

### حرکت

شماره ۲۷ - صص ۱۱۶ - ۱۰۳

تاریخ دریافت: ۸۴/۰۴/۲۵

تاریخ تصویب: ۸۴/۱۱/۰۵

## بررسی میزان اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران با تأکید بر تربیت بدنی

افسر جمع‌فوری حجین<sup>۱</sup> - دکتر فاطمه شب‌خیز - مرضیه مشهوری  
عضو هیأت علمی دانشگاه تهران - استادیار دانشگاه تهران - کارشناس دانشگاه تهران

### چکیده

هدف این پژوهش، بررسی میزان اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران با تأکید بر تربیت بدنی و ورزش است. بدین منظور ۳۰۰ دانشجوی دختر شرکت‌کننده در کلاس‌های عملی واحد ۱ تربیت بدنی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه تهیه شده براساس سوابق پژوهشی و اهداف تحقیق بود که پس از تکمیل توسط دانشجویان دختر با استفاده از روش‌های آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که حدود ۸۰ درصد دانشجویان در ساعات عصر و شب اوقات فراغت خود را می‌گذرانند و حدود ۲۷ درصد آنها از امکانات تفریحی و فراغتی دانشگاه راضی نیستند و ۴۷ درصد اصلاً از فعالیت‌های فوق‌برنامه دانشگاه استفاده نمی‌کنند. بیشترین فعالیت دانشجویان در زمان اوقات فراغت مطالعه (۲۷ درصد) است. پیاذهوری با ۶۰ درصد بیشترین فراوانی و بسکتبال با صفر درصد کمترین فراوانی را در بین دانشجویان دارند. در صورتی که فراوانی ورزش بدنسازی در بین دانشجویان متأهل ۱۷ درصد و افراد مجرد ۱۰ درصد، و شنا در بین دانشجویان متأهل صفر درصد و در بین افراد مجرد ۷ درصد است. نتیجه آنکه بهتر است مسئولان برای پر کردن اوقات فراغت دانشجویان دختر، فعالیت‌های ورزشی با امکانات وسیع‌تری را به همراه اطلاع‌رسانی بیشتر داشته باشند تا ایشان بتوانند با آگاهی و دانش بیشتر در مورد استفاده از فعالیت‌های ورزشی مناسب برای سلامتی جسمی و روانی خود از امکانات موجود در دانشگاه بهره‌مند شوند.

### واژه‌های کلیدی

اوقات فراغت، فعالیت بدنی، دانشجویان دختر، تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲.

## مقدمه

تربیت، عبارت است از اجتماعی و مدنی ساختن نسل جوان که امری است اجتماعی و چون موضوع آن هدایت و سازگار ساختن کودکان با محیط زندگی اجتماعی است به ناچار طرز کار و چگونگی آن بر جامعه تأثیرگذار است (۴). در مفهوم اولیه باید بین تربیت‌بدنی و حرکات طبیعی تمایز قائل شد. در امر تربیت‌بدنی انسان ناگزیر است با کسب مهارت‌ها برای تسلط بر حرکات خود به حالت کامل برسد و این حالت عبارت است از آمادگی، تقویت عضلات و عادت به نظم و تربیت و اطاعت از قدرت فرماندهی مراکز عصبی. این مسئله سبب شده که در تربیت‌بدنی تابعیت از اصول علمی جزو ابتدایی‌ترین وظایف علاقه‌مندان به امر تعلیم و تربیت محسوب شود. کانت<sup>۱</sup> می‌گوید، یکی از وظایف اصلی تربیت، ایجاد نظم و انضباط در کودک است که باید در سنین معینی به کودک آموخته شود. به نظر وی، نقش انضباطی تربیت‌بدنی نه تنها در سعی و جدیت نوجوانان برای به دست آوردن مهارت بیشتر است، بلکه انجام حرکات و فعالیت‌ها که با میل به جنبش توأم است، کودک را وادار می‌سازد که از همان مراحل اولیه برای برطرف کردن احتیاجات خود متوجه قدرت خواست و اراده و اهمیت آزادی خود در چارچوب قوانین باشد. دومازدیر<sup>۲</sup> جامعه‌شناس فرانسوی در کتاب خود با عنوان به سوی یک تمدن فراغت و در بیان و تعریف اوقات فراغت به سه نکته اشاره می‌کند که عبارتند از:

۱. استراحت. به منظور رفع خستگی، جبران صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانانگیز مداوم؛
۲. تفریح. به منظور رفع خستگی ناشی از یکنواختی وظایف روزانه در کارگاه، اداره یا منزل؛ و
۳. رشد شخصیت. زیرا فراغت، انسان را از کارهای روزمره و فعالیت‌های یکنواخت کاری و قالبی شدن امور روزانه می‌رهاند. استعدادهای جسمی و ذهنی فرد را پرورش می‌دهد و به همین روش در شکل‌گیری شخصیت فرد مؤثر خواهد بود (۲). برای دانشجویان کشور که سال‌های نوجوانی را بی‌خطر سپری کرده‌اند و امکان تهدیدهای انحرافی آنان در زمان فراغت تقریباً منتفی است، جنبه سازندگی، بواوری، خلاقیت، ابتکار و رضایت درونی از اوقات فراغت بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد. توجه به فعالیت‌های ورزشی در دوران تحصیل در دانشگاه، فرصت بسیار خوبی است

1 - Kant

2 - Dumazdier

که آنان را بیشتر با منافع ناشی از فعالیت‌های بدنی آشنا سازد. اگر محیط‌های خانوادگی و دوزان تحصیل در دبستان و دبیرستان، شرایط پی‌بردن به ضرورت پرداختن به ورزش را در آنان به وجود نیاورده باشد، دوران تحصیل دانشگاهی فرصت با ارزشی خواهد بود که علاوه بر پرداختن به ورزش در اوقات فراغت و تقویت قوای جسمانی و پر نمودن این اوقات به بهترین شکل ممکن که در نهایت، سلامتی و تندرستی را به همراه خواهد داشت از منافع روانی و اجتماعی آن نیز برخوردار شوند. موضوع این پژوهش بررسی میزان اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران (مجرد و متأهل) و نوع فعالیت‌های فراغتی جاری و مورد علاقه آنان و همچنین موقع و محل گذران اوقات فراغت و نقش فعالیت‌های ورزشی در این اوقات بوده است. توصیف امکانات فراغتی و ورزشی در واحدهای فوق‌برنامه ورزشی دانشگاه نیز از جمله اهداف این تحقیق بوده است. مسئله توجیه به اوقات فراغت، به طور کلی برای همه قشرهای جامعه حائز اهمیت است. ولی چون جوانان بیشتر در معرض تهاجمات فرهنگی و انحرافات اجتماعی و اخلاقی قرار دارند، سعی بر این است که به این قشر توجه بیشتری شود و این موضوعی است که مورد توجه مسئولان رده بالای کشور است و به همین علت شورای عالی جوانان به وجود آمده که ریاست آن را شخص ریاست جمهوری عهده دارند.

### روش تحقیق

این پژوهش از نوع پژوهش‌های میدانی است.

#### ابزار و روش جمع‌آوری اطلاعات

برای جمع‌آوری اطلاعات مورد نظر از پرسشنامه که توسط محققان تدوین شده بود، استفاده شد.

#### روش اجرای پژوهش

پرسشنامه تدوین شده توسط محققان به‌طور تصادفی بین ۳۰۰ دانشجوی دختر شرکت‌کننده در کلاس‌های عملی واحد ۱ تربیت‌بدنی دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران توزیع شد. سپس پرسشنامه‌های تکمیل شده جمع‌آوری و با استفاده از روش‌های آماری مناسب، پاسخ‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### نتایج و یافته‌های تحقیق

اوقات فراغت، بخشی از ساعات زندگی روزانه افراد است که می‌توانند به تفریحات سالم بپردازند. استفاده مطلوب از ساعات فراغت می‌تواند نتایج ارزشمند جسمانی، روانی، اجتماعی، اقتصادی به همراه داشته باشد. دانشجویان که در فردای نه چندان دور به عنوان مدیران، مهندسان، معلمان و به‌طور کلی متخصصان، عهده‌دار اداره کشور خواهند شد چه میزان اوقات فراغت دارند؟ این اوقات را چگونه می‌گذرانند؟ و جایگاه ورزش و فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت آنان کجاست؟ و دانشگاه‌ها برای اجرای برنامه‌های فوق‌برنامه ورزشی و غیرورزشی برای گذران اوقات فراغت دانشجویان از چه امکاناتی برخوردارند؟

جدول ۱ - درصد فراوانی حاصل از پرسشنامه

صبح	ظهر	بعد از ظهر	عصر	شب	توزیع فراوانی گذراندن اوقات فراغت بر حسب زمان در بین دانشجویان
٪۷	٪۷	٪۶	٪۳۵	٪۲۵	
راضی نیستم	کمی راضی	تقریباً راضی	راضی	کاملاً راضی	توزیع فراوانی چگونگی ارزیابی امکانات تفریحی و فراغتی
٪۲۷	٪۳۱	٪۲۵	٪۱۳	٪۲	
	ضعیف	متوسط	خوب	بی‌نظر	توزیع فراوانی چگونگی رضایت از امکانات دانشگاه توسط دانشجویان
	٪۵۸	٪۲۹	٪۸	٪۵	
هیچ	۱-۲	۳-۴	۵-۶	۶	توزیع فراوانی تعداد ساعات ورزش پاسخ دهندگان
٪۱۲	٪۲۵	٪۲۲	٪۱۵	٪۲	
	کاملاً راضی	راضی	کمی راضی	ناراضی	توزیع فراوانی چگونگی رضایت از اوقات فراغت
	٪۸	٪۲۲	٪۲۲	٪۲۷	
٪۰	٪۲۵	٪۵۰	٪۷۵	٪۱۰۰	توزیع فراوانی درصد تأثیر اوقات فراغت بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان
٪۲	٪۱۲	٪۳۳	٪۳۳	٪۱۸	
٪۰	٪۲۵	٪۵۰	٪۷۵	٪۱۰۰	توزیع فراوانی درصد تأثیر اوقات فراغت در تأمین سلامت جسمانی و روانی دانشجویان
٪۰	٪۵	٪۲۳	٪۲۳	٪۲۷	

ادامه جدول ۱ - درصد فراوانی حاصل از پرسشنامه

صبح		ظهر		بعد از ظهر		عصر		شب		توزیع فراوانی گذراندن اوقات فراغت بر حسب زمان در بین دانشجویان
٪۷		٪۷		٪۶		٪۳۵		٪۴۵		
مطالعه	ورزش	فرهنگی	مذهبی	تفریحی	استراحت	سایر		توزیع فراوانی مهم ترین فعالیت های اوقات فراغت		
٪۲۷	٪۸	٪۵	٪۱۴	٪۱۲	٪۲۳	٪۱۱				
		۱		۱-۲		۳-۴		۴		توزیع فراوانی زمان در فعالیت های ورزشی دانشجویان
٪۳		٪۱۱		٪۳۰		٪۲۶		٪۳۰		
پیاده روی	بدنسازی	والیبال	بدمینتون	تنیس	تکواندو	تکواندو	تنیس	سایر		توزیع فراوانی نوع ورزش
٪۶۰	٪۱۵	٪۸	٪۲	٪۴	٪۰	٪۲	٪۹			
صبح زود		بین صبح و ظهر		بعد از ظهر		شب		نامشخص		توزیع فراوانی زمان انجام ورزش در اوقات فراغت
٪۲۰		٪۱۹		٪۱۳		٪۴		٪۳۴		
تأمین اندام	حفظ تندرستی	پر کردن اوقات فراغت	علاقه	نیاز به ورزش	کسب شادی	دوستان		سایر		توزیع فراوانی علل انگیزه شرکت در ورزش در اوقات فراغت
٪۴۴	٪۱۳	٪۰	٪۵	٪۸	٪۱۲	٪۵		٪۱۲		
مهیج کبیا	باشگاه	منزل	شوایگاه	پارک	کوه		سایر		توزیع فراوانی محل برای شرکت در فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت	
٪۱۸	٪۱۰	٪۴۰	٪۱۳	٪۵	٪۲		٪۸			

ادامه جدول ۱ - درصد فراوانی حاصل از پرسشنامه

توزیع فراوانی حدود استفاده از فعالیت های فوق برنامه دانشگاه		خیلی زیاد	زیاد	تاحدودی	خیلی کم	اصلاً
		٪۰	٪۸	٪۹	٪۳۸	٪۴۷
توزیع فراوانی درصد فعالیت های پرکننده اوقات فراغت		سایر	استراحت	تفریحی	فرهنگی	مذهبی
		٪۱	٪۱۰	٪۱۶	٪۱۱	٪۴
توزیع فراوانی زمان انجام ورزش در اوقات فراغت دانشجویان مجرد		نامشخص	شب	بعدازظهر	بین صبح وعصر	صبح زود
		٪۴۲	٪۱۰	٪۱۵	٪۱۵	٪۱۸
توزیع فراوانی گذراندن اوقات فراغت بر حسب زمان دانشجویان مجرد		شب	عصر	بعدازظهر	ظهر	صبح
		٪۴۹	٪۲۹	٪۸	٪۱۰	٪۵
توزیع فراوانی چگونگی رضایت دانشجویان مجرد از امکانات دانشگاه		کاملاً راضی	راضی	تقریباً راضی	کمی راضی	راضی نیستم
		٪۵	٪۹	٪۲۴	٪۲۷	٪۳۴
توزیع فراوانی چگونگی رضایت دانشجویان مجرد از امکانات دانشگاه		بی نظر	خیلی خوب	خوب	متوسط	ضعیف
		٪۸	٪۱	٪۱۴	٪۳۰	٪۴۷
توزیع فراوانی تعداد ساعات ورزش دانشجویان مجرد		< ۶	۵-۶	۳-۴	۱-۲	هیچ
		٪۷	٪۱۶	٪۴۵	٪۲۸	٪۴
توزیع فراوانی چگونگی رضایت از اوقات فراغت دانشجویان مجرد		ناراضی	تقریباً راضی	کمی راضی	راضی	کاملاً راضی
		٪۳۳	٪۲۶	٪۲۶	٪۱۲	٪۳
توزیع فراوانی درصد تأثیر اوقات فراغت بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان مجرد		٪۱۰۰	٪۷۵	٪۵۰	٪۲۵	٪۰
		٪۳۵	٪۲۷	٪۳۷	٪۱۰	٪۱
توزیع فراوانی تأثیر اوقات فراغت بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان مجرد		٪۱۰۰	٪۷۵	٪۵۰	٪۲۵	٪۰
		٪۴۷	٪۲۳	٪۲۳	٪۵	٪۰

ادامه جدول ۱ - درصد فراوانی حاصل از پرسشنامه

توزیع فراوانی مهم ترین فعالیت های اوقات فراغت دانشجویان مجرد		سایر	استراحت	تفریحی	فرهنگی	مذهبی	ورزش	مطالعه	
		٪۶	٪۲۰	٪۱۸	٪۱۲	٪۳	٪۸	٪۳۳	
توزیع فراوانی زمان فعالیت های اوقات فراغت دانشجویان مجرد		<۴	۳-۴	۱-۲	۱	هیچ			
		٪۱	٪۳	٪۹	٪۴۹	٪۳۸			
توزیع فراوانی نوع ورزش دانشجویان مجرد در اوقات فراغت		سایر	تنیس	بسکتبال	شنا	بدمیتون	والیبال	بندسازی	پیاده روی
		٪۸	٪۲	٪۱	٪۷	٪۲	٪۲	٪۱۰	٪۶۸
توزیع فراوانی علل انگیزه شرکت دانشجویان مجرد در ورزش در اوقات فراغت		سایر	دوستان	کسب شادی	نیاز به ورزش	علاقه	اوقات فراغت پرکردن	تندرستی	تناسب اندام
		٪۳	٪۲	٪۱۲	٪۹	٪۱۰	٪۳	٪۱۵	٪۲۴
توزیع فراوانی محل شرکت در ورزش اوقات فراغت دانشجویان مجرد		سایر	کوه	پارک	خوابگاه	میزل	باشگاه	کلی	خانه
		٪۵	٪۵	٪۸	٪۱۶	٪۳۸	٪۱۷	٪۱۱	
توزیع فراوانی فعالیت های پرکننده اوقات فراغت دانشجویان مجرد		سایر	استراحت	تفریحی	فرهنگی	مذهبی	ورزش	مطالعه	
		٪۱	٪۲	٪۲۰	٪۱۲	٪۱	٪۱۰	٪۲۵	
توزیع فراوانی گذراندن اوقات فراغت دانشجویان متأهل بر حسب زمان		شب	عصر	بعدازظهر	ظهر	صبح			
		٪۲۵	٪۳۶	٪۵	٪۷	٪۷			
توزیع فراوانی چگونگی رضایت دانشجویان متأهل از امکانات دانشگاه		کاملاً راضی	راضی	تقریباً راضی	کمی راضی	ناراضی			
		٪۰	٪۱۲	٪۲۶	٪۳۳	٪۲۷			

ادامه جدول ۱ - درصد فراوانی حاصل از پرسشنامه

		ضعیف		متوسط		خوب		بی نظر		توزیع فراوانی چگونگی ارزیابی دانشجویان متأهل از امکانات دانشگاه
		٪۵۸		٪۲۹		٪۸		٪۵		
هیچ		۱-۲		۳-۴		۵-۶		<۶		توزیع فراوانی تعداد ساعات ورزش دانشجویان متأهل
٪۱۲		٪۲۵		٪۴۴		٪۱۵		٪۴		
		کاملاً راضی		راضی		کمی راضی		ناراضی		توزیع فراوانی چگونگی رضایت از اوقات فراغت دانشجویان متأهل
		٪۸		٪۴۲		٪۲۲		٪۲۷		
٪۰		٪۲۵		٪۵۰		٪۷۵		٪۱۰۰		توزیع فراوانی تأثیر اوقات فراغت بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان متأهل
٪۲		٪۱۲		٪۳۴		٪۳۴		٪۱۸		
٪۰		٪۲۵		٪۵۰		٪۷۵		٪۱۰۰		توزیع فراوانی تأثیر اوقات فراغت بر سلامت جسمانی و روانی دانشجویان متأهل
٪۰		٪۵		٪۲۳		٪۲۳		٪۳۷		
مطالعه	ورزش	مطبی	فرهنگی	تفریحی	استراحت	سایر		توزیع فراوانی مهم ترین فعالیت های دانشجویان متأهل در اوقات فراغت		
٪۲۷	٪۸	٪۵	٪۱۴	٪۱۲	٪۲۳	٪۱۱				
۰		۱		۱-۲		۳-۴		<۴		توزیع فراوانی زمان در فعالیت های اوقات فراغت دانشجویان متأهل
٪۳		٪۱۱		٪۳۰		٪۲۶		٪۳۰		
تپاده روی	بدنسازی	والیبال	بدمینتون	تنیس	سایر	تنیس		توزیع فراوانی درصد نوع ورزش دانشجویان متأهل در اوقات فراغت		
٪۶۶	٪۱۷	٪۹	٪۲	٪۰	٪۰	٪۴		٪۲		
صبح زود		بین صبح و ظهر		بعدازظهر		شب		نامشخص		توزیع فراوانی زمان انجام ورزش دانشجویان متأهل در اوقات فراغت
٪۲۰		٪۱۹		٪۱۳		٪۴		٪۴۴		



ادامه جدول ۱ - درصد فراوانی حاصل از پرسشنامه

توزیع فراوانی انگیزه دانشجویان متأهل از شرکت در ورزش در اوقات فراغت		سایر	دوستان	کسب شادی	باز به ورزش	علاقه	اوقات فراغت پرکردن	تندرستی	حفظ	تناسب اتمام
		٪۲	٪۶	٪۱۳	٪۹	٪۶	٪۰	٪۱۵	٪۴۹	
توزیع فراوانی محل برای شرکت دانشجویان متأهل در زمان اوقات فراغت		سایر	کوه	پارک	خیابان	بازار	تول	باشگاه	کلی	کلی
		٪۸	٪۲	٪۵	٪۱۲	٪۲۲	٪۱۰	٪۱۹		
توزیع فراوانی حدود استفاده دانشجویان متأهل از فوق برنامه دانشگاه		خیلی زیاد	زیاد	تا حدودی	خیلی کم	اصلاً				
		٪۱	٪۲	٪۹	٪۳۹	٪۴۹				
توزیع فراوانی فعالیت های پرکننده اوقات فراغت دانشجویان متأهل		سایر	استراحت	تفریحی	فرهنگی	مذهبی	ورزش	مطالعه		
		٪۲	٪۱۰	٪۱۶	٪۱۱	٪۲	٪۱۱	٪۲۷		

هدف ویژه این تحقیق نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران با تأکید بر تربیت بدنی است. در بررسی انجام شده نتایج زیر به دست آمد:

حدود ۸۰ درصد دانشجویان در ساعات عصر و شب اوقات فراغت خود را می گذرانند که موافق با یافته های تحقیق تندنویس است.

تندنویس در تحقیق خود عنوان می کند که حدود ۳۰ درصد آزمودنی های تحقیق وی از امکانات ورزشی دانشگاه ها راضی نبودند. این یافته با نتیجه این تحقیق (حدود ۲۷ درصد دانشجویان از امکانات تفریحی و فراغتی دانشگاه راضی نیستند و ۵۸ درصد امکانات دانشگاهی را ضعیف می دانند و ۴۷ درصد اصلاً از فعالیت های فوق برنامه دانشگاه استفاده نمی کنند) همخوانی دارد. قدرتی، محسنی، فرج الهی، مهدی پور نیز به همین نتایج رسیده اند.

حدود ۴۴ درصد دانشجویان بین ۴ - ۳ ساعت اوقات فراغت دارند و ۴۲ درصد از چگونگی گذران اوقات فراغت خود راضی‌اند.

حدود ۶۸ درصد دانشجویان بر تأثیر اوقات فراغت بر پیشرفت تحصیلی تأکید داشتند و ۴۷ درصد آنان تأثیر ۱۰۰ درصد را برای تأمین سلامت جسمانی و روانی عنوان کرده‌اند که موافق با نتایج تحقیق غلامرضا قدرتی، تندنویس، محسنی و میرزایی است (۳، ۱۱، ۱۵ و ۱۸).

بیشترین فعالیت‌ها در زمان اوقات فراغت دانشجویان، مطالعه (۲۷ درصد) است و فقط ۸ درصد آنها به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند که با نتایج تحقیقات کمالی و مهین‌زاد موافق است (۱۷).

دانشجویانی که به فعالیت ورزشی می‌پردازند ۶۰ درصد به طور مساوی ۲ - ۱ ساعت و ۳۰ درصد بیشتر از ۴ ساعت ورزش می‌کنند. پیاده‌روی ۶۰ درصد بیشترین فراوانی و بسکتبال صفر درصد کمترین فراوانی نوع ورزش در بین دانشجویان است که این نتیجه با یافته مهین‌زاد (پینگ‌پنگ ۲۹، والیبال ۲۴، تنیس ۱۲، بسکتبال ۱۰، شمشیربازی ۱۰، ژیمناستیک ۳، شنا ۶، شطرنج ۳ و اسکی ۳ درصد) مخالف است.

دلیل اصلی شرکت در فعالیت‌های ورزشی در زمان اوقات فراغت دانشجویان تناسب اندام با ۴۳ درصد است.

حدود ۴۰ درصد دانشجویان منزل را برای فعالیت‌های ورزشی انتخاب کرده‌اند و کمترین محل برای اجرای فعالیت‌های ورزشی کوه با ۲ درصد است که با نتیجه تحقیق مهین‌زاد همخوانی دارد (۱۷).

حدود ۴۷ درصد دانشجویان در تابستان به مطالعه می‌پردازند و فقط ۱۱ درصد آنها به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند که می‌توان گفت در زمان برگزاری ترم تحصیلی فرصت دانشجویان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی بسیار کم است و دانشجویان دختر بیشتر مایل به مطالعه‌اند.

نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان مجرد و متأهل

۴۹ درصد دانشجویان مجرد شب‌ها به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند و ۴۵ درصد از دانشجویان متأهل اوقات فراغت خود را در شب می‌گذرانند.

۶۱ درصد دانشجویان مجرد از امکانات دانشگاه راضی نیستند، در صورتی که ۳۳ درصد دانشجویان متأهل اظهار رضایت کمی داشته‌اند. با توجه به نتایج تحقیقات قبلی و نتیجه حاصل از این تحقیق، دانشگاه‌ها در زمینه تأمین امکانات ورزشی بیشتر فعالیت چشمگیری انجام نداده‌اند.

۳۳ درصد دانشجویان مجرد و ۲۷ درصد دانشجویان متأهل مطالعه را در اوقات فراغت انتخاب کردند و فقط ۸ درصد به طور مساوی ۳ تا ۴ ساعت به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند.

۳۵ درصد دانشجویان مجرد تأثیر اوقات فراغت بر پیشرفت تحصیلی را ۱۰۰ درصد عنوان کرده‌اند. در صورتی که ۶۸ درصد دانشجویان متأهل اعتقاد به تأثیر مساوی اوقات فراغت (۷۵ و ۵۰ درصدی) بر پیشرفت تحصیلی دارند که این نتیجه نیز با نتایج تحقیقات تندنویس، قدرتی و کمالی همخوانی دارد (۳، ۱۱).

۶۱ درصد دانشجویان مجرد و ۶۷ درصد دانشجویان متأهل بین ۱ تا ۴ ساعت اوقات خود را به اوقات فراغت تخصیص می‌دهند. جالب آنکه ۳۰ درصد دانشجویان متأهل بیشتر از ۴ ساعت اوقات فراغت دارند، در صورتی که فقط ۱ درصد دانشجویان مجرد بیشتر از ۴ ساعت را به اوقات فراغت اختصاص داده‌اند. این نتیجه نشان می‌دهد که بار کاری دانشجویان مجرد بیشتر از دانشجویان متأهل است.

فراوانی ورزش پیاده‌روی در بین دانشجویان مجرد ۶۸ درصد و متأهل ۶۶ درصد تقریباً مساوی است. در صورتی که بدنسازی در بین دانشجویان متأهل ۱۷ درصد و افراد مجرد ۱۰ درصد و شنا در بین دانشجویان متأهل صفر درصد و در بین افراد مجرد ۷ درصد است.

بیشترین محل شرکت برای ورزش در اوقات فراغت دانشجویان مجرد، منزل (مجرد ۱۶ و متأهل ۴۲ درصد) و خوابگاه (مجرد ۱۶ و متأهل ۱۴ درصد) است، در صورتی که باشگاه (مجرد ۱۷ و متأهل ۱۰ درصد) است.

۳۸ درصد دانشجویان مجرد و ۴۹ درصد دانشجویان متأهل اصلاً از فوق‌برنامه‌های دانشگاه استفاده نمی‌کنند.

### بحث و نتیجه گیری

اوقات فراغت بخشی از ساعات زندگی روزانه انسان‌هاست که می‌توانند به تفریحات سالم بپردازند. استفاده مطلوب از ساعات فراغت، می‌تواند نتایج ارزشمند جسمانی، روانی، اجتماعی و اقتصادی به همراه داشته باشد. دانشجویان که در فردای نه چندان دور به عنوان مدیران، مهندسان، معلمان و به طور کلی متخصصان عهده‌دار اداره کشور خواهند شد چه میزان اوقات فراغت دارند؟ این اوقات را چگونه می‌گذرانند؟ جایگاه ورزش و فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت آنان کجاست؟ دانشگاه‌ها برای اجرای برنامه‌های فوق برنامه ورزشی و غیرورزشی برای گذران اوقات فراغت دانشجویان از چه امکاناتی برخوردارند؟

پژوهش حاضر به بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران انجام شد. با وجود علاقه مندی درصد زیادی از افراد جامعه تحقیق، ورزش و تربیت بدنی در دانشگاه تهران از جایگاه مطلوبی برخوردار نیست و گرایش دانشجویان دختر به تربیت بدنی و ورزش به عنوان یکی از روش‌های گذران اوقات فراغت، فراوانی بالایی ندارد.

همان‌طور که تندنویس در تحقیق خود عنوان کرده، اگر چه امکانات و تأسیسات تربیت بدنی برای پر کردن اوقات فراغت از فراوانی خوبی برخوردار است، اما کافی و مناسب نیست. در پژوهش حاضر نیز نتایج، گویای مناسب و کافی نبودن امکانات و تأسیسات ورزشی دانشگاه برای استفاده خواهران برای گذران اوقات فراغت است.

با توجه به یافته‌های موجود می‌توان اظهار کرد که دلیل رکود و عدم پیشرفت ورزش در دانشگاه و همچنین عدم تمایل دانشجویان به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به هنگام فراغت، بدون هیچ شکمی ناشی از عدم توجه کافی در برنامه‌ریزی ورزشی دانشگاه و همچنین بی‌توجهی مسئولان ذیربط به تربیت بدنی و کمبود و نارسایی اعتبارات مالی برای توسعه و برنامه‌ریزی بوده است. در این باره چنانچه اقدام مقتضی صورت پذیرد، موجب شکوفایی ورزش دانشجویان و همچنین عاملی در جهت پیشگیری از انحراف و جرایم خواهد شد.

## منابع و مآخذ

۱. انصاری مهابادی، فرشته. (۱۳۷۹). "بررسی نحوه گذران اوقات فراغت و نقش آن بر شکل‌گیری شخصیت فرهنگی با تأکید بر دو دبیرستان دخترانه ارشد و رضوان شهر تهران"، کارشناسی ارشد، دانشکده علوم اجتماعی، گروه مردم‌شناسی.
۲. بهنام، جمشید. راسخ، شاپور. (۱۳۴۸). "مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی ایران". تهران، انتشارات خوارزمی، ص ۲۹۲-۲۹۳.
۳. تندنویس، فریدون. (۱۳۷۵). "نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی"، رساله دکترا تربیت‌بدنی ورزش دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران.
۴. نمازی‌زاده، مهدی؛ سلحشور، بهمن. (۱۳۷۲). "تربیت‌بدنی عمومی"، چاپ پنجم، تهران: انتشارات سمت.
۵. ربیعی، پروانه. (۱۳۵۴). "اوقات فراغت دانشجویان شبانه‌روزی دانشکده کشاورزی کرج"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.
۶. سمینار ملی رفاه اجتماعی ۱۸ تا ۲۲ اسفند (۱۳۵۱). "نحوه گذران اوقات فراغت جوانان"، تهران، انتشارات سازمان برنامه و بودجه.
۷. صانعی، سعید. (۱۳۷۳). "بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تربیت معلم تهران با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی"، پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
۸. عابدین‌زاده آستارایی، نرگس. (۱۳۷۳). "بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دختران دبیرستانی منطقه ۱۷ آموزش و پرورش تهران"، پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد رشته تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد واحد تهران.
۹. عصاره، علیرضا. (۱۳۵۸). "برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت"، نشریه تربیت - سال هشتم - شماره دهم، ویژه تابستان، ص ۱۰۸.
۱۰. فرج‌الهی، محمد. (۱۳۵۷). "اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران"، پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد، رشته تربیت‌بدنی، دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه تهران.

۱۱. قدرتی، غلامرضا. (۱۳۸۰). "نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان زن و مرد اهواز با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی"، کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.
۱۲. کوشافر، علی اصغر. (۱۳۶۲). "فرهنگ ورزش های تفریحی". فصلنامه ورزش، ش ۲۱، ص ۸۳-۷۶.
۱۳. کیان، علی. (۱۳۴۶). "بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تهران"، پایان نامه تحصیلی دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه تهران.
۱۴. محسنی، منوچهر. (پاییز ۱۳۵۲). "اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تهران"، فرهنگ و زندگی، ش ۱۲.
۱۵. محسنی، منوچهر. (۱۳۵۲). "علت عدم گرایش به ورزش"، جزوه درسی.
۱۶. مهدی پور، عبدالرحمن. (۱۳۷۲). "بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه های تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه تربیت مدرس.
۱۷. مهین زاد، شهین. (۱۳۵۷). "بررسی اثر مقررات کوی بر نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر ساکن کوی شماره ۵ دانشگاه تهران"، پایان نامه تحصیلی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.
۱۸. میرزایی، محمد. (۱۳۴۶). "گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر ۲۳ سال دانشگاه تهران"، پایان نامه تحصیلی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.
۱۹. "ورزش و تربیت بدنی در جمهوری اسلامی ایران"، انتشارات وزارت آموزش و پرورش، اداره کل تربیت بدنی، ۱۳۶۰، ص ۳۲.
20. Brock, J. Barb, (1994). "Recreation programming for the 90s family". *Demographics and discoveries, JOPERD, August, pp: 46-65.*
21. Davis L. Kathryn and et al, (1994). "North carolina children and youth fitness study". *J of physical education, recreation and dance - OCT, pp: 65-72.*
22. Wade F., Michael A. and Baker W. (1995). "Introduction to kinesiology W.C.B". *brown and bench mark, pp: 154.*
23. Yoshika, Carlton, Simpson, Steve, (1989). "The aristotelian view of leisure", *athens, sparta and rome, J. Opted. April, pp: 36-39.*