

## مقاله پژوهشی

مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

دوره پنجم، شماره سوم، پاییز ۱۳۸۵، ۲۱۶-۲۰۹

# بررسی و مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های زنجان با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش

احمد رحمانی<sup>۱</sup>، محمد پور رنجبر<sup>۲</sup>، طیبه بخشی‌نیا<sup>۳</sup>

دریافت مقاله: ۸۴/۳/۱۹ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۸۴/۵/۳۰ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۸۵/۲/۱۷ پذیرش مقاله: ۸۵/۷/۲۹

### چکیده

**زمینه و هدف:** در کشور ما علی‌رغم تمایل به شرکت در برنامه‌های ورزشی، نقش ورزش در گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان و دانشجویان بسیار کم است. از این‌رو، هدف از انجام این پژوهش بررسی و مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهر زنجان با تأکید بر ورزش و فعالیت‌های جسمانی بوده است.

**مواد و روش‌ها:** این پژوهش از نوع مقطعی و جامعه آماری شامل ۶۲۸۴ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه‌های زنجان (علوم پزشکی، آزاد و ملی زنجان) بود که با استفاده از فرمول تعیین حجم نمونه، تعداد ۳۸۴ نفر از آن‌ها به روش تصادفی طبقه‌ای به عنوان نمونه آماری برگزیده شدند. جهت گردآوری اطلاعات از پرسش‌نامه استفاده گردید که پایایی به روش آلفای کرونباخ ( $\alpha = 0.79$ ) تعیین شد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش‌های آماری توصیفی (میانگین، فراوانی و ضریب همبستگی) و استنباطی (آزمون ناپارامتریک کروسکال-والیس) استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که در میان فعالیت‌های اوقات فراغت، شنیدن موسیقی، تماشای تلویزیون و هم‌صحبتی با دوستان به ترتیب در اولویت‌های اول تا سوم و پرداختن به ورزش در اولویت دهم قرار داشت. اما در زمینه میزان علاقه دانشجویان، ورزش جایگاه سوم را داشت. از سوی دیگر، بررسی روابط بین متغیرها نشان داد که بین نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان سه دانشگاه در فعالیت‌های مذهبی، دیدار اقوام، تمرین ساز و آواز، تماشای ویدئو، قدم زدن و گردش کردن، هم‌صحبتی با دوستان، سیاحت و زیارت تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p < 0.05$ ).

**نتیجه‌گیری:** فعالیت‌های غیر حرکتی مانند تماشای تلویزیون و ... سهم عمده‌ای از ساعات فراغت دانشجویان را به خود اختصاص داده و ورزش در فعالیت‌های فراغتی جاری آن‌ها جایگاه درخور توجهی نداشت. از سوی دیگر، تفاوت در نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان در دانشگاه‌ها را می‌توان به تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و علایق دانشجویان و هم‌چنین تفاوت امکانات و برنامه‌های اوقات فراغت دانشگاه‌ها نسبت داد.

**واژه‌های کلیدی:** اوقات فراغت، ورزش، دانشجویان دختر، تربیت بدنی

۱- (نویسنده مسئول) مربی و عضو هیأت علمی گروه آموزشی تربیت بدنی، دانشگاه زنجان

تلفن: ۰۲۴۱-۵۱۵۲۷۷۹، فاکس: ۰۲۴۱-۵۱۵۲۳۲۴، پست الکترونیکی: rahmani203@yahoo.com

۲- مربی و عضو هیأت علمی گروه آموزشی تربیت بدنی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان

۳- کارشناس ارشد گروه آموزشی تربیت بدنی، آموزش و پرورش زنجان

## مقدمه

امروزه تفریح و گذران مناسب اوقات فراغت وسیله‌ای مؤثر برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی افراد بوده و عاملی برای جلوگیری از کجروی‌های اجتماعی محسوب می‌شود [۱]. بنابراین جهت بهره برداری هرچه بهتر از این اوقات، تحقیقات نسبتاً وسیعی از دیرباز شروع شده و اهمیت موضوع تا اندازه‌ای است که تحقیقات در زمان حاضر نیز پیگیری شده و طرح‌های پژوهشی متعددی در کشورهای مختلف جهان در حال اجرا می‌باشد. پژوهش‌های انجام شده در ایالات متحده نشان می‌دهند که از سال ۱۹۷۵ تا ۱۹۸۰ میزان متوسط برنامه کاری در هفته از ۳۷/۵ ساعت به ۳۲ ساعت کاهش پیدا کرده است [۲]. اوقات فراغت، حدود نیمی از ساعات بیداری نوجوانان ایالات متحده را تشکیل می‌دهد، که این زمان ارتباط تنگاتنگی با شادابی و پیشرفت آن‌ها دارد [۳]. در نتیجه به نظر می‌رسد که پیشرفت و صنعتی شدن جوامع وقت فراغت بیشتری را مهیا ساخته است.

از سوی دیگر، بهره‌گیری از فناوری پیشرفته باعث کاهش فعالیت‌های جسمانی در هنگام کار، در خانه، و حتی در طی اوقات فراغت گردیده است که این امر موجب شده تا در اکثر کشورهای پیشرفته، شیوه زندگی بدون تحرک به صورت یک قانون درآمد [۴-۵]. در کشورهای توسعه یافته، برآورد شیوه زندگی بی‌تحرک معمولاً بر اساس مطالعات جمعیتی صورت می‌گیرد که در این روش از افراد در مورد مدت، تکرار و شدت فعالیت‌های جسمانی در طی اوقات فراغت سوال می‌شود [۶]. بر این اساس، در ایالات متحده ۳/۳۸٪ از افراد بزرگسال اعلام کردند که در طی اوقات فراغت اصلاً فعالیت جسمانی ندارند، و ۱/۲۱٪ 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 این که ۲۰ دقیقه فعالیت جسمانی شدید را در سه روز از هفته اجرا می‌کنند [۷]. در این مورد شارما و همکاران (۲۰۰۵)، میانگین فعالیت جسمانی اوقات فراغت زنان سیاه پوست بالای ۱۸ سال آمریکا را روزانه حدود ۵/۱۲ دقیقه اعلام نمودند [۸]. همچنین تحقیقات انجام شده در اروپا نشان

می‌دهد که تقریباً ۳۲٪ از بزرگسالان در طی اوقات فراغت، هیچ‌گونه فعالیت‌های جسمانی انجام نمی‌دهند (از ۱۲٪ در سوئد تا ۶۱٪ در پرتغال) و فعالیت جسمانی ۲۵٪ از افراد نیز از ۳ ساعت در هفته تجاوز نمی‌کند [۹]. سایر پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند که در حدود یک سوم از مردم استرالیا در سن ۱۵ سالگی و بیشتر به صورت بازیکن یا غیر بازیکن در طی ۱۲ ماه تا مارس ۱۹۹۷ درگیر ورزش بوده‌اند. میزان شرکت مردان (۳۹/۸٪) بیشتر از زنان (۲۵/۲٪) بود و با افزایش سن کاهش می‌یابد [۱۰].

مروری بر چندین پژوهش انجام شده در ایالات متحده نشان می‌دهد که بین سال‌های ۱۹۶۰ تا ۱۹۸۰ فعالیت جسمانی در اوقات فراغت افزایش یافته است [۱۱] اما در طی دهه ۱۹۹۰ افزایش بسیار کندی را در تعداد افراد فعال شاهد بودیم (از ۲۴/۳٪ در سال ۱۹۹۰ تا ۲۵/۵٪ در سال ۱۹۹۸) [۱۲]. با توجه به مطالعات انجام شده در سال‌های اخیر به نظر می‌رسد که نقش ورزش و فعالیت جسمانی در اوقات فراغت نوجوانان و دانش‌آموزان کمتر شده است. Astrid در سال ۲۰۰۲ در تحقیقی بر روی ۸۸ نفر 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 [۱۳]. Mckezić در سال ۲۰۰۲ نیز ابراز داشتند که تعداد بسیار اندکی از دانش‌آموزان در طی اوقات فراغت در مدرسه از فعالیت جسمانی بهره می‌برند. آن‌ها خاطر نشان ساختند که برای جذب بیشتر نوجوانان به ویژه دختران به ورزش، باید تدابیر و تغییرات محیطی در فضای موجود صورت گیرد [۱۴]. در همین راستا، Tasai اعلام کرد که ارزش‌های فرهنگی و محیط اجتماعی، فیزیکی و فراغتی می‌توانند فرآیندهای شناختی را که زمینه‌ساز شرکت فعالانه در تفریح هستند، محدود نمایند [۱۵]. از طرف دیگر فعالیت‌های اوقات فراغت ممکن است تحت تأثیر تفکرات اجتماعی در مورد تناسب جنسی فعالیت‌ها و همچنین علایق و مزیت‌ها قرار گیرد [۱۶]. مطالعات 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 در پی دستیابی به اطلاعاتی در مورد وضعیت موجود در اوقات فراغت و فوق برنامه تربیت بدنی، طراحی و اجرا گردید.

### مواد و روش‌ها

این پژوهش از نوع مقطعی است. جامعه آماری تحقیق را کلیه دانشجویان دختر دانشگاه‌های زنجان که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۸۲-۸۱ مشغول تحصیل بودند، تشکیل می‌دادند. تعداد این دانشجویان ۶۲۸۴ نفر بود که از این تعداد ۳۵۴۸ نفر از دانشگاه آزاد، ۱۰۴۶ نفر از دانشگاه علوم پزشکی و ۱۶۸۰ نفر از دانشگاه زنجان بودند. نمونه‌گیری با روش تصادفی طبقه‌ای انجام شد. با استفاده از متغیرهای مورد مطالعه و یا متغیرهای شبیه به آن‌ها در تحقیقات پیشین و با توجه به طیف وسیع گزارشات در مورد میزان مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی، پژوهشگر در این تحقیق میزان فراوانی ورزش را برابر ۵۰٪ در نظر گرفته و با استفاده از فرمول برآورد نسبت‌ها و مشخصات ( $\alpha=0/05$ ,  $p=0/50$ ،  $d=0/05$ ) حجم نمونه تقریباً برابر با ۳۸۵ نفر به دست آمد [۲۲]. که جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه پژوهشگر ساخته انجام شد که دارای ۴۷ سؤال بسته در حیطه‌های زیر بود:

۱- اطلاعات فردی (۲ سوال).

۲- دانشگاه، اوقات فراغت و فعالیت‌های فوق برنامه (۲۱ سوال).

۳- اوقات فراغت و ورزش (۱۵ سوال).

۴- امکانات و محدودیت‌ها (۹ سوال).

مدت زمان پاسخ‌گویی به سوالات ۱۵ دقیقه در نظر گرفته شد. در برخی از سوالات پرسشنامه پاسخ دهنده باید پاسخ‌ها را به ترتیب اولویت شماره‌گذاری می‌کرد (Rank list questions). برای تعیین اولویت در مجموع فعالیت‌ها به شکلی عمل شد که به انتخاب اول، ۵ امتیاز و به انتخاب‌های دوم، سوم، چهارم و پنجم به ترتیب ۴، ۳، ۲، ۱ امتیاز داده شد. سپس

شده در آمریکا نشان می‌دهند که در بزرگسالان فعالیت جسمانی در اوقات فراغت، تحت تأثیر سن، جنس، آموزش و درآمد [۱۷-۱۸] و همچنین بازنشستگی قرار دارد [۱۹].

از سوی دیگر، بر اساس یافته‌های کارشناسان در سال ۱۳۸۰ در ایران، تنها ۱۰٪ از دانشجویان فعالیت ورزشی داشته‌اند. همچنین حدود ۲۰ هزار نفر از دختران دانشجوی تحت پوشش ورزش همگانی بوده‌اند که این رقم حدود ۵٪ جمعیت دانشجویی در آن سال است. تحقیقات کارشناسان طرح جامع ورزش نیز نشان می‌دهد که مردم ایران تنها به میزان ۱۰٪ در ورزش همگانی مشارکت داشته‌اند، که این رقم در مقایسه با کشوری مانند استرالیا با ۵۲٪ مشارکت، آمار کمی به نظر می‌رسد [۲۰].

مجتهدی و دلاور عنوان کردند که گرایش پسران به ورزش بیش از دختران است و نیمی از افراد تحت بررسی، برای ورزش کردن و درس خواندن برنامه منظمی ندارند و ۲۵٪ مدیران و معلمان دیگر نیز نگرش مثبتی به ورزش ندارند. علل عدم گرایش به ورزش کمبود امکانات، وضع والدین و مدیران و معلمان دیگر، سختگیری‌های ویژه در مورد دختران، خجالت کشیدن، بلد نبودن یک رشته ورزشی و غیره است [۲۱]. فقدان برنامه، ضعف مدیران فوق برنامه تربیت بدنی و کمبود ساعات فوق برنامه نیز از جمله سایر عوامل، ذکر شده‌اند [۱، ۲۲]. از سوی دیگر، سهم کم هزینه‌های تفریحات و سرگرمی در سبد هزینه‌های خانوار (۲/۵۴٪) در مقایسه با مصرف دخانیات (۳/۳٪) نشان دهنده کم توجهی و اقبال کم خانواده‌های ایرانی به ورزش و تفریحات است [۲۰].

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. در نتیجه به عنوان اولین قدم در راه رفع مشکلات باید ابتدا در مورد مسائل و محدودیت‌های موجود شناخت پیدا کرد. تحقیقات انجام شده در مورد ورزش دانش‌آموزان و دانشجویان موجب شناخت برخی از مسائل و مشکلات گردیده است و در این راستا با توجه به گستردگی موضوع، انجام

ناپارامتریک کروسکال - والیس استفاده گردید. حد معنی داری آماری کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

### نتایج

نتایج نشان داد که از میان فعالیت‌های مهم اوقات فراغت دانشجویان در طول سال تحصیلی، شنیدن موسیقی (۱۵/۹٪)، تماشای تلویزیون (۱۴/۳٪) و هم صحبتی با دوستان (۱۴٪) در جایگاه اول تا سوم قرار داشتند. از طرف دیگر، ورزش کردن با ۳/۳٪ در اولویت دهم فعالیت‌های اوقات فراغت قرار داشت. جدول ۱ درصدی از زمان اوقات فراغت دانشجویان که صرف فعالیت‌های اوقات فراغت می‌شود را نشان می‌دهد.

مجموع امتیازات کسب شده از انتخاب‌های اول تا پنجم جایگاه هر انتخابی را مشخص کرد. پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ( $r_a=0/79$ ) تعیین شد [۲۴]. اعتبار محتوایی (content related validity) نیز پس از بررسی توسط سه تن از اساتید و متخصصان امر مورد تأیید قرار گرفت.

در این پژوهش برای به دست آوردن میانگین، انحراف استاندارد و بررسی همبستگی اسپیرمن و روابط میان متغیرها از شاخص‌های آمار توصیفی استفاده شد. برای مقایسه فعالیت‌های فراغتی در سه دانشگاه، با توجه به این که تعداد گروه‌ها بیش از دو و ماهیت داده‌ها نیز مستقل بود، از آزمون

جدول ۱- درصدی از زمان اوقات فراغت دانشجویان که صرف فعالیت‌های ذکر شده در جدول می‌شود

ردیف	فعالیت‌ها	دانشگاه علوم پزشکی	دانشگاه زنجان	دانشگاه آزاد اسلامی	جمع
۱	هم صحبتی	۱۶/۳ (n=۴۸)	۱۲/۳ (n=۱۱۶)	۱۰ (n=۱۱۶)	۱۴/۳ (n=۲۴۳)
۲	موسیقی	۱۴/۲ (n=۴۲)	۱۵/۲ (n=۱۴۴)	۱۵/۹ (n=۱۴۴)	۱۴/۹ (n=۲۵۲)
۳	تلویزیون	۱۳/۶ (n=۴۰)	۱۴/۲ (n=۱۳۴)	۱۵/۹ (n=۱۳۴)	۱۳/۴ (n=۲۲۷)
۴	*قدم زدن و گردش	۱۳/۲ (n=۳۹)	۹/۷ (n=۹۲)	۸/۹ (n=۹۲)	۱۱/۳ (n=۱۹۲)
۵	مطالعه غیر درسی	۹/۸ (n=۲۹)	۶/۹ (n=۶۶)	۷/۷ (n=۶۶)	۷/۹ (n=۱۳۴)
۶	*ویدئو	۶/۱ (n=۱۸)	۳/۰ (n=۲۸)	۲/۶ (n=۲۸)	۳/۴ (n=۵۸)
۷	کامپیوتر	۵/۴ (n=۱۶)	۵/۵ (n=۵۲)	۶/۹ (n=۵۲)	۵/۸ (n=۹۹)
۸	فعالیت هنری	۴/۱ (n=۱۲)	۴/۴ (n=۴۲)	۴/۳ (n=۴۲)	۳/۸ (n=۶۴)
۹	*دیدار اقوام	۳/۴ (n=۱۰)	۶/۴ (n=۶۱)	۶/۱ (n=۶۱)	۵/۳ (n=۸۹)
۱۰	رادیو	۲/۷ (n=۸)	۳/۴ (n=۳۳)	۳/۶ (n=۳۳)	۳/۵ (n=۶۰)
۱۱	ورزش	۲/۵ (n=۷)	۴/۱ (n=۳۹)	۴ (n=۳۹)	۳/۵ (n=۵۹)
۱۲	زبان آموزی	۲/۰ (n=۶)	۱/۳ (n=۱۳)	۰/۸ (n=۱۳)	۱/۵ (n=۲۶)
۱۳	*تمرین ساز و آواز	۲/۰ (n=۶)	۲/۷ (n=۲۵)	۲/۴ (n=۲۵)	۲/۰ (n=۳۴)
۱۴	سینما و تئاتر	۲/۰ (n=۶)	۱/۶ (n=۱۱)	۰/۲ (n=۱۱)	۱/۷ (n=۲۹)
۱۵	*فعالیت مذهبی	۱/۴ (n=۴)	۲/۲ (n=۲۱)	۱/۹ (n=۲۱)	۲/۵ (n=۴۲)
۱۶	حل جدول	۱/۰ (n=۳)	۳/۰ (n=۲۸)	۲/۳ (n=۲۸)	۲/۲ (n=۳۸)
۱۷	قرائت قرآن	۰/۳ (n=۱)	۱/۶ (n=۱۶)	۱/۵ (n=۱۶)	۱/۳ (n=۲۲)
۱۸	*سیاحت و زیارت	۰ (n=۰)	۲/۵ (n=۲۴)	۱/۸ (n=۲۴)	۱/۷ (n=۲۸)
جمع		۱۰۰ (n=۲۹۵)	۱۰۰ (n=۴۵۶)	۱۰۰ (n=۹۴۵)	۱۰۰ (n=۱۶۹۶)

\*: اختلاف معنی دار آماری بین سه گروه دیده شد ( $p < 0/05$ ).

«استفاده از کامپیوتر» و «شنیدن موسیقی» در جایگاه سوم علائق اوقات فراغت دانشجویان قرار دارد (جدول ۲).  
 بررسی علل تفاوت موجود در جایگاه ورزش در فعالیت‌های اوقات فراغت جاری و مورد علاقه دانشجویان نشان داد که تنبلی و بی‌حوصلگی، نبود امکانات لازم و عادت نداشتن، از جمله موانع موجود در پرداختن دانشجویان به ورزش بود است (جدول ۲).

از سوی دیگر، سایر نتایج نشان دادند که میانگین مدت فراغت دانشجویان ۴ ساعت در روز است. موقع فراغت ۷۱/۴٪ دانشجویان عصر و شب و محل گذران این اوقات ۴۲٪ در منزل، ۳۶/۲٪ در خوابگاه، ۱۳/۷٪ در دانشگاه و فقط ۱/۹٪ در اماکن ورزشی بوده است. اما بررسی فعالیت‌های اوقات فراغت مورد علاقه دانشجویان نشان داد که ورزش از جمله فعالیت‌های اوقات فراغت مورد علاقه آن‌هاست و پس از

جدول ۲- فعالیت‌های فراغتی مورد علاقه و موانع ورزش دانشجویان دختر در دانشگاه‌های شهر زنجان

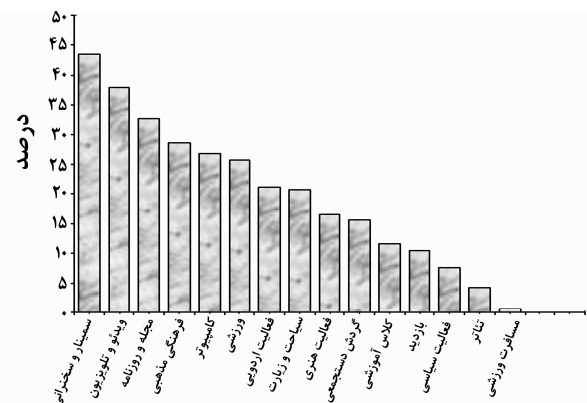
اولویت	فعالیت‌های فراغتی مورد علاقه دانشجویان	درصد	موانع ورزش دانشجویان	درصد
اول	استفاده از کامپیوتر	۱۴/۲ (n=۲۱۲)	تنبلی و بی‌حوصلگی	۱۳/۹ (n=۱۷۴)
دوم	شنیدن موسیقی	۱۰/۲ (n=۱۸۸)	نبود امکانات لازم	۱۳ (n=۱۸۵)
سوم	ورزش کردن	۹/۸ (n=۱۷۲)	عادت نداشتن	۱۲/۴ (n=۱۷۶)
چهارم	تمرین ساز و آواز	۹/۶ (n=۱۴۷)	مشغله زیاد	۱۱/۴ (n=۱۴۶)
پنجم	مطالعه غیر درسی	۸/۶ (n=۱۲۲)	اولویت داشتن مسائل دیگر	۱۱/۱ (n=۱۴۵)
ششم	قدم زدن و گردش	۶/۷ (n=۱۱۸)	نداشتن مهارت کافی	۹/۲ (n=۱۳۳)
جمع		۱۰۰ (n=۹۵۹)		۱۰۰ (n=۹۵۹)

هم‌چنین نتایج نشان داد که ۶۱/۶٪ از دانشجویان اصلاً از فعالیت‌های فوق برنامه تربیت بدنی خوابگاه و دانشگاه استفاده نمی‌کنند.

نقایص موجود در برنامه‌ریزی فعالیت‌های فوق برنامه دانشگاه‌ها به ترتیب شامل: در نظر نگرفتن علائق دانشجویان (۴۴/۲٪)، ضعف بودجه (۴۳/۴٪)، زمان نامناسب و نبود امکانات کافی (۳۵/۱٪)، ضعف تشکیلات اداری (۳۲/۵٪)، ضعف روابط عمومی (۳۰/۶٪) و مربیان غیرمتخصص (۱۶/۹٪) ذکر شده‌اند.

از سوی دیگر، نتایج در مورد میزان رضایت از برنامه‌های اداره تربیت بدنی نشان داد که ۵/۳٪ دانشجویان به میزان زیاد و خیلی زیاد، ۴۲/۳٪ تا حدودی، و ۵۲/۵٪ به میزان کم و بسیار کم از برنامه‌های ادارات تربیت بدنی دانشگاه‌ها رضایت داشتند.

سایر نتایج نشان داد که بیشترین عملکرد ادارات تربیت بدنی دانشگاه‌ها در مورد برگزاری مسابقات ورزشی و کمترین عملکرد در مورد برپایی اردوهای ورزشی می‌باشد.  
 در نظر سنجی از دانشجویان، در مورد برنامه‌هایی که در خوابگاه و دانشگاه اجرا می‌شوند، فعالیت‌های ورزشی با ۲۵/۷٪ در جایگاه ششم قرار داشت (نمودار ۱).



نمودار ۱- نظر سنجی از دانشجویان در مورد برنامه‌هایی که در خوابگاه و دانشگاه اجرا می‌شوند

تحرك شده که به ویژه در نوجوانان و جوانان، می‌تواند عوارض جسمی و حتی روحی نامطلوبی را در بر داشته باشد.

از سوی دیگر، بررسی فعالیت‌های مورد علاقه نشان داد که میل به تحرك و ورزش در افراد وجود دارد و ورزش کردن پس از کامپیوتر و شنیدن موسیقی در رتبه سوم فعالیت‌های اوقات فراغت مورد علاقه دانشجویان قرار دارد. همچنین تماشای تلویزیون که در رتبه دوم فعالیت‌های اوقات فراغت جاری قرار داشت به رتبه دهم نزول پیدا کرد. تندنویس، ورزش را به عنوان اولین فعالیت فراغتی مورد علاقه دانشجویان معرفی و بر لزوم توجه به این فعالیت‌ها تأکید می‌نماید [۱]. مظفری و صفانیا نیز نتایج مشابهی را گزارش کرده‌اند [۲۲]. از سوی دیگر، فولیجر در مقاله خود با استفاده از روش خودکنترلی و اندازه‌گیری فعالیت (روزانه به مدت ۳۰ دقیقه)، بر توسعه اوقات فراغت فعال برای زنان (به عنوان یک قشر بی‌تحرك)، تأکید کرده است [۲۷].

بنابراین، به نظر می‌رسد که علی‌رغم این که ورزش در فعالیت‌های فراغتی جاری از جایگاه درخور توجهی برخوردار نیست اما مورد توجه و علاقه افراد می‌باشد. در نتیجه، برنامه‌ریزی در راستای ایجاد زمینه برای پرداختن به ورزش ضروری می‌نماید.

در مورد علل نپرداختن به ورزش عوامل مختلفی دخیل هستند. در این پژوهش دانشجویان، تنبلی و بی‌حوصلگی، نبود امکانات لازم و عادت نداشتن را از جمله موانع پرداختن به ورزش ذکر کرده‌اند. تندنویس و علیزاده نیز در تحقیق خود به نتیجه مشابهی دست یافتند [۲۵]. از سوی دیگر، به عقیده مسئولین فوق برنامه دانشگاه‌ها، عوامل بازدارنده توسعه فعالیت‌های اوقات فراغت مربوط به کمبود امکانات و تأسیسات، کمبود بودجه و کمبود نیروی انسانی متخصص است [۲۸]. بی‌علاقگی به ورزش، نداشتن برنامه شخصی، نبود وقت، عدم آگاهی از چگونگی پرداختن به ورزش (سوک جکال) و عدم توفیق مسئولان فوق برنامه (مظفری و صفانیا) نیز از جمله سایر عوامل ذکر شده‌اند [۲۲، ۲۹]. مک‌کنزی و همکاران نیز اعلام کردند که برای جذب بیشتر نوجوانان به

در نهایت دانشجویان تمایل داشتند که مسئولین ورزش دانشگاه در برنامه‌ریزی‌های خود به ترتیب مواردی مانند: بالا بردن انگیزه دانشجویان، همگانی کردن ورزش برای دانشجویان، آموزش ورزش‌ها، توسعه ورزش همگانی، برگزاری مسابقات بین دانشکده‌ای و تشکیل کلاس‌های داوری و مربیگری را مد نظر قرار دهند.

بررسی رابطه بین متغیرها نشان داد که:

نتایج آزمون کروسکال - والیس نشان داد که در نحوه انجام فعالیت‌هایی مانند فعالیت‌های مذهبی، دیدار اقوام، تمرین‌ساز و آواز، تماشای ویدئو، سیاحت و زیارت، قدم زدن و گردش کردن وهم صحبتی با دوستان بین دانشجویان دختر دانشگاه‌های زنجان تفاوت معناداری وجود دارد. در سایر فعالیت‌های اوقات فراغت تفاوت، معنی‌دار نبود. در جدول ۱، درصدی از زمان اوقات فراغت دانشجویان که صرف فعالیت‌های اوقات فراغت می‌شود، آورده شده است.

بین میزان رضایت دانشجویان از برنامه‌های ادارات تربیت بدنی و میزان شرکت آن‌ها در فوق برنامه تربیت بدنی رابطه معنی‌داری وجود دارد. بین نحوه عملکرد ادارات تربیت بدنی و میزان استفاده دانشجویان از فوق برنامه تربیت بدنی رابطه معنی‌داری وجود دارد.

## بحث

میانگین میزان اوقات فراغت دانشجویان در مطالعه حاضر روزانه حدود ۴ ساعت بود که با یافته‌های تندنویس [۱]، علیزاده [۲۵] و مظفری و صفانیا [۲۲] هم‌خوانی دارد. این زمان بسیار قابل ملاحظه می‌باشد. به ویژه این که حدود ۵۷٪ از افراد تحت بررسی اعلام داشته‌اند که از نحوه گذران اوقات فراغتشان کم و بسیار کم راضی هستند. از این رو لازم است برای گذران مطلوب اوقات فراغت آن‌ها چاره‌اندیشی شود. این مطالعه و پژوهش‌های انجام شده توسط استرید، جولی و فرود [۱۳]، کتی مایرن [۲۶] و صفانیا [۲۲] بیانگر این واقعیت هستند که زمان زیادی از اوقات فراغت صرف فعالیت‌های غیر حرکتی مانند تماشای تلویزیون می‌شود. این امر موجب کمبود

را برای جوانان و نوجوانان جهت شرکت در فعالیت جسمانی فراهم آورند، که این امر می‌تواند نقش مهمی در ایجاد انگیزه و علاقه برای یک شیوه زندگی فعال در برداشته باشد.

از سوی دیگر، بین نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد، زنجان و علوم پزشکی در برخی از فعالیت‌ها تفاوت معنی‌داری مشاهده شد. تحقیقات نشان می‌دهند که شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت ممکن است تحت تأثیر تفکرات اجتماعی در مورد تناسب جنسی فعالیت‌ها و همچنین علایق و مزیت‌ها قرار گیرد (کارولین و همکاران). همچنین ارزش‌های فرهنگی و محیط اجتماعی، فیزیکی و فراغتی می‌توانند فرایندهای شناختی که زمینه ساز شرکت فعالانه در تفریح هستند را محدود نمایند. تاسای مایرز و همکاران نیز تفاوت‌های جنسی و نژادی را در انتخاب نوع فعالیت‌های فراغتی موثر می‌دانند [۳۱].

### نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج این مطالعه، تفاوت در نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان را می‌توان به تفاوت‌های فرهنگی، محدودیت‌های اجتماعی و علایق و سلیقه افراد نسبت داد. بنابراین به نظر می‌رسد که هر گونه برنامه‌ریزی جهت غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان، باید مبتنی بر علایق و همچنین با توجه به تفاوت‌های فرهنگی - اجتماعی موجود صورت پذیرد. بدیهی است که دستیابی به این مهم در درجه اول، توجه و تلاش مسئولین دانشگاه‌ها را می‌طلبد.

ویژه دختران، تدابیر و تغییرات محیطی در فضای موجود لازم است [۱۴]. بنابراین به نظر می‌رسد که ایجاد و فراهم نمودن امکانات و تجهیزات و همچنین برنامه‌ریزی صحیح و منطقی به ویژه در مورد ورزش دختران از جمله عواملی هستند که می‌توانند در گسترش ورزش دانشجویی مؤثر باشند.

در این پژوهش انگیزه دانشجویان در پرداختن به ورزش به ترتیب شامل: تناسب اندام، کسب نشاط و احساس لذت، حفظ تندرستی و احساس قدرت و کاهش فشارهای روانی بوده است. تندنویس نیز به نتیجه مشابهی دست یافت [۱]. از سوی دیگر، تاسای اعلام کرده که علاقمندی به فعالیت‌های جسمانی، مهم‌ترین عامل برای شرکت فعالانه افراد در تفریح است [۱۵]. تامپسون نیز در رساله دکترای خود اعلام کرد که دانشجویان با هدف باقی ماندن در شرایط آمادگی جسمانی و حفظ تعادل روانی و مورد قبول قرار گرفتن در اجتماع به ورزش می‌پردازند [۱]. از طرف دیگر، نانسی برنر و همکاران طی پژوهشی اعلام کردند که فعالیت منظم جسمانی در دوران کودکی و نوجوانی به رشد و حفظ استخوان‌های سالم، عضلات و مفاصل، کنترل وزن و کاهش چربی کمک کرده و از فشار خون بالا جلوگیری می‌نماید و یا آن را به تأخیر می‌اندازد. همچنین، ورزش در کاهش فشار خون در برخی از جوانان مبتلا به فشار خون بالا، مؤثر بوده و از احساس افسردگی و اضطراب می‌کاهد [۳۰]. در نتیجه، فوایدی افزون بر یک فعالیت فراغتی در ورزش وجود دارد. بنابراین، مدارس و دانشگاه‌ها بایستی فرصت‌های زیادی

## References

- [1] تندنویس ف. جایگاه ورزش در اوقات فراغت دانشجویان کشور. فصلنامه علمی پژوهشی حرکت، ۱۳۷۸، شماره ۲، صفحات: ۹۴-۱۱۰.
- [2] Nanus, Burt, Harvey Adelman. Forecast for leisure. *J Health Physical Education Recreation*, 1973; 44: 61.
- [3] Larson R, Seepersad S. Adolescents' leisure time in United States: a partying, sports, and American experiment. *New Direc Childs Adolsc Dev*, 2003; 99: 53-64.
- [4] Blair SN, Booth M, Gyarfaz I, Iwane H, Marti B, Matsudo V, et al. Development of public policy and physical activity initiatives internationally. *Sports Med*, 1996; 21(3):157-63.
- [5] James WP. A public health approach to the problem of obesity. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 1995; 19(Suppl 3): 37-45.
- [6] Kriska AM, Caspersen CJ. Interoduction to a collection of physical activity questionnaires. *Res Q Exerc Sport*, 1997; 71: 47-52.
- [7] Schoenborn CA, Barnes PM. Leisure-time physical activity among adults: united states 1997-1998. Hyattsville, Maryland: National Center for Health Statistics. Advanced Data from Vital and Health Statistics. 2002; 325-7.

- [8] Manoj sharma, Leslie saegent, Richard stacy. *AM J Health Behav.* 2005; 29(4): 352-9.
- [9] Vuori IM. Health benefits of physical activity with spical reference to interaction with diet. *Public Health Nutr*, 2001; 4(2B):517-28.
- [10] Australian Bureau of statistics. Sport and Recreation: A statical overview , Australia . Retrieved from the world wide web(2003): www.abs.gov.au
- [11] Stephens T, Caspersen CJ. The demography of physical activity. champaign, Illinois, United States:Human Kinetic 1994; 204-13.
- [12] Centers for Disease Control and Prevention. Physical activity trends, united states 1990-1998. *MMWR.* 2001; 50(9): 166-9.
- [13] Astrid N. Sjolie and Ford Thuen. school journeys and leisure activities in rural and urban adolscents in Norway .*Health Promotion Int.* 2002; 17(1): 21-30.
- [14] Mckenzie TL, Marshall SJ, sallis JF, Conway TL. Time physical activity in school Enviroment: An observational Leisure study using SoPLAY, *Preventive Medicine*, 2000; 30,(1):70-8.
- [15] Tasai Eva. A Cross cultural stady of the influence of perceived positive outcomes on participation in Regular Active Recreation: Hong kong and Australian university Students. *Leisure Sci*, 2005; 27(5): 385-404.
- [16] Caroline Q, Wiley E, Susan M, Shaw Mark E, Havitz. Mens and Womens involvement In sports: An Examination of the Gendered Aspects of Leisure involvement. *Routledge, Part Taylor Francis Group.* 2000; 22 (1): 253-5.
- [17] Schoenborn CA, Brnes PM. Leisure time physical activity among adults: united states 1997-1998. Hyattsvill, Maryland: national center for health statistics; (advanced data from vital & health statistics, 2002; p: 325.
- [18] Strphens T, Jacobs D, white C. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity. *Public Health Rep*, 1985; (100): 147-58.
- [19] Evenson KR, Rosamond WD, Cai J, Diezroux AV, Bran Cati FL. Influence of retirement on leisure-time physical activity: the atherosclerosis Risk in communities study. *Am J Epidemiol*, 2002; (155): 692-9.
- [20] قراخانلو ر. برگی از طرح جامع ورزش. ماهنامه علمی تحلیلی ورزش دانشگاه. ۱۳۸۵ و ۱۳۸۴: صفحات: ۲۳-۲۲، ۱۶-۱۴.
- [21] مجتهدی ح، دلاور ع. بررسی و شناخت علل گرایش و عدم گرایش دانش‌آموزان دختر و پسر سراسر کشور به ورزش. چکیده مقالات پنجمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی. دانشگاه شهید چمران اهواز. ۱۳۸۱. صفحه: ۱۴۸.
- [22] مظفری س، صفانیا ع. نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی. فصلنامه علمی پژوهشی المپیک، (۱۳۸۱) شماره ۲ (پیاپی ۲۱): ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۲۰.
- [23] دلاور ع. مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، تهران. انتشارات رشد (۱۳۸۰). صفحه: ۱۳۷.
- [24] سیف ع. اندازه‌گیری، سنجش و ارزیابی آموزشی. تهران، انتشارات دوران. ۱۳۸۲. صفحه: ۷-۴۵۶.
- [25] علیزاده مح. قراخانلو ر. بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین با تاکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش، ۱۳۷۹. فصلنامه علمی پژوهشی حرکت، شماره ۶، صفحه: ۲۳.
- [26] Myren , Kati. Physical activities and leisure time spending among immigrants in findland. Retrieved from world wide web. 2000; <http://www.findians.com>
- [27] Fullagar, Simone. Governing womens active leisure: The gendered effects of calculative rationalities within Australian health policity. taylor and francis group, vol. 13 (1): 47-60 . Retrieved from world wide web . (2003) <http://taylorandfrancis.metapress.com>
- [28] تندنویس ف. بررسی وضعیت فوق برنامه دانشگاه‌های کشور. فصلنامه علمی پژوهشی حرکت، ۱۳۷۸، شماره ۳، صفحه: ۱۳۱.
- [29] Suk Jekal, Yoon. Enviromental correlates of physical activity in young adults. university of pittsburg. p. 43. Retrieved from world wide web. (2005) <http://etd.library.pitt.edu>
- [30] Brener, Nancy D, Burgeson, Charlene R, Whechsler, Howell, et al. Physical education and activity: results from school health policies and programs study 2000. *Journal of Physical Education and Dance* vol.74. Retrieved from world wide web .(2003). [www.questia.com](http://www.questia.com)
- [31] Myers, LEANN; Strikmilder, Patricia K. Webber, Larry S, et al. Physical and sedentary activity in school children grades 5-8: the Bogalusa Heart study. *Med Sci. Sports Exer*, 1996; 28(7): 852-9.