



دانشگاه پیام نور
دانشکده علوم انسانی
مرکز تهران

پایان نامه

برای دریافت مدرک کارشناسی ارشد

رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه عمومی

عنوان پایان نامه:

بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور مرکز
تهران با تاکید بر فعالیت های ورزشی

سید مجتبی علی مرادی جویباری

استاد راهنما: دکتر مجید جلالی فراهانی

استاد مشاور: دکتر ابوالفضل فراهانی

آذر ۱۳۸۹

تقدیم به پدر و مادر عزیزم که همیشه و در هر زمان
مشوق من در راه تحصیل بودند و از هیچ تلاشی برایم
در این راه دریغ نکردند.

در شروع باید از اساتید محترم که در تهیه این پایان نامه زحمت کشیده و من را یاری نمودند، تشکر نمایم.

از استاد عزیز جناب دکتر مجید جلالی فراهانی که به عنوان استاد راهنما در تهیه این پایان نامه من را همراهی کردند و همواره وقتشان را در هر زمان در اختیار من قرار دادند، تشکر و قدر دانی می کنم.

از استاد گرانقدر جناب دکتر ابوالفضل فراهانی که به عنوان استاد مشاور به من در تهیه این پایان نامه، یاری رساندند و همچنین همیشه دانشجویان دانشگاه پیام نور را از راهنمایی های خود بهره مند می سازند، تشکر می کنم.

از استاد محترم جناب دکتر سید نصرالله سجادی که استاد داور در این پایان نامه بودند و با راهنمایی و پیشنهادات بجا و عالی من را در تهیه بهتر این پایان نامه یاری نمودند تشکر و قدر دانی می کنم.

با تشکر فراوان

سید مجتبی علی مرادی

چکیده تحقیق:

اوقات فراغت یکی از پدیده‌هایی است که توجه بسیاری از صاحب نظران به ویژه جامعه شناسان و حتی افراد عادی را به خود جلب کرده است. متخصصان علوم اجتماعی بر این باورند که فراغت واقعیتی است که در بافت جامعه صنعتی پدید آمده است و نمی توان آن را با بیکارگی قرون گذشته مقایسه کرد. ورزش به عنوان یکی از فعالیت های فراغتی از نوع فعال نقش تعیین کننده ای در حفظ سلامتی جسمی و روحی انسان ها دارد. داشتن یک زندگی سالم مستلزم داشتن تحرک و فعالیت های ورزشی است و این موضوع است که بارها و بارها طی پژوهش های مختلف بیان گردیده است. دانشجویان بخش زیادی از ساعات روزانه خود را صرف مطالعه و کسب دانش می کنند و اوقات فراغت آنها باید در جهت رشد و شکوفایی استعداد هایشان پرشود، تا در راستای تحصیل علم از سلامت و روح برخوردار باشند ، که این امر از طریق تدوین برنامه های سنجیده در اوقات فراغت بهتر حاصل می گردد. هدف از این تحقیق بررسی نحوه گذران دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور مرکز تهران با تاکید بر فعالیت های ورزشی بود. روش تحقیق از نوع مشاهده ای و جامعه آماری تحقیق را کلیه دانشجویان دختر و پسر در مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشکده علوم انسانی دانشگاه پیام نور مرکز تهران که شامل ۱۱۴۱۳ نفر دانشجوی دختر و ۵۹۳۱ نفر دانشجوی پسر بوده است، تشکیل داده بودند. روش نمونه گیری این تحقیق از نوع تصادفی بوده و برای تعیین حجم نمونه از جدول تعیین حجم نمونه مورگان استفاده شد که تعداد ۳۷۰ نفر دانشجوی دختر و ۳۶۱ نفر دانشجوی پسر به عنوان نمونه به صورت تصادفی انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری این تحقیق پرسشنامه محقق ساخته ای بوده که برای تعیین روایی محتوایی، پرسش نامه تحقیق بین ۱۰ نفر از صاحب نظران متخصص توزیع گردید که پیشنهادات رسیده با هم فکری اساتید راهنما و مشاور در ویرایش نهایی پرسشنامه ها لحاظ گردید. جهت محاسبه پایایی پرسش نامه از ضریب آلفای کرانباخ استفاده شده و مقدار پایایی پرسش نامه برابر با ۰/۷۹۳ بدست آمد. نتایج تحقیق نشان داد که بین دو جنس دختران و پسران از نظر میزان اوقات فراغت ، مدت زمان ورزش کردن، میزان رضایت مندی از نحوه گذران اوقات فراغت تفاوت وجود دارد، اما بین دختران و پسران از نظر نوع فعالیت های فراغتی، فعالیت های ورزشی ، فعالیت های ورزشی مورد علاقه، موانع موجود در گذران اوقات فراغت تفاوت وجود ندارد و همچنین بین میزان درآمد ماهیانه با میزان اوقات فراغت و میزان فعالیت های ورزشی رابطه وجود دارد.

کلمات کلیدی: اوقات فراغت، فعالیت ورزشی، دانشجوی

فهرست مطالب

۱	فصل اول: طرح تحقیق
۲	۱-۱- مقدمه
۵	۲-۱- بیان مسئله
۶	۳-۱- ضرورت انجام تحقیق
۸	۴-۱- اهداف تحقیق
۸	۱-۴-۱- هدف کلی
۸	۲-۴-۱- اهداف اختصاصی
۸	۵-۱- فرضیه تحقیق
۹	۶-۱۱- محدودیت تحقیق
۱۰	۷-۱- تعریف واژه ها و اصطلاحات
۱۲	فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق
۱۳	۱-۲- مقدمه
۱۳	۲-۲- تعاریف اوقات فراغت
۱۳	۱-۲-۲- ریشه لغوی فراغت
۱۴	۲-۲-۲- مفهوم اوقات فراغت
۱۷	۳-۲- اوقات فراغت از دیدگاه اسلام
۱۸	۴-۲- اوقات فراغت از دیدگاه مکاتب
۱۸	۱-۴-۲- دیدگاه کلاسیک
۱۸	۲-۴-۲- دیدگاه فلسفی
۲۰	۳-۴-۲- دیدگاه فلاسفه
۲۰	۴-۴-۲- آراء روانشناسان
۲۱	۵-۴-۲- آراء جامعه شناسان
۲۲	۵-۲- کارکرد های اوقات فراغت
۲۲	۱-۵-۲- کارکرد اجتماعی
۲۲	۲-۵-۲- کارکرد بازدارنده کج روی و آسیب اجتماعی
۲۲	۳-۵-۲- کارکرد استراحت و ترمیم خستگی
۲۳	۴-۵-۲- کارکرد تفریح و نشاط
۲۳	۵-۵-۲- شکوفایی استعداد
۲۳	۶-۵-۲- کارکرد زیبایی شناسی
۲۴	۷-۵-۲- کارکرد شناختی

۲۴	۲-۵-۸- نقش اوقات فراغت در ویژگی های اخلاقی و اجتماعی
۲۵	۲-۶- نهاد های اجتماعی و اوقات فراغت
۲۶	۲-۷- کارکردهای گذران اوقات فراغت با ورزش
۲۸	۲-۸- تاریخچه اوقات فراغت از آغاز پیدایش انسان تا امروز
۲۹	۲-۸-۱- اوقات فراغت در دوران باستان
۳۱	۲-۸-۲- اوقات فراغت در قرون وسطی
۳۲	۲-۸-۳- شروع عصر جدید، ارزشمندتر شدن کار و کاهش ارزش اوقات فراغت
۳۲	۲-۸-۴- رنسانس، رویکرد به جهان مادی
۳۳	۲-۸-۵- صنعتی شدن جوامع و پیشرفت های علمی صنعتی، بی ارزش شمردن اوقات فراغت به دلیل صرفه جویی
۳۶	۲-۹- تاریخچه اوقات فراغت در ایران
۳۷	۲-۱۰- عوامل تاثیر گذار بر نحوه گذران اوقات فراغت
۳۷	۲-۱۰-۱- نقش سن
۳۸	۲-۱۰-۲- نقش جنسیت
۳۹	۲-۱۰-۳- نقش امکانات
۴۰	۲-۱۰-۴- نقش خانواده
۴۱	۲-۱۰-۵- نقش وضعیت اقتصادی
۴۲	۲-۱۰-۶- نقش موقعیت اجتماعی در فعالیت های اوقات فراغت
۴۳	۲-۱۰-۷- نقش شرایط ناشناخته زندگی
۴۳	۲-۱۰-۸- نقش آموزش و پرورش در گذران اوقات فراغت
۴۳	۲-۱۰-۹- سبک زندگی و اثر آن بر نحوه گذران اوقات فراغت
۴۴	۲-۱۱- پیشینه تحقیق
۴۴	۲-۱۱-۱- تحقیقات داخلی
۴۹	۲-۱۱-۲- تحقیقات خارجی
۵۶	۲-۱۲- جمع بندی
۵۷	فصل سوم: روش تحقیق
۵۸	۳-۱- مقدمه
۵۸	۳-۲- روش تحقیق
۵۸	۳-۳- جامعه و حجم نمونه آماری
۵۹	۳-۴- جمع آوری اطلاعات
۵۹	۳-۴-۱- ابزار اندازه گیری
۵۹	۳-۴-۲- روایی پرسش نامه

۶۰	۳-۴-۳- پایایی
۶۱	۳-۵- روش های جمع آوری اطلاعات
۶۱	۳-۶- روش های آماری
۶۲	فصل چهارم: یافته های تحقیق
۶۳	۴-۱- مقدمه
۶۵	۴-۲- آمار توصیفی
۷۸	۴-۳- آزمون نرمال بودن مولفه های فعالیت های ورزشی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور
۷۹	۴-۴- آزمون فرضیات
۱۰۱	فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری
۱۰۲	۵-۱- مقدمه
۱۰۲	۵-۲- خلاصه تحقیق
۱۰۴	۵-۳- یافته های توصیفی
۱۰۴	۵-۳-۱- یافته های شخصیتی نمونه های تحقیق
۱۰۵	۵-۳-۲- دیگر یافته های مهم توصیفی تحقیق
۱۰۸	۵-۴- یافته های استنباطی
۱۰۹	۵-۵- بحث و نتیجه گیری
۱۱۳	۵-۶- پیشنهادات برخاسته از تحقیق
۱۱۴	۵-۷- پیشنهادهایی برای تحقیقات بعدی
۱۱۵	منابع فارسی و لاتین
۱۲۳	پیوست

فهرست جداول

جداول:

- جدول ۴-۱: توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس جنسیت ۶۵
- جدول ۴-۲: توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس وضعیت تاهل ۶۶
- جدول ۴-۳: توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس میزان تحصیلات ۶۶
- جدول ۴-۴: توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس سال ورود به دانشگاه ۶۷
- جدول ۴-۵: توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس سال سن ۶۸
- جدول ۴-۶: توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس وضعیت فعلی سکونت ۶۹
- جدول ۴-۷: توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس مکان تولد ۶۹
- جدول ۴-۸: توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس برخورداری از سلامت ۷۰
- جدول ۴-۹: توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس درآمد ماهیانه ۷۱
- جدول ۴-۱۰: توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس هزینه ماهیانه ۷۲
- جدول ۴-۱۱: توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس تحصیلات پدر ۷۳
- جدول ۴-۱۲: توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس تحصیلات مادر ۷۴
- جدول ۴-۱۳: توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس وضعیت شغلی پدر ۷۵
- جدول ۴-۱۴: توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس وضعیت شغلی مادر ۷۶
- جدول ۴-۱۵: توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس میزان درآمد ماهیانه ۷۷
- جدول ۴-۱۶: نرمال بودن مولفه های فعالیت های ورزشی ۷۸
- جدول ۴-۱۷: توصیف آزمون t مستقل برای فرضیه اول ۸۰
- جدول ۴-۱۸: آزمون t مستقل برای فرضیه اول ۸۱
- جدول ۴-۱۹: توصیف آزمون t مستقل برای فرضیه دوم ۸۳
- جدول ۴-۲۰: آزمون t مستقل برای فرضیه دوم ۸۴
- جدول ۴-۲۱: توصیف آزمون t مستقل برای فرضیه سوم ۸۷
- جدول ۴-۲۲: آزمون t مستقل برای فرضیه سوم ۸۷
- جدول ۴-۲۳: توصیف آزمون t مستقل برای فرضیه چهارم ۸۹
- جدول ۴-۲۴: آزمون t مستقل برای فرضیه چهارم ۹۰
- جدول ۴-۲۵: توصیف آزمون t مستقل برای فرضیه پنجم ۹۲
- جدول ۴-۲۶: آزمون t مستقل برای فرضیه پنجم ۹۳
- جدول ۴-۲۷: توصیف آزمون t مستقل برای فرضیه ششم ۹۵
- جدول ۴-۲۸: آزمون t مستقل برای فرضیه ششم ۹۶
- جدول ۴-۲۹: توصیف آزمون t مستقل برای فرضیه هفتم ۹۸
- جدول ۴-۳۰: آزمون t مستقل برای فرضیه هفتم ۹۸

۹۹

جدول ۴-۳۱: رابطه میزان درآمد و میزان اوقات فراغت

۱۰۰

جدول ۴-۳۲: رابطه میزان درآمد و میزان فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت

خط اول

طرح خطی

انسان در طول حیات خود همواره با مسایل متعدد و متنوعی مواجه بوده و برای برطرف نمودن آنها تلاش های فراوانی کرده است. امکانات متعددی که انسان امروزه از آنها برخوردار است، نتیجه کوشش ها و حتی فداکاری های گذشتگان است، لکن خود انسان معاصر هم مسائلی دارد که از لحاظ تنوع و پیچیدگی کمتر از مسائل گذشتگان نیست و همین مسائل در دو دهه اخیر بیش از گذشته مورد توجه قرار گرفته است. فیلسوفان، دانشمندان و صاحب نظران به تحلیل و تعدیل آنها پرداخته اند و هرکدام از دیدگاه خویش راه حلهایی را پیشنهاد کرده اند. از آن جمله مسئله اوقات فراغت و گذران این اوقات می باشد که با تحولات اجتماعی و پیشرفت علوم و تکنولوژی به عنوان یک مساله جدی اثر گذار در امور مختلف جامعه بشری مطرح است (۴)

موضوع اوقات فراغت از دیرباز مورد توجه بشر بوده است و مطالعات به عمل آمده نشان می دهد که انسان به طور پیوسته در این باره پی چاره جویی بوده است. در حال حاضر این توجه و حساسیت نه تنها کاهش نیافته بلکه اهمیت آن بنا به دلایل متعددی افزایش نیز یافته است.

بخشی از این دلایل عبارتند از: رشد و توسعه زندگی ماشینی، کاهش ساعات کار و فعالیت، ارتقای سطح آگاهی ها و دانش بشری و از همه مهمتر و موثرتر دگرگونی های فرهنگی و شکل گیری خاص تمایلات و علایق انسان ها است. بر این اساس، تصمیم گیری های اجتماعی و فردی درباره ایام فراغت بخش قابل توجهی از زندگی بشر امروزی محسوب می شود و چشم پوشی از آن غیر ممکن است، به گونه ای که بسیاری از کشورهای جهان با استفاده از نتایج تحقیقات و مطالعات در پی یافتن الگوهای مناسب در جهت استفاده بهینه از اوقات فراغت جوامع خود می باشند (۲)

براساس تعریفی که گروه بین المللی جامعه شناسی درباره فراغت ارائه کرده: فراغت مجموعه ای از اشتغالات، که فرد بارضایت خاطر، برای استراحت، تفریح، توسعه آگاهی ها یا فراگیری غیر انتفاعی و مشارکت اجتماعی داوطلبانه بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن می پردازند (۱۹)

با پیشرفت صنعت از طریق دستگاههای خودکار، بطور جبری، ساعات کار کم شده و اوقات فراغت افزوده شده است و در همین راستا از یک طرف انرژی و نیرو در ساعات آزاد نمی گردد و از طرف دیگر افزایش فزاینده نقش های فردی و اجتماعی در دنیای پیشرفته صنعتی، فزونی اضطراب ها و خستگی های روحی را به همراه دارد. لذا موضوع اوقات فراغت از مشکلات عظیم دنیای صنعتی امروز شده است و بر همین اساس در طول تاریخ مقوله جامعه شناسی و بخصوص در عصر حاضر، در روانشناسی و هم جامعه شناسی، همواره زمان فراغت به عنوان مساله ای حساس، مورد توجه و بررسی بوده است

بهره گیری شایسته از اوقات فراغت، منوط به برنامه ریزی دقیق و متناسب با نیازها و اجرای موفق است.

برنامه ریزی اوقات فراغت نمی تواند چیزی مستقل و بی ارتباط با سایر اوقات باشد، بلکه باید با برنامه های کلان زندگی ارتباط داشته باشد و موید و راهگشا و زمینه ساز آن باشد. در غیر این صورت، خواه ناخواه بخش هایی از عمر پر ارزش انسان در وادی پوچی و بی ثمری از بین می رود و صرف کارهای لغو و بیهوده میگردد. (۳)

بررسی کمی و کیفی برنامه های اوقات فراغت راهنمای خوبی برای مجریان و دست اندرکاران خواهد بود تا بابت بهره گیری از نتایج چنین بررسی هایی، ضمن آگاهی از نقاط قوت و ضعف برنامه، بطور مداوم به سوی وضعیت مطلوب و هدفمند حرکت کنند.

امروزه در بسیاری از جوامع اوقات فراغت بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می دهد. البته کار و به ویژه کارهای صنعتی بعد از انقلاب صنعتی در اروپا به مهم ترین جزء زندگی افراد تبدیل شده است و نقش تعیین کننده ای دارد. اما رفته رفته با امکانات زیادی که به وسیله اوقات فراغت به وجود می آید نقش کار در زندگی جای خود را به اوقات فراغت می دهد. اوقات فراغت جای خود را به پدیده ای اصلی در زندگی انسان تبدیل شده است. (۵۱)

بی گمان اوقات فراغت از نظر کمی، از کار پیشی گرفته و از نظر کیفی نیز مهمتر از کار شده است. البته نباید فراموش کرد که این دو رابطه تنگاتنگی با یکدیگر دارند. روند پیشرفت ها نشان از آن داد که شاید این دو در آینده یک بار دیگر به هم نزدیک شوند. (۶۰)

فعالیت هایی که در اوقات فراغت انجام می شوند باید کاملاً حساب شده بوده و برای شخص و جامعه مفید باشد. بنابراین هر شخص در قبال عملکرد خود در اوقات مسئول است. متأسفانه امروزه کمتر به مسائل و موضوع های اخلاقی در زمینه اوقات فراغت پرداخته می شود. (همان)

امکانات اوقات فراغت انسان و نحوه گذراندن آن تنها به خود شخص مربوط نمی شود ، بلکه از ارگان ها و سازمان های مختلف که مسئولیت این کارها را به عهده دارند ، تأیید می پذیرد. (۹)

از آن جایی که حرکت و پویائی جزء لاینفک زندگی بشر است و انسان را از تنبلی و بی حوصلگی باز می دارد، می توان ورزش را به عنوان یکی از بهترین فعالیت های فراغتی در نظر گرفت تا فرد علاوه بر کسب آمادگی جسمانی و حفظ سلامتی و تندرستی با روحیه شاد، آماده فعالیت های روزانه شود. ورزش به عنوان یکی از فعالیت های فراغتی از نوع فعال نقش تعیین کننده ای در حفظ سلامتی جسمی و روحی انسان ها دارد. داشتن یک زندگی سالم مستلزم داشتن تحرک و فعالیت های ورزشی است و این موضوع است که بارها و بارها طی پژوهش های مختلف بیان گردیده است. (۶)

در بین اقشار جامعه، دانشجویان جوانان پرتلاش و آینده ساز مملکت می باشند که پست های کلیدی جامعه خود را عهده دار می شوند. دانشجویان بخش زیادی از ساعات روزانه خود را صرف مطالعه و کسب دانش می کنند و اوقات فراغت آنها باید در جهت رشد و شکوفایی استعداد هایشان پر شود، تا در راستای تحصیل علم از سلامت و روح برخوردار باشند ، که این امر از طریق تدوین برنامه های سنجیده در اوقات فراغت بهتر حاصل می گردد.

موضوع این تحقیق چگونگی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور مرکز تهران با تاکید بر فعالیت های ورزشی می باشد. و همچنین هدف این تحقیق بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر و تفاوت بین این دو گروه می باشد.

۲-۱ بیان مسئله

اوقات فراغت بخشی از زندگی روزانه انسانهاست که طی آن هر انسان فارغ از تعهدات و مسئولیتهای خانوادگی شغلی و اجتماعی می تواند به تفریحات سالم بپردازد استفاده مطلوب و مناسب از ساعات فراغت می تواند نتایج بسیار ارزشمندی به همراه داشته باشد.

بررسی های انجام شده نشان داده است که داشتن اوقات فراغت در ساعات شبانه روز یک ضرورت است و هر انسانی که کار می کند نیازمند به چنین اوقاتی می باشد. از طرفی دیگر برای نوجوانان و جوانان این اوقات باید برنامه ریزی شده و بهترین عملکردهای ممکن از درون این اوقات کسب شود. اوقات فراغت به علت داشتن ویژگی های اختیاری بودن، لذت بخش بودن، نداشتن مسئولیت و تعهد و آزادی درونی آن ، به انسان فرصت می دهد تا با آزادی عمل کامل به آن چیزی که مورد علاقه اش می باشد، بپردازد و مطالعات انجام شده نشان داده که برخی از بهترین یافته های بشری در طول همین اوقات بدست آمده است.

در دین مبین اسلام نیز به استفاده از وقت و دانستن ارزش سلامتی و فراغت تأکید شده است و رسول اکرم (ص) بهترین سرگرمی مؤمنان را شناکردن ذکر نموده است و در واقع ورزش مفروضی برای اوقات فراغت دانسته اند.

ورزش از صور مهم، فعال تر و پر ثمر فعالیت های فراغتی بسیاری از مردم جهان است و بیشترین ساعات فراغت انسان های سالم و امیدوار با ورزش پر می شود. برای جوانان نیز ورزش می تواند مفید و دوست داشتنی باشد.

تربیت بدنی و ورزش جایگاه خاصی در اوقات فراغت دانشجویان دارد با توجه به نقشی که دانشجویان در ساختار اجتماعی، فرهنگی اقتصادی دارا می باشند و خود را برای مشارکت در فعالیتهای اجتماعی آماده می کنند، لازم است که از سلامت جسمانی و روانی کاملی برخوردار باشند که جز از طریق تدوین و تدارک برنامه های سنجیده در ایام فراغت دانشجویان به ثمر نمی رسد.

توجه به ورزش و تربیت بدنی در دانشگاه به عنوان یکی از روشهای گذران اوقات فراغت می تواند بسیار سازنده و دارای نتایج مثبتی باشد بنابر این توجه به سازماندهی و برنامه ریزی دقیق در تربیت بدنی و ورزش دانشگاه علوم و تحقیقات معلوم داشته که می بایست برای این امر اهمیت بسیاری قائل شد. اگر

چنانچه این موضوع مورد توجه قرار نگیرد موجب هدر رفتن نیروی دانشجویان می شود علاوه بر ضرر آنی که موجب خسران آتی و احتمالاً ناهنجاریهاییدر جامعه و در افراد خواهد شد.

به نظر می رسد که، چگونگی گذران اوقات فراغت در دانشجویان، بخصوص دانشجویان دانشگاه پیام نور، که نسبت به دیگر دانشجویان اوقات کمتری را صرف شرکت در کلاس های درس می گذرانند، از موارد مهمی باشد که می تواند مورد بررسی قرار گیرد. در نتیجه در این تحقیق به دنبال جواب این سؤال هستیم که نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور واحد مرکز تهران با تاکید بر فعالیت های ورزشی چگونه است؟

۱-۳ ضرورت انجام تحقیق

وقت ارزشمندترین دارایی انسانهاست و به عبارتی سازنده عمر است. وقت گوهر گرانبهائی است که برای هر انسان دارای مقدار معینی می باشد. اوقات هر انسان به چند بخش اساسی تقسیم شده است، بخش مهم آن رفتن به دنبال تأمین معاش و کسب درآمد و رفع نیازهای اساسی زندگی است که در این حال سازندگی و پیشرفت و ترقی هر جامعه ای مرهون همین کار کردن افراد هر جامعه است که اجباری است و ممکن است مورد دلخواه شخص باشد یا نباشد.

بخش دیگری از اوقات فراغت انسان صرف خواب، تغذیه و امور بهداشتی و فرایض دینی می شود که از ضروریات زندگی است و جزئی از نیازهای اولیه و در بیشتر موارد از نیازهای زینتی می باشد و بالاخره ساعاتی نیز وجود دارد که برای تمدید قوا، رفع خستگی، استراحت، تفریح و لذت بردن از زندگی صرف می شوند.

ظاهراً این بخش از زندگی انسان از اهمیت کمتری برخوردار ولی بررسی های انجام شده در این زمینه نشان می دهد که استفاده مناسب از این اوقات در زندگی تضمین کننده موفقیت و بهره وری بیشتر از دو بخش دیگر ساعات زندگی می باشد. و توجه داشتن به این ساعات فراغت از جهات مختلف حائز اهمیت است.

جامعه سالم جامعه ای است که اعضای آن بتوانند ضمن رفع نیازهای زندگی از طریق اشتغال متعارف از سرگرمیهای سالم، روابط انسانی مطلوب و شعف عاطفی که از صرف صحیح اوقات فراغت خویش حاصل می کند، چنان مسرور شوند که برای لذتی زود گذر راه انحراف را در پیش نگیرند.

برنامه ریزیهای عملی سازنده برای گذراندن اوقات فراغت می تواند جوانان و نوجوانان یک جامعه را اعم از دختر و پسر در جهت رشد شخصیت و نیروی اخلاقی او پیش برد.

ضرورت توجه به مسئله اوقات فراغت و سیله موثری برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی افراد دارد و در نتیجه عاملی برای جلوگیری از کجروی های اجتماعی محسوب می شود به شرط اینکه توجه کافی از سوی خانواده از یک طرف و دولتها از طرف دیگر به آن توجه کافی بشود. در غیر این صورت اوقات فراغت با سوء استفاده از آن و سوء تدبیر آگاهانه یا نا آگاهانه خانواده و کار گزاران جامعه می تواند به آسیبهای اجتماعی منجر شود.

یکی از مشکلات پایداری جامعه امروز فراهم آوردن وسایلی است که نیاز به فعالیتهای تفریحی سالم و کافی را اغنا کند. با اینکه کمبود وسایل ورزشی و امکانات تفریحی در سطح جامعه به هیچ وجه علت منحصر به فرد کجروی نیست ولی غالباً یکی از موجبات آن محسوب می شود.

باتوجه به اینکه رکن اصلی جامعه ما جوانان و نوجوانانی هستند که مشغول به تحصیل می باشند لذا ضروری است برای ایام فراغت آنها که سرمایه های حال و بانیان جامعه هستند برنامه ریزی و موازینی تنظیم گردد تا امر همه گیر ایام فراغت نظام بخشد و نحوه صحیح آنرا برای این گروه عظیم روشن سازد. این برنامه ریزیها از انحرافات و کجروی های اجتماعی دانشجویان جلوگیری می کند و به نیازهای این دوره از زندگی و کمبودهای ناشی از آموزش رسمی و محیط خانوادگی پاسخ می گوید.

۱-۴ اهداف تحقیق

۱-۴-۱-هدف کلی:

هدف کلی این تحقیق بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور واحد مرکز تهران با تاکید بر فعالیت های ورزشی می باشد.

۱-۴-۲-اهداف اختصاصی:

- تفاوت بین میزان اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور.
- تفاوت بین نوع فعالیت های فراغتی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور.
- تفاوت بین مدت زمان فعالیت های ورزشی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور.
- تفاوت بین فعالیت های ورزشی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور.
- تفاوت بین فعالیت های ورزشی مورد علاقه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور.
- تفاوت بین موانع موجود در گذران اوقات فراغت با فعالیت های ورزشی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور.
- تفاوت بین رضایت مندی از نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور.
- بررسی ارتباط بین میزان درآمد و گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه پیام نور.
- بررسی ارتباط بین میزان درآمد و میزان فعالیت ورزشی در اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه پیام نور.

۱-۵ فرضیه های تحقیق

۱. بین میزان اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور تفاوت وجود دارد.
۲. بین نوع فعالیت های فراغتی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور تفاوت وجود دارد.
۳. بین مدت زمان فعالیت های ورزشی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور تفاوت وجود دارد.
۴. بین فعالیت های ورزشی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور تفاوت وجود دارد.

۵. بین فعالیت های ورزشی مورد علاقه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور تفاوت وجود دارد.
۶. بین موانع موجود در گذران اوقات فراغت با فعالیت های ورزشی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور تفاوت وجود دارد.
۷. بین رضایت مندی از نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور تهران تفاوت وجود دارد.
۸. بین میزان درآمد ماهیانه و میزان اوقات فراغت رابطه وجود دارد.
۹. بین میزان درآمد ماهیانه و میزان فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت رابطه وجود دارد.

۶-۱ محدودیت های تحقیق

محدودیت های تحقیق حاضر به شرح زیر می باشد:

الف - محدودیت های در اختیار محقق:

- ۱- دانشجویان مورد مطالعه فقط دانشجویان دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد بوده اند.
- ۲- محدوده زمانی این تحقیق فقط مربوط به ماه های تحصیلی نبوده و شامل ماه های تابستان هم می باشد.

ب- محدودیت های خارج از اختیار محقق:

- ۱- نتایج حاصله تنها در محدوده اعتبار سؤالات پرسشنامه تدوینی قابل توجیه است.
- ۲- ممکن است حضور همکلاسیها و دوستان در هنگام پاسخ گویی به پرسشنامه در پاسخ دانشجویان اثر گذاشته باشد.

۷-۱ تعریف واژه ها واصطلاحات

اوقات فراغت (Leisure Time):

مفهومی: زمانی است که فرد در آن مدت، کار موظفی ندارد و می تواند به دلخواه و آزادانه به سرگرمی های سودمند بپردازد(۹)

عملیاتی: در این تحقیق اوقات فراغت دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور مرکز تهران مد نظر است.

اوقات فراغت فعال (Active Leisure time):

مفهومی: در این نوع فراغت، فرد برای فعالیت های فردی و اجتماعی تحرک، پویایی و حضور فعال و موثر دارد. چنین فرایندی، زمینه مساعدی را برای رشد شخصیتی و بلوغ اجتماعی و نیز شکوفایی استعدادها و فراهم می آورد. از سوی دیگر، راهکارهای مناسبی را برای رویارویی با عرصه ها و صحنه های مختلف اجتماعی و فرهنگی و حل مشکلات ارائه می دهد. در این شیوه گذران اوقات فراغت، لذت و تفریح سالم به همراه انجام فعالیت های بدنی به دست می آید.(۱۸)

عملیاتی: در این تحقیق اوقات فراغت فعال دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور مرکز تهران که در این اوقات از فعالیت بدنی جهت گذران آن استفاده می کنند، مد نظر می باشد.

اوقات فراغت غیر فعال (Inactive leisure time):

مفهومی: فراغت غیر فعال ، فراغتی است که فرد در آن پذیرنده محض است و در این وضعیت فقط دریافت کننده محرک های صوتی و تصویری است. گوش دادن به رادیو، تماشای تلویزیون و ... از آن جمله اند که در نتیجه اراده و نوآوری مخاطبان از آنان گرفته می شود چون فراغت انفعالی از قوه خلاقیت انسان می کاهد و در بسیاری مواقع تاثیر منفی بر روی اندیشه و عمل او می گذارد(۱۸)

عملیاتی: در این تحقیق اوقات فراغت غیر فعال دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور مرکز تهران مد نظر می باشد.

فعالیت بدنی:

مفهومی: انجام حرکات جسمی که همراه با نشاط و شادابی انجام می پذیرد و نیاز به کمی صرف انرژی دارد(۱۲)

عملیاتی: در این تحقیق فعالیت های حرکتی و بدنی که دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور مرکز تهران به آن می پردازند، مد نظر است.

فعالیت ورزشی:

مفهومی: شکلی از فعالیت بدنی در اوقات فراغت که در یک دوره زمانی و با صرف انرژی انجام می گیرد.(۸)

عملیاتی: در این تحقیق فعالیت های ورزشی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور مرکز تهران مد نظر می باشد.

دانشجو:

در این تحقیق عبارت است از افرادی که در نیمسال دوم تحصیلی ۸۹-۸۸ دانشگاه پیام نور به عنوان دانشجو در دوره های کارشناسی و کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند.