

جایگاه فعالیت‌های جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان

علی رضا آبکار^۱

چکیده

انسانها در طول روز عمدتاً دارای دو بخش اصلی از فعالیتها هستند. فعالیتهای مربوط به شغل و اوقات فراغت. اوقات فراغت بخشی از ساعتها و یا لحظات است که در آن فرد بدون احساس اجبار بدون از فعالیتهای شغلی و نیازهای زیستی به فعالیتهایی نظیر بازی و تفریح دست می‌زند که باعث احساس رضایت وی می‌گردد. اوقات فراغت بخشی از زندگی است که می‌تواند باعث رشد و تکامل انسانها و یا باعث انحطاط و بزهکاری و نهایتاً سقوط جامعه گردد. فعالیتهای جسمانی و ورزش باعث رشد انسان در ابعاد جسم و روح می‌گردد لذا توجه به این پدیده مورد توجه بسیاری از جوامع جهت استفاده در سطح کلان قرار گرفته است. جوانان هر کشوری آینده سازان آن کشور بشمار می‌روند. عادت‌ها و نحوه گذران اوقات این قشر در حال حاضر زمینه ساز فعالیتهای آینده آنان در جامعه است. در این میان روش و طریقه زندگی دانشجویان به لحاظ تأثیر گذاری بیشتر در سرنوشت کشور بایستی مورد مطالعه قرار گیرد. این مطالعات به لحاظ تأثیر پذیری از شرایط زمانی و مکانی تکرار پذیر و یافته‌های آن مربوط به دوره‌ها خاص و نیز مکان جغرافیایی خاص است. توجه به فعالیتهای جسمانی و ورزش در دانشگاه بدلائیل مختلف به عنوان یکی از روشهای مؤثر گذران اوقات فراغت است. در تحقیق حاضر نحوه گذران اوقات فراغت و جایگاه فعالیتهای جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر مورد بررسی قرار گرفت. در پژوهش حاضر ۳۸۵ دانشجوی به عنوان نمونه آماری از طریق روش نمونه گیری تصادفی انتخاب و پرسشنامه اوقات فراغت در بین آنها توزیع گردید. تجزیه و تحلیل آماری به کمک نرم افزار کامپیوتری از ۳۷۵ پرسشنامه قابل استفاده نشان داد که ۶۴ درصد دانشجویان اوقات فراغت خود را عصر و شب می‌گذرانند. تماشای تلویزیون برای دختران دانشجوی و آزمودنیهای پسر گوش دادن به موسیقی را بیش از همه فعالیتها مورد نظر می‌دهند. ورزش در رتبه هشتم فعالیتهای فراغتی دانشجویان پسر و رتبه دهم دانشجویان دختر قرار دارد که فقط ۴۴ درصد دانشجویان در هفته فعالیت جسمانی (بجز واحد تربیت بدنی ۲۰۱) دارند. از بیست رشته ورزشی فعلی پیاده روی، نرمش و فوتبال سه رشته اول فعالیتهای جسمانی هستند. در رشته‌های مورد علاقه شنا، والیبال، پیاده روی و فوتبال قرار دارند. دانشجویان تنبلی و بی حوصلگی (۱۳/۲ درصد) اصلی ترین عامل در دوری از ورزش توصیف کردند. انگیزه اصلی دانشجویان برای پرداختن به ورزش کسب نشاط و لذت (۲۵/۵ درصد) بوده است.

واژه‌های کلیدی:

اوقات فراغت، دانشجویان، فعالیتهای جسمانی

^۱ عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر و دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی واحد علوم

مقدمه:

مهمترین سرمایه بشر عمر اوست. در این میان عالم جوانی آمیزه‌ای از شوق و اشتیاق، احساس و اندیشه در زندگی انسان است. جوانان شریان گرم و حیاتی جوامع، وجدان آگاه و بیدار ملتها و بازوان کارآمد و توانای دولتها بحساب می‌آیند. اوقات فراغت فرصت آزادی است که برای انجام کار خاصی مورد بهره برداری قرار نمی‌گیرد ولی در عین حال می‌تواند مورد استفاده طیف وسیعی از فعالیت‌های مختلف باشد که به دلخواه شخص انتخاب می‌گردد. جوانان زمانی که از کار و مشغله روزانه فارغ می‌شوند، دوست دارند زندگی را با اختیار و آزادی دنبال نموده و خود را در زمان اوقات فراغت بیابند. در این میان اوقات فراغت به عوامل مختلفی چون سن، شغل، میزان تحصیلات، علاقه مندی، وضعیت درآمد، محل زندگی و کثیری از متغیرهای دیگر بستگی دارد. بهره‌گیری شایسته از اوقات فراغت منوط به برنامه ریزی دقیق و متناسب با نیازها است. در غیر اینصورت خواه ناخواه بخش‌هایی از عمر پر ارزش انسان در وادی پوچی از بین خواهد رفت. امروزه در نتیجه افزایش میزان اوقات فراغت در زندگی افراد بویژه جوانان، نوعی اخلاق تفریح بروز نموده و بحران هویت را تشدید کرده است. لذا مدیران باید آگاه باشند که باید اوقات فراغت را در جامعه هدفمند نموده و آنرا جهت دهند.

فراغت می‌تواند نقش نیرومند و در عین حال دوگانه در تحول سطح فرهنگی جامعه داشته باشد، به این معنا که می‌تواند در ارتباط با نیازهای فکری و عملی انسان سازگاری یا ناسازگاری اجتماعی و پیشرفت یا واپسماندگی فرهنگی باشد. فعالیت‌های فراغتی می‌تواند با رفع خستگی، صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانات مداوم کار و انجام وظایف اجتماعی را جبران نماید و با تفریح از کسالت ناشی از یکنواختی کار روزمره رهایی‌یابد و فرصتی برای پرورش استعدادهای ذهنی و روانی، جسمی و عاطفی خود فراهم سازد لذا فعالیت فراغتی می‌تواند باعث ارتقاء فرهنگ جامعه یا سقوط آن گردد. همانگونه که کار جوانان را از گناه و افسردگی می‌رهاند، فراغت نیز بر نشاط، شادی و طراوت آنان می‌افزاید و اراده آنان را برای تداوم زندگی تقویت می‌بخشد. پس بجای پر کردن اوقات فراغت باید به پر بار کردن آن اندیشید.

دوره‌های آموزشی مدارس و دانشگاهها مملو از مطالعه به منزله کار فکری است که بخش زیادی از ساعات زندگی دانشجویان را پر می‌کند. در چنین شرایطی وجود برنامه‌های تفریحی ورزشی می‌تواند در پر بار کردن اوقات فراغت موجب ایجاد احساسی

خوب، لذت و شادی گردد. هدف اصلی از برنامه‌ها و انجام فعالیت‌های ورزشی در سطح دانشگاهها و مؤسسات آموزشی ضمن پر کردن بخشی از اوقات فراغت دانشجویان، کمک به رشد و توسعه جنبه‌های اخلاقی، روانی، جسمانی و فرهنگی آنها به موازات تحصیل علوم و فنون دیگر است، تا آینده سازان کشور موجبات ترقی و تعالی خود و جامعه را ممکن سازند. لذا زمانی این قشر به تعالی می‌رسند که برنامه ریزیها بر اساس نیازها و علاقه مندی آنان باشد. در این میان برای معلوم شدن نیازها و علایق دانشجویان در زمان اوقات فراغت تحقیق حاضر صورت می‌گیرد. با این توصیف که زمان و شرایط مکانی موجب تغییرات ماهوی در علایق افراد می‌گردد، لذا این تحقیق در میان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر، باز خوردهایی را برای مسئولین فراهم می‌سازد. باسوادتر بودن جوانان مطالبات آنان را افزایش می‌دهد و سطح انتظار آنان را در نیازهای مختلف از جمله گذران اوقات فراغت بالا می‌برد. اگر جوانان آینده ساز کشورند پس باید برای این آینده سازان فکری کرد. از مهمترین فکرها و اقدامات برای آینده سازان، تفکر روی اوقات فراغت آنها است. لذا مسأله تحقیق حاضر اینست که دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی ابهر چه مقدار اوقات فراغت دارند؟ به چه فعالیتهایی می‌پردازند؟ و سوالاتی از این قبیل که برنامه ریزان و مدیران را در توسعه امکانات تفریحی یاری نموده همچنین جایگاه فعالیتهای جسمانی رادراوقات فراغت آشکار سازد. براین اساس پژوهش حاضر اهداف زیر را دنبال می‌نماید.

۱. توصیف فعالیتهای فراغتی جاری دانشجویان دختر و پسر.
۲. توصیف میزان فعالیتهای جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر.
۳. توصیف نوع فعالیتهای جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر.
۴. توصیف عوامل گرایش و عدم گرایش به ورزش در اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر.
۵. توصیف فعالیتهای دلخواه دانشجویان دختر و پسر در برنامه‌های فوق برنامه دانشگاه.

پیشینه نظری تحقیق:

کلمه "فراغ" یا "فراغت" در زبان محاوره و ادبیات عامه، دارای چندمعنی متفاوت است؛ یک معنی آن، فارغ بودن، فراغت داشتن و بیکاری است. فراغت آن بخش از زمان فرد است که مقید به انجام تقاضاهای زیستی و امرار معاش نیست و شخص می‌تواند به شکل آزاد و اختیاری به تجارب انتخاب شده پردازد (تندنویس، ۱۳۷۸). بازی فعالیتی است که انگیزش

آن در درون خودش نهاده است. بازی فعالیتی نشاط آوراست که دارای اهداف از پیش تعیین شده نبوده و آزادانه انجام می‌شود (شعبانی، ۱۳۸۴).

گفته می‌شود که هر سه پدیده اوقات فراغت، تفریح و بازی دارای همپوشانی هستند. به عبارت دیگر "لذت بردن" قلب هر سه پدیده بازی، تفریح و اوقات فراغت می‌باشد (تورکیلدسن، ۱۹۹۹). برای توصیف هر کدام از این مفاهیم، واژه‌های زیر بطور تکراری بکار می‌رود:

۱. آزاد بودن: این واژه تجلی آزاد بودن بازی است، نیز آزادی انتخاب تفریح و آزادی انتخاب در اوقات فراغت
۲. خود-بیانی: هر فردی به عرضه و بیان خودش علاقه مند است.
۳. کیفیت: برای هر فردی کیفیت تجربه کردن اهمیت دارد.
۴. رضایت: بازی توسط رضایت در انجام دادن تمیز داده می‌شود و در تفریح و اوقات فراغت هم درجات مختلفی از رضایت وجود دارد.
۵. عدم ضرورت: بازی با اجبار نیست. اوقات فراغت هم همان معنای ضمنی را دارد. در تفریح هم عدم ضرورت دیده میشود اما در نه وقتی که قانون مندی نیاز باشد.
۶. شوخ طبعی: بازی اگرچه با خود خطراتی در پی دارد ولی با شوخی همراه است. تفریح هم اغلب با شوخی همراه است ولی برخی موارد رقابتی هستند که در واقع وابسته به شغل هستند. اوقات فراغت اختیاری و آزاد است لذا شوخ طبعی زیادی را به نمایش می‌گذارد.
۷. بدون زمان بندی: با آنکه در کل زمان در بازی و تفریح وجود دارد لیکن در زمان فراغت آگاهی چندانی روی این چارچوب نیست (تورکیلدسن، ۱۹۹۹).

تحولات و دگرگونیهای سریع صنعتی با پیامدهای اجتماعی و اقتصادی فراوانی همراه بود و تأثیرات مهمی بر چگونگی اوقات فراغت مردم بر جای گذاشت. به عنوان مثال، مکانیزه شدن صنایع و ایجاد امکانات رفاهی و نظایر آن موجب تغییر سبک زندگی مردم از قبیل کوچکتر شدن ابعاد خانواده و تغییر روابط همبستگی افراد با یکدیگر شد، در حالی که در گذشته، روابط همبستگی و خانوادگی افراد با یکدیگر نقش بارزی در گذران اوقات فراغت مردم داشت. علاوه براین، مکانیزه شدن وسایل رفت و آمد، ظهور سینما و اختراع تلویزیون نیز اوقات فراغت انسانها را متأثر ساخت - گرچه پیشرفت تکنیک تنها عامل نبوده و احتیاجات اجتماعی، روابط میان قدرتهای اجتماعی زمان و محیط اجتماعی و اقتصادی هم بر میزان زمان آزاد و انتخاب نوع امکانات فراغتی بشدت اثر گذاشته است. تحول دیگر، اهمیت خاصی است که در حیات فردی و اجتماعی احراز کرده است؛ چنان که زمان کار از

زمان فراغت به کلی جداشده و اوقات فراغت ارزشی ذاتی پیدا کرده است. بدین ترتیب، از مشخصات اساسی فراغت در جهان کنونی آن است که دیگر تنها به طبقات ممتاز و متنعم اختصاص ندارد و به طبقات دیگر هم تعمیم یافته است. تحول دیگر، اهمیت خاصی است که در حیات فردی و اجتماعی احراز کرده است چنان که زمان کار از زمان فراغت به کلی جداشده و اوقات فراغت ارزشی ذاتی پیدا کرده است (بیوک آقازاده، ۱۳۸۵). اوقات فراغت اوقات فراغت چهار کارکرد دارد که مستلزم بررسیهای جامعه شناسانه و روانشناسانه است: ۱- استراحت ۲- خلاقیت ۳- مشارکت اجتماعی ۴- تفریح (صفانیا، ۱۳۷۹). لذا اوقات فراغت تنها برای تفریح نیست بلکه می‌تواند در ساختن زندگی فردی و اجتماعی نقش مهمی را ایفا نماید. در این راه حتی منافع اقتصادی اوقات فراغت قابل توجه است چرا که در بازسازی روح و جسم افراد نقش دارد. عوامل زیادی در این که چگونه زمان فراغت خود را بگذرانیم مؤثر واقع می‌شوند. جدول زیر این عوامل را به نمایش می‌گذارد (تورکیلدسن، ۱۹۸۷).

جدول ۱. عوامل مؤثر در مشارکت افراد در اوقات فراغت

عوامل شخصی	عوامل اجتماعی	عوامل مربوط به فرصتها
سن	شغل	منابع در دسترس
جنسیت	درآمد	امکانات - نوع و کیفیت
درآمد	زمان در دسترس	آگاهی
دوره‌های زندگی (بیر، جوان، ...)	دوستان و گروههای همکار	درک فرصتها
دیدگاهها و انگیزه‌ها	نقشها و برخوردهای اجتماعی	خدمات تفریحی
مهارتها و تواناییهای بدنی	عوامل محیطی	توزیع امکانات
شخصیت و اعتماد به نفس	تعلیم و تربیت و پیشرفت	دسترسی به محل
امکانات فراوان	عوامل مردمی (فرهنگ عمومی)	انتخاب فعالیت
وضعیت تأهل	عوامل فرهنگی	حمل و نقل
اراده و هدف زندگی	امکانات مادی	هزینه‌ها (قبل، در حین، بعداز)
الزامات و اجبارهای شخصی	ماشین و داشتن امکانات حمل	مدیریت، برویه و حمایت
داشتن امکانات مناسب	ونقل	بازاریابی
تصور نسبت به اوقات فراغت	وظایف و الزامات	برنامه ریزی
علائق و مشغولیت‌ها	محیط خانوادگی و اجتماعی	دسترسی اجتماعی
فرهنگ مکان زندگی	دوستان و همسالان	سیاستهای کلان
پیشینه فرد	عوامل رسانه‌ایی	

در زمینه دیدگاه دینی به اوقات فراغت رسول اکرم (ص) سفارش کرده‌اند: أَلْهُوا وَلَعِبُوا فَنِي تِيرِي فِي دِينِكُمْ غَلَطُهُ

«تفریح و بازی کنید زیرا دوست ندارم که در دین شما خشونت دیده شود. بر اساس حدیث شریف از پیامبر اکرم (ص) خلتان کثیرٌ مِنَ النَّاسِ فِيهَا مَفْتُونٌ الصَّحَّةَ وَ الْفَرَاغَ.

بیشتر مردم در دو خصلت دچار گمراهی و ضلالت هستند، یکی در مورد سلامت و صحت و دیگری در مورد فراغت

امام باقر علیه السلام می‌فرماید:

إِيَاكَ وَالْكَلِّ وَالْفَجْرِ مِفْتَاحَ كُلِّ بَشَرٍ.

«از تنبلی و کم حوصلگی دوری کن زیرا این دو حالت سرآغاز هر بدی است»
جالب خواهد بود تا بدانیم فعالیتهای اوقات فراغت در سالهای مختلف و در شرایط جغرافیایی گوناگون تغییراتی را بهمراه داشته است. شاید این دو عامل از علل اصلی بررسی مجدد موضوع اوقات فراغت در دوره‌ها و مکانهای جغرافیایی خاص باشد چراکه یافته‌های همین موضوع علاوه بر شباهتها، تفاوتهایی را در زمانها و مکانهای مختلف بدست می‌دهد. این موضوع از این جنبه حائز اهمیت است که مدیران را با تغییر علائق و تفریحات آشنا ساخته بازخورد لازم را جهت برنامه ریزی مجدد ارائه می‌نماید (همان).

سابقه تحقیق:

در پژوهشی به عنوان " جایگاه ورزش در اوقات فراغت دانشجویان کشور " معلوم گردید که میانگین اوقات فراغت دانشجویان ۴ ساعت است. دیدن تلویزیون زمان قابل توجهی از اوقات فراغت را بخود اختصاص می‌دهد. ورزش در رتبه ششم فعالیتهای فراغتی دانشجویان قرار دارد. فوتبال و شنا فعالیتهای ورزشی مورد علاقه، دارای رتبه بالاتر هستند (تندنویس، ۱۳۷۸).

در تحقیق دیگری در همین زمینه آمده است که زمان فراغت بیشتر دانشجویان شبها می‌باشد. درصد دانشجویان امکانات و وسایل ورزشی دانشگاه را برای گذران اوقات فراغت خیلی ضعیف دانسته‌اند و فقط ۲/۳ درصد امکانات را خوب اشاره کرده‌اند. بین نظرات دانشجویان علوم انسانی و مهندسی پیرامون اوقاتی که در هفته صرف ورزش می‌کنند وابستگی آماری وجود ندارد (محمدی، ۱۳۷۴). در تحقیقی با عنوان " جایگاه ورزش در

گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران " نتایج قابل توجه بوده است: میانگین زمان فراغت ۳/۵ ساعت بوده است. فقط ۲۱ درصد از دختران دانشجوی در فوق برنامه مشارکت دارند. ضعف امکانات مناسب ورزشی بیشترین ضعف را جهت حضور فعالانه دختران دانشجوی دارد. بین سطح کیفیت برنامه‌های ورزشی فوق برنامه با سطح رضایت از گذران اوقات فراغت رابطه وجود دارد (فرج‌اللهی، ۱۳۷۳). مطالعه یافته‌های تحقیقات دیگران در این زمینه بیانگر عدم وجود امکانات کافی در دانشگاه‌ها می‌باشد. کمبود وسایل و اماکن ورزشی را از علل رکورد ورزش در دانشگاه تهران اعلام نموده است. مهدی پور (۱۳۷۲) عدم وجود امکانات ورزشی مناسب در پنج دانشگاه واقع در تهران را با ۳۶/۱ درصد، اولین علت عدم موفقیت برنامه ریزی ورزشی دانشگاه‌ها قید نموده است. صانعی (۱۳۷۳) فقدان امکانات را دومین عامل گذران غیر اصولی و غیر صحیح اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تربیت معلم تهران دانسته است. تند نویس (۱۳۷۸) نبود امکانات و تأسیسات را اولین عامل در عدم استفاده از اوقات فراغت دانشجویان سراسر کشور دانسته است. صباغ لنگرودی (۱۳۷۵) کمبود اماکن ورزشی را، اولین استفاده از ورزش جهت گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه اصفهان اعلام نموده است. بطور کلی می‌توان عنوان نمود که تمامی تحقیقات انجام شده بیانگر ناکافی بودن امکانات تفریحی، فراغتی ورزشی در دانشگاه‌ها می‌باشد. در تحقیقی که در سال ۱۹۷۲ انجام شد معلوم گردید که بین الگوهای گذران اوقات فراغت زنان و مردان شباهت‌ها و تفاوت‌هایی وجود دارد. دو سد بزرگ سر راه زنان مناسبات خانوادگی به ویژه مراقبت از بچه‌ها و اجتناب زنان از مشارکت بیرون از خانه معرفی گردید (پت مور، ۱۹۷۲). همچنین مشخص گردید که درباره فعالیت‌هایی چون مسافرت تفاوتی بین جنسیت‌ها وجود ندارد ولی درباره گذران اوقات فراغت به وسیله تفریحات ورزشی اختلاف دیده می‌شود طوری که نسبت مردان به زنان ۶۱ به ۳۹ بوده است (همان). در سال ۱۹۸۴ هال در رساله دکتری خود پیرامون " اختلاف بین دانشجویان تنها و غیر تنها در دانشگاه فلوریدا " با متغیرهای رفتاری انتخاب شده فراغتی چون حرکت در فعالیتهای فراغتی، محرک‌های فراغتی، رفتارها و حالات فراغتی و رضایت از اوقات فراغت به مقایسه دو گروه پرداخت و نتیجه گرفت که اختلاف معنا داری در بین دو گروه و در متغیرهای حرکت در برنامه‌های فراغتی، محرک‌های فراغتی، جنبه‌های ذهنی و عاطفی و همچنین رضایت از اوقات فراغت وجود داشته است (کوهستانی، ۱۳۷۸). پژوهشی دیگر که توسط تینسلی‌هاوارد (Tinsley Howard) در سال ۱۹۹۵ تحت عنوان " اثرات طبقه بندی

فعالیت‌های اوقات فراغت بر اساس استعدادها و علایق و نیازهای مطلوب فرد " انجام گرفت نتایج نشان داد که فعالیت‌های اوقات فراغت مخصوصاً طبقه بندی آن بر اساس علایق و رغبت‌ها و احساس نیاز به انجام گروه خاص از فعالیت‌ها (در سه بعد) اثرات مستقیم روی فرد خواهد داشت: ۱- تأمین سلامتی جسمانی ۲- تأمین سلامتی روحی و روانی ۳- تأمین سلامتی فکری (گزارش ملی جوانان، ۱۳۸۱). در سال ۱۹۹۸ استوارت در تحقیقی با عنوان " منافع تجربی حاصل از تفریحات سالم در محیط باز در ژاپن " عنوان کرد که گردش بیرون شهر روزانه دانشجویان رواج داشته و بیانگر افزایش میزان گردش و تفریح سالم در میان ژاپنی‌ها است (بیوک آقازاده، ۱۳۸۵).

روش تحقیق:

از آنجائیکه این تحقیق در پی دستیابی به ویژگی‌هایی است که محقق در آن ویژگی‌ها هیچ گونه دخالت و تغییری ایجاد نمی کند و هدف اصلی صرفاً توصیف وضعیت موجود در میان دانشجویان می باشد در نتیجه، تحقیق حاضر از نوع توصیفی - پیمایشی است. در این پژوهش جامعه مورد مطالعه، کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۸۷-۸۸ ثبت نام کرده اند، می باشد. در پژوهش حاضر تعداد ۳۸۵ نفر از دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر شرکت نمودند که از ۳۷۵ پرسشنامه برای تحلیل نهایی استفاده گردید. این تعداد نمونه بر اساس جدول مورگان بعنوان بخشی از جامعه تحقیق انتخاب گردید. روش نمونه گیری طبقه ای است. به این ترتیب که دانشجویان بر حسب رشته تحصیلی به طبقاتی تقسیم شده و سپس با تخصیص متناسب از هر طبقه نمونه ای استخراج می شود. بدین وسیله از تمامی رشته‌های دانشگاه متناسب با تعداد کل دانشجویان آن رشته، آزمودنی‌هایی در تحقیق شرکت نمودند انتخاب نمونه از طبقه (از هر رشته) کاملاً تصادفی و به روش نمونه گیری تصادفی و بر اساس جدول اعداد تصادفی انجام گرفته است. مجموع نمونه‌های استخراج شده از هر طبقه باید حداقل به اندازه حجم کل نمونه مورد نیاز باشد. جهت جمع آوری اطلاعات مربوط به اهداف ویژه از ابزار پرسشنامه استفاده شده است. به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات ثبت شده در رایانه، از نرم افزار اس. پی. اس. اس استفاده گردید و نتایج به صورت جداول نمودارها ارائه شد. در این میان از آمار توصیفی چون فراوانی و میانگین استفاده و نتایج بصورت نسبت و درصد بیان گردید.

هدف اول تحقیق:

توصیف فعالیت‌های فراغتی جاری دانشجویان دختر و پسر. برای پرداختن به هدف مذکور ابتدا میزان فراوانی دانشجویان با توجه به اولویت نوع فعالیت مشخص و سپس درصد فراوانی محاسبه گردید. این حالت در جدول زیر با توجه به تفکیک جنسیت به تفصیل آمده است:

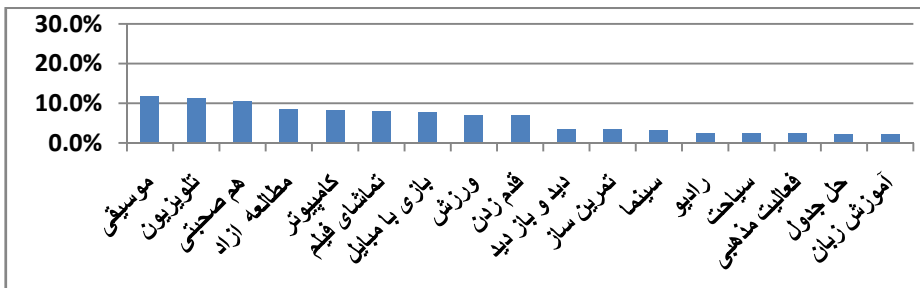
جدول ۲. فعالیت‌های فراغتی دانشجویان دانشگاه بترتیب رتبه

کل		دختران		پسران		دانشجو
درصد	نام فعالیت	درصد	نام فعالیت	درصد	نام فعالیت	رتبه
۱۱/۶	موسیقی	۱۴/۲	تماشای TV	۱۱/۲	موسیقی	یکم
۱۱/۲	تماشای TV	۱۲/۰	موسیقی	۱۰/۱	کامپیوتر	دوم
۱۰/۵	هم صحبتی	۱۱/۱	هم صحبتی	۱۰/۰	هم صحبتی	سوم
۸/۵	مطالعه غیر درسی	۹/۹	مطالعه غیردرسی	۹/۱	بازی با مابایل	چهارم
۸/۲	کامپیوتر	۷/۷	تماشای فیلم	۸/۱	تماشای فیلم	پنجم
۷/۹	تماشای فیلم	۶/۵	بازی با مابایل	۸/۴	قدم زدن	ششم
۷/۸	بازی با مابایل	۶/۲	کامپیوتر	۸/۱	تماشای TV	هفتم
۶/۸	ورزش	۶/۰	دیدار اقوام	۷/۶	ورزش	هشتم
۶/۸	قدم زدن	۵/۲	قدم زدن	۷/۲	مطالعه غیردرسی	نهم
۳/۳	دیداراز اقوام	۵/۰	ورزش	۶/۰	تمرین ساز	دهم
۳/۳	تمرین ساز	۴/۰	رادیو	۴/۴	سینما	یازدهم
۳/۲	سینما	۳/۳	حل جدول	۳/۰	سیاحت	دوازدهم
۲/۵	رادیو	۳/۰	فعالیت مذهبی	۱/۸	آموزش زبان	سیزدهم
۲/۴	سیاحت	۲/۰	سینما	۱/۶	دیدار اقوام	چهاردهم
۲/۳	فعالیت مذهبی	۱/۸	سیاحت	۱/۵	فعالیت مذهبی	پانزدهم
۲/۱	حل جدول	۱/۵	آموزش زبان	۱/۰	حل جدول	شانزدهم
۲/۱	آموزش زبان	۰/۶	تمرین ساز	۰/۹	رادیو	هفدهم
۱۰۰	جمع	۱۰۰	جمع	۱۰۰	جمع	

جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که:

- الویت اول فعالیت حدود ۱۱ درصد پسران در اوقات فراغت موسیقی بوده است.
- اولویت اول فعالیت حدود ۱۴ درصد دختران تماشای تلویزیون بوده است.

- ورزش کردن در اوقات فراغت برای پسران در اولویت هشتم و برای دختران در اولویت دهم با توجه به درصد امتیاز کسب شده دارد.
- بطور کلی فقط نزدیک به ۷ درصد کل دانشجویان به ورزش می‌پردازند.
- در صد امتیاز کسب شده برای فعالیت قدم زدن برای پسران ۸/۴ درصد است که در رتبه ششم فعالیتهای فراغتی پسران قرار می‌گیرد.
- درصد امتیاز کسب شده برای فعالیت قدم زدن دختران ۵/۲ درصد است که در رتبه نهم فعالیتهای فراغتی دختران قرار می‌گیرد. نمودار زیر به اجمال درصد امتیازهای کسب شده از فعالیتهای اوقات فراغت را به نمایش می‌گذارد.



نمودار ۱. فعالیتهای جاری دانشجویان بر اساس درصد امتیاز کسب شده

هدف دوم: توصیف میزان فعالیتهای جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر. برای تبیین هدف دوم میزان زمانی که دانشجویان در هفته برای فعالیت بدنی و ورزش صرف می‌کنند از پرسشنامه استخراج گردید. از کل نمونه آماری تحقیق فقط ۴۴ درصد در اوقات فراغت خود فعالیت بدنی و ورزشی دارند. از این میزان آزمودنی که فعالیت بدنی دارند جدول زیر در ۵ سطح از زمان تنظیم گردید:

جدول ۳. نمایش میزان فعالیتهای جسمانی دانشجویان دارای فعالیت بدنی بر حسب ساعت در هفته

میزان	پسران	دختران	کل
تعداد درصد	تعداد درصد	تعداد درصد	تعداد درصد
۱ تا ۲ ساعت	۱۹ ۲۵/۰	۲۷ ۳۰/۴	۴۶ ۲۸/۰
۲ تا ۴ ساعت	۲۸ ۳۷/۵	۲۳ ۲۶/۴	۵۱ ۳۱/۶
۴ تا ۶ ساعت	۱۳ ۱۷/۲	۱۹ ۲۰/۸	۳۲ ۱۹/۱
۶ تا ۸ ساعت	۱۱ ۱۴/۱	۱۳ ۱۴/۱	۲۴ ۱۴/۰
بیشتر از ۸ ساعت	۵ ۶.۲	۷ ۸/۳	۱۲ ۷/۳
کل	۷۶ ۱۰۰	۸۹ ۱۰۰	۱۶۵ ۱۰۰

طبق جدول بالامی توان نتیجه گرفت که:

- حدود ۲۸ درصد از کل دانشجویانی که ورزش می‌کنند بین ۱ تا ۲ ساعت در هفته وقت صرف فعالیت بدنی می‌کنند
- فقط ۱۹ درصد از کل دانشجویانی که ورزش می‌کنند در هفته بین ۶ تا ۸ ساعت فعالیت بدنی دارند.

هدف سوم: توصیف نوع فعالیتهای جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر برای تبیین هدف سوم جدول زیراز پرسشنامه استخراج گردید که در واقع با توجه به درصد امتیاز کسب شده الویت بندی گردیده است.

جدول ۴. فعالیتهای جسمانی در اوقات فراغت بترتیب الویت بر اساس درصد امتیاز کسب شده

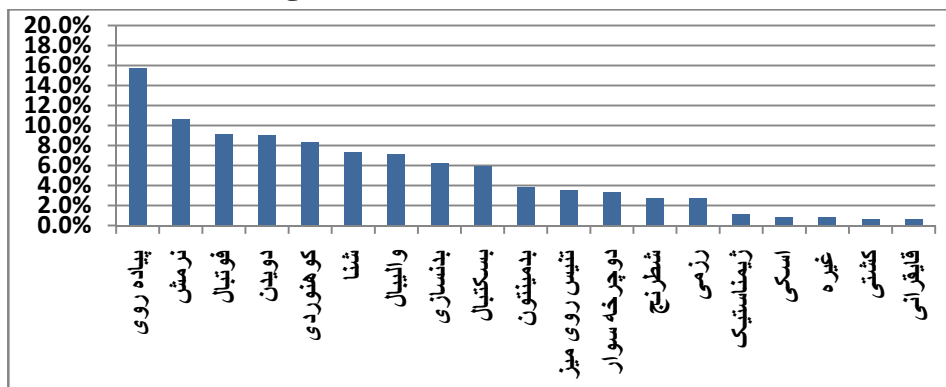
کل		دختران		پسران		
رتبه	نام رشته ورزشی	درصد	نام رشته ورزشی	درصد	نام رشته ورزشی	درصد
اول	پیاده روی	۱۶/۲	پیاده روی	۱۶/۱	پیاده روی	۱۶/۱
دوم	فوتبال	۱۶/۰	نرمش	۱۳/۲	نرمش	۱۰/۶
سوم	دویدن	۱۰/۶	کوهنوردی	۸/۲	فوتبال	۹/۱
چهارم	کوهنوردی	۸/۴	شنا	۸/۰	دویدن	۹/۰
پنجم	نرمش	۸/۰	والیبال	۸/۰	کوهنوردی	۸/۳
ششم	بدنسازى	۷/۲	دویدن	۷/۵	شنا	۷/۳
هفتم	شنا	۶/۶	بسکتبال	۷/۰	والیبال	۷/۲
هشتم	والیبال	۶/۴	بدنسازى	۶/۱	بدنسازى	۶/۲
نهم	بسکتبال	۵/۰	بدمینتون	۶/۰	بسکتبال	۶/۰
دهم	رزمى	۳/۷	دوچرخه سواری	۴/۴	بدمینتون	۳/۸
یازدهم	تنیس روی میز	۲/۹	شطرنج	۴/۱	تنیس روی میز	۳/۵
دوازدهم	دوچرخه سواری	۱/۹	تنیس روی میز	۴/۰	دوچرخه سواری	۳/۳
سیزدهم	بدمینتون	۱/۷	فوتبال	۲/۲	شطرنج	۲/۸
چهاردهم	شطرنج	۱/۵	رزمى	۲/۰	رزمى	۲/۸
شانزدهم	کشتى	۱/۲	ژیمناستیک	۱/۱	ژیمناستیک	۱/۱
هفدهم	ژیمناستیک	۱/۲	غیره	۱/۱	اسکى	۰/۸
هیجدهم	اسکى	۰/۸	اسکى	۰/۷	غیره	۰/۸
نوزدهم	غیره	۰/۵	قایقرانى	۰/۳	کشتى	۰/۶
بیستم			قایقرانى		قایقرانى	۰/۶
	جمع	۱۰۰	جمع	۱۰۰	جمع	۱۰۰

در این جدول پیاده روی و فوتبال برای آزمودنیهای پسر از درصد امتیاز بیشتری نسبت به بقیه فعالیتهای برخوردار است.

پیاده روی و نرمش برای آزمودنیهای دختر از درصد امتیاز بیشتری نسبت به بقیه فعالیتهای برخوردار است.

میزان علاقمندی آزمودنیهای پسر و دختر در ستون سوم جدول بصورت میانگین از درصد امتیازهای کسب شده بیان گردیده است

نمودار شماره ۲ این علاقمندی را در کل آزمودنیها به نمایش می‌گذارد.



نمودار ۲. درصد علاقمندی به فعالیتهای ورزشی در دانشجویان هدف چهارم: توصیف عوامل گرایش و عدم گرایش به ورزش در اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر
 دانشجویان عوامل مختلفی را جهت گرایش به ورزش ذکر کرده‌اند که در جدول زیر به تفکیک جنسیت آمده است.

جدول ۵. عوامل گرایش دهنده به فعالیتهای جسمانی در اوقات فراغت

رتبه	پسران		دختران		کل
	علت	درصد	علت	درصد	
۱	کسب نشاط و لذت	۳۰/۳	تناسب‌اندام	۲۸/۲	کسب نشاط و لذت
۲	حفظ تندرستی و قدرت	۲۲/۱	کسب نشاط و لذت	۲۰/۶	تناسب‌اندام
۳	تناسب‌اندام	۱۶/۴	حفظ تندرستی و قدرت	۲۰/۰	حفظ تندرستی و قدرت
۴	کاهش فشارروانی	۱۲/۱	کاهش فشارهای روانی	۱۴/۵	کاهش فشارهای روانی
۵	اعتقاد به اثرات مثبت	۱۰/۶	کسب اعتماد بنفس	۱۰/۴	کسب اعتماد بنفس
۶	کسب اعتماد بنفس	۷/۵	اعتقاد به اثرات مثبت	۶/۳	اعتقاد به اثرات مثبت
	جمع	۱۰۰	جمع	۱۰۰	جمع

جدول ۵ بیانگر چند نکته مهم است:

- برای پسران کسب نشاط و لذت در الویت عوامل گرایش دهنده قرار دارد.
- برای دختران تناسب‌اندام در الویت عوامل گرایش دهنده قرار دارد.
- دو عامل کسب نشاط و لذت و تناسب‌اندام برای کل آزمودنیها در الویت قرار دارد.

جدول ۶. عوامل عدم گرایش به فعالیتهای جسمانی در اوقات فراغت

رتبه	محدودیت	درصد	پسران	محدودیت	درصد	دختران	محدودیت	درصد	کل
۱	تنبلی و بی حوصلگی	۱۷/۱	عادت نداشتن	۱۴/۱	تنبلی و بی حوصلگی	۱۵/۲	۱۵/۲	۱۵/۲	تنبلی و بی حوصلگی
۲	الویت داشتن مسائل دیگر	۱۵/۴	تنبلی و بی حوصلگی	۱۳/۲	الویت داشتن مسائل دیگر	۱۳/۸	۱۳/۸	۱۳/۸	الویت داشتن مسائل دیگر
۳	مشغله تحصیلی	۱۴/۱	الویت داشتن مسائل دیگر	۱۲/۲	مشغله تحصیلی	۱۲/۲	۱۲/۲	۱۲/۲	مشغله تحصیلی
۴	مشکلات مالی	۱۱/۴	نبود امکانات لازم	۱۲/۱	مشکلات مالی	۱۱/۲	۱۱/۲	۱۱/۲	نبود امکانات
۵	نبود امکانات لازم	۱۰/۲	مشغله تحصیلی	۱۰/۲	نبود امکانات لازم	۹/۶	۹/۶	۹/۶	عادت نداشتن
۶	بی برنامه‌گی	۷/۴	بی علاقه‌گی	۹/۳	بی برنامه‌گی	۸/۵	۸/۵	۸/۵	مشکلات مالی
۷	مشغله کاری	۷/۲	مشغله کاری	۷/۵	مشغله کاری	۷/۴	۷/۴	۷/۴	مشغله کاری
۸	عادت نداشتن	۵/۲	بی برنامه‌گی	۶/۴	عادت نداشتن	۶/۹	۶/۹	۶/۹	بی برنامه‌گی
۹	عدم دسترسی	۴/۱	مشکلات مالی	۵/۵	عدم دسترسی	۶/۴	۶/۴	۶/۴	بی علاقه‌گی
۱۰	بی علاقه‌گی	۳/۵	عدم دسترسی	۵/۱	بی علاقه‌گی	۴/۶	۴/۶	۴/۶	عدم دسترسی
۱۱	بی اطلاعی	۲/۳	معذوریت جسمی	۲/۲	بی اطلاعی	۱/۶	۱/۶	۱/۶	بی اطلاعی
۱۲	دستور پزشک	۱/۰	دستور پزشک	۱/۲	دستور پزشک	۱/۴	۱/۴	۱/۴	معذوریت جسمانی
۱۳	معذوریت جسمی	۰/۵	بی اطلاعی	۱/۰	معذوریت جسمی	۱/۱	۱/۱	۱/۱	دستور پزشک
	جمع	۱۰۰	جمع	۱۰۰	جمع	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	جمع

جدول شماره ۶ نشان می‌دهد که:

- تنبلی و بی حوصلگی برای آزمودنیهای پسر بیشترین درصد امتیاز را در بین عوامل عدم گرایش به فعالیت بدنی را داراست.
- عادت نداشتن به ورزش برای آزمودنیهای دختر بیشترین درصد امتیاز را در بین عوامل عدم گرایش به فعالیت بدنی را داراست.
- تنبلی، الویت مسائل دیگر و مشغله تحصیلی سه عامل اول در عوامل عدم گرایش به ورزش در بین کل آزمودنیها هستند.

هدف پنجم: توصیف فعالیتهای دلخواه دانشجویان دختر و پسر در برنامه‌های فوق برنامه

دانشگاه

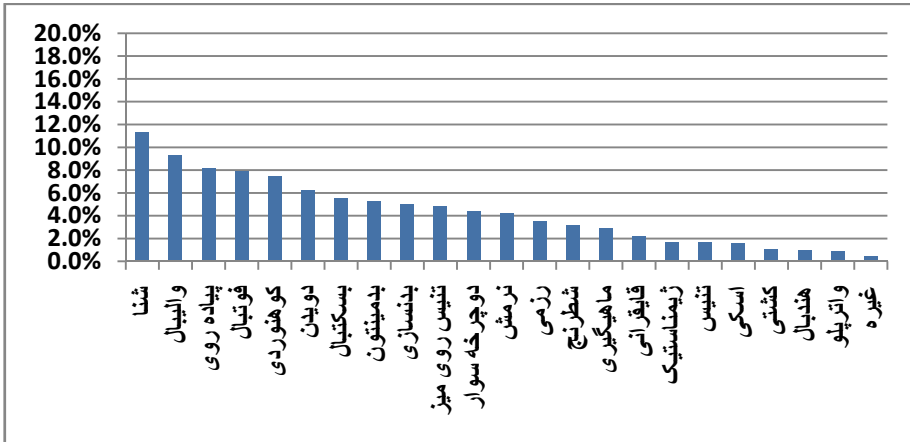
جدول ۷. فعالیتهای دلخواه دانشجویان در فوق برنامه ورزشی

کل		دختران		پسران		رتبه
درصد	نام رشته ورزشی	درصد	نام رشته ورزشی	درصد	نام رشته ورزشی	
۱۱/۳	شنا	۱۲/۳	شنا	۱۳/۱	فوتبال	اول
۹/۳	والیبال	۱۰/۱	پیاده روی	۱۰/۲	شنا	دوم
۸/۲	پیاده روی	۱۰/۰	والیبال	۸/۶	والیبال	سوم
۷/۹	فوتبال	۷/۸	کوهنوردی	۷/۲	کوهنوردی	چهارم
۷/۵	کوهنوردی	۷/۴	بدمینتون	۶/۴	تنیس روی میز	پنجم
۶/۲	دویدن	۷/۰	دویدن	۶/۲	پیاده روی	ششم
۵/۵	بسکتبال	۶/۰	بسکتبال	۵/۴	دویدن	هفتم
۵/۳	بدمینتون	۵/۴	نرمش	۵/۰	بدنسازي	هشتم
۵/۰	بدنسازي	۵/۱	بدنسازي	۵/۰	بسکتبال	نهم
۴/۸	تنیس روی میز	۴/۸	دوچرخه سواری	۴/۳	رزمی	دهم
۴/۴	دوچرخه سواری	۳/۵	شطرنج	۴/۳	ماهیهگیری	یازدهم
۴/۲	نرمش	۳/۲	تنیس روی میز	۴/۰	دوچرخه سواری	دوازدهم
۳/۵	رزمی	۲/۸	فوتبال	۳/۳	بدمینتون	سیزدهم
۳/۲	شطرنج	۲/۸	رزمی	۳/۰	شطرنج	چهاردهم
۲/۹	ماهیهگیری	۲/۴	ژیمناستیک	۳/۰	نرمش	شانزدهم
۲/۲	قایقرانی	۲/۲	اسکی	۲/۶	قایقرانی	هفدهم
۱/۷	ژیمناستیک	۱/۸	قایقرانی	۲/۱	تنیس	هیجدهم
۱/۷	تنیس	۱/۶	ماهیهگیری	۲/۱	کشتی	نوزدهم
۱/۶	اسکی	۱/۳	تنیس	۱/۱	هندبال	بیستم
۱/۱	کشتی	۱/۰	هندبال	۱/۰	ژیمناستیک	بیست و یک
۱/۰	هندبال	۰/۸	واتر پلو	۱/۰	واتر پلو	بیست و دو
۰/۹	واتر پلو	۰/۸	غیره	۱/۰	اسکی	بیست و سه
۰/۴	غیره	-	-	-	-	بیست چهار
۱۰۰	جمع	۱۰۰	جمع	۱۰۰	جمع	

جدول بالا نشان می‌دهد که:

- برای دانشجویان پسر با توجه به درصد امتیاز کسب شده ورزش فوتبال از بقیه ورزشها علاقمند بیشتری دارد.
- برای دانشجویان دختر با توجه به درصد امتیاز کسب شده ورزش شنا از بقیه ورزشها الویت بیشتری دارد.

▪ در کل آزمودنیها چهار رشته ورزشی شنا، والیبال، پیاده روی و فوتبال از علاقمندی بیشتری در صورت بودن امکانات لازم برخوردار است. نمودار زیراطلاعات مربوط به کل آزمودنیها را در رشتههای ورزشی مورد علاقه به نمایش گذاشته است.



نمودار ۳. رشتههای ورزشی مورد علاقه آزمودنیها با توجه به درصد امتیاز بدست آمده

نتیجه گیری و بحث:

در پژوهش حاضر نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر و جایگاه فعالیتهای بدنی در اوقات فراغت بعنوان هدف کلی مورد بررسی قرار گرفت. بطور کلی یافتههای تحقیق واقعیتهای زیادی را در مورد اوقات فراغت دانشجویان به نمایش می گذارد.

۹۱ درصد دانشجویان پسر و ۸۷ درصد دانشجویان دختر مجرد بوده و بطور میانگین ۱۰/۶ درصد از کل دانشجویان متأهل می باشند. این در حالیست که حدود ۹۱ درصد دانشجویان در سنین ۱۸ تا ۳۵ هستند. این امر نشان می دهد سن ازدواج در دانشگاه آزاد اسلامی ابهر نیز همانند کل کشور بالاتر رفته است. این مسئله از این حیث حائز اهمیت است که برخی از تحقیقات تفاوت میان نوع فعالیتهای فراغتی دانشجویان متأهل و مجرد را تأیید کرده اند (بیوک آقازاده، ۱۳۸۵).

زمان فراغت ۶۴ درصد دانشجویان عصرها و شبها است. لذا تعطیلی تأسیسات ورزشی و تفریحی در این ساعت از میزان دانشجویان فعال و رزskar خواهد کاست. بنابراین باید

راهکارهای موجود مورد بازبینی قرار گیرند. این یافته با یافته‌های تندنویس و محمدی همخوانی دارد. در پژوهش حاضر تماشای تلویزیون و شنیدن موسیقی رتبه‌های اول و دوم برای دختران و برعکس آن برای دانشجویان پسر بوده است. اکثر تحقیقات داخلی نیز تماشای تلویزیون را فعالیت فراغتی اول دانشجویان برشمرده‌اند.

هم صحبتی (اعم از جنس مخالف و دوستان) نیز مورد توجه است طوری که این فعالیت در رتبه سوم فعالیت‌های فراغتی دانشجویان قرار گرفته است. بازی با مایل مثل بلوتوس، پیامها و مطالب خنده دار، بازی با انواع بازیهای مربوط به مایل و غیره در رتبه چهارم فعالیت‌های فراغتی جای گرفته است. با توجه به این که مایل در سالهای اخیر بشدت وارد زندگی مردم بویژه نسل جوان شده و در گذران اوقات فراغت جایگاه مهمی برای خود باز کرده است مطالعات بیشتری را طلب می‌نماید.

نکته اصلی تحقیق حاضر جایگاه فعالیت‌های جسمانی در بین فعالیت‌های فراغتی است. با وجود این که اکثریت قریب به اتفاق دانشجویان از فوائد ورزش روی ابعاد مختلف انسان آگاهی دارند لیکن این پدیده در رتبه هشتم فعالیت‌های فراغتی دانشجویان پسر و رتبه دهم دانشجویان دختر قرار دارد. این امر زنگ خطر بشمار می‌رود و در صورت غفلت روی چنین مسئله‌ای باید در آینده شاهد عوارض نامطلوب آن روی ابعاد مختلف جسمی و روانی این افراد باشیم.

مطالعه غیر درسی دانشجویان در رتبه چهارم اوقات فراغت قرار دارد. این یافته با یافته‌های مهدی پور و تندنویس که جایگاه مطالعه غیردرسی را بترتیب در رتبه اول و دوم ذکر کرده‌اند مغایر است. رشد آگاهی‌های سیاسی و فرهنگی عمدتاً با مطالعه بدست می‌آید لذا زمینه سازی برای تقویت این مسئله نیز حائز اهمیت است.

علاقمند کردن نسل جوان به فعالیت‌های مذهبی نیازمند یافتن راههای مؤثرتر است. فعالیت‌های مذهبی که می‌تواند بسیاری از مشکلات نسل جوان از جمله آشفتگی روانی را بهبود بخشد در این تحقیق از هدفه فعالیت در رتبه پانزدهم فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت قرار گرفته است. لذا وجود مسجد و امکانات دیگر نتوانسته است در تقویت این امر کمک مؤثری نماید. بطور کلی دانشجویان قشری متفکر بشمار می‌آیند لذا بنظر می‌رسد رشد فعالیت‌های دینی با پرداختن بیشتر به مغز دین بجای قشر آن برای این قشر جالب توجه تر باشد (سروش، ۱۳۷۵).

چه میزان از دانشجویان به فعالیت جسمانی و ورزش می‌پردازند؟

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که فقط ۴۴ درصد دانشجویان در هفته فعالیت جسمانی (بجز واحد تربیت بدنی ۲۱) دارند. در این میان ۲۸ درصد دانشجویانی که در هفته فعالیت جسمانی دارند فقط بین ۱ تا ۲ ساعت ورزش می‌کنند که از نظر فیزیولوژیکی تأثیر چندانی بر بدن ندارد. گفته می‌شود که روزانه ۱ ساعت فعالیت و ورزش برای تأمین نیازهای حرکتی بدن جهت افراد عادی کافی بنظر میرسد (وبلیام، ۲۰۰۱). لذا اگر میزان فعالیتهای تأثیر گزار را در هفته حداقل ۶ ساعت در نظر بگیریم در این صورت فقط ۱۸ درصد دانشجویان در اوقات فراغت بطور مؤثر فعالیت جسمانی دارند.

از بین ۲۰ رشته ورزشی ارائه شده، ۵ رشته اول دانشجویان پسر، پیاده روی ۱۶/۲ درصد، فوتبال ۱۶ درصد، دویدن ۱۰/۶ درصد، کوه نوردی ۸/۴ درصد و حرکات نرمشی ۸ درصد می‌باشند. این حالت برای دختران دانشجو، پیاده روی ۱۶/۱ درصد، نرمش ۱۳/۲ درصد، کوهنوردی ۸/۲ درصد، شنا و والیبال به طور مشترک ۸ درصد و دویدن ۷/۵ درصد، ۵ رشته‌ی اول هستند.

در رشته‌های ورزشی مورد علاقه و دلخواه دانشجویان جایگاه رشته‌ها با تغییراتی همراه هستند. به این ترتیب که رشته ورزشی فوتبال برای پسران به جایگاه اول آمده ولی کوهنوردی در همان رتبه چهارم باقی مانده است. شنا از رتبه هفتم به مرتبه دوم و نیز والیبال از جایگاه هشتم به رتبه سوم تغییر مکان داده است. در مورد دختران دانشجو شنا به جایگاه اول آمده و رشته‌های پیاده روی، والیبال و کوهنوردی در مکانهای دوم تا چهارم است.

می‌توان اذعان داشت که هم در مورد دختران و هم در مورد پسران "شنا" از رشته‌های مورد علاقه است و اگر امکانات و برنامه‌ریزی‌های مربوط به شنا مهیا گردد می‌تواند جزء اصلی‌ترین فعالیتهای فراغتی دانشجویان باشد.

تنیسی در سال ۱۹۹۵ میلادی بیان داشت که تأمین سلامتی جسمانی، تأمین سلامتی روحی و روانی و تأمین سلامتی فکری سه بعد اصلی هستند که افراد به خاطر آنها به انجام فعالیت رغبت می‌کنند (کوهستانی، ۱۳۷۸).

در تحقیق حاضر انگیزه اصلی دانشجویان برای پرداختن به ورزش کسب نشاط و لذت (۲۵/۵ درصد) بوده است. تناسب‌اندام (۲۲/۴ درصد)، حفظ تندرستی (۲۱/۱ درصد) و کاهش فشارهای روانی (۱۳/۳ درصد) در ردیفهای بعدی قرار داشته‌اند. تجزیه و تحلیل اطلاعات نشان داد که برای دختران داشتن تناسب‌اندام خوب (۲۸/۸ درصد) در رتبه اول

بوده، کسب نشاط و لذت در ردیف دوم قرار گرفته است. این امر نشان می‌دهد که انگیزه‌ها برای ورزش کردن بویژه برای دختران در حال تغییر است. در بررسی عوامل مربوط به عدم پرداختن به ورزش، دانشجویان تنبلی و بی‌حوصلگی (۱۳/۲ درصد) را اصلی‌ترین عامل در دوری از ورزش توصیف کرده‌اند. این برای دختران و پسران یکسان است. الویت داشتن مسائل دیگر (۱۳/۱ درصد)، مشغله تحصیلی (۱۲/۲ درصد) و نبود امکانات در ردیف‌های دوم تا چهارم قرار گرفته‌اند.

اعتقاد عمومی در ورزش نکردن افراد، بیشتر حول کمبودیا نبود امکانات می‌باشد در حالی که در این تحقیق مهم‌ترین عامل به تنبلی خود افراد برمی‌گردد هر چند برخی از تحقیقات نبود امکانات را در رأس عدم گرایش افراد به ورزش ذکر کرده‌اند (میرهاشمی، ۱۳۵۳). حتی مشغله تحصیلی که در نظری منطقی باید مهم‌ترین عامل در صورت فراهم بودن امکانات بشمار آید در مورد پسران دانشجو در رتبه سوم و در مورد دختران در رتبه پنجم قرار دارد. بعبارت ساده تر دانشجویان مشغله تحصیلی چندانی ندارند یا احساس نمی‌کنند. بطور کلی یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که فعالیتهای فراغتی دانشجویان در جهت رشد دانشجویان نیست و بیشتر فعالیت‌ها از نوع غیر فعال می‌باشد. بهر حال زنگ‌های خطر بیشتر در مکانی به صدا در می‌آید که با دانشجویان بعنوان آینده سازان کشور سروکار دارد. هدایت و مدیریت فعالیتهای فراغتی دانشجویان در ساخته شدن آنان تأثیر بسزا دارد.

منابع:

۱. بیوک آقازاده، بهروز (۱۳۸۵). "بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان پیام نور مشکین شهر"، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
۲. تندنویس، فریدون (۱۳۸۴) "مدیریت فوق برنامه و مسابقات"، جزوه درسی، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم.
۳. تندنویس، فریدون (۱۳۷۸). "جایگاه ورزش در اوقات فراغت دانشجویان کشور"، نشریه حرکت، شماره ۲.
۴. زارعی، علی (۱۳۸۰): "نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاههای علوم پزشکی کشور با تأکید بر ورزش و مقایسه آن با سایر دانشگاههای غیر پزشکی"، رساله دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
۵. سروش، عبدوالمکریم (۱۳۷۴). "فربه تر از ایدئولوژی" تهران، انتشارات موسسه فرهنگی صراط.
۶. شعبانی بهار، غلامرضا (۱۳۸۴). "اصول و مبانی تربیت بدنی"، همدان دانشگاه بو علی سینا.
۷. صانعی، سعید. " (۱۳۸۴) بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تربیت معلم تهران با تأکید بر فعالیتهای ورزشی"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
۸. صباغ لنگرودی، مهدی. (۱۳۷۷) "چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه اصفهان با تأکید بر ورزش، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
۹. صفانیا، علی محمد. (۱۳۷۹) "نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاههای آزاد اسلامی با تأکید بر ورزش"، رساله دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات،
۱۰. فرج اللهی، نصرت ... (۱۳۷۳) "بررسی جایگاه تربیت بدنی در اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
۱۱. کوهستانی، حسینعلی (۱۳۷۸). "پژوهشی در اوقات فراغت" تهران، انتشارات تپهو.
۱۲. گزارش سازمان ملی جوانان (۱۳۸۱). "بررسی وضعیت اوقات فراغت جوانان، تهران، مؤسسه فرهنگی اهل قلم.
۱۳. محمدی، علی اصغر (۱۳۷۴) "بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاههای آزاد اسلامی جنوب خراسان با تأکید بر جنبه تربیت بدنی"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
۱۴. میرهاشمی، افخم (۱۳۵۳). "بررسی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران" پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
۱۵. مهدی پور، عبدالرحمن (۱۳۷۲). "بررسی جایگاه ورزش در گذران اوقات فراغت پسر دانشگاههای تهران"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.

1. Patmore, J. A. and Rodgers, H. B (1972). "leisure in the north west" Salford,
2. Prentice, William E. (2001) "Get Fit Stay fit", Mc Graw Hill.
3. Torkildsen G., (1999) "Leisure and Recreation Management", Fourth edition, Spon Press.
4. Torkildsen, g. and Grhffiths, G., Lambourn (1987) Valley Recreation study , LMGT, Hoclow.