

## نقش ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تاکستان

احمد رحمانی<sup>۱</sup>، طیبه پختی نیا<sup>۲</sup>، سید سعید قوامی<sup>۳</sup>

۱. مربی، دانشگاه زنجان، ۲. مربی، آموزش و پرورش ناسخه یک، زنجان

۳. مربی، آموزشیار، دانشگاه زنجان

### چکیده

به منظور تعیین جایگاه ورزش در اوقات فراغت و مقایسه فعالیت‌های فراغتی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تاکستان، ۴۰۰ نفر از دانشجویان پسر و دختر به‌طور تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. جهت گردآوری اطلاعات از یک پرسشنامه محقق ساخته استفاده گردید. همچنین برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش‌های آمار توصیفی (SD،  $\bar{x}$ ،  $\sigma$ ،  $\sigma^2$ ) و آمار استنباطی (chi دو و مان وینس) استفاده شد. نتایج نشان داد که میانگین اوقات فراغت دانشجویان روزانه ۲ ساعت بود که از نظر زمان صرف شده به ترتیب به تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، هم صحبتی با دوستان، مطالعه غیر درسی، ورزش کردن و استفاده از رایانه، پرداخته می‌شد. اما فعالیت‌های فراغتی مورد علاقه به ترتیب شامل استفاده از رایانه و ورزش کردن و گوش دادن به موسیقی بود. ورزش در اوقات فراغت پسران در رتبه دوم و برای دختران در رتبه نهم قرار داشت. همچنین ۲۶٪، ۲۶ درصد دختران و ۱۱٪، ۵ درصد از پسران اصلاً ورزش نمی‌کردند. رشته‌های ورزشی مورد علاقه پسران به ترتیب فوتبال، شنا، بدنسازی، کوهنوردی، پیاده روی، و والیبال، و برای دختران شامل شنا، پیاده روی، اسب سواری، والیبال، کوهنوردی و دویدن بود. از سوی دیگر، بین نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر در فعالیت‌هایی مانند دیدار اقوام، کارهای هنری، ورزش کردن، فعالیت‌های مذهبی، تماشای ویدئو و گوش دادن به موسیقی ( $p < 0.05$ ) تفاوت معناداری وجود داشت. در نتیجه، فعالیت‌های غیر حرکتی سهم عمده‌ای در اوقات فراغت دارد و فراین میان نقش ورزش بسیار کم رنگ می‌باشد و عواملی مانند وضعیت‌های

فرهنگی - اجتماعی باعث شده تا فعالیت‌های فراغتی بین دانشجویان پسر و دختر متفاوت باشد.

### واژه‌های کلیدی: اوقات فراغت، ورزش، دانشجوی، تفریح، ناکستان

#### مقدمه

امروزه تفریح و چگونگی گذران اوقات فراغت وسیله‌ای مؤثر برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی افراد است و عاملی برای جلوگیری از کجروی‌های اجتماعی به‌شمار می‌آید. به عقیده افروز: «اوقات فراغت حساس‌ترین، ارزشمندترین و پربارترین اوقات زندگی آدمی است. این اوقات مانند شمشیر دو دم است که یک لبه آن می‌تواند زمینه‌ساز خلاقیت و هترآزی و لبه دیگر آن عاملی در جهت گرایش به بزهکاری و آسیب اجتماعی باشد» (۱). بنابراین جهت بهره‌برداری هر چه بهتر از این اوقات، لزوم طرح برنامه‌ای صحیح و منطقی که منطبق بر نیازها و علایق افراد باشد، انکارناپذیر است. به همین منظور، برای دستیابی به اطلاعات جامع در این مورد پژوهش‌های نسبتاً وسیعی از دیرباز شروع شده و اهمیت موضوع تا اندازه‌ای آهست که پژوهش‌ها در زمان حاضر نیز پیگیری می‌شود و طرح‌های پژوهشی متعددی در کشورهای جهان در عرصه اجرا است.

بر اساس مطالعات انجام شده میانگین زمان فراغت افراد بزرگسال (۱۹ تا ۶۴ سال) در آمریکا در سال‌های ۱۹۶۵ تا ۱۹۹۵ از ۳۴/۸ ساعت به ۴۱ ساعت افزایش یافت (۲). همچنین در پژوهشی مشابه اعلام شد که میانگین ساعت فراغت مردان بین سال‌های ۱۹۶۵ تا ۲۰۰۳ به ۶/۴ ساعت در هفته و برای زنان به ۳/۸ ساعت افزایش یافته است (۳). و وقت فراغت، حدود نیمی از ساعات بیداری نوجوانان ایالات متحد آمریکا را تشکیل می‌دهد، که این زمان ارتباط تنگاتنگی با شادابی و پیشرفت آن‌ها دارد (۴). در نتیجه به نظر می‌رسد که پیشرفت و صنعتی شدن جوامع سبب افزایش اوقات فراغت شده است.

از سوی دیگر، بهره‌گیری از فناوری پیشرفته باعث کاهش فعالیت‌های جسمانی در محیط کار، در خانه، و حتی در طی اوقات فراغت گردیده است که موجب شده تا در بیشتر کشورهای پیشرفته، شیوه زندگی بدون تحرک به‌صورت یک قانون درآید (۵و۶). در کشورهای توسعه یافته برآورد شیوه زندگی بی‌تحرک معمولاً بر اساس مطالعات جمعیتی

صورت می‌گیرد که در این روش از افراد کم‌مورد مدت، تکرار، و شدت فعالیت‌های جسمانی هنگام اوقات فراغت پرسش می‌شود (۷). بر این اساس، در آمریکا ۳۸/۴ درصد از بزرگسالان اعلام کردند که در طی اوقات فراغت اصلاً فعالیت جسمانی ندارند و ۲۱/۱ درصد نیز اعلام نمودند که در پنج روز از هفته یا بیشتر، روزانه کمتر از ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی خفیف تا متوسط انجام می‌دهند و یا اینکه ۲۰ دقیقه فعالیت جسمانی شدید را در سه روز از هفته اجرا می‌کنند (۸). در بین مورد شمارها و همکاران (۲۰۰۵)، میانگین فعالیت جسمانی فراغتی زنان میانگین سالی ۱۸ سال آمریکایی را روزانه حدود ۱۲/۵ دقیقه اعلام نمودند (۹). همچنین، پژوهشی‌های انجام شده در اروپا نشان می‌دهد که تقریباً ۳۲ درصد از بزرگسالان در اوقات فراغت، هیچ‌گونه فعالیت جسمانی انجام نمی‌دهند (۱۰). ۱۲ درصد در سوئد تا ۶۱ درصد در بریتانیا و فعالیت جسمانی ۲۵ درصد از افراد نیز از ۳ ساعت در هفته تجاوز نمی‌کنند (۱۱). سایر پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد که در حدود یک سوم از مردم استرالیا در ۲۵ سالگی و بیشتر، به صورت بازگویی یا غیر بازگویی در طی ۱۶ ماه تا مارس ۱۹۹۷ درگیر ورزش بوده‌اند. میزان شرکت مردان (۳۹/۸ درصد) بیشتر از زنان (۲۵/۴ درصد) بود و با افزایش سن کاهش می‌یافت (۱۱).

مروری بر چند پژوهش انجام شده در ایالات متحده آمریکا نشان می‌دهد که بین سال‌های ۱۹۶۰ تا ۱۹۸۰ فعالیت جسمانی در اوقات فراغت افزایش یافته است (۱۲). اما طی دهه ۱۹۹۰ افزایش بسیار کندی را در تعداد افراد فعال شاهد بودیم (از ۲۴/۳ درصد در سال ۱۹۹۰ تا ۲۵/۵ درصد در سال ۱۹۹۸) (۱۳). همچنین با توجه به مطالعات انجام شده در سال‌های اخیر به نظر می‌رسد که نقش ورزش و فعالیت جسمانی در وقت فراغت نوجوانان و دانش‌آموزان کم‌رنگ‌تر شده است. استرید، جونی و فورده (۲۰۰۲) در پژوهشی بزرگ‌مقیاسی از نوجوانان دختر و پسر شهری و روستایی در نروژ، عنوان کردند که نوجوانان بیشتر وقت خود را صرف فعالیت‌های غیرحرکتی از قبیل تماشای تلویزیون، ویدئو و بازی‌های رایانه‌ای می‌کنند و کمتر به فعالیت جسمانی منظم می‌پردازند (۱۴). همچنین کاهش تمایل به شرکت در فعالیت جسمانی در کودکان به ویژه در دوره نوجوانی گزارش شده است (۱۵). مکاکتری و همکاران (۲۰۰۲) نیز ابراز داشتند که تعداد بسیار اندکی از دانش‌آموزان طی اوقات فراغت در مدرسه از فعالیت جسمانی بهره می‌برند. آن‌ها تأکید کردند که برای جذب بیشتر نوجوانان به ویژه

دختران به ورزش، تدابیر و تغییرات محیطی بایستی در فضای موجود صورت گیرد (۱۶). در همین خصوص، تاسای (۲۰۰۵) اعلام کرد که ارزش‌های فرهنگی و محیط اجتماعی، فیزیکی و فراغتی می‌توانند فرایندهای شناختی را که زمینه‌ساز شرکت فعالانه در تفریح هستند محدود نمایند (۱۷). از طرف دیگر کرامبی و همکاران (۲۰۰۴) به این نتیجه رسیدند که مهم‌ترین مانع در پرداختن به ورزش در اوقات فراغت بی‌علاقگی است. آن‌ها اعلام نمودند که در دسترس بودن تسهیلات برای تشویق به شرکت در فعالیت جسمانی ضروری است (۱۸). همچنین، شرکت در فعالیت‌های فراغتی ممکن است تحت تأثیر تفکرات اجتماعی در مورد تناسب جسی فعالیت‌ها و همچنین علائق و مریت‌ها قرار گیرد (کارولین و همکاران ۲۰۰۰) (۱۹). مطالعات انجام شده در امریکا نیز نشان می‌دهند که در بزرگسالان فعالیت جسمانی در اوقات فراغت تحت تأثیر سن، جنس، آموزش و درآمد (۸ و ۲۰) و همچنین بازنشستگی قرار دارد (۲۱).

از سوی دیگر، بر اساس یافته‌های کارشناسان در سال ۱۳۸۰ در ایران تنها ۱۰ درصد از دانشجویان فعالیت ورزشی داشته‌اند. اطلاعات موجود نشان می‌دهد که در سال مذکور کمتر از یک درصد (۰/۹ درصد) کل دانشجویان دختر در ورزش قهرمانی شرکت داشته‌اند. همچنین حدود ۲۰ هزار نفر از دختران دانشجو تحت پوشش ورزش همگانی بوده‌اند که این رقم حدود ۵ درصد جمعیت دانشجویی دو آن سال است. پژوهش‌های کارشناسان طرح جامع ورزش نیز نشان می‌دهد که مردم ایران تنها به میزان ۱۰ درصد در ورزش همگانی مشارکت داشته‌اند که این رقم در مقایسه با کشوری مانند استرالیا با ۵۲ درصد مشارکت، آمار کمی به نظر می‌رسد (۲۲). خسروی‌زاده (۱۳۸۱) پس از بررسی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه اراک اعلام کرد که ۲۵/۵ درصد آزمودنی‌ها اصلاً ورزش نمی‌کنند (۲۳). دارابی (۱۳۸۱) مهم‌ترین مشکلات گسترش ورزش زنان را شامل محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی جهت شرکت در فعالیت‌های ورزشی، کم‌توجهی زنان به فعالیت‌های جسمی و روحی خویش، تأثیر باورها و اعتقادات مذهبی و سنتی حاکم بر جامعه، عدم آگاهی زنان از فواید ورزش و اطلاع رسانی ناکافی رسانه‌های گروهی اعلام کرد (۲۴). مجتهدی و دلاور (۱۳۸۱) نیز عنوان کردند که گرایش پسران به ورزش بیش از دختران است و نیمی از نمونه تحت بررسی برای ورزش کردن و درس خواندن برنامه منظم ندارند و ۲۵ درصد مدیران و

معلمان دیگر نیز نگرش مثبتی به ورزش ندارند. علل عدم گرایش به ورزش کمبود امکانات، شرایط والدین و مدیران و معلمان دیگر، سختگیری‌های ویژه در مورد دختران، خجالت کشیدن، بلد بودن یک رشته ورزشی و غیره است (۲۵). فقدان برنامه، ضعف مدیران فوق برنامه تربیت بدنی و کمبود ساعات فوق برنامه نیز از جمله سایر عوامل ذکر شده‌اند (۲۸-۲۶ و ۱).

از این رو، رقم ناچیز رویکرد مردم ایران به ورزش همگانی اساساً به کاستی‌های سازمانی، کمبود امکانات، نبود برنامه راهبردی، مدرن، عدم مطالعه ورزش‌های مطلوب جامعه و عدم استقبال جامعه از ورزش همگانی وابسته است. از سوی دیگر، سهم کم هزینه‌های تفریحات و سرگرمی در سبد هزینه‌های خانوار (۲/۵۴ درصد) در مقایسه با مصرف دخانیات (۳/۳ درصد) نشان‌دهنده کم‌توجهی و اقبال کم خانواده‌های ایرانی از ورزش و تفریحات است (۲۹).

بنابراین، به نظر می‌رسد که گسترش ورزش‌های همگانی در اوقات فراغت نیازمند افزایش سطح آگاهی از طریق آموزش و همچنین برنامه‌ریزی و مدیریت صحیح و امکانات مناسب است. از طرفی مدرسه و دانشگاه به عنوان دو رکن اصلی جامعه جهت ترویج و آموزش فرهنگ ورزش از دیرباز مورد توجه بوده‌اند و هرگونه اقدام فرهنگی در جامعه بدون ترویج به این دو رکن، تقریباً ناممکن می‌نماید. در نتیجه به عنوان اولین قدم در راه رفع مشکلات باید ابتدا در مورد مسائل و محدودیت‌های موجود شناخت پیدا کرد. پژوهش‌های انجام شده در مورد ورزش دانش‌آموزان و دانشجویان موجب شناخت برخی از مسائل و مشکلات گردیده است و در این خصوص با توجه به گستردگی موضوع، انجام پژوهش‌های مشابه بر روی گروه‌های گوناگون ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین، این پژوهش با هدف بررسی و مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر و در پی دستیابی به اطلاعاتی در مورد وضعیت موجود در اوقات فراغت و فوق برنامه تربیت بدنی، طرح و اجرا گردید.

## روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع توصیفی بوده و به شکل میدانی انجام شده است. جامعه آماری پژوهش را دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی تاکستان که در نیمسال دوم سال تحصیلی

۸۳-۸۴ مشغول تحصیل بوده‌اند، تشکیل می‌دادند. برای نمونه‌گیری از روش تصادفی استفاده شد و با استفاده از فرمول تعیین حجم نمونه، ۴۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردیدند. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته انجام شد که دارای ۴۷ پرسش بسته در حیطه‌های زیر بود:

۱. اطلاعات فردی (۲ پرسش)؛
۲. دانشگاه، فراغت و فعالیت‌های فوق برنامه (۲۱ پرسش)؛
۳. فراغت و ورزش (۱۵ پرسش)؛
۴. امکانات و محدودیت‌ها (۹ پرسش)؛

مدت زمان پاسخگویی به پرسش‌ها ۱۵ دقیقه بود. در برخی از پرسش‌ها پاسخ‌دهنده باید پاسخ‌ها را به ترتیب اولویت شماره‌گذاری می‌کرد. برای تعیین اولویت در مجموع فعالیت‌ها به شکلی عمل شد که به انتخاب اول پنج امتیاز و به انتخاب‌های دوم، سوم، چهارم و پنجم به ترتیب چهار، سه، دو، و یک امتیاز داده شد. سپس برای تعیین جایگاه هر انتخاب میانگین امتیازات کسب شده محاسبه گردید (جدول ۱ و ۲). اعتبار پرسشنامه نیز با استفاده از پژوهش

آزمایشی و روش آلفای کرونباخ ( $\alpha = 0.79$ ) تعیین شد (۲۹).

در این پژوهش برای به دست آوردن میانگین، انحراف استاندارد و روابط میان متغیرها از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی مانند آزمون‌های شاپارامتریک «مجذورکاه» و «مان ویتنی» استفاده گردید. همچنین کلیه عملیات آماری به وسیله نرم‌افزار spss انجام شد.

جدول ۱. فعالیت‌های فراغتی دانشجویان

اولویت	دختران	پسران
	فعالیت	فعالیت
۱	تماشای تلویزیون	تماشای تلویزیون
	$\bar{x} = 2/61$	$\bar{x} = 2/50$
۲	شنیدن موسیقی	ورزش کردن
	$\bar{x} = 2/60$	$\bar{x} = 1/59$
۳	هر صحبتی یا دوستی	هم صحبتی یا دوستی
	$\bar{x} = 1/69$	$\bar{x} = 1/34$
۴	مطالعه غیر درسی	شنیدن موسیقی
	$\bar{x} = 1/67$	$\bar{x} = 1/30$
۵	دیدار اقوام	مطالعه غیر درسی
	$\bar{x} = 1/65$	$\bar{x} = 1/25$
۶	قدم زدن و گردش کردن	استفاده از رایانه
	$\bar{x} = 1/62$	$\bar{x} = 1/12$
۷	استفاده از رایانه	قدم زدن و گردش کردن
	$\bar{x} = 1/83$	$\bar{x} = 1/86$
۸	تماشای ویدئو	دیدار اقوام
	$\bar{x} = 1/64$	$\bar{x} = 1/58$
۹	ورزش کردن	سباحه و زمارت
	$\bar{x} = 1/64$	$\bar{x} = 1/48$
۱۰	حل جدول	حل جدول
	$\bar{x} = 1/51$	$\bar{x} = 1/33$
۱۱	کتاب‌های هنری	گویی کردن به زبان‌های دیگر
	$\bar{x} = 1/23$	$\bar{x} = 1/33$
۱۲	قرائت قرآن	فعالیت‌های مذهبی
	$\bar{x} = 1/32$	$\bar{x} = 1/37$

$\bar{x}$  فعالیت‌های فراغتی بر اساس مقیاس پنج رزشی (Max=5 Min=1) توسط دانشجویان نمونه‌گیری شده و میانگین اهمیت‌ها در هر فعالیت با تقسیم مجموع اهمیت بر تعداد آزمودنی‌ها بدست آمده است.

پرتال جامع علوم انسانی

### یافته‌ها

۷۵/۲ درصد دختران و ۷۵/۲ درصد از پسران، مجرد یا میانگینی سنی ۲۱ سال در پژوهش شرکت کردند. محل زندگی ۱۵/۷ درصد دانشجویان در خوابگاه، ۴۴/۴ درصد در منزل پدری، ۱۱/۵ درصد در منزل شخصی، ۳۲/۲ درصد در منزل مستجاری و ۳/۵ درصد نامشخص بود. ۲۵/۸ درصد دانشجویان درآمد ماهانه‌ای کمتر از دوست هزار ریال و ۳۴/۹ درصد نیز درآمدی بیش از ۸۰ هزار تومان داشتند.

میانگین مدت فراغت دانشجویان ۴ ساعت در روز بود. همچنین موقع فراغت ۶۴/۲ درصد دانشجویان عصرها و شب، و محل گذران این اوقات ۶۳/۶ درصد در منزل پدری و ۱۳/۲ درصد در دانشگاه، ۸/۷ درصد در خوابگاه و ۷/۷ درصد در اماکن ورزشی بوده است. سایر نتایج نشان دادند که از میان فعالیت‌های مهم فراغتی دانشجویان در طول سال

جدول ۲. رشته‌های ورزشی مورد علاقه دانشجویان

اولویت	دختران		پسران
	میانگین امتیاز	رشته ورزشی	
اول	$\bar{x} = 1/46$	شنا	میانگین امتیاز
دوم	$\bar{x} = 1/25$	پیاده روی	رشته ورزشی
سوم	$\bar{x} = 1/15$	اسب سواری	فوتبال
چهارم	$\bar{x} = 1/10$	والیبال	بدنسازي
پنجم	$\bar{x} = 1/8$	کوهنوردی	کوهنوردی
ششم	$\bar{x} = 0/77$	دویدن	والیبال
هفتم	$\bar{x} = 0/69$	ترمش	رزمی
هشتم	$\bar{x} = 0/64$	دوچرخه سواری	اسب سواری
نهم	$\bar{x} = 0/60$	بدنسازي	دویدن
دهم	$\bar{x} = 0/48$	بسکتبال	پینگ پنگ

$\bar{x}$  فعالیت‌های فراغتی بر اساس مقیاس پنج ارزشی (1=Min=5 Max) توسط دانشجویان نمره گذاری شده و میانگین امتیازات در هر فعالیت با تقسیم مجموع نمرات بر تعداد آزمودنی‌ها به دست آمده است.

### پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

تحصیلی بر اساس مقیاس پنج ارزشی (1=Min=5 Max)، تماشای تلویزیون ( $\bar{x} = 2/55$ )، گوش دادن به موسیقی ( $\bar{x} = 1/67$ )، هم صحبتی با دوستان ( $\bar{x} = 1/51$ )، مطالعه غیر درسی ( $\bar{x} = 1/16$ )، ورزش کردن ( $\bar{x} = 1/16$ ) و استفاده از رایانه ( $\bar{x} = 0/99$ ) در جایگاه اول تا ششم قرار داشتند. جدول (۱) دوازده فعالیت مهم فراغتی دانشجویان به تفکیک دختر و پسر را نشان می‌دهد، اما بررسی فعالیت‌های فراغتی مورد علاقه دانشجویان نشان داد که ورزش از جمله فعالیت‌های فراغتی مورد علاقه دانشجویان است و پس از رایانه در جایگاه دوم علائق فراغتی قرار دارد (جدول ۳).

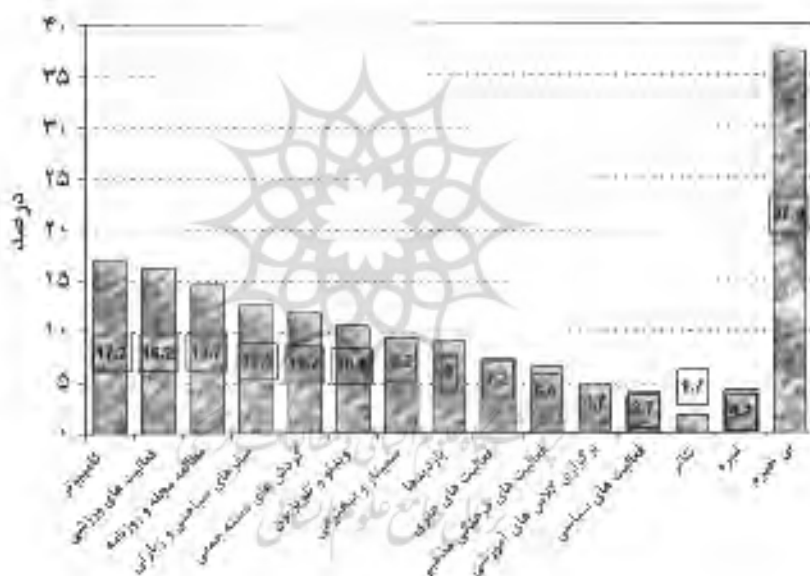
جدول ۳. فعالیت‌های فراغتی مورد علاقه دانشجویان

اولویت	اول	دوم	سوم	چهارم	پنجم	ششم
فعالیت	استفاده از رایانه	ورزش کردن	گوش کردن به موسیقی	مطالعه غیر درسی	تماشای تلویزیون	سیاحت و زیارت



دشتهای ورزشی مورد علاقه دانشجویان به ترتیب عبارتند از: فوتبال، شنا، پیاده روی، کوهنوردی، والیبال و اسبسواری (جدول ۲).

بررسی موانع ورزش دانشجویان نشان داد که مشغله زیاد، تنبلی و بی حوصلگی و عادت نداشتن از جمله موانع موجود ذکر شده‌اند. سایر نتایج نشان دادند که در میان فعالیت‌های فوق برنامه خوابگاه و دانشگاه، ورزش با ۱۶/۲ درصد در جایگاه دوم قرار دارد (نمودار ۱).



نمودار ۱: فعالیت‌های فوق برنامه خوابگاه و دانشگاه

همچنین نتایج نشان داد که ۵۷/۱ درصد از دانشجویان اصلاً از فعالیت‌های فوق برنامه دانشگاه استفاده نمی‌کنند. از طرف دیگر، نبود امکانات و تأسیسات، مسائل و مشکلات اجتماعی، نداشتن برنامه در زندگی، نداشتن تفکر تفریحی و مشغله زیاد از جمله مهم‌ترین علل عدم استفاده مطلوب دانشجویان از اوقات فراغت بود.

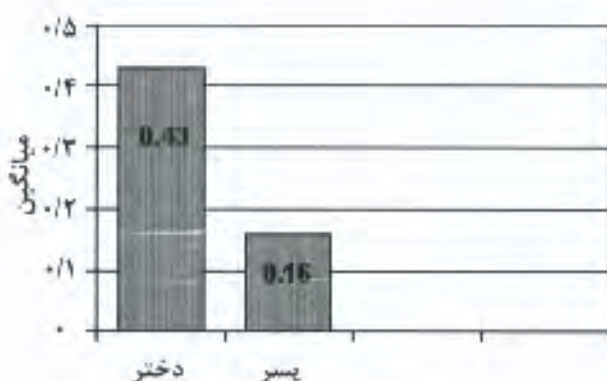
در مورد میزان رضایت دانشجویان از نحوه گذران اوقات فراغت نیز نتایج نشان داد که ۳۱/۹ درصد هیچ، ۲۹/۴ درصد به میزان کم، ۱۹/۵ درصد تقریباً و تنها ۱۲/۲ درصد به میزان زیاد و خیلی زیاد از نحوه گذران اوقات فراغت خود رضایت داشتند. همچنین، ۵۱/۴ درصد

دانشجویان امکانات تفریحی و فراغتی دانشگاه را ضعیف، ۲۴/۷ درصد متوسط و ۹/۷ درصد خوب و خیلی خوب ارزیابی کردند.

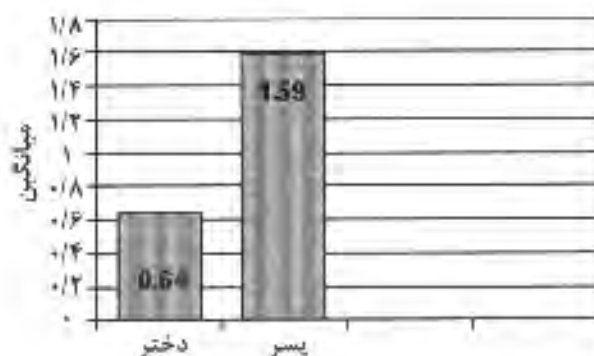
بررسی رابطه بین متغیرها نشان داد که بین نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر و دختر در فعالیت‌هایی مانند: دیدار اقوام، کارهای هنری، ورزش کردن، فعالیت‌های مذهبی، تماشای ویدئو و شنیدن موسیقی ( $p < 0/05$ ) تفاوت معناداری وجود دارد. در سایر فعالیت‌های فراغتی تفاوت معنادار نبود. نمودارهای ۲ تا ۷ میزان تفاوت‌های معنادار را نشان می‌دهند.



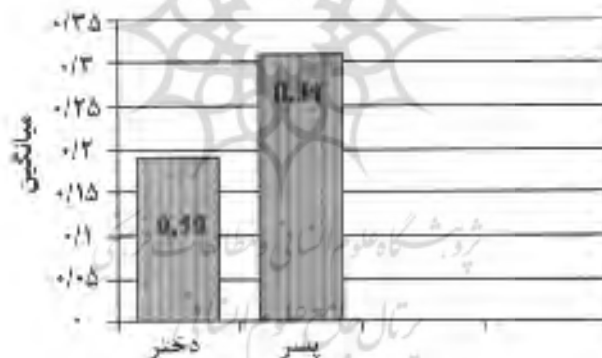
نمودار ۲. مقایسه میانگین امتیازات در دیدار اقوام



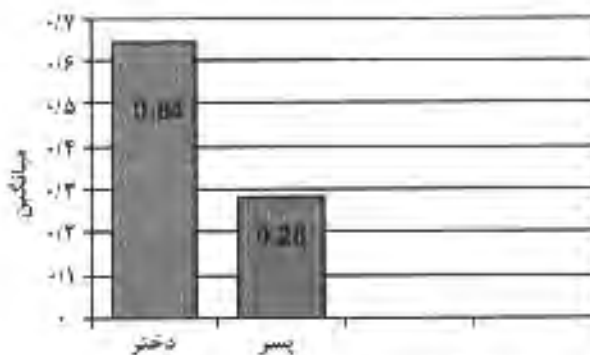
نمودار ۳. مقایسه میانگین امتیازات در کارهای هنری



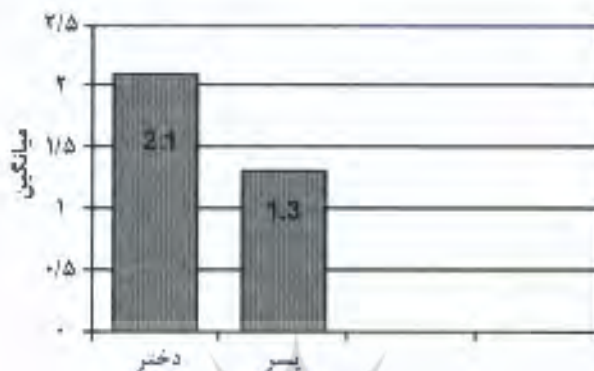
نمودار ۴. مقایسه میانگین امتیازات در ورزش کردن



نمودار ۵. مقایسه میانگین امتیازات در فعالیت مذهبی



نمودار ۶. مقایسه میانگین امتیازات در تماشای دیدن



نمودار ۷. مقایسه میانگین اعتیادات در شنیدن موسیقی

## بحث و نتیجه گیری

میانگین میزان اوقات فراغت دانشجویان در این پژوهش روزانه ۴ ساعت بود که با یافته‌های بسیاری از پژوهش‌های انجام شده در داخل کشور همخوانی دارد (۱،۲۸،۳۰،۳۱). این زمان بسیار چشمگیر می‌باشد، به‌ویژه آنکه حدود ۶۱/۳ درصد آزمودنی‌ها از نحوه گذران اوقات فراغت اصلاً راضی نبودند و یا به میزان کمی راضی هستند. برونو و همکاران (۲۰۰۵) اعلام کردند که از سال ۱۹۶۵ تا ۱۹۹۵ میانگین ساعات فراغت افراد ۱۹ تا ۶۴ سال در امریکا، ۶/۲ ساعت افزایش داشته است (۲). هوئی کری (۲۰۰۶) میزان ساعت فراغت بین سال‌های ۱۹۶۵ تا ۲۰۰۳ را برای مردان ۶/۴ ساعت و برای زنان ۳/۸ ساعت در هفته اعلام کرده است (۳). در سایر کشورهای صنعتی نیز وضعیت مشابهی مشاهده می‌شود. بین سال‌های ۱۹۶۰ تا ۱۹۹۰ میانگین ساعات فراغت در کشورهای صنعتی از ۶ ساعت به ۳۶ ساعت در هفته افزایش یافت (بیتمن ۱۹۹۸) (۳۲).

از سوی دیگر، پژوهش‌ها حاکی از آن است که بخش عمده‌ای از ساعات فراغت صرف فعالیت‌های غیر حرکتی می‌شود. در این پژوهش تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی و هم‌صحبتی با دوستان به ترتیب سه فعالیت مهم فراغتی دانشجویان بودند. این نتیجه با یافته‌های استرید، جونلی و فوررد (۲۰۰۲)، کنی مایرن (۲۰۰۰)، مارلین (۲۰۰۶)، صفانیا (۱۳۸۱) و بخشی‌نیا (۱۳۸۲) همخوانی دارد (۱۴،۲۸،۳۱،۳۳،۳۴).

سایر پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در اواخر دهه ۹۰ میزان زمان تماشای تلویزیون در کشورهای اروپایی دارای میانگین ۲ ساعت تا ۲ ساعت و ۴۵ دقیقه در روز یا ۱۴ تا ۱۹ ساعت در هفته بود (۳۵). همچنین نتایج یک پژوهش نشان داد که گوش کردن به موسیقی، تماشای تلویزیون یا ویدئو، ورزش کردن و استفاده از رایانه یا بازی‌های رایانه‌ای، رایج‌ترین فعالیت‌های فراغتی دانش‌آموزان است (۳۴). افزایش گرایش به فعالیت‌های استراحت‌گرا کننده می‌باشد. به ویژه اینکه میزان رضایت از زندگی در افرادی که تلویزیون تماشا می‌کنند، پایین است (۲).

اما سایر نتایج نشان دادند، به رغم اینکه فعالیت‌های کم تحرک بیشتر ساعات فراغت را تشکیل می‌دهند، میل به تحرک و ورزش در افراد وجود دارد و ورزش کردن پس از رایانه در رتبه دوم علائق فراغتی قرار دارد. همچنین تماشای تلویزیون که در رتبه اول فعالیت‌های فراغتی جاری قرار داشت به رتبه پنجم نزول یافت. این نتیجه گیری با یافته‌های تندویس، صفایی، زاده‌ای و بخشی‌بی‌که ورزش را جزء مهم‌ترین علائق فراغتی معرفی کرده‌اند، همخوانی دارد (۲۸، ۳۰، ۳۱). بنابراین گرایش به ورزش در افراد وجود دارد.

در این پژوهش مشغله زیاد، کمبود وقت، بی‌حوصلگی، عادت نداشتن و نبود امکانات لازم از جمله موانع پرداختن به ورزش ذکر شده‌اند. سایر پژوهش‌ها، ضعف برنامه‌ریزی، عدم توفیق مسئولان فوق برنامه و کمبود اماکن و امکانات نیز از جمله موانع موجود ذکر شده‌اند (۲۸، ۳۶، ۳۷). اما با بررسی نتایج این پژوهش و سایر پژوهش‌ها، می‌توان دریافت که شرکت در فعالیت‌های ورزشی اصولاً به وجود تجهیزات و اماکن ورزشی وابسته نیست. لیندسروم و همکاران (۲۰۰۳) عنوان کردند که نداشتن فعالیت جسمانی در اوقات فراغت اساساً تحت تأثیر عوامل فردی قرار دارد و به سرمایه‌گذاری اجتماعی وابسته نیست (۳۸). در این خصوص، کرامتی و همکاران (۲۰۰۴) بی‌علاقگی را مهم‌ترین مانع در ورزش ذکر کرده‌اند (۱۸). کلارک (۲۰۰۵) نیز به این نتیجه رسید که افراد بزرگسالی که در محیط‌هایی با فضای متنوع و وسیع زندگی می‌کنند، برای ورزش کردن وابستگی کمتری به تجهیزات ورزشی دارند (۳۹). بسیاری از افراد نیز در پی ورزش در پارک‌ها و فضاهای باز هستند (۴۰). از این رو، برای گسترش و ارتقای شیوه زندگی فعال، توسعه محیط‌های باز یک نیاز مبرم است (تی وون جون ۲۰۰۶) (۴۱). در نتیجه، به نظر می‌رسد که شرکت در فعالیت‌های ورزشی لزوماً

وابسته به امکانات نمی‌باشد و افزایش انگیزه فردی، گسترش فضاهای روباز و تغییرات محیطی در فضای موجود می‌تواند تا حد قابل ملاحظه‌ای کارساز باشد.

در این پژوهش انگیزه دانشجویان در پرداختن به ورزش به ترتیب شامل کسب نشاط و احساس لذت، تناسب اندام، حفظ تندرستی و احساس قدرت و کاهش فشارهای روانی بوده است. تندویس (۱۳۷۵)، زارعی (۱۳۸۵) و بخشی‌نیا (۱۳۸۲) نیز به نتایج مشابهی دست یافتند. صباغ‌ننگرودی نیز اثر مثبت ورزش را بر فعالیت‌های درسی دانش‌آموزان گزارش کرده است (۳۲). همچنین تامپسون در رسالهٔ دکترای خود اعلام کرد که دانشجویان با هدف حفظ آمادگی جسمانی و تعادل روانی و مورد قبول قرار گرفتن اجتماع به ورزش می‌پردازند (۱). از سوی دیگر، گرت و همکاران (۲۰۰۶) اعلام کردند که انگیزه شرکت افراد در ورزش‌های رزمی: خودباوری، دوستی، آمادگی، پاداش، موقعیت اجتماعی، رقابت کردن و توسعهٔ مهارت است (۴۲).

بنابراین افزایش انگیزه از طریق فرهنگ‌سازی و ارتقای آگاهی عمومی نسبت به فواید فعالیت جسمانی می‌تواند به عنوان یکی از گزینه‌ها در گسترش ورزش دانشجویی مطرح باشد. کاری که شاید تا کنون به‌طور جدی مورد توجه قرار نگرفته است.

از سوی دیگر بین نحوهٔ گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر در برخی از فعالیت‌ها تفاوت معناداری مشاهده شد. در فعالیت‌هایی مانند دیدار اقوام، کارهای هنری، تماشای ویدئو و شنیدن موسیقی، دختران برتر از پسران بودند. در حالی که میزان ورزش کردن و فعالیت‌های مذهبی در پسران بیشتر بود. نتایج به دست آمده از سایر پژوهش‌ها با این یافته همخوانی دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در کشورهای در حال توسعه دختران تمایل دارند زمان بیشتری را صرف فعالیت‌های روزمرهٔ خانگی نمایند (۲۳ و ۲۴). گزارش سوئدی‌ها نیز حاکی است که زنان وقت فراغت خود را در خانه و در مجاورت آن می‌گذرانند. در حالی که مردان ممکن است برای شرکت در عرصهٔ مسابقات و سایر موارد دور از خانه باشند (۴۵). در نتیجه، به نظر می‌رسد که اوقات فراغت دختران بیشتر محدود به فعالیت‌هایی است که غالباً در خانه و یا در محیط‌های بسته انجام می‌شود. از سوی دیگر، تفاوت در میزان پرداختن به ورزش را می‌توان به ماهیت و تناسب جنسی فعالیت‌ها، محیط، علایق و همچنین ارزش‌های فرهنگی نسبت داد. گاستون و همکاران (۲۰۰۵) اعلام کردند

که در اختیار داشتن زمان کمتر و یا پرهیز از فعالیت های شدید از جمله عواملی هستند که منبیا می شوند با دختران جوان کمتر از پسران فعال باشند (۱۵).

سایر پژوهش ها نیز نشان می دهند که شرکت در فعالیت های فراغتی ممکن است تحت تأثیر تفکرات اجتماعی در مورد تناسب جنسی فعالیت ها و همچنین علائق و مویب ها قرار گیرد (کارولین ۲۰۰۰) (۱۹). ورزش های فرهنگی و محیط اجتماعی، فیزیکی و فراغتی نیز می تواند قوابلهای شناختی را که زمینه ساز شرکت فعالانه در تفریح هستند، محدود نماید (۱۷).

بنابراین با استناد به نتایج پژوهش حاضر و سایر پژوهش های انجام شده می توان اظهار داشت که به منظور گسترش ورزش، ایجاد انگیزه در افراد از طریق افزایش آگاهی عمومی در مورد قوابله ورزش، ایجاد و توسعه فضاهای ورزشی از قبیل جلادهای تندرستی در دانشگاه ها، گسترش فضاهای سبز و بوستان ها همراه با در نظر گرفتن قضای لازم برای فعالیت های ورزشی و طرح ایستگاه های تندرستی می تواند مؤثر واقع گردد. همچنین با توجه به فعالیت های مورد علاقه دانشجویان، ایجاد اتاق های موسیقی و نور و حانه در جوانگه ها و بخش موسیقی در سالن ها و اتاق های ورزش در بهینه سازی اوقات فراغت بسیار مؤثر است.

## پرتال جامع علوم انسانی منابع

۱. شتویس، فریدون (۱۳۷۵) نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه های کشور با تأکید بر فعالیت های ورزشی، پایان نامه دکترای مدیریت تربیت بدنی، دانشگاه تهران.
۲. Bruno S. Frey, Christine Benesch and Alois Stutzer (2005) *Does watching TV make us happy?* Retrieved from the world wide web (2005): <http://www.iew.unizh.ch/wp>
۳. Howley, Kerry (2006) *Eternal vacation*, Reason, 38(2):13, Retrieved from the world wide web(2006): <http://www.W.ianeshyar.org>.
۴. Reed Larson, Sean Seepersad (2003) Adolescents leisure time in United States: Partying, Sports, and American Experiment. *New Directions for child and adolescent development*, vol. 2003, issue 99, pages 53-64.
۵. Blair Gueffas I, Iwane H, Mati B, Matsuda V, et al (1996) Development of public SN Booth M. policy and physical activity initiatives internationally. *Sports Med.* 23(3): 157-163.

6. James WPT (1995) A public health approach to the problem of obesity. *Int. J Obesity*, 19:s37-s45.
7. Kriska AM, Caspersen CJ (1997) Introduction to a collection of physical activity questionnaires. *Res Q Exerc Sport*. 71:s47-s52.
8. Schoenborn CA, Barnes PM (2002) *Leisure-time physical activity among adults: United States 1997-1998*, Hyattsville, Maryland: National Center for Health Statistics. Advanced Data from Vital and Health Statistics, no.325, Retrieved from the world wide web (2006): <http://www.scieosp.org>
9. Manoj sharma, Leslie sargent, Richard stacy (2005) Physical activity among African & American women *AM J Health Behav*, 29(4):352-359.
10. Vudri IM (2001) Health benefits of physical activity with special reference to interaction with diet, *Public Health Nur*, 4(2B):517-528.
11. Australian Bureau of Statistics (2003) *Sport and Recreation: A statcal overview, Australia*, Retrieved from the world wide web (2005) <http://www.abs.gov.au>
12. Stephens T, Caspersen CJ (1994) The demography of physical activity. champaign, Illinois, United States: *Human Kinetics*, 204-213.
13. Centers for Disease Control and Prevention, (2001) *Physical activity trends, United States 1990-1998*. MMWR,50(9):166-169.
14. Astrid N, Sjolie and Ford Thuen (2002) *School journeys and leisure activities in rural and urban adolescents in Norway*. Health Promotion Int. Vol.17,(1):21-30.
15. Gaston Godin, Donna Anderson, Leo-Daniel Lambert Mps, Raymond De sharnais (2005) *Identifying factors associated with regular physical activity in leisure time among canadian adolescents*, Retrieved from the world wide web(2006): <http://www.infobourg.com/data/fichiers/60>
16. Mckenzie T.L, Marshall S.J, sallis J.F, Conway T.L (2000) Leisure-time physical activity in school environment: An observational leisure study using SOPLAY, *Preventive Medicine*, Vol.30,(1):70-78.
17. Tasai Eva, (2005) A cross cultural study of the influence of perceived positive outcomes on participation in regular active recreation: Hong Kong and Australian University Students. *Leisure Sci*. Vol.27,(5):385-404(20).
18. Iain K. Crombie, Linda Irvine, Brian Williams, Alison R, Mc Ginnis, Peter W, Slane, Elizabeth M. Alder and Marion E.T. Mc Murdo (2004) Why older people do not participate in leisure time physical activity: A survey of activity levels, *Beliefs and Deterrents*, 33:287-292, Retrieved from the world wide web(2006): <http://ageing.oxfordjournals.org/>
19. Caroline Q.E. Wiley, Susan M. Shaw, Mark E. Havitz (2000) *Mens and Womens*



- involvement in sports: An Examination of the Gendered Aspects of Leisure involvement.* Routledge, Part of the Taylor & Francis Group, Vol.22(1).
20. Stephens T, Jacobs D, White U. (1985) A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity. *Public Health Rep.* (100):147-158.
21. Evenson KR, Rosamond WD, Cai J, Diezroux AV, Brancati FL. (2002) Influence of retirement on leisure time physical activity: The atherosclerosis Risk in communities study. *Am J Epidemiol.* (155):692-699.
۲۲. مایه خیری ایسا (۱۳۸۲) بررسی از طرح جامع ورزش، ماهنامه علمی تحلیلی و آموزشی ورزش دانشگاه انقلاب (۱۸۴ و ۱۸۵) ۲۳-۲۲ و ۱۶-۱۴
۲۳. خسروی زاده، مقصدیار (۱۳۸۱) بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه اراک با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی، چکیده مقالات پنجمین همایش ملی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز
۲۴. داریی، مهروی (۱۳۸۱) بررسی عوامل فرهنگی گرایش زنان به ورزش در نهبود نخستین همایش پایان‌نامه، پژوهشی و کتاب تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت‌بدنی تهران
۲۵. مجتهدی، حسین و علمی دلایری (۱۳۸۱) بررسی و شناخت علل گرایش و عدم گرایش دانش‌آموزان دختر و پسر سراسر کشور به ورزش، پنجمین همایش ملی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز
۲۶. صالحی، سعید (۱۳۷۳) بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تربیت معلم تهران با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی دانشگاه تربیت معلم
۲۷. غفوری روزبهانی، احمد و مهرعلی همتی تراه، (۱۳۸۱) ارزیابی فعالیت‌های ورزشی فوق‌برنامه دانشگاه گیلان، پنجمین همایش ملی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز
۲۸. مظفری، سید میرحمد و علمی محمد صفائی، (۱۳۸۱) نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی، فصلنامه المپیک، شماره ۱ و ۲ (پیاپی ۳۱)، ۱۷ و ۱۸، ۱۳۸۱
۲۹. سیف، علیرکبر (۱۳۸۲) اندازه‌گیری، سنجش و ارزیابی آمورشی، تهران، انتشارات دوران، صفحه ۴۵۶-۴۵۷
۳۰. زرعی، علی (۱۳۸۰) بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی و مقایسه آن با سایر دانشگاه‌ها، پایان‌نامه دوره دکترای تربیت‌بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات
۳۱. یحیی‌پناه، طیبه (۱۳۸۲) بررسی میزان مشارکت ادارات تربیت‌بدنی دانشگاه‌های زنجان در اوقات فراغت دانشجویان دختر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت‌بدنی، دانشگاه تهران
32. Blüman Michael (1998) The land of last long weekend: Trend in free time working age Australians, 1974-1992, *Society and Leisure*, 21(2):353-378.

33. Myren, Kati (2000) *Physical activities and leisure time spending among immigrants in Finland*. Retrieved from the world wide web(2003):<http://www.findians.com>
34. Marilyn A. Nippold, Jill k. Duthie, Jennifer Larsen (2005) Free time preferences of older children and young adolescents, *Language, Speech and Hearing Services in Schools*, Vol. 36, P. 93-102, Retrieved from the world wide web(2006):<http://lshss.asha.org/>
35. Aliga, Chritel and Karin Winqvist (2003) *How women and men spend their time? Results from European Countries*. retrieved from the world wide web (2006):[www.unizh.ch/](http://www.unizh.ch/)
۳۶. قسرج الهی، نصرت‌اله (۱۳۷۳) بررسی جایگاه تربیت‌بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران. پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی دانشگاه تهران.
۳۷. صباغ لنگرودی، م. (۱۳۷۷) چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه اصفهان با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی. پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی دانشگاه تربیت معلم تهران.
38. Lindstrom M., Moghaddasi M., and Merlo J (2003) Social capital and leisure time physical activity: A population based multilevel analysis in Malmo, Sweden, *Journal of Epidemiology and Community Health*, retrieved from the world wide web (2006): <http://jech.bmjournals.com/cgi/content/>
39. Clark p. and George L. K (2005) The role of the built environment in disablement process, *Am. J. Pub. Health*, 95(11):1933-1939.
40. Ken Robert, Colette Egan (1999) Young people participation in sport and other leisure activities in the former Soviet Union, *European Physical Education Review*, Vol.5, No. 1, 75-90. retrieved from the world wide web (2006): <http://epe.sagepub.com/cgi/content>
41. Li Wen Jun and et al (2006) Outdoor falls among middle aged and older adults: A neglected public health problem. *Journal of Public Health*, Vol. 96, Issue 7, retrieved from the world wide web (2006):<http://www.daneshyar.org/>
42. Gareth W. Johns, Ken S. Mackay and Derek M. Peters (2006) Participation motivation in martial artists in the west Midlands region of England, *Journal of Sports Science and Medicine*, CSSI, 28-34, retrieved from the world wide web (2006): <http://www.jssm.org>
43. Apps P (2003) *Gender, time use and model of Sydney and IZA Bonn*, retrieved from the world wide web (2006): <http://opus.zbw-kiel.de/>
44. Sayer, Liana C (2005) Gender, time and inequality: Trends in women's and men's paid work and free time, *Social Forces*, Vol. 84, No. 1, P. 287-303.
45. Tally Katz-Gerro and Oriiel Sullivan (2002) *Leisure tastes and gender in Britain: Changes from the 1960s to the 1990s*, retrieved from the world wide web (2006): <http://pascal.iseg.utl.pt>