

حرکت

سال اول - شماره ۲ - پاییز ۱۳۷۸

ص ص ۱۱-۹۳

جایگاه ورزش در اوقات فراغت دانشجویان کشور

دکتر فریدون تندنویس

استاد یار دانشگاه تربیت معلم

چکیده

هدف از این پژوهش توصیفی، تعیین اوقات فراغت دانشجویان کشور و نشان دادن جایگاه ورزش در این اوقات و همچنین بررسی وجود یا عدم وجود روابط معنی‌دار بین جنسیت، وضعیت تأهل، رشته تحصیلی، سن، وضعیت فعلی سکونت، میزان تحصیلات پدران و مادران، شغل پدران، در آمد ماهیانه والدین، سیگار کشیدن، میزان ساعات فراغت با پرداختن به ورزش بوده است. شش درصد از دانشجویان دختر و پسر دوره کارشناسی ۳۸ دانشگاه (۱۰۴۸۶ نفر) از ۲۵ استان کشور، به طور تصادفی انتخاب و پرسشنامه‌ای مشتمل بر ۵۵ سؤال بسته در بین آنان توزیع و ۹۹/۶ درصد پرسشنامه‌های جمع‌آوری شده مورد بررسی قرار گرفت. میزان اوقات فراغت روزانه دانشجویان ۳ تا ۴ ساعت بوده که به ترتیب به تماشای تلویزیون، مطالعه، هم صحبتی و ورزش پرداخته می‌شود. فعالیت‌های مورد علاقه به ترتیب ورزش، مطالعه و رایانه بوده است. جایگاه ورزش در اوقات فراغت برای پسران در مرتبه سوم و برای

دختران در مرتبه نهم بوده است. ۱۵/۵ درصد پسران و ۳۱/۸ درصد دختران ورزش نمی‌کنند.

رشته‌های ورزشی پس از پیاده روی شامل نرمش، دویدن، بدنسازی، والیبال و کوهنوری برای دختران و فوتبال، نرمش، دویدن، بدنسازی و تنیس روی میز برای پسران بوده است. رشته‌های مورد علاقه دختران شنا، بدنسازی، والیبال و برای پسران فوتبال، شنا و بدنسازی بوده است. بین متغیرهای نام برده در فوق و پرداختن دانشجویان به ورزش، رابطه معنی‌داری در حد $\alpha = 0/01$ مشاهده گردید.

واژه‌های کلیدی:

ورزش، اوقات فراغت، دانشجویان، دانشگاه

مقدمه

پیشرفت و ترقی هر کشوری در دست نسل‌های آینده است. در بین جوانان کشور، دانشجویان قشری هستند که آگاهانه در تلاش خودسازی بوده و با استفاده از هوش، اطلاعات و دانش و داشتن فرصت مناسب، پا به عرصه دانشگاه گذاشته‌اند تا به ادامه تحصیل علم و دانش پرداخته و به دنبال کمال و تخصص باشند. بنابراین هر گونه غور و تعمق در چگونگی زندگی و تحصیل آنان ارزشمند بوده و برای تعلیم و تربیت صحیح دانشجویان کشور ضرورت دارد. تربیت بدنی و ورزش بخش لاینفک تعلیم و تربیت است. علی‌رغم نام تربیت بدنی، فعالیت‌های ورزشی نه تنها تربیت‌کننده بدن است بلکه پا به پای پرورش جسم در نحوه تفکر و اندیشیدن منطقی، تصمیم‌گیری، اعتماد به نفس، جسارت و جرأت، از خودگذشتگی، شجاعت، تکوین شخصیت و اجتماعی شدن مؤثر است. ورزش و فعالیت‌های بدنی وسیله ارزشمندی است که امروزه پرکننده بخش اعظم اوقات فراغت میلیون‌ها نفر از مردم جهان است. اوقات فراغت فرصت بسیار مناسب و مطلوبی جهت پرداختن به ورزش است. «طی پانزده سال گذشته اطلاعات مردم در زمینه منافع تمرینات بدنی افزایش یافته و برنامه آمادگی جسمانی در سطوح جامعه توسعه یافته و ورزش‌های تفریحی و فراغتی به طور غیر قابل پیش بینی رشد نموده است. امروزه رشته‌های تخصصی در تربیت بدنی، دوره‌های مخصوصی را برای کسب

فرصت‌هایی در زمینه ورزش‌های فراغتی و تفریحی و مدیریت ورزشی می‌گذرانند. تقاضا برای خدمات فراغتی و تفریحی در طی پانزده سال گذشته طوری توسعه یافته که بخش‌های خصوصی و همگانی آن شش میلیون شغل را به خود اختصاص داده است.» (۲۳) ورزش و فعالیت‌های ورزشی دارای اشکال گوناگونی چون ورزش قهرمانی، ورزش باشگاهی و ورزش‌های فراغتی می‌باشد، آن بخش که بیش از همه جنبه همگانی دارد، ورزش‌های فراغتی است.

توماس (۱۷) در سمپوزیوم بین‌المللی ورزش که در سال ۱۹۹۰ در شهر کبک کانادا برگزار شد، به سه نوع ورزش قهرمانی، ورزش باشگاهی و ورزش تفریحی در کشور فرانسه اشاره کرده و چگونگی توسعه ورزش تفریحی یا فراغتی را شرح می‌دهد. نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت مردم بسیار مهم است. این امر بویژه برای جوانان و دانشجویان دارای اهمیت بیشتری است. مسئله این است که دانشجویان چه میزان اوقات فراغت دارند و در این اوقات به چه فعالیت‌هایی می‌پردازند و ورزش و فعالیت بدنی چه جایگاهی در اوقات فراغت آنان دارد؟ تحقیقات انجام شده در قبل از انقلاب کیان (۹)، گروه روان‌شناسی (۱۱)، محسنی (۱۲) صابونی (۵) و صافی (۶)، به مسئله اوقات فراغت و انواع فعالیت‌های پرکننده این اوقات در زندگی دانشجویی توجه داشته‌اند، اما به ورزش به عنوان یکی از انواع فعالیت‌های فراغتی توجه خاص نشده است، ولی در پایان نامه‌های تحصیلی رشته تربیت بدنی که به موضوع اوقات فراغت پرداخته و همگی پس از انقلاب اسلامی نگارش یافته، به ورزش با دید تأکیدی توجه شده است (مهدی پور ۱۳ صانعی ۷، فرج‌الهی ۸). یافته‌های تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که میزان اوقات فراغت دانشجویان در یک محدوده ۱ تا ۵ ساعت در روز متغیر بوده است. کیان (۹) میزان این اوقات را در ۳ تا ۴ ساعت و صانعی (۷) ۴ تا ۵ ساعت در روز قید کرده است. ابوذر جمهری (۱) ۱ تا ۴ ساعت در روز و مهدی پور (۱۳) این مقدار را ۳ تا ۵ ساعت بیان کرده و فرج‌الهی (۸) ۳/۵ ساعت ذکر نموده است. فعالیت‌های آنان بیشتر در زمینه فعالیت‌هایی چون مطالعه، تلویزیون، موسیقی و رادیو و ورزش بوده است.

مهین راد (۱۴) در سال ۵۷ عدم وجود کتابخانه در کوی دانشگاه تهران را موجب بلا تکلیفی دانشجویان در اوقات فراغت دانسته است. ابوذر جمهری (۱) مطالعه را پرکننده بخشی از اوقات فراغت دانسته است و مهدی پور (۱۳) اعلان داشته که مطالعه مهمترین فعالیت

فراغتی آنان در سال ۷۲ بوده است. صانعی (۷) مطالعه غیر درسی را پس از فعالیت‌های ورزشی مهمترین فعالیت فراغتی می‌داند. یکی دیگر از فعالیت‌های زمان فراغت تماشای تلویزیون بوده است. محسنی (۱۲) میزان تماشای تلویزیون توسط دانشجویان را در سال ۵۲ نود دقیقه در روز و صافی (۶) ۹۴ دقیقه اعلام داشته است. ربیعی (۳) در سال ۱۳۵۴ اعلام داشته که ۸۰ درصد دختران و ۷۲/۲ درصد پسران دانشجویان تماشای تلویزیون می‌کنند. مهدی پور (۱۳) اعلام می‌دارد که تماشای تلویزیون با میزان ۱۱/۴ درصد پس از مطالعه و ورزش استراحت از فعالیت‌های اوقات فراغت دانشجویان است. کوشافر (۱۰) اعلام می‌کند که ۶۵/۴ درصد دانشجویان دانشگاه تبریز تلویزیون تماشا می‌کنند. ورهین (۲۲) در بررسی فعالیت‌های اوقات فراغت دانشجویان آمریکایی و چینی اعلام می‌کند که تماشای تلویزیون و رفتن به سینما از عمده‌ترین فعالیت‌های فراغتی بوده است. اورت و ساتن (۱۹)، بروک (۱۶) و دیویس (۱۸) همگی به تماشای تلویزیون توسط اقشار مختلف مردم اشاراتی داشته‌اند. ورزش در اوقات فراغت یکی دیگر از فعالیت‌های مهم فراغتی می‌باشد.

گروه روانشناسی اجتماعی (۱۱) اعلام کرد که ۹۲ درصد جوانان به ورزش علاقمند هستند و از بین آنها ۴۸ درصد آنان به ورزشهای انفرادی و دسته جمعی، ۴۰ درصد به ورزشهای دسته جمعی و ۱۰ درصد به ورزشهای انفرادی علاقمند بوده‌اند و ۷۵ درصد آزمودنی‌ها ورزش می‌کرده‌اند. کیان (۹) اعلام کرده که ۵۰ درصد پسران و ۴۶ درصد دختران دانشجویان به ورزش می‌پردازند و کمبود مربی، وسایل و اماکن، از علل اصلی رکود ورزش بیان شده است.

محسنی (۱۲) اعلام می‌دارد که ورزش مورد علاقه دانشجویان نبوده است. صافی (۶) اعلام می‌دارد در روزهای غیر تعطیل ۴۰ درصد دانشجویان پاسخ دهنده با میانگین ۷۱/۵ دقیقه در روز به ورزش می‌پردازند و ۲۷ درصد دختران و ۴۷ درصد پسران دانشجویان ورزش می‌کنند. ربیعی (۳) اعلام داشت که ۸۰ درصد دختران و ۷۸ درصد پسران دانشجویان به ورزش علاقمند بوده‌اند. رواسی پور و همکارانش (۴) اعلام می‌دارد که به علت عدم وجود امکانات ورزشی، دختران دانشجویان در خوابگاهها مانده و اوقات خود را با هم صحبتی سپری می‌نمایند. مهین راد (۱۴) اعلام کرده است که بی‌توجهی به امر ورزش موجب محرومیت دانشجویان دختر از پرداختن به ورزش گردیده است. ابوذر جمهری (۱) اعلام داشته ورزش بخش مهمی از اوقات

فراغت دانشجویان را بر می‌کند. مهدی پور (۱۳) اعلام می‌دارد که ورزش با ۲۱ درصد در رتبه دوم مجموع فعالیت‌های فراغتی قرار دارد. صانعی (۷) اعلام می‌دارد که دانشجویان ورزش را به عنوان مناسب‌ترین نوع فعالیت فراغتی انتخاب نمودند و علاقه زیادی به ورزش داشته‌اند. دانشجویان دختر اولویت دوم را برای ورزش قائل بوده‌اند. فرج الهی (۸) نیز اعلام کرد ۷۴/۵ درصد دانشجویان به ورزش علاقه‌مند بوده‌اند و ورزش با ۱۳/۲ درصد جایگاه چهارم را در بین فعالیت‌های فراغتی آنان داشته است. ایزدی (۲) اعلام می‌دارد که ۴۲ درصد دانشجویان به ورزش علاقه‌مند و ۵۸ درصد بی‌علاقه هستند و کوشافر (۱۰) اعلام می‌کند که ۲۰/۹ درصد دانشجویان پسر زوزانه ورزش می‌کرده‌اند. در تحقیقات خارجی نیز اشاراتی به جایگاه ورزش در بین اقشار مختلف مردم شده است. رید و همکارانش (۲۰) در تحقیقی که بر روی جوانان ۱۵ ساله نیوزیلندی انجام داده‌اند و اعلام داشته‌اند که پسران سالیانه ۶۱۲ ساعت (روزانه ۱/۶۸ ساعت) و دختران سالیانه ۴۰۱ ساعت (روزانه ۱/۱ ساعت) به فعالیت‌های ورزش می‌پردازند. مقدار ورزش روزانه بین کمتر از یک دقیقه تا پنج یا شش ساعت بوده است. اورت و ساتن (۱۹) براساس یک نظرخواهی تلفنی از دوهزار نفر آمریکایی اعلام داشتند که پاسخ دهندگان علل شرکتشان را در فعالیت‌های فراغتی بیرون از منزل به ترتیب کسب آمادگی جسمانی، اجتماعی بودن، کسب تجارب از طبیعت و فرار از کار روزمره قید نموده‌اند. حاصل پژوهش‌های انجام شده گویای علاقه‌مندی قابل توجه دانشجویان به فعالیت‌های ورزشی بوده است. مطالعات کلی انجام شده تحقیقات خارجی نیز گویای این واقعیت است که طی سال‌های اخیر گرایش مردم به سوی ورزش‌های فراغتی افزایش یافته و زمان بیشتری از اوقات فراغت صرف فعالیت‌های ورزشی به ویژه ورزش‌های همگانی گشته است. نوع ورزش در اوقات فراغت نیز قابل توجه و بررسی بوده است. گروه روان‌شناسی اجتماعی (۱۱) اعلام نموده است که ورزش‌های انفرادی مورد علاقه جوانان شامل تنیس روی میز، شنا، دوچرخه سواری، پرورش اندام، نرمش، شطرنج و ورزش‌های دسته جمعی مورد علاقه آنان والیبال، بسکتبال، بولینگ، و چوگان بوده است. رفتن به استخرهای شنا و کوهنوردی از جمله رشته‌های ورزشی مورد علاقه جوانان می‌باشد. صانعی (۷) اعلام می‌کند که علاقه‌مندی دانشجویان به رشته‌های ورزشی والیبال، فوتبال و تنیس روی میز بیش از سایر رشته‌ها بوده است. والیبال برای دختران و فوتبال برای پسران در اولویت اول بوده است. فرج الهی (۸) اولویت اول رشته ورزشی مورد علاقه دختران

را بدمیتون (۱۸/۴ در صد) ذکر نموده است. کوشافر (۱۱) اعلام می‌کند که از بین ۱۶ رشته ورزشی، فوتبال بیشترین طرفدار را در بین دانشجویان پسر دانشگاه تبریز داشته است. نتایج تحقیقات خارجی نیز به رشته‌های مختلف ورزشی اشاره می‌کند. برای مثال رید و همکارانش (۲۰) اعلام نموده‌اند که دختران بیشتر به ورزش‌های نت بال، سوارکاری و رقص و پسران به کریکت، راگبی، ماهیگیری، فوتبال، اسکواش، گلف و موج سواری می‌پردازند.

روش تحقیق

تحقیق انجام شده از نوع تحقیقات میدانی و توصیفی و با استفاده از پرسشنامه‌ای بود که با توجه به فرهنگ مردم تهیه شده بود و روایی محتوایی آن توسط پانزده نفر از اساتید دانشگاهها مورد مطالعه و تأیید قرار گرفته بود. جامعه آماری شامل ۱۷۴۷۶۷ نفر (۵۹/۳ در صد از کل دانشجویان تحت پوشش وزارت فرهنگ و آموزش عالی) دانشجویان که در مقطع کارشناسی رشته‌های مختلف ۳۸ دانشگاه کشور مشغول به تحصیل بوده‌اند می‌باشد.^(۱) جامعه نمونه تحقیق شامل شش در صد از دانشجویان مقطع کارشناسی ۳۸ دانشگاه مورد مطالعه در سراسر کشور بوده که مشتمل بر ۱۰۴۸۶ نفر بوده است. ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه‌ای مشتمل بر ۵۴ سؤال از نوع بسته بود. بیش از ۹۹ در صد پرسشنامه‌های توزیع شده جمع‌آوری گردید و با کدگذاری در رایانه ثبت گردید. به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات ثبت شده در رایانه، از نرم‌افزار EP15 استفاده گردید و نتایج یافته‌ها به شکل جداول ارائه گردید.

نتایج

۸۵/۶ در صد پسران و ۸۳/۵ در صد دختران دانشجو مجرد و میانگین سنی آنان به ترتیب ۲۰/۴ و ۲۰/۶ سال بوده است. ۳۸/۵ در صد آنان در علوم انسانی، ۲۴/۷ در صد ایشان در رشته فنی و مهندسی و ۲۴/۵ در صد آنها در رشته‌های علوم پایه مشغول به تحصیل بوده‌اند. ۵۶/۶ در صد در خوابگاهها و ۲۵/۵ در صد در منزل پدری زندگی می‌کرده‌اند. ۶۹/۷ در صد دانشجویان در آمد ماهیانه‌ای کمتر از یکصد هزار ریال داشته‌اند ۷۲/۸ در صد کار در آمدی

۱-آمار آموزش عالی ایران، وزارت فرهنگ و آموزش عالی، مؤسسه پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی، شهریور ماه ۱۳۷۳، صفحه ۱۸

نداشته‌اند. ۲۱/۳ در صد شغل پدران، و ۳۵/۸ درصد مادرانشان بی‌سواد و ۸/۳ درصد پدران و ۳/۲ مادران آن مدرک کارشناسی یا بالاتر دارند. ۷۵/۴ درصد پدرانشان به نسبت مساوی کارمند، آزاد، کارگر و کشاورز و ۸۳ در صد مادرانشان خانه‌دار بوده‌اند. ۷/۷ در صد والدین آنها در آمد ماهیانه‌ای بالای ۷۰۰ هزار ریال داشته‌اند. میزان اوقات فراغت آنان بین ۱ تا ۵ ساعت متغیر بوده ولی میانگین این مدت ۴ ساعت در روز می‌باشد.

جدول ۱- فعالیت‌های فراغتی جاری

پسران		دختران		رتبه
درصد	فعالیت	درصد	فعالیت	
۱۵/۹	تلویزیون	۱۷	تلویزیون	اول
۱۳/۷	مطالعه	۱۴/۹	مطالعه	دوم
۱۲/۱	ورزش	۱۰	هم صحبتی	سوم
۱۱/۹	هم صحبتی	۶/۴	موسیقی	چهارم
۹/۷	قدم زدن	۵/۹	قدم زدن	پنجم
۹	موسیقی	۵/۲	دیدار اقوام	ششم
۵/۲	رادیو	۴/۱	رادیو	هفتم
۴/۹	دیدار اقوام	۴/۱	هنری	هشتم
۳/۵	قرائت قرآن	۴	ورزشی	نهم
۳/۴	مذهبی	۳/۸	قرائت قرآن	دهم
۲/۳	رایانه	۲/۵	سینما و تئاتر	یازدهم
۲/۳	سینما و تئاتر	۲	مذهبی	دوازدهم

زمان فراغت ۵۸ در صد دانشجویان عصر و شب و محل گذران این اوقات برای ۶۹/۵ در صد خوابگاه یا منزل بوده است. آنها فقط ۵/۵ درصد این اوقات را در کانون‌های فرهنگی یا اماکن ورزشی سپری می‌کنند.

جدول ۲- فعالیت‌های فراغتی جاری دانشجویان ۱۰ دانشگاه

ردیف	دانشگاه	اول	دوم	سوم	چهارم	پنجم	ششم
۱	تهران	مطالعه	تلویزیون	هم‌صحبتی	موسیقی	ورزش	دیدار اقوام
۲	اصفهان	تلویزیون	هم‌صحبتی	مطالعه	ورزش	موسیقی	قدم‌زدن
۳	شهید بهشتی	تلویزیون	مطالعه	هم‌صحبتی	موسیقی	ورزش	قدم‌زدن
۴	مشهد	تلویزیون	مطالعه	هم‌صحبتی	ورزش	موسیقی	دیدار اقوام
۵	علامه طباطبایی	تلویزیون	مطالعه	موسیقی	هم‌صحبتی	ورزش	دیدار اقوام
۶	شهید چمران اهواز	تلویزیون	مطالعه	هم‌صحبتی	ورزش	موسیقی	دیدار اقوام
۷	شیراز	تلویزیون	هم‌صحبتی	مطالعه	ورزش	قدم‌زدن	دیدار اقوام
۸	تبریز	مطالعه	هم‌صحبتی	ورزش	تلویزیون	قدم‌زدن	رادیو
۹	سیستان و بلوچستان	تلویزیون	تلویزیون	مطالعه	هم‌صحبتی	ورزش	موسیقی رادیو
۱۰	صنعتی اصفهان	تلویزیون	هم‌صحبتی	مطالعه	ورزش	موسیقی	قدم‌زدن

تلویزیون در حال حاضر بیشترین زمان فراغت را به خود اختصاص داده است. حدود ۱۵ درصد دانشجویان تلویزیون تماشا نمی‌کنند بیشترین علاقه را به فیلم‌های سینمایی و سریال‌ها، اخبار و برنامه‌های سیاسی، گزارش ورزشی و برنامه‌های علمی دارند. مطالعه غیر درسی نیز مورد توجه بوده است. ۳۱/۸ دختران و ۱۵/۵ درصد پسران هیچ‌گونه ورزشی نمی‌کنند زمان ورزش کردن ۲۶ درصد کل دانشجویان بعد از ظهرها، ۱۹/۳ درصد صبح‌ها و ۲۲/۵ درصد نامشخص عنوان گردیده است. تنها ۱۷/۷ درصد اعلام داشته‌اند که در دانشگاه ورزش می‌نمایند و ۳۶/۴ درصد در منزل و یا خوابگاه ورزش می‌کنند.

جدول ۳- رشته‌های ورزشی دانشجویان

پسران		دختران		رتبه
درصد امتیاز	رشته ورزشی	درصد امتیاز	رشته ورزشی	
۱۸/۱۲	پیاده روی	۳۰/۹	پیاده روی	اول
۱۴/۴۶	فوتبال	۱۵/۸۵	نرمش	دوم
۱۱/۲۱	نرمش	۸/۵۰	دویدن	سوم
۱۰/۹۵	دویدن	۷/۷۱	بدنسازي	چهارم
۶/۹۴	بدنسازي	۶/۸۴	والیبال	پنجم
۶/۳۸	تنیس روی میز	۶/۸۱	کوهنوردی	ششم
۵/۴۶	کوهنوردی	۴/۳۷	تنیس روی میز	هفتم
۴/۴۹	والیبال	۴/۱۹	بدمیتون	هشتم
۴/۳۸	شطرنج	۴/۱۵	شنا	نهم
۴/۰۹	شنا	۳/۶۰	شطرنج	دهم

جدول ۴- رشته‌های ورزشی دانشجویان ده دانشگاه به ترتیب اولویت

ششم	پنجم	چهارم	سوم	دوم	اول	ردیف دانشگاه
تنیس روی میز	کوهنوردی	دویدن	فوتبال	نرمش	پیاده روی	تهران ۱
والیبال	بدنسازي	دویدن	نرمش	فوتبال	پیاده روی	اصفهان ۲
بدنسازي	کوهنوردی	دویدن	فوتبال	نرمش	پیاده روی	شهیدبهشتی ۳
تنیس روی میز	بدنسازي	دویدن	فوتبال	نرمش	پیاده روی	مشهد ۴
بدنسازي	کوهنوردی	دویدن	فوتبال	نرمش	پیاده روی	علامه طباطبایی ۵
شطرنج	بدنسازي	دویدن	فوتبال	نرمش	پیاده روی	شهیدچمران اهواز ۶
کوهنوردی	والیبال	بدنسازي	دویدن	نرمش	پیاده روی	شیراز ۷
رزمی	بدنسازي	فوتبال	نرمش	دویدن	پیاده روی	تبریز ۸
تنیس روی میز	بدنسازي	فوتبال	نرمش	دویدن	پیاده روی	سیستان و بلوچستان ۹
بدنسازي	والیبال	دویدن	نرمش	فوتبال	پیاده روی	صنعتی اصفهان ۱۰

جدول ۵- رشته‌های ورزشی مورد علاقه

پسران		دختران		رتبه
درصد امتیاز	رشته ورزشی	درصد امتیاز	رشته ورزشی	
۱۲/۹۵	فوتبال	۱۳/۶	شنا	اول
۱۰/۱۳	شنا	۸/۸۵	بدنسازی	دوم
۹/۵۵	بدنسازی	۸/۶۲	والیبال	سوم
۶/۳۴	رزمی	۷/۰۴	کوهنوردی	چهارم
۵/۹۴	دویدن	۶/۵۸	پیاده‌روی	پنجم
۵/۹۲	کوهنوردی	۶/۲۴	اسکی	ششم
۵/۷۳	والیبال	۶/۱۵	اسب سواری	هفتم
۵/۶۳	تنیس روی میز	۴/۵۸	تنیس روی میز	هشتم
۴/۹۳	پیاده روی	۴/۴۹	نرمش	نهم
۴/۲۲	نرمش	۴/۳۲	بدمیتون	دهم

جدول ۶- عواملی که موجب ورزش کردن دانشجویان می‌شوند

پسران		دختران		رتبه
درصد امتیاز	علل	درصد امتیاز	علل	
۱۵/۹۶	کسب نشاط و احساس لذت	۲۱/۷۴	کسب نشاط و احساس لذت	اول
۱۲/۹۹	اعتقاد به مفید بودن آن	۱۸/۰۲	تناسب اندام	دوم
۱۲/۷۲	حفظ تندرستی و احساس قدرت	۱۵/۶۰	حفظ تندرستی و احساس قدرت	سوم
۱۱/۰۹	کسب اعتماد به نفس بیشتر	۸/۳۴	اعتقاد به مفید بودن آن	چهارم
۱۰/۸۷	تناسب اندام	۷/۷۱	کاهش فشارهای روانی	پنجم
۷/۷۹	احساس نیاز به آن	۷/۵۳	پرکردن اوقات فراغت	ششم
۷/۱۰	پرکردن اوقات فراغت	۶/۵۶	احساس نیاز به آن	هفتم

جدول ۷- عواملی که مانع ورزش کردن دانشجویان می شود

پسران		دختران		رتبه
درصد امتیاز	علل	درصد امتیاز	علل	
۱۸/۱۵	مشغله زیاد	۲۱/۸۹	عادت نداشتن	اول
۱۵/۶۱	تنبلی و بی حوصلگی	۱۸/۷۶	تنبلی و بی حوصلگی	دوم
۱۵/۳۴	نبود امکانات لازم	۱۴/۵۶	نبود امکانات لازم	سوم
۱۱/۹۵	عادت نداشتن	۱۳/۳۶	مشغله زیاد	چهارم
۱۰/۲۸	اولویت داشتن مسائل دیگر	۱۰/۱۴	اولویت داشتن مسائل دیگر	پنجم
۹/۹۹	مشکلات مالی	۶/۹۳	نداشتن سلیقه	ششم
۷/۶۹	نداشتن وسیله	۵/۸۷	بی علاقه	هفتم

جدول ۸- نتایج حاصل از بررسی ارتباط بین متغیرهای مورد مطالعه

ردیف	فرضیه	نتایج آماری	x^2	P	C	C^2
۱	ارتباط بین جنسیت دانشجویان و پرداختن به ورزش		۵۸۷/۴	۰/۰۰۰۰۰۱	۰/۲۳۵۴۶۶۱	۰/۰۵۵۵۴۴۴۲
۲	ارتباط بین وضعیت تأهل دانشجویان و پرداختن به ورزش		۱۷/۹۳	۰/۰۰۰۱۲۷	۰/۰۴۲۴۷۷	۰/۰۰۰۱۸۰۴۲
۳	ارتباط بین رشته تحصیلی دانشجویان و پرداختن به ورزش		۵۴/۱۱	۰/۰۰۰۰۰۱	۰/۰۷۵۰۱۳۵	۰/۰۰۰۵۷۰۲۲
۴	ارتباط بین سن دانشجویان و پرداختن به ورزش		۳۰/۵۲	۰/۰۱۵۴۸	۰/۰۵۵۵۳۸۲	۰/۰۰۰۳۰۸۴۴
۵	ارتباط بین وضعیت فعلی سکونت و پرداختن به ورزش		۳۲/۱۲	۰/۰۰۰۹۶	۰/۰۵۶۹۷۹۸	۰/۰۰۰۳۲۴۶۶
۶	ارتباط بین درآمد ماهیانه دانشجویان و پرداختن به ورزش		۸/۱۶	۰/۹۴۷۰۰	۰/۰۲۹۶۸۵	۰/۰۰۰۰۸۸۱۱
۷	ارتباط بین میزان تحصیلات پدران دانشجویان و پرداختن دانشجویان به ورزش		۳۶/۲۱	۰/۰۰۰۲۷۰	۰/۰۶۱۱۴۱۶	۰/۰۰۰۳۷۳۸۲
۸	ارتباط بین میزان تحصیلات مادران دانشجویان و پرداختن دانشجویان به ورزش		۴۵/۲۱	۰/۰۰۰۰۰۱	۰/۰۶۸۰۴۱۸	۰/۰۰۰۴۶۲۹۶
۹	ارتباط بین شغل پدران و پرداختن دانشجویان به ورزش		۳۸/۲۸	۰/۰۰۰۸۱۷۴	۰/۰۶۲۵۱۳۹	۰/۰۰۰۳۹۰۷۹
۱۰	ارتباط بین میزان درآمد ماهیانه والدین به پرداختن دانشجویان به ورزش		۳۲/۴۸	۰/۰۰۰۸۶۴	۰/۰۵۹۹۷۹۱	۰/۰۰۰۳۵۹۷۴
۱۱	ارتباط بین سیگار کشیدن دانشجویان و پرداختن به ورزش		۴۲/۴۷	۰/۰۰۰۰۰۱	۰/۰۶۹۲۴۴۴	۰/۰۰۰۴۷۹۴۷
۱۲	ارتباط بین میزان ساعات فراغت دانشجویان و پرداختن به ورزش		۲۱۵/۰۵	۰/۰۰۰۰۰۱	۰/۱۴۶۱۲۰۱	۰/۰۲۱۳۵۱

توضیح: در ردیف ۶ رابطه معنی داری بین در آمد ماهیانه دانشجویان و پرداختن به ورزش در حد $\alpha < 0/05$ مشاهده نگردید. در بقیه موارد، رابطه معنی داری بین متغیرهای مورد مطالعه در حد $\alpha < 0/01$ مشاهده گردید.

بحث

میانگین میزان اوقات فراغت روزانه دانشجویان کشور، حدود ۴ ساعت می باشد که با یافته های فرج الهی (۸) و مهدی پور (۱۳) و صانعی (۷) همخوانی دارد. زمان قابل ملاحظه ای است که می تواند به شکل دلخواه دانشجویان مورد بهره برداری قرار گیرد، بویژه اینکه حدود ۸۰ درصد از آنها اعلام می دارند که از نحوه گذران اوقات فراغشان کمی راضی یا ناراضی هستند از این رو، لازم است برای گذران مطلوب اوقات فراغت آنان چاره اندیشی گردد. در این پژوهش و تحقیقات انجام شده توسط کوشافر (۱۰) و صافی (۶)، نشان می دهد که تماشای تلویزیون زمان قابل توجهی از اوقات فراغت را به خود اختصاص می دهد. تماشای تلویزیون گذران غیر فعال اوقات فراغت می باشد. اگر به هر دلیلی فعالیت های حرکتی و ورزشی انسان ها، بخصوص جوانان محدود گردد، عوارض بسیار نامطلوبی را بر سلامتی آینده آنان به همراه خواهد داشت. مطالعه دومین و مهمترین فعالیت فراغتی بوده است. محسنی (۱۲) اعلام می دارد که ۸۰ درصد دانشجویان بین ۱ تا ۳ کتاب در سال مطالعه می کنند. صافی (۶) اعلام می کند که ۸۲/۱ درصد به مطالعه گرایش دارند. مهدی پور (۱۳) نیز اعلام می دارد که مطالعه با ۲۳/۳ درصد رتبه اول فعالیت های فراغتی را داشته است. این پژوهش نشان داد که ۱۴/۴ درصد دختران و ۱۱/۵ درصد پسران هیچ گونه مطالعه غیر درسی ندارند که این مورد قابل توجه است زیرا از دانشجویان کشور انتظار شرکت در مسائل سیاسی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و غیره وجود دارد و بدون مطالعه کافی و داشتن حضور ذهن و آگاهی و اطلاع کافی راجع به مسائل مملکتی، نمی توان در صحنه های ذکر شده حضور داشت. محقق در صدد دستیابی به این پرسش بود که دانشجویان کشور ورزش می کنند یا نه؟ تحقیقات انجام شده قبلی، اغلب محدود به یک دانشگاه یا دانشکده یا خوابگاه بوده است. محسنی (۱۲) فقط بر روی دانشجویان دانشگاه تهران مطالعه کرده و نوشته است ورزش، مورد علاقه دانشجویان نبوده

است. صافی (۶) بر روی دانشجویان دانشگاه تهران مطالعه کرده و اعلام می‌دارد که ورزش و هنر کمتر مورد توجه بوده است. مهدی‌پور (۱۳)، صانعی (۷) و فرج‌الهی (۸) اوقات فراغت را با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی مورد مطالعه قرار داده‌اند. مهدی‌پور اعلام داشته است که فقط ۳۸ درصد دانشجویان (پسر) در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌نمایند و ورزش رتبه دوم فعالیت‌های فراغتی دانشجویان را به خود اختصاص داده است. فرج‌الهی اعلام می‌دارد که ورزش رتبه چهارم فعالیت‌های فراغتی دانشجویان دختر دانشگاه تهران را به خود اختصاص داده است. ۷۴/۵ درصد از دانشجویان علاقه‌مند به ورزش در اوقات فراغت هستند و ۶۳/۷ درصد آنان روزانه کمتر از یک ساعت به ورزش می‌پردازند. صانعی اعلام می‌دارد که ورزش در بین دانشجویان، طرفداران زیادی داشته رتبه دوم فعالیت‌های ورزشی را به خود اختصاص داده است. کوشافر (۱۰) اعلام می‌دارد که ۲۰/۹ درصد دانشجویان تبریز روزانه ۱۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش می‌کنند. ۳۱/۸ درصد دختران و ۱۵/۵ درصد پسران اعلام کرده‌اند که ورزش نمی‌کنند. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که پس از انقلاب دیدگاه و گرایش دانشجویان نسبت به ورزش تفاوت کرده است و علاقه بیشتری نسبت به ورزش پیدا کرده‌اند، البته در مورد دختران چنین نبوده است. فعالیت‌های مورد علاقه به ترتیب ورزش (۱۴/۹ درصد)، مطالعه (۱۳/۳ درصد) و کار با رایانه (۹/۸۷) بوده است و تماشای تلویزیون که در رتبه اول فعالیت‌های جاری است در فهرست فعالیت‌های فراغتی مورد علاقه به رتبه چهارم تنزل مقام یافته است.

سه نوع فعالیت نخست مورد علاقه دانشجویان، جای امیدواری و بحث و خوشحالی دارد. ورزش تفریحی است سالم و لازم و به بهبود قوای جسمانی و روانی آنان کمک می‌کند، مطالعه از آنان متخصص و متفکر و عالم می‌سازد و کار با رایانه آنان را با علوم و فنون روز پیوند می‌دهد و امکان استفاده آنان را از منابع پژوهشی و نرم افزارهای تخصصی مقدور می‌سازد. فراهم‌سازی امکانات لازم برای گذران اوقات فراغت دانشجویان با توجه به موارد فوق امکان‌پذیر است، بویژه در مورد کار با رایانه که در فعالیت‌های فراغتی جاری در مرتبه سیزدهم قرار گرفته است. از بین ۳۰ رشته ورزشی عنوان شده، پیاده روی (۲۱ درصد)، نرمش (۱۲/۲ درصد)، فوتبال (۱۱/۳ درصد)، دویدن (۱۰/۳ درصد) و بدنسازی (۷/۱ درصد) پنج رشته ورزشی هستند که بیش از همه دانشجویان به آنها می‌پردازند. در رشته‌های ورزشی مورد علاقه، فوتبال جایگاه خود را حفظ کرده ولی شنا که در فعالیت‌های جاری مرتبه دهم را در کل

دانشجویان دختر و پسر داشت، به رتبهٔ اول آمده است و نشان می‌دهد که دانشجویان بیش از همه به ورزش شنا علاقه‌مند هستند و این امر مستلزم فراهم‌سازی امکانات لازم توسط مسئولین دانشگاهها می‌باشد. کوهنوردی نیز از رتبهٔ هفتم فعالیت‌های فراغتی به رتبهٔ پنجم آمده است و این ورزش نیز قابل حصول می‌باشد و نیاز به ابزار و وسایل پیچیده و گران قیمت ندارد. آنچه قابل توجه است اینکه ورزش‌های پرهزینه مورد انتخاب دانشجویان نبوده و نسبت به آنها کمتر ابراز علاقه شده است.

تامپسون (۲۱) در رسالهٔ دکتری خود در سال ۱۹۸۹ اعلام می‌دارد که دانشجویان با هدف باقی ماندن در شرایط آمادگی جسمانی و حفظ تعادل روانی و مورد قبول قرار گرفتن اجتماع، به ورزش می‌پردازند. در تحقیقات قبل از آن نیز این نتایج به دست آمده بود. مهدی پور (۱۳) هدف دانشجویان از ورزش کردن را تقویت قوای جسمانی و روانی، رفع خستگی روحی و روانی و گذران اوقات فراغت دانسته است. فرج الهی (۸) هدف دانشجویان دختر را از ورزش کردن، رفع خستگی روحی و روانی و تقویت قوای جسمانی و روانی و گذران اوقات فراغت اعلام نموده است. در این پژوهش نیز انگیزهٔ دانشجویان در پرداختن به ورزش، کسب نشاط و احساس لذت (۲۱/۳) و حفظ تندرستی و افزایش قدرت (۱۷/۷ درصد) بوده است. جایگاه ورزش در پرکردن اوقات فراغت در تحقیقات قبلی در مکان سوم و در این پژوهش در رتبهٔ ششم بوده است. به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که دانشجویان فقط به منظور پرکردن اوقات فراغت به ورزش نمی‌پردازند بلکه منافع افزون بر یک فعالیت فراغتی را در ورزش کردن مشاهده می‌نمایند.

دانشجویان مشغلهٔ زیاد (۱۶/۷۱ درصد)، تنبلی (۱۶/۵ درصد) و نبود امکانات (۱۵/۱ درصد) را سه عاملی در نپرداختن به ورزش اعلام کرده‌اند. این نتیجه‌ای است که محسنی (۱۲) نیز اعلام داشته است. رواسی پور و میرهاشمی (۴) نیز به عواملی چون کمبود امکانات اشاره داشته‌اند. مجموعهٔ یافته‌های تحقیقات انجام شده نشان دهندهٔ این است که دانشجویان به ورزش فعالیت‌های بدنی علاقه‌مند بوده و به منافع آن واقف می‌باشند و اگر زمینه‌های لازم فراهم شود و عواملی چون مشکلات کمبود اماکن، وسایل، بودجه، مربی مرتفع یا کاهش یابد دانشجویان فعالیت‌های ورزشی را نسبت به دیگر فعالیت‌های فراغتی ارجح می‌دانند. بنابراین در درجهٔ نخست توجه و تلاش مسئولین دانشگاهها و بویژه معاونت‌های دانشجویی و فرهنگی

در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد. پیشنهاد می‌شود در پژوهشهای بعدی هر یک از نمونه‌های مورد مطالعه کلیه فعالیت‌های روزانه یک هفته از زندگی خود را ساعت به ساعت ثبت نموده و محقق فعالیت‌های فراغتی را شخصاً از دیگر فعالیت‌های روزمره تفکیک و اعلام نماید و به میزان دقیق اوقات فراغت و نحوه گذران آن دست یابد.

منابع و مأخذ

- ۱- ابوذر جمهری، مهستی. «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر مستقر در خوابگاه شماره ۴، خوابگاه هجرت (هتل بین‌المللی تهران)»، پایان نامه تحصیلی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۷۰.
- ۲- ایزدی، محمد. «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان ورودی سال ۱۳۷۰، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران»، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده اجتماعی دانشگاه تهران، ۱۳۵۴.
- ۳- ربیعی، پروانه. «بررسی گذران اوقات فراغت دانشجویان شبانه روزی دانشکده کشاورزی کرج»، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، ۱۳۵۴.
- ۴- رواسی پور، اعظم؛ میرهاشمی، افخم؛ رضوان، صدیقه. «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان مقیم کوی دانشکده علوم اجتماعی و تعاون دانشگاه تهران»، پایان نامه تحصیلی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، ۱۳۵۳.
- ۵- صابونی، بتول. «بررسی گذران اوقات فراغت دانشجویان شبانه روزی آموزشگاه عالی پرستاری»، پایان نامه تحصیلی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، ۱۳۵۴.
- ۶- صافی، قاسم. «کاربرد زمان فراغت دانشجویان تهران»، انتشارات امور فرهنگی دانشگاه تهران، ۱۳۵۴، ص ۵.
- ۷- صانعی، سعید. «بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تربیت معلم تهران با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی»، پایان نامه دوره کارشناسی ارشد، رشته تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت معلم، ۱۳۷۳.
- ۸- فرج الهی، نصرت ا... «بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران»، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته تربیت بدنی

- دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.
- ۹- کیان، علی. «بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تهران»، پایان نامه تحصیلی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، سال ۱۳۴۶.
- ۱۰- کوشافر، علی اصغر. «فراغت و تندرستی»، مقاله پژوهشی، مطرح شده در سمینار تربیت بدنی وزارت فرهنگ و آموزش عالی، اداره کل تربیت بدنی، ۱۳۷۴.
- ۱۱- گروه روان‌شناسی اجتماعی، مؤسسه مطالعات اجتماعی. «مسائل مربوط به اوقات فراغت جوانان در ایران»، بررسی شماره ۹، جزوه سوم، مرداد ماه ۴۹، کتابخانه دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.
- ۱۲- محسنی، منوچهر. «اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تهران»، فرهنگ و زندگی، شماره ۱۲، پاییز ۱۳۵۲.
- ۱۳- مهدی پور، عبدالرحمن. «بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه‌های تهران»، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۲.
- ۱۴- مهین راد، شهین. «بررسی اثر مقررات کوی بر نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان ساکن کوی شماره ۵ دختران دانشگاه تهران»، پایان نامه تحصیلی، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، ۱۳۴۶.
- ۱۵- میرزایی، محمد. «تحقیقی در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تهران»، پایان نامه تحصیلی، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، ۱۳۴۶.

16- Brock, J." Barb - Recreation programming for the 90s Family : Demographics and Discoveries", JOPERD, August 1994 P.P. 46-65.

17- Collons F. M." Sport for All in Goverment in UK with some European Comparisons - Sport For all", Elsevier Science publisher's, 1991 P.P.455.

18- Davis L. Kathryn and et al "North Carolina Children and youth Fitness Study" Journal of physical Education, Recreation and dance - Oct 1994, P.P. 65-72.

19- Ewert alan and Sutton A. William, "Leisure Sports and American life style", Joperd, April 1988, P.P. 44.

20- Reede - Al: and et al, "Adolescents Sporting and leisure Time physical Activities During their 15th Year, Can", J - Sport - Sci, 1991 Dec 16 (4); 308-15 Mediline (R) 1991.

21- Tothompson, Steven Price. "A study of Active Recreation Preferances of Adults Attending Community Colleges in the Dalls / Fortworth Metroplex (Texas). ph.d Dissertation". East Texas State University, 1989, 8910722 Umi Database.

22- Verheyen, Marie Eleanor, "Past and presnt Recreation Activity participation and Future Preferences of Single Chinese and American Student At Michigan state University" , M.S Disseration ,1991, 1345155 Umi.

23- Wade. E. Michael A. W. Baker - Introduction to Kinesiology W.C.B Brown and Bench mark, 1995 P.P. 154.