

جایگاه ورزش در نظام اوقات فراغت دانشجویان و ارائه الگو

سیدمحمدحسین رضوی^۱، سید حسین علوی^{۲*}، اسماعیل ذبیحی^۳، محسن لقمانی^۴

چکیده

هدف: علاوه بر مسائل روزمره و اصلی دانشجویان در نظام آموزش عالی، فرصت‌های دیگری مانند اوقات فراغت نیز وجود دارند که نقش کلیدی در شکوفایی محیط آموزشی ایفا می‌کند. از این رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی این فرصت‌ها در دانشجویان با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی طراحی شده است تا شادابی را در آموزش عالی به ارمغان بیاورند.

روش‌شناسی: روش تحقیق از نوع توصیفی پیمایشی بود که در آن تعداد ۵۰۵ دانشجو (۲۸۹ دختر و ۲۱۶ پسر) از ۱۳۲۹۰ دانشجویان دانشگاه مازندران بر اساس جدول مورگان به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند و به پرسشنامه محقق ساخته ۳۰ سؤالی پاسخ دادند. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه‌ها از طریق اظهار نظر ۲۰ متخصص تربیت بدنی تأیید و پایایی آن نیز از طریق ضریب آلفای کرونباخ حدود ۰/۸۷ به دست آمد.

یافته‌ها: نتایج آزمون خی دو نشان داد که دانشجویان عمدتاً دارای فعالیت‌های رایانه‌ای ($\lambda^2 = ۸/۸۷$)، ورزش ($\lambda^2 = ۸/۲۳$) و شنیدن موسیقی ($\lambda^2 = ۸/۰۱$) هستند. علاوه بر این، دانشجویان گزارش دادند که از امکانات ورزشی دانشگاه رضایت نسبی دارند ($t = ۳/۳۶$, $Sig = ۰/۰۰۱$)، اما برگزاری مسابقات ورزشی را ضعف بزرگ در اوقات فراغت خود می‌دانستند.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌ها باید بیان کرد که دانشجویان دانشگاه‌های دولتی رضایت بیشتری از برنامه‌های ورزشی دانشگاه دارند و با توجه به فعالیت کامپیوتر دانشجویان، پیشنهاد می‌شود که فوق برنامه‌های ورزشی با دیدگاه‌های جذاب‌تری از طریق سایت و برنامه‌های نرم‌افزاری به دانشجویان ارائه گردد.

واژگان کلیدی: اوقات فراغت، دانشجویان، دانشگاه، برنامه‌های ورزشی، مسابقات.

۱. استاد مدیریت ورزشی دانشگاه مازندران، ایران

۲. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فنی حرفه‌ای، تهران، ایران (نویسنده مسئول: تلفن: *****)؛ پست الکترونیکی: *****)

۳. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران

۴. استادیار موسسه غیر انتفاعی شفق تنکابن، ایران

۱- مقدمه

در جهان پر تنش امروز که انسان‌ها به دلیل مشغله فراوان همواره احساس خستگی می‌کنند، اهمیت اوقات فراغت بر کسی پوشیده نیست. فراغت می‌تواند تاثیر مثبتی در زندگی افراد بگذارد تا از زندگی خود لذت برند؛ این تاثیر به فرد منتهی نشده بلکه چون افراد، جامعه را تشکیل می‌دهند، فراغت مناسب به برنامه کلان هر جامعه کمک خواهد کرد. تنظیم اوقات فراغت سبب بهره‌گیری و سازندگی روح و روان است و عدم استفاده صحیح از این اوقات باعث کسالت روح خواهد شد. از سویی فراغت پشت‌پشت فراغت امور زندگی را مختل می‌کند؛ از این رو ضرورت توجه به این اوقات غیر قابل انکار است به طوری که زیادی فراغت و خواب در لسان معصومان (ع) مایه بغض پروردگار عالم است (امیرتاش، ۱۳۸۳).

اوقات فراغت از دو کلمه اوقات و فراغت تشکیل شده است. اوقات جمع وقت به معنی هنگام، گاه و زمانها است. مقداری از زمان که برای امری فرض شده است (عمیدی، ۱۳۸۱). وقت، ارزشمندترین دارایی انسان‌هاست که به عبارتی سازنده عمر انسان‌هاست، بنابراین شناخت شیوه‌های مطلوب گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین و تبیین تاثیر آن بر سلامت و شادابی آنها همچنین پیشرفت فرهنگی، اجتماعی و تحصیلی این عزیزان امری مهم و مسئله‌ای اثبات شده است (علیزاده و قراخلو، ۱۳۷۹). بر اساس نظر کمیته اوقات فراغت در سمینار ملی رفاه اجتماعی، فراغت نخست رهایی از وظایف اساسی است. این وظایف شامل کار برای تامین معیشت و وظایف اساسی است که از جامعه، خانواده و مذهب نشأت می‌گیرد (رستمی، ۱۳۷۹). افروز (۱۳۷۰) معتقد است: «منظور از اوقات فراغت، فرصت و زمانی است که انسان مسئولیت‌پذیر هیچ گونه تکلیف یا کار موظفی را عهده دار نبوده، زمان در اختیار اوست که با میل و انگیزه شخصی به امر خاصی بپردازد». دومایزه، جامعه‌شناس فرانسوی می‌گوید: «اوقات فراغت مجموعه فعالیت‌هایی است که شخص پس از ارزیابی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و غرض‌اش استراحت، تفریح، توسعه دانش یا به کمال رساندن شخصیت خویش یا به ظهور رساندن استعداد، خلاقیت‌ها و یا بالاخره بسط مشارکت آزادانه در اجتماع است» (Jamshid, 1969). ورزش بایستی بخشی از تفریحات سالم روزمره انسان در قرن بیست یکم گردد. کانترز می‌نویسد: اگر تمام بیماری‌های سرطان کنترل شود، به طور متوسط فقط دو سال بر طول عمر انسان‌ها اضافه می‌شود. اما اگر تغذیه خوب، تمرینات ورزشی و عادات خوب بهداشتی (به ویژه نکشیدن سیگار) رعایت شود، به طور متوسط هفت سال بر طول عمر انسان‌ها اضافه خواهد شد. ماتسودا می‌نویسد: ضرورت توجه به ورزش همگانی در جهات فرهنگی، اوقات فراغت، بازی‌ها و همچنین عوامل سلامتی بیولوژیکی بیشتر مورد تأکید قرار خواهد گرفت. پرفسور مک‌کلوی می‌گوید: با پرداختن به اوقات فراغت و ورزش و ورزش‌های تفریحی، غرور و فرهنگ ملی و سنن با عنایت به بازی‌های ملی و محلی و بومی نگهداری و تقویت می‌شود (کیانی و همکاران، ۱۳۹۱).

تندنویس (۱۳۸۱) نیز در بیان نقش مفید ورزش در ایام فراغت اظهار می‌دارد: امروزه انواع رشته‌های مختلف ورزشی بیشتر از هر نوع فعالیت دیگری، پرکننده اوقات فراغت مردم هستند، به طوری که به جرأت می‌توان اظهار داشت

در بعضی از کشورها ورزش از چنان جایگاهی برخوردار است که می‌توان در سرنوشت سیاسی، اجتماعی و اقتصادی کشورها از عوامل تعیین کننده باشد.

ورزش به عنوان بخش مهمی از تعلیم و تربیت، جایگاه اساسی و سرنوشت‌سازی دارد و کارکردهای مختلف آن در جامعه دانشگاهی نظام جمهوری اسلامی ایران نمایان است. در این راستا با توجه به اینکه دانشجویان محور اصلی تمام برنامه‌های توسعه فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی است، بنابراین یکی از ملزومات اولیه توسعه انسانی برای نیل به مدارج کمال، برخورداری از سلامت جسمانی، نشاط جسمی و روانی و فضائل اخلاقی است. این شاخص حتی در توسعه ورزش همگانی کشور و تدوین مطالعات آن نیز بسیار حیاتی است (کیانی و همکاران، ۱۳۹۱).

دانشجویان به عنوان قشری که در معرض استرس و فشارهایی از جمله دوری از خانه، آشنا نبودن با محیط دانشگاه، عدم علاقه به رشته تحصیلی و کافی نبودن امکانات رفاهی، اقتصادی و نیز موفقیت در امتحانات دوره تحصیل در دانشگاه هستند، متحمل سختی‌های زیادی از جمله بی‌خوابی طولانی مدت و پرهیز از سرگرمی‌ها می‌شوند. این استرس‌ها می‌تواند اثرات قابل توجهی بر روی سلامت افراد بگذارند. این مسائل در نهایت می‌تواند بر تمامی عملکردهای درگیر در یک تجربه موفق در دانشگاه؛ شامل انگیزش، تمرکز، احساس ارزشمندی و خلق تاثیر منفی گذارد. بررسی‌های انجام شده در کشور نشان دهنده شیوع روز افزون بیماری‌های جسمی و اختلالات روانی نظیر افسردگی در بین دانشجویان ایرانی است (افروز، ۱۳۷۰). به همین دلیل به نظر می‌رسد که فعالیت‌های جسمانی و ورزشی در طی اوقات فراغت می‌تواند مشکلات مرتبط با سلامتی و روانی دانشجویان را به حداقل برساند. در تأیید این ادعا، محققان در گذشته به صراحت جایگاه تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی را در اوقات فراغت ایرانیان بررسی کرده‌اند. مثلاً تندنویس (۱۳۸۱) نشان داد که اولین فراغتی ایرانیان، تلویزیون و سپس هم صحبتی است. با این حال، ۶۰ درصد مردم به فعالیت جسمانی می‌پردازند و اولین فراغت مورد علاقه نیز ورزش شناخته شد. البته در این میان، عوامل مختلفی مانند میزان رضایت از اوقات فراغت، سرمایه اجتماعی و طبقه اجتماعی روی میزان فعالیت بدنی در اوقات فراغت افراد تأثیر دارند (سرایی و همکاران، ۱۳۹۱).

علیزاده و قراخانو (۱۳۷۹) تحقیقی با عنوان «بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش» انجام دادند نتایج به دست آمده حاکی از آن است که شکل فعلی گذراندن اوقات فراغت مطلوب نیست و موجب نارضایتی قشر مورد مطالعه است. در این خصوص کمبود امکانات و وسایل و تگناهای مالی و رواج روش‌های نامطلوب قابل توجه‌اند، همچنین کثرت ساعات فراغت جانبازان و معلولین نکته مهمی است. روش‌ها و وسایلی مطلوبی که مورد توجه افراد مورد مطالعه‌اند عبارتند از: تماشای تلویزیون، پرداختن به ورزش، فعالیت‌های آموزشی و علمی و حضور در گردشگاه‌ها و طبیعت که باید طی یک برنامه هدفمند مورد بهره‌برداری قرار بگیرند.

بررسی‌های انجام شده در خصوص چگونگی گذران اوقات فراغت توسط محققان خارج از کشور نیز نشان می‌دهد که شرکت در فعالیت‌های فراغتی علاوه بر جنبه‌های مثبت روانی، در کسب آمادگی جسمانی و بدست آوردن تجارب از طبیعت بسیار مؤثر بوده است. از سوی دیگر، بسیاری از آنان پیاده‌روی را به عنوان یک فعالیت ورزشی، بهترین شیوه برای گذراندن اوقات فراغت خود به شمار آوردند (Ewart alan, etal. 1988) و در کنار آن تماشای تلویزیون به عنوان فعالیتی تفریحی مطرح گردیده است (lambkin. 1991). در این زمینه آبکار (۱۳۹۱) نشان داد که دانشجویان دختر تماشای تلویزیون و دانشجویان پسر شنیدن موسیقی را در اولویت اوقات فراغت قرار دادند. در حالی که ورزش در اولویت ششم برای پسران و اولویت دهم برای دختران دانشجو بودند.

البته شرکت در برنامه‌های ورزشی می‌تواند متأثر از چندین سازه روانشناختی مانند انگیزه مشارکت ورزشی، تعهد ورزشی، هدفمندی، بازخورد حامیان اجتماعی و غیره در افراد باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که نوع حمایت اجتماعی والدین از افراد (نوع بازخوردهای ارائه شده) در انواع فرهنگ‌ها متفاوت است و بر انگیزش اثر می‌گذارد. مثلاً در امریکا و کانادا حامیان اجتماعی نوجوانان در ورزش‌های هاکی و فوتبال، مادران هستند، در حالی که در اروپا پدران اغلب حامیان اجتماعی نوجوانان در ورزش‌های فوتبال و هاکی را شامل می‌شوند (Edwardson&William, 1988). همچنین حامیان اجتماعی (مانند والدین، مربیان و دوستان) می‌توانند از طریق نوع بازخورد و حمایت خود، موجب تداوم مشارکت نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی شوند. در واقع، حضور فعال حامیان اجتماعی (مخصوصاً حضور والدین) در محیط‌های ورزشی ریشه در این باور دارد که فعالیت‌های ورزشی موجب ارتقای ویژگی‌های مثبت در افراد می‌شود (Hamilton& White, 2010). همچنین، گرشگورن و همکاران^۱ (۲۰۱۱) نشان دادند که حضور والدین در ورزش جوانان موجب استمرار حضور آنها در فعالیت‌های ورزشی می‌شوند و این فرایند عمدتاً از طریق نوع بازخوردهایی تسهیل می‌شود که برای فرزندانشان فراهم می‌کنند. از طرف دیگر، هولت و همکاران^۲ (۲۰۱۱) چالش‌های مرتبط با مشارکت ورزشی نوجوانان و جوانان با خانواده در آمد پایین اقتصادی را در کشور کانادا بررسی کردند و نشان دادند که حتی در خانواده‌های قشر پایین جامعه (از نظر اقتصادی) نسبت به شرکت در فعالیت‌های ورزشی نگرش مثبتی دارند. این نتایج ثابت می‌کند که والدین در هر طبقه اجتماعی و اقتصادی که باشند، از برنامه‌های ورزشی استقبال می‌کنند و مدیران ورزشی کشور باید از این ظرفیت به مثابه یک فرصت استثنایی استفاده کنند و بستر لازم را برای حضور والدین در فعالیت‌های ورزشی فراهم کنند.

از دیگر حامیان اجتماعی ارزشمند در ورزش نوجوانان و جوانان از قبیل دانش‌آموزان و دانشجویان، مربیان و دوستان هستند که در شکل‌گیری نگرش آنها به ورزش و فعالیت‌های بدنی آنها نقش حیاتی دارند. در بعضی از سنین نوجوانی، اثر حضور و بازخورد مربیان و دوستان حتی پررنگ‌تر از والدین است. با این حال، هر یک از حامیان اجتماعی (از قبیل والدین، مربیان و دوستان) دارای نقش‌های منحصر به فردی در انگیزش و هدف‌مداری‌های جوانان به موفقیت در فعالیت‌های ورزشی هستند. در این زمینه، سایر محققان نشان دادند که اگر دوستان با یکدیگر در یک

1 . Gershgoren et al

2 . Holt et al

گروه اجتماعی قرار بگیرند و همه این افراد دارای انگیزه‌های یادگیری مهارت باشند، می‌توانند از طریق رضایت‌مندی خودشان از استقلال و صلاحیت فنی ورزشی، انگیزه‌های درونی و تداوم فعالیت‌های ورزشی خود را تحت تأثیر قرار دهند (Tammineh&Holt, 2012). به طور کلی، این محققان در پژوهش خود تأکید کردند که نوع انگیزش یک گروه از دوستان، چگونگی تداوم مشارکت در فعالیت‌های ورزشی آنها را تعیین می‌کند که البته این یافته‌ها در محدوده فرهنگی قرار می‌گیرند.

در مطالعات دیگر، نقش مربی و معلم ورزش نیز به مثابه حامیان اجتماعی ارزشمند بررسی شده است. کیگان و همکاران^۱ (۲۰۰۹) با مصاحبه نیمه-هدایت شده از والدین، مربیان و دوستان به این نتیجه رسیدند که اثرات مربیان بر مشارکت ورزشی نوجوانان ۷ تا ۱۱ ساله به مراتب بیشتر از والدین بود و دوستان نیز از طریق رفتارهای رقابتی، رفتارهای همکاری و روابط اجتماعی‌شان بر انگیزش مشارکت ورزشی نوجوانان اثر گذاشتند. این مطالعه همچنین ثابت کرد که حامیان اجتماعی به دلیل این که هر یک هدف خاصی را دنبال می‌کنند، نقش‌های متفاوتی بر نوجوانان می‌گذارند. در مطالعه‌ای مشابه، مک‌دیوید و همکاران^۲ (۲۰۱۲) با بررسی ۱۶۱ نوجوانان مدرسه‌ای در محیط‌های ورزشی اوقات فراغت نشان دادند که پدران و مادران هر دو نقش معنی‌داری در انگیزش فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت نوجوانان دارند و از طرف دیگر، معلمان تربیت‌بدنی نیز موجب افزایش انگیزه‌های مشارکت ورزشی آنها شدند. همچنین، جویت و کرامر^۳ (۲۰۱۰) نشان دادند که از طریق ایجاد یک رابطه خوب بین ورزشکاران نوجوان و مربیان‌شان می‌توان درک توانایی بدنی نوجوانان را از نظر بهبود مهارت، ظاهر بدنی، صلاحیت‌های روانشناختی، صلاحیت‌های ذهنی و عملکرد افزایش داد. علاوه بر این، مطالعات نشان داده‌اند مشارکت ورزشی در نوجوانان پیامدهای مثبتی را به همراه می‌آورد که اگر با حمایت‌های اجتماعی همسو باشند، این پیامدها به اوج خود خواهند رسید. مطالعات متعدد دیگری به طور تجربی نشان دادند که اضطراب اجتماعی در نوجوانان ورزشکار در حد پایینی قرار دارد و این احساس اضطراب در سطح پایین می‌تواند موجب افزایش توانایی بدنی نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی شود (Wilson&Spink, 2012).

تمامی این تحقیقات نشان می‌دهند که به منظور ایجاد یک نگرش مثبت به ورزش همگانی در محیط‌های هم‌رقابتی و هم آموزشی مانند دانشگاه‌ها و مدارس باید مجموعه‌ای از عوامل با یکدیگر تلفیق شوند. به هر حال، پیشرفت‌های علمی قرن بیستم در زمینه تکنولوژی باعث شده تا حجم کارها کمتر و کارهایی که به انرژی بدن نیازمند بوده‌اند، توسط ماشین‌ها و وسایل انجام می‌گیرند. بنابراین سلامتی انسان به مرور زمان در مخاطره از بروز بیماری‌های قلبی-عروقی، فشار خون، چاقی، دیابت، دردهای کمر و دیگر امراض ناشی از عدم تحرک بدنی است. محیط آموزش عالی با توجه به محیط ماهیت پویای خود نیازمند آن است تا دانشجویانی سلامت و شاداب داشته باشد. لذا با توجه به تحولات همه جانبه کشور، ضرورت بررسی و در صورت لزوم، بازنگری الگوهای رایج گذران

1 . Keegan et al

2 . McDavid et al

3 . Jowett and Cramer

اوقات فراغت ضروری به نظر می‌رسد. اگرچه این بررسی برای کلیه اقشار و گروه‌های اجتماعی یک نیاز اساسی است، اما چگونگی گذران این اوقات در میان دانشجویان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این که دانشجویان در اوقات فراغت خود چه فعالیت‌هایی را انجام می‌دهند سؤالی است که در این تحقیق مورد بررسی قرار خواهد گرفت. همچنین نکته برجسته در این پژوهش آن است که علاوه بر شناسایی فعالیت‌های اوقات فراغت دانشجویان، الگوی کیفیت‌بخشی نیز به منظور ارتقای شادابی دانشجویان در محیط‌های آموزش عالی کشور ارائه خواهد شد. بنابراین انجام پژوهش‌های گوناگون در این زمینه و دستیابی به اطلاعات دقیق در زوایای مختلف فعالیت‌های فراغتی از جمله ساعات، شیوه اجرا، موانع و مشکلات و گرایش‌های فراغتی دانشجویان می‌تواند در این میان چالش‌های موجود را روشن سازد و چارچوب مشخصی را در برنامه‌های راهبردی آینده در این رابطه ترسیم کند و همچنین امکان برنامه‌ریزی مناسبی را در جهت پربار اوقات فراغت دانشجویان مهیا سازد.

روش‌شناسی پژوهش

این تحقیق از نوع توصیفی پیمایشی می‌باشد که به تحلیل ابعاد نظام سلامت دانشجویان دانشگاه مازندران پرداخته است. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دانشجویان دانشگاه مازندران به تعداد ۱۳۲۹۰ تشکیل می‌دهند (معاونت دانشجویی دانشگاه مازندران، ۱۳۹۳). سعی شد تا از تمام دانشکده‌های موجود در دانشگاه مازندران نمونه آزمودنی انتخاب شود. همان‌طور که در جدول ۱ نشان داده شده است، بیشترین تعداد دانشجو در دانشگاه مازندران از دانشکده علوم انسانی و اجتماعی ($n=3117$) و کمترین آن مربوط به دانشکده میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری ($n=126$) بودند. برای تعیین حجم نمونه از هر ۱۳ دانشکده موجود در دانشگاه مازندران، از جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) استفاده شد. تا تعداد دقیق نمونه هر دانشکده به تفکیک تعیین شود. به این ترتیب مشخص شد که تعداد ۵۰۵ نفر از ۱۱ دانشکده به عنوان نمونه تحقیق باید مورد مطالعه قرار گیرند. از این میان، بیشترین و کمترین دانشجویانی که در این تحقیق شرکت کردند عبارت از دانشکده علوم انسانی و اجتماعی و دانشکده علوم دریایی بودند.

جدول ۱، تعداد جامعه و نمونه‌های تحقیق به تفکیک دانشکده‌های دانشگاه مازندران

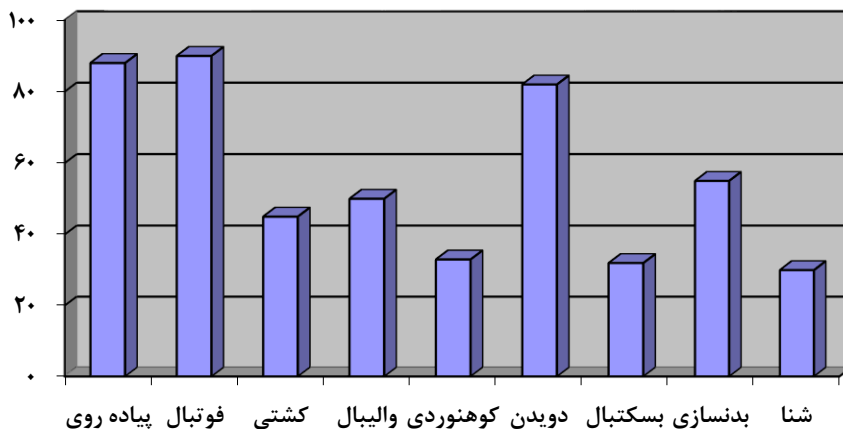
دانشکده‌ها	تعداد جامعه	تعداد نمونه
علوم اقتصادی و اداری	۲۶۷۳	۵۹
الهیات و معارف اسلامی	۶۴۹	۳۹
علوم ریاضی	۹۷۱	۴۱
هنر و معماری	۷۵۳	۴۱
تربیت بدنی و علوم ورزشی	۳۴۳	۴۴
علوم پایه	۱۲۶۹	۴۹
شیمی	۸۳۱	۴۳
علوم انسانی و اجتماعی	۳۱۱۷	۶۴
حقوق و علوم سیاسی	۱۱۲۹	۴۴
فنی و مهندسی	۱۳۹۹	۴۵
میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری	۱۲۶	۳۶
مجموع	۱۳۲۹۰	۵۰۵

برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه محقق ساخته مشتمل بر ۳۰ سؤال استفاده شد. این پرسشنامه تمامی ابعاد دموگرافیک دانشجویان را می‌سنجد. همچنین سوالات اوقات فراغت مرتبط و غیرمرتبط با فعالیت‌های ورزشی نیز در این پرسشنامه لحاظ گردید. در واقع، به منظور طراحی پرسشنامه از ابزارهای اوقات فراغت رضوی و پسرکلو (۱۳۹۲) و کریمیان و همکاران (۱۳۹۲) استفاده شده است. با توزیع این پرسشنامه در میان ۲۰ تن از متخصصان تربیت بدنی و مدیریت ورزشی، روایی محتوایی و صوری پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت. علاوه بر این، پایایی پرسشنامه‌ها نیز با استفاده از آلفای کرونباخ حدود ۰/۸۷ به دست آمد که قابل قبول است. در حقیقت، در طراحی پرسشنامه سعی شد تا تمامی ابعاد فرهنگی، اجتماعی، سرگرمی، مذهبی، ورزشی و جسمانی پوشش داده شود. با توجه به ماهیت پژوهش حاضر از آزمون‌های مقایسه‌ای از قبیل آزمون خی دو، فریدمن، تی مستقل، آنووا و تی تک نمونه استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

همان طور که بیان شد تعداد ۵۰۵ دانشجو از ۱۱ دانشکده دانشگاه مازندران در این پژوهش شرکت کردند. میانگین و انحراف استاندارد سن دانشجویان مورد مطالعه به ترتیب ۲۲/۴۶ و ۳/۱۲ بود. همچنین نتایج توصیفی نشان داد که دانشجویان شرکت کننده عمدتاً در مقطع کارشناسی ($n=۳۵۷$) به تحصیل مشغول بودند و کمترین تعداد مربوط به دانشجویان مقطع دکتری ($n=۱۱$) بود. علاوه بر این، تعداد دانشجویان دختر ($n=۲۸۹$) بیشتر از پسر ($n=۲۱۶$) بود. نتایج توصیفی نشان داد که دانشجویان عمدتاً در شبانه روز کمتر از یک ساعت ورزش می‌کنند (۶۷ درصد) و درصد قلیل از آنها ۳ تا ۴ ساعت در شبانه روز به ورزش می‌پردازند (۲ درصد). علاوه بر این، سایر نتایج

نشان داد که دانشجویان عمدتاً در اوقات فراغت خود از میان رشته‌های ورزشی مختلف، به ورزش فوتبال، پیاده‌روی و دویدن مشغول هستند و کمتر به ورزش‌های شنا، بسکتبال و کوهنوردی می‌پردازند (شکل ۱).



شکل ۱. نمودار فراوانی فعالیت‌های ورزشی دانشجویان در اوقات فراغت

در حال حاضر دانشجویان دانشگاه مازندران گزارش دادند که بیشترین فعالیت ورزشی آنها در خوابگاه می‌گذرد. نتایج آزمون خی دو نیز نشان داد که دانشجویان به طور معنی‌داری استفاده از کامپیوتر، ورزش و شنیدن موسیقی را در اوقات فراغت خود انجام می‌دهند (جدول ۲).

جدول ۲. اولویت‌بندی فعالیت‌های فراغتی دانشجویان

سطح معنی‌داری	درجه آزادی	خی دو	میانگین رتبه	فعالیت‌های فراغتی
۰/۰۰۱	۹	۲۷۳/۱۵	۸/۸۷	استفاده از کامپیوتر
			۸/۲۳	ورزش کردن
			۸/۰۱	شنیدن موسیقی
			۷/۵۷	قدم زدن
			۷/۳۴	گردش و تفریح
			۶/۰۱	مطالعه درسی
			۵/۷۶	زبان آموزی
			۵/۲۴	مطالعه غیردرسی
			۴/۷۸	کارهای هنری
۴/۱۱	حل جدول			

تفاوت معنی‌داری در سطح ۰/۰۰۱

علاوه بر این، نتایج آزمون فریدمن نشان داد که دانشجویان دانشگاه مازندران عمدتاً دارای فعالیت‌های اجتماعی و ورزشی هستند. مطابق این نتایج، باید گزارش داد که ابعاد سرگرمی، مذهبی و فرهنگی در اولویت‌های آخر قرار داشتند. به عبارت بهتر، دانشجویان دانشگاه مازندران کمتر به فعالیت‌های مذهبی و فرهنگی روی می‌آورند. مقایسه دانشجویان رشته‌های مختلف ورزشی با استفاده از آزمون‌های آنووا مشخص شد که فعالیت‌های ورزشی در میان دانشجویان دانشکده‌های دانشگاه مازندران دارای تفاوت معنی‌داری هستند ($F=3/57$, $SIG = 0/015$) متعاقب آن، نتایج آزمون شفه نشان داد که دانشجویان دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه مازندران، به طور معنی‌داری بیشتر از سایر دانشجویان رشته‌های علوم انسانی و اجتماعی، علوم پایه و الهیات و معارف اسلامی در اوقات فراغت خود به فعالیت‌های ورزشی روی می‌آورند و دانشجویان رشته علوم انسانی و اجتماعی کمترین وقت خود را برای ورزش اختصاص می‌دهند (جدول ۳).

جدول ۳. نتایج آزمون شفه برای تفاوت بین دانشجویان دانشگاه مازندران

سطح معنی‌داری	خطای استاندارد	اختلاف میانگین	دانشکده‌ها
۰/۰۳	۰/۸۵	۲/۵۳	علوم انسانی
۰/۰۱	۰/۷۶	۳/۶۷	علوم پایه
۰/۰۴	۱/۰۷	۱/۹۸	الهیات و معارف اسلامی

نتایج آزمون تی تک نمونه نیز نشان داد که دانشجویان از سالن‌های ورزشی دانشگاه خود و امکانات موجود در آن (از تمیزی تا تجهیزات) رضایتی بالاتر از میانگین دارند ($t=3/36$; $Sig=0/001$). علاوه بر این، دانشجویان معتقد بودند که دانشگاه در ابعاد تأسیسات زیربنایی و برگزاری مسابقات ورزشی دارای کمبودهایی است.

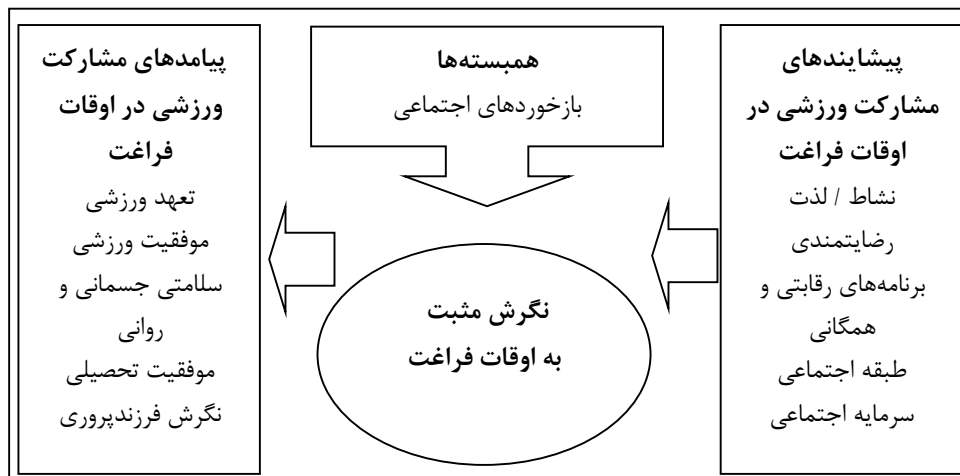
بحث و نتیجه‌گیری

همان طور که بیان شد هدف از پژوهش حاضر تعیین جایگاه ورزش در اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه مازندران بود. از این رو، پرسشنامه محقق‌ساخته‌ای در میان دانشجویان نمونه (تعداد= ۵۰۵) توزیع و مشخص شد که آنها عمدتاً دارای فعالیت‌های رایانه‌ای و کامپیوتر هستند و سپس به ورزش و شنیدن موسیقی می‌پردازند. این تحقیق با نتایج تحقیق آبکار همخوانی ندارد. آبکار (۱۳۹۱) نشان داد که دانشجویان دختر تماشای تلویزیون و دانشجویان پسر شنیدن موسیقی را در اولویت اوقات فراغت قرار دادند. در حالی که ورزش در اولویت ششم برای پسران و اولویت دهم برای دختران دانشجو بودند. نکته امیدوار کننده در این تحقیق آن بود که دانشجویان دانشگاه مازندران ورزش را در اولویت دوم اوقات فراغت خود قرار داده بودند. شاید علت اصلی تفاوت در این اولویت‌ها نوع دانشگاه و ماهیت آن باشد. تحقیقات گذشته مانند آبکار (۱۳۹۱) نتایج اولویت‌های آخر ورزش را در دانشجویان

دانشگاه آزاد ابهر بررسی کرد، حال آن که این تحقیق روی دانشجویان دانشگاه دولتی مورد بررسی قرار گرفت. بنابراین به نظر می‌رسد که دانشگاه‌های دولتی برنامه‌ها و فرصت‌های بهتری برای دانشجویان به منظور پر کردن اوقات فراغت از طریق ورزش در اختیار آنها قرار می‌دهند.

البته این موضوع تا حدود زیادی با گزارش کمبود تأسیسات ورزشی دانشگاه‌های مازندران در این تحقیق قابل تأمل است، اما با تمام این تفاسیر، دانشجویان دانشگاه مازندران رضایت نسبی از امکانات ورزشی دانشگاه داشتند. مهمترین یافته‌های پژوهش حاضر آن بود که علاوه بر امکانات، دانشجویان گزارش دادند که برگزاری مسابقات ورزشی ضعف عمده‌ای برای پر کردن اوقات فراغت دانشجویان است. لذا پیشنهاد می‌گردد که مدیران ورزشی دانشگاه‌ها با دیدگاه‌های وسیع‌تری، برنامه‌های رقابتی و مفرح را برای دانشجویان در نظر بگیرند تا جذابیت حاصل از آن، دانشجویان را ترغیب به مشارکت کند.

جدا از تمامی این موارد، نظام اوقات فراغت دانشجویان باید یک نظام مبتنی بر سه مرحله باشد. به این صورت که ابتدا پیشایندهای مشارکت در اوقات فراغت دانشجویان شناسایی شود. در این مرحله، همان طور که در شکل ۲ مشاهده می‌شود، انگیزه‌های دانشجویان باید شناسایی شود که تحقیقات عمدتاً نشان داده‌اند لذت و نشاط مهمترین انگیزه مشارکت ورزشی دانشجویان است. البته همان طور که سرایی و همکاران (۱۳۹۱) نیز بیان کردند، سرمایه اجتماعی، طبقه اجتماعی و میزان رضایت از اوقات فراغت نیز عامل‌های پیشاینده دیگری هستند. این تحقیق نشان داد که در این بخش دانشجویان وضعیت مطلوبی برای مشارکت ورزشی دارند. علاوه بر این با انجام برخی از برنامه‌های ورزشی همگانی نیز در کنار برنامه‌های رقابتی و مسابقه می‌توان نگرش دانشجویان را برای مشارکت در ورزش و تعهد ورزشی تغییر داد.



شکل ۲. الگوی مشارکت ورزشی دانشجویان در نظام اوقات فراغت

علاوه بر پیشایندها، بازخوردهای اجتماعی نیز مانند والدین، همسالان، مربیان و اساتید وجود دارند که همبسته-هایی برای نگرش مثبت به اوقات فراغت دانشجویان هستند. گرشگورن و همکاران (۲۰۱۱) نشان دادند که والدین تأثیر بسیار زیادی روی نگرش ورزشی نوجوانان دارند. بنار و لقمانی (۲۰۱۲) و بهروزی (۱۳۹۱) نیز نشان دادند که هر چه تحصیلات پدر و مادر بالاتر باشد، نوجوانان نیز با نگرش‌های مثبت‌تری وارد فوق برنامه‌های ورزشی می‌شوند. بنابراین ملاحظه می‌شود که بازخوردهای اجتماعی نیز نقش مهمی در ایجاد نگرش به مشارکت ورزشی ایفا می‌کنند. در این زمینه حتی می‌توان به سبک‌های تدریس اساتید و معلمان نیز اشاره کرد.

تمامی پیشایندها و همبسته‌های اوقات فراغت موجب مجموعه‌ای از پیامدهای ارزشمندی در دانشجویان خواهد شد که می‌تواند به ایجاد فرهنگ در آینده کمک شایانی نماید. مهمترین پیامدهای مشارکت ورزشی دانشجویان عبارت از تعهد ورزشی، موفقیت ورزشی، سلامت جسمانی و روانی، موفقیت تحصیلی و نگرش فرزندپروری مبتنی بر ورزش خواهند بود (رمضانی نژاد و عبدی مقدم، ۱۳۹۳) در این زمینه، یوسفی و همکاران (۱۳۹۳) نشان دادند که شیوه سهل‌گیرانه والدین رابطه مثبت و معنی‌داری با مشارکت ورزشی فرزندان دختر دارد. پیش فرض موجود در الگوی پیشنهادی نظام اوقات فراغت آن است که دانشجویان با نگرش مثبت به فعالیت‌های ورزشی در آینده به طور ناخودآگاه و خودآگاه می‌توانند در فرزندپروری خود، آنها را به سمت ورزش و سلامتی سوق دهند (عبدی مقدم و همکاران، ۱۳۹۲). بنابراین یکی از ویژگی‌های برجسته پژوهش حاضر و الگوی پیشنهادی آن است که رعایت و اجرای این الگو در سطح دانشگاهی کشور می‌تواند در بلندمدت انتظار یک فرهنگ ورزشی خودمحور و خانواده‌محور را داشت.

منابع

1. Amirtash, A. M. (2004). Over program and leisure time of Tarbiat Moalem University with emphasize on sport activities from points of managers, academic members, and employees. *Olympic*, 12 (2), PP: 37-51.
2. Amidi, H. (2002). *Persian culture of Amid*. AmirKabir press. Tehran: 24th ed.
3. Alizadeh, M. H., Gharakhanlou, R. (2000). Investigation of spending leisure times among veterans and disables with emphasize on role of physical education and sport sciences. *Harkat*, 6, PP: 23-39.
4. Rostami, M. A. (2000). *Foundations of leisure programs*. Gooyeh, Tehran: 1st ed.
5. Afrouz, G. A. (1991). *Leisure Times*. Paivand, Tehran: 1st ed.
6. Jamshid, B. (1969). *Introduction to Iran's sociology*. Kharazmi Press, Tehran: 1st ed.
7. Kiani, M. Shirvani, T., Ghanbari, H., & Kiani, S. (2012). Determination of sport activities status within spending veterans' leisure times. *Journal of Veterans Medicine*, 5 (18), PP: 26-34.
8. Tondnevis, F. (1992). Status of sport on Iranians' leisure times. *Research on Sport Sciences*, 1 (4), PP: 115-133.

9. Saraee, M. H., Roustae, M., & Ashnouei, A. (2012). Effective factors on leisure times in Iranian's regions (case study: R. 8, Mashhad). *Journal of Regional Planning*, 2 (7), PP: 25-37.
10. Ewart Alan and Sutton A. William-April (1988). *Leisure sports and American life style*, joperd. PP: 44.
11. Lambkin, Antoinette Kellam, (1991). *The relationship between leisure activities and career development among a select group of college seniors*. Ed.D Dissertation. Virginia Polytecnic Institution and state university.
12. Abkar, A. (2012). Status of physical activities in student's leisure time. *Behavioral Sciences Journal*, PP: 24-38.
13. Edwardson, Ch. L., & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, PP: 522-535.
14. Hamilton, K., & White, K. M. (2010). Understanding parental physical activity: Meanings, habits, and social role influence. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, PP: 275-285.
15. Gershgoren, L., Tenenbaum, G., Gershgoren, A., & Eklund, R. C. (2011). The effect of parental feedback on young athletes' perceived motivational climate, goal involvement, goal orientation, and performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, PP: 481-489.
16. Holt, N. L., Kingsley, B. C., Tink, L. N., & Scherer, J. (2011). Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, PP: 490-499.
17. Tamminen, K. A., & Holt, N. L. (2012). Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, PP: 69-79.
18. Keegan, R. J., Harwood, Ch. J., Spray, Ch. M., & Lavallee, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, PP: 361-372.
19. McDavid, L., Cox, A. E., & Amorose, A. J. (2012). The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents' leisure-time physical activity motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, PP: 99-107.
20. Jowett, S., & Cramer, D. (2010). The prediction of young athletes' physical self from perceptions of relationships with parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, PP: 140-147.
21. Wilson, K. S., & Spink, K. S. (2012). Predicting parental social influences: The role of physical activity variability. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, PP: 1-9.

22. Krejcie, Robert V., Morgan, Daryle W. (1970) "Determining Sample Size for Research Activities", Educational and Psychological Measurement.
23. Razavi, S. M. H., & Pesarklou, A. (2013). How spending the leisure time among Amol women employees with emphasize on sport activities. *Shomal Sport Management and Physiology*, 1 (1), PP: 23-38.
24. Karimian, J., Aghahosseini, T., Aroufzad, S., & Mousavi Naphchi, M. (2013). How spending leisure times among academic members of Isfahan Medicine Sciences University with emphasize on role of sport and recreation. *Journal of Health System Studies*, 8 (7), PP: 1356-1364.
25. Benar, N., & Loghmani, M. (2012b). Comparison between sport participation motivation and goal-orientation of youth athletes: the role of parents' education level. *Pedagogic, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training*, 12, PP: 168-173.
26. Benar, N., & Loghmani, M. (2012b). Comparison between sport participation motivation and goal-orientation of youth athletes: the role of parents' education level. *Pedagogic, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training*, 12, PP: 168-173.
27. Behrouzi, A. (2012). Relationship between attitude and physical activities rate of parents and child. MA Dissertation, University of Guilan.
28. Ramzaninejad, R., AbdiMoghadam, S. (2014). Comparison of curriculum of physical education from points of managers, physical educators, parents, and pupils of high schools. *Educating the Physical Education*, 3 (1), PP: 53-61.
29. Yousefi, B., Azimirad, J., & Malekian, A. (2014). Relationship between parents' parenting styles and sport participations of girls' pupils. *Sport Psychology Studies*, 3 (9), PP: 55-66.
30. AbdiMoghadam, S., Behrouzi, A., & Ramzaninejad, R. (2013). Relationship between parents' parenting styles and child physical activities rate. *Sport Psychology Studies*, 2 (6), PP: 25-36.

Sport status in student's leisure time system and presenting pattern

Seyyed Mohammad Hossein Razavi¹ – Seyyed Hossein Alavi*² – Esmail Zabih³ – Mohsen Loghmani⁴

(Received:2015/10/07 Accepted: 2015/08/11)

Abstract

Objective: In addition of routine and main issues of students within high education system, there are many opportunities like as leisure times which play a key role on improving the educational environments. Hence, present study has been designed with purpose of exploring these opportunities among students with emphasized on sport activities in order to leads to happiness in high education system.

Methodology: This research was descriptive survey that Number of 505 students (289 girls and 216 boys) from 13290 students of University of Mazandaran selected as sample by Morgan Table and they responded to research made questionnaire of 30 items. Its face and content validity confirmed through 20 experts and its reliability calculated 0.87 by Cronbach's Alpha.

Results: Results of λ^2 showed that students mainly activated significantly with computer activities ($\lambda^2= 8.87$), sport ($\lambda^2= 8.23$), and hearing music ($\lambda^2= 8.01$). Moreover, students reported that they are relative satisfied from sport facilities ($t= 3.36$; $sig= .001$), but they scored weakly to setting up the sport events in leisure times.

Conclusion: Based on these findings should be stated that government university's students were more satisfied for university's sport program and regarding to computer activities among students we suggested that sport program will present attractively via site and software programs.

Keywords

leisure times, students, university, sport programs, competitions

-
- 1 .
 - 2 .
 - 3 .
 - 4 .