن دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کشور را ۱۹۹ دقیقه در هفته گزارش کرد. بنابراین، می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های فوق‌برنامه غیر ورزشی و ورزشی باید با توجه به امکان موجود؛ با توجه به علاقه‌مندی دانشجویان؛ با در نظر گرفتن عوامل تأثیرگذار؛ عامل‌های بازدارنده و عامل‌های تسهیل‌کننده در بخش فعالیت‌های فراغتی و در بخش فعالیت‌های ورزشی صورت گیرد.

منابع و مآخذ

الف - منابع فارسی

- ۱- ر. احمدی. بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی اراک. معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد. واحد اراک. ۱۳۷۶.
- ۲- ع. اسدی، تعاریف فراغت و دیدگاه‌های آن. سمینار ملی رفاه اجتماعی. سازمان برنامه و بودجه. ۱۳۵۲.
- ۳- م. بزرگیان، نگاهی دوباره به اوقات فراغت. پیام زن، سال ۳. شماره ۴. ۱۳۷۳
- ۴- ف. تند نویس، بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی (رساله دوره دکتری، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تهران، ۱۳۷۵).
- ۵- ا. جهان بخشی، بررسی شیوه گذران فراغت دانشجویان و عوامل موثر بر آن در واحد دانشگاهی همدان. معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد واحد همدان ۱۳۷۸.
- ۶- ع. زراعی. بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی و مقایسه آن با سایر دانشگاه‌ها (رساله دوره دکتری، دانشکده تربیت بدنی) دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، ۱۳۸۰.
- ۷- م. صباغ لنگرودی. چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه اصفهان با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی (پایان نامه دوره کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تربیت معلم تهران، ۱۳۷۷).
- ۸- ش. ع. طباطبایی یزدی، مطالعه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد واحد رودهن. سمینار بررسی عوامل روانی اجتماعی تهاجم فرهنگی و راه‌های مقابله با آن. معاونت فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن ۱۳۷۳.
- ۹- م. عسگریان، بررسی مسایل آموزشی- اقتصادی دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه‌های دولتی شهر تهران ۱۳۷۸.
- ۱۰- قرآن کریم. سوره القصص. آیه ۷۷.
- ۱۱- قرآن کریم. سوره النشراح. آیه ۷ و ۸.
- ۱۲- ع. محمدی، بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه‌های آزاد اسلامی جنوب خراسان (پایان نامه دوره کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تربیت معلم تهران، ۱۳۷۴).
- ۱۳- ع. مهدی پور، بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه‌های تهران (پایان نامه دوره کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تربیت مدرس تهران، ۱۳۷۲).
- ۱۴- ذ. وجیه السادات، بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان آزاد اراک (پایان نامه دوره کارشناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۷۲).
- ۱۵- ش. یزدانی فاروقی، نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان فهردان کشورهای آسیای میانه و ج. ا. ایران. شرکت کننده در اولین دوره بازی‌های همبستگی کشورهای اسلامی (پایان نامه دوره کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تربیت مدرس تهران، ۱۳۷۳).

ب - منابع خارجی

- 16- Betty, and. et al. 1994. A cross national study of leisure activities. Journal of cross - cultural ogy. V25.N3.
- 17- Findly, j.s. 1991. An analysis of student activity division in Washington state Four. year iniversity. Ed.d Dissertation. 913569 Umi Database.
- 18- Gene, B and Burrus. 1998. leisure and human behavior. Publisher Brown and Bonchmark. P: 200-202.
- 19- kraus, G. Richard. 1998. Changing view of tomorrow leisure. JOPERD. August. P: 83-130
- 20- Lundegren, H. 1997. Motives of college women for participation in physical activity. Journal. unpublished March 29. April 2. sport Discuss.

- 21- Mora, I.R. 199. Leisure-time physical activity of first- year student in 3 health science. An. Med. Interna, Medline Des 14 (12), p: 620-4.
- 22- Steward, W.p. 1998. Experintial benefits of a Japanese outdoor recreationists. Society and leisure. 19 (2). P: 589-601. Sport Discus.
- 23- Ultake, J. 1998. Evaluation of leisure by higher education youth. sport Discus. yayino. 6.p: 161-174.
- 24- Winferly, w.e. 1996. A study of the effect of personality, subculture, and place of residence on college student recreational participation. DN: sirls ID: 12083-SF: sirls Record An; 33735,UD; 401

