

مدیریت ورزشی - تابستان ۱۳۹۲
شماره ۱۷- ص ص: ۹۳-۷۵
تاریخ دریافت: ۹۱/۰۱/۲۶
تاریخ تصویب: ۹۱/۰۳/۲۲

مقایسه گذران اوقات فراغت ممتازین کنکور و راه نیافتگان به دانشگاه با تأکید بر فعالیت جسمانی

۱. فرشته روان بخش - ۲. محمدرضا اسمعیلی^۱ - ۳. اکبر آفرینش خاکی
۱. کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی (تهران مرکز)، ۲. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی (تهران مرکز)، ۳. استادیار دانشگاه
آزاد اسلامی (تهران جنوب)

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی میزان و نحوه گذران اوقات فراغت ممتازین کنکور و راه نیافتگان به دانشگاه در استان یزد و نقش ورزش در گذران این اوقات است. ۱۳۲ نفر از دانش آموزان دختر و پسر با رتبه زیر ۱۰۰۰ و ۱۲۱ نفر از دانش آموزان دختر و پسر راه نیافته به دانشگاه پرسشنامه محقق ساخته را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل یافته‌ها از روش‌های آماری توصیفی و آمار استنباطی (کای - اسکور، U مان ویتنی و فریدمن) استفاده شد. نتایج نشان داد دانش آموزان ممتاز کنکور در شبانه روز ۳ - ۲ ساعت و دانش آموزان پذیرفته نشده بیشتر از ۳ ساعت اوقات فراغت دارند. دانش آموزان ممتاز کنکور ساعات اوقات فراغت خود را به تماشای تلویزیون، ورزش، هم صحبتی با دوستان و اقوام می‌پردازند، اما در گروه دانش آموزان پذیرفته نشده این فعالیت‌ها به ترتیب مطالعه غیردرسی، تماشای تلویزیون و گوش دادن به موسیقی بود. جالب توجه است فعالیت جسمانی در اوقات فراغت ممتازین کنکور رتبه دوم و برای دانش آموزان پذیرفته نشده در رتبه چهارم قرار دارد. بنابراین میان نحوه گذران اوقات فراغت ممتازین کنکور و راه نیافتگان به دانشگاه و همچنین جایگاه فعالیت جسمانی در گذران اوقات فراغت آنها تفاوت معناداری وجود دارد.

واژه‌های کلیدی

اوقات فراغت، فعالیت جسمانی، دانش آموز.

مقدمه

اوقات فراغت، سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌هایی است که افراد به‌هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت به آنها می‌پردازند و به‌طور معمول اختیاری و داوطلبانه است. ارزش اوقات فراغت در زندگی افراد به‌حدی است که گروهی از کارشناسان معتقدند هر نقش اجتماعی که امروزه هر یک از ما در زندگی ایفا می‌کنیم، حاصل نحوه گذران عمرمان در زمان‌های فراغت است. زمان‌های رهایی از فکر و اندیشه چهارچوب‌بندی شده برای کار و تحصیل اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد، چراکه علاوه بر گذران این فرصت‌ها به گونه‌ای مفرح مسائل تربیتی نیز در آن مطرح می‌شود.

در ایران و بعضی کشورها به‌علت تعدد متقاضیان، محدود بودن ظرفیت دانشگاه‌ها و زیاد بودن هزینه‌های آموزش، سیستم آموزشی می‌تواند از بین داوطلبان متعدد به گزینش بپردازد و بر این اساس از آزمون ورودی سراسری کنکور به گزینش دانشجو برای مؤسسات آموزش عالی استفاده کند. زمانی برای دانستن معنای کنکور کافی بود. این واژه را در فرهنگ لغت جست‌وجو کنیم تا کلمات آشنایی چون فتح کردن، پیروز شدن و ... را به‌عنوان معادل‌هایی که برای این واژه فرانسوی در نظر گرفته شده است، دریابیم. اما اکنون دیگر نمی‌توان همه معانی را که کنکور در گستره ادبیات فارسی به خود گرفته، در فرهنگ‌های لغت و واژه‌نامه‌ها یافت. به این ترتیب کنکور ایستگاه پالایش نیروی آموزش‌دیده مقطع متوسطه برای ورود به دانشگاه و آموزش عالی است.

در جامعه ما پذیرفته شدن در کنکور برای بیشتر دانش‌آموزان مقطع متوسطه و خانواده‌هایشان به‌صورت هدفی عمده و سرنوشت‌ساز درآمده است. در این رقابت متقاضیان و خانواده‌هایشان هزینه‌های مالی و روانی زیادی را تحمل می‌کنند و چه بسا این فشارها سلامت روانی و حتی زندگی آنها را در معرض خطر قرار بدهد. در ایران بیشتر تمرکز بر فراغت جوانان فقط در طول تابستان است و برای دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی به‌دلیل فشردگی دروس و شرکت دانش‌آموزان در کنکور فراغت بسیار کمی وجود دارد، درحالی‌که به‌علت حساس بودن موضوع کنکور برای دانش‌آموزان و خانواده‌های آنها و به‌تبع آن استرس و اضطراب ناشی از آن، توجه به اوقات فراغت و به‌ویژه فعالیت‌های بدنی ضروری به‌نظر می‌رسد.

دانش‌آموزان به‌عنوان یکی از پویاترین گروه‌های اجتماعی از یک طرف دارای توان و انرژی و از طرف دیگر، دارای تمایلات و احساسات و عواطف متفاوتی هستند که با قرار گرفتن این توان و انرژی در مسیری مناسب می‌توان پاسخی شایسته برای خواسته‌ها و تمایلات مشروع آنان یافت و شاهد شکوفایی استعدادها، خلاقیت‌ها، رشد و بالندگی شخصیت آنها بود که باتوجه به گذراندن اوقات فراغت به شکل مناسب می‌توان به این مهم دست یافت. اوقات فراغت دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی به‌دلیل شرکت در کنکور و استرس و اضطراب ناشی از آن اهمیت خاص و در خور توجهی دارد. در این میان، توجه به چگونگی گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان یزدی که در سال ۱۳۸۸ توانسته‌اند ۶۷/۸۹ درصد قبولی در دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی را کسب کنند، اهمیت زیادی دارد.

استان یزد به‌دلیل وجود دانشمندان، علما و روحانیون برجسته از دیرباز به دارالعلم مشهور بوده و امروزه هم علم و آموختن اهمیت زیادی در بین مردم یزد دارد. هرچند که در سال‌های اخیر، با عمومیت یافتن دوره ابتدایی و دبیرستان، این سطوح آموزشی نقش اختصاصی خودشان را در فرایند کسب شغل از دست داده‌اند. به همین دلیل در بازار کار مدارک تحصیلی بالاتر ارزشمند محسوب می‌شود و به این ترتیب آموزش عالی به‌طور فزاینده‌ای برای کسب شغل اهمیت پیدا کرده است تا آنجا که دسترسی به مشاغل مطلوب‌تر به کسب تحصیلات عالی‌تر وابسته شده است. امروزه داشتن تحصیلات دانشگاهی به‌صورت یک ارزش و یکی از عوامل مهم تحرک اجتماعی درآمده و به همین دلیل ورود به دانشگاه در زندگی فرد واقعه مهمی محسوب می‌شود، چراکه بر شغل، درآمد، روابط اجتماعی و احتمالاً انتخاب همسر او در آینده مؤثر واقع می‌شود. در این زمینه دانش‌آموزان یزدی توانسته‌اند با کسب موفقیت‌های پی در پی همچنان در رتبه اول کشور باقی بمانند.

تحقیقات حاکی از آن است که عواملی مانند انگیزه پیشرفت، اضطراب امتحان، هوش فرد، انتظارات تحصیلی - شغلی، منابع مالی خانواده، تحصیلات والدین و اهمیت دادن والدین به خواسته‌های فرزندان در موفقیت دانش‌آموزان در کنکور مؤثرند. در این راستا صادقی (۱۳۷۸) با بررسی عوامل مؤثر بر موفقیت و عدم موفقیت داوطلبان معدل بالا (۲۰ - ۱۹) در کنکور سراسری نشان داد که بین اضطراب امتحان و موفقیت در کنکور رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین سطح تحصیلات والدین و محیط یادگیری که از این طریق برای فرزندان فراهم می‌آید، بر موفقیت تحصیلی آنها در کنکور تأثیرگذار است (۱۰). تلگینی و همکاران (۱۳۸۱) در تحقیقی

نشان دادند که ۶۳ درصد داوطلبان کنکور کمتر از ۸ ساعت در روز استراحت می‌کنند و ۶۰ درصد حدود ۴ ساعت در روز و ۲۰ درصد بیش از ۶ ساعت در روز برای کنکور درس می‌خوانند. بیشتر تحقیقات در حوزه فراغت به بررسی اوقات فراغت و فعالیت‌های جسمانی دانشجویان پرداخته است که می‌توان به تحقیق قائم و همکاران در سال ۱۳۸۷ اشاره کرد که مهم‌ترین اولویت‌های دانشجویان برای پر کردن اوقات فراغت را به ترتیب استراحت کردن، تفریح، مطالعه درسی و غیردرسی و ورزش کردن توصیف کرده‌اند (۱۶). در این زمینه جانسدوتیر و همکاران^۱ (۲۰۱۰) نشان دادند افرادی که فعالیت‌های فیزیکی سبک، متوسط و یا سنگین در زمان اوقات فراغت انجام می‌دهند، در مقایسه با افرادی که زندگی بی‌تحرک و غیرفعال دارند، استرس، افسردگی و اضطراب کمتری را گزارش کردند و شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های فیزیکی در زمان اوقات فراغت مشکلات روانی و ذهنی کمتری دارند (۲۲). همچنین ترینور و همکاران^۲ در سال ۲۰۱۰ با تحقیق روی ۹۴۷ دانش‌آموز از ۱۹ مدرسه در آدلاید استرالیای جنوبی به این نتیجه رسیدند افرادی که دارای رفاه و رضایت روانی هستند، به شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت سازمان‌یافته تمایل دارند (۳۳).

باتوجه به تحقیقات انجام گرفته و اهمیت والای اوقات فراغت در بین دانش‌آموزان به‌ویژه دانش‌آموزان یزدی که توانسته‌اند ۱۶ سال پی‌درپی در کنکور مقام اول را کسب کنند، توجه به اوقات فراغت این قشر از جامعه ضروری به نظر می‌رسد. از این رو باتوجه به موارد گفته‌شده محقق سعی دارد تا طی یک مطالعه توصیفی ابعاد اوقات فراغت و فعالیت‌های جسمانی دانش‌آموزان استان یزد را که با ۶۷/۸۹ درصد قبولی شانزدهمین سال صدرنشینی خود را در کنکور سراسری جشن می‌گیرد، بررسی کند تا ضمن مقایسه میزان و نحوه گذران اوقات فراغت و فعالیت جسمانی بین دو گروه دانش‌آموزانی که رتبه زیر هزار را کسب کرده‌اند و دانش‌آموزانی که به هیچ‌کدام از دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی راه نیافته‌اند. از این رهگذر اطلاعات لازم برای برنامه‌ریزی فعالیت‌های تفریحی و ورزشی این قشر فراهم شود که دانش‌آموزان به‌واسطه موفقیت در کنکور از استراحت و تفریح لازم و ضروری محروم نشوند و نقطه شروعی برای توجه بیشتر به اوقات فراغت آنها باشد و دانش‌آموزان به‌هنگام آسودگی از فعالیت‌های تحصیلی خود، براساس دل‌بستگی‌ها و علایق و استعدادهای فردی خود در پی

1 . Ingibjorg, H. Jonsdottir, Lars Rodjer, Emina Hadzibajramovic, Mats Borjesson, Gunnar Ahlberg Jr.

2 . Sarah Trainor, Paul Delfabbro, Sarah Anderson, Anthony Winefield

فعالیت‌هایی باشند که بتوانند آنان را به دور از الزامات و محدودیت‌های تحصیلی و خانوادگی، ارضا کنند و موجب شکوفایی توانایی‌های درونی و موفقیت تحصیلی آنها شود.

روش تحقیق

این تحقیق از نظر هدف کاربردی و براساس نحوه جمع‌آوری داده‌ها به روش توصیفی و براساس زمان جمع‌آوری داده‌ها گذشته‌نگر است. جامعه آماری این تحقیق دانش‌آموزان دختر و پسر مدارس استان یزد که در کنکور ۱۳۸۸ رتبه زیر هزار را کسب کرده‌اند و دانش‌آموزانی که در هیچ‌کدام از دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی پذیرفته نشده‌اند، است. براساس اطلاعات داده‌شده از سازمان آموزش و پرورش استان یزد تعداد دانش‌آموزان دختر و پسر شرکت‌کننده در کنکور ۱۳۸۸، ۱۵۸۷۶ نفر بوده است که از این میان ۱۸۱ نفر رتبه زیر هزار را کسب کرده‌اند و ۵۰۰۴ نفر از دانش‌آموزان دختر و پسر به دانشگاه راه نیافته بودند.

براساس جدول مورگان و حجم جامعه آماری ۱۳۲ نفر از دانش‌آموزان دختر و پسر با رتبه زیر هزار و ۱۲۱ نفر از دانش‌آموزان دختر و پسر راه‌نیافته به دانشگاه انتخاب شدند. شایان ذکر است که براساس جدول مورگان ۳۵۷ نفر از ۵۰۰۴ دانش‌آموز پذیرفته‌نشده باید انتخاب می‌شدند که باتوجه به در دسترس نبودن دانش‌آموزان راه‌نیافته به دانشگاه ۱۲۱ نفر پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. روش نمونه‌گیری مورد استفاده باتوجه به توان اجرایی محقق از نوع در دسترس انتخاب شد.

ابزار گردآوری داده‌ها

ابزار گردآوری داده‌ها در پژوهش حاضر، پرسشنامه محقق‌ساخته؛ برگرفته از سؤالات پرسشنامه^۱ ISSP، پرسشنامه فعالیت جسمانی بک و پرسشنامه پژوهش‌های جعفری (۷)، حیدری (۸)، بهرام فر (۳) و عباسی (۱۵) است. این پرسشنامه برای سنجش متغیرهای تحقیق و با توجه به اهداف تحقیق به روش سؤالات بسته پاسخ طراحی و تنظیم شده است. پرسشنامه آماده‌شده دارای دو بخش است که بخش اول شامل سؤالات مربوط به اطلاعات فردی (بسته - پاسخ) و بخش دوم، دربرگیرنده سؤالات مربوط به اهداف و فرضیه‌های تحقیق بوده و از

1 . International social survey programme: leisure time and sports

نوع بسته - پاسخ است. پرسشنامه به‌نحوی تنظیم شده که برای شرکت‌کنندگان قابل فهم باشد و شامل بیست و پنج سؤال با امکان پاسخ مناسب است. برای ارزیابی سؤالات پرسشنامه از مقیاس لیکرت استفاده شد. برای تعیین پایایی پرسشنامه بعد از تأیید استاد راهنما و مشاور در یک مطالعه مقدماتی ۲۰ نفر به‌طور آزمایشی پرسشنامه‌های تهیه‌شده را تکمیل کردند و بعد از بررسی نمونه‌های تکمیل‌شده، روایی پرسشنامه (آلفای کرونباخ) ۰/۷۴ گزارش شد.

به‌منظور تجزیه و تحلیل یافته‌ها از روش‌های آمار توصیفی در دسته‌بندی و خلاصه کردن داده‌ها و تدوین جداول استفاده شد. از روش‌های آماری کای - اسکور، یو مان ویتنی و فریدمن در سطح معناداری ۰/۰۵ برای بررسی رابطه معناداری بین متغیرهای مختلف تحقیق استفاده شد. کلیه محاسبات به‌وسیله رایانه و با استفاده از نرم‌افزار SPSS 16 انجام گرفت.

نتایج و یافته‌های تحقیق

جدول ۱ نشان می‌دهد از مجموع شرکت‌کنندگان ۲۷/۵ درصد پسر و ۷۲/۵ درصد دختر هستند. در میان دانش‌آموزان پذیرفته‌شده با رتبه بالا ۵۳/۷ درصد شرکت‌کنندگان دختر و ۴۶/۳ درصد پسر هستند، درحالی‌که ۸/۳ درصد دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده را پسران و ۸۱/۷ درصد آنها را دختران تشکیل می‌دهند.

جدول ۱ - توزیع حجم نمونه آماری به تفکیک جنسیت

جنسیت	پذیرفته شده با رتبه بالا		پذیرفته نشده		مجموع
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
پسر	۵۷	۴۶/۳	۱۰	۸/۳	۲۷/۵
دختر	۶۶	۵۳/۷	۱۱	۹۱/۷	۷۲/۵

جدول ۲ نشان می‌دهد ۷۸ درصد دانش‌آموزان پذیرفته‌شده با رتبه بالا و حدود ۷۱ درصد دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده، اوقات فراغت خود را در منزل سپری می‌کنند. پارک از جمله مکان‌های دیگری است که هر دو گروه شرکت‌کننده بعد از منزل برای گذران اوقات فراغت خود انتخاب می‌کنند.

جدول ۲ - مهم‌ترین محل گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان

محل	پذیرفته شده با رتبه بالا		پذیرفته نشده		مجموع	
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
مدرسه	۳	۲/۴	۲	۱/۷	۵	۲
منزل	۹۶	۷۸	۸۶	۷۱/۱	۱۸۲	۷۴/۶
پارک	۸	۶/۵	۲۱	۱۷/۴	۲۹	۱۱/۹
باشگاه ورزشی	۶	۴/۹	۲	۱/۷	۸	۳/۳
مراکز خرید	۴	۳/۳	۷	۵/۸	۱۱	۴/۵
کافی نت	۱	۰/۸	۲	۱/۷	۳	۱/۲
کافی شاپ و رستوران	۴	۳/۳	۱	۰/۸	۵	۲

جدول ۳ نشان می‌دهد حدود نیمی از دانش‌آموزان پذیرفته‌شده با رتبه بالا و حدود ۴۱ درصد دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده در منزل ورزش می‌کنند. باشگاه ورزشی و اماکن عمومی از جمله مهم‌ترین مکان‌های دیگر بعد از منزل برای ورزش کردن هر دو گروه است.

جدول ۳ - مکان انجام فعالیت‌های جسمانی دانش‌آموزان

مکان ورزش کردن	پذیرفته شده با رتبه بالا		پذیرفته نشده		مجموع	
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
مدرسه	۹	۷/۷	۱۰	۸/۳	۱۹	۸
منزل	۶۵	۵۵/۶	۵۰	۴۱/۳	۱۱۵	۴۸/۳
اماکن عمومی	۲۰	۱۷/۱	۲۸	۲۳/۱	۴۸	۲۰/۲
باشگاه ورزشی	۲۱	۱۷/۹	۲۹	۲۴	۵۰	۲۱
کوه	۲	۱/۷	۴	۳/۳	۶	۲/۵

براساس یافته‌های جدول ۴ مشاهده می‌شود در گروه دانش‌آموزان پذیرفته‌شده با رتبه بالا مهم‌ترین فعالیت پرکننده ساعات اوقات فراغت به ترتیب تماشای تلویزیون، ورزش کردن، هم‌صحبتی با دوستان و اقوام و مطالعه غیردرسی بوده است. در گروه دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده این فعالیت‌ها به ترتیب مطالعه غیردرسی، تماشای

تلویزیون، گوش دادن به موسیقی و ورزش کردن بوده است. در گروه پذیرفته نشده با رتبه بالا ورزش کردن در رتبه دوم در حالی که در گروه پذیرفته نشده در رتبه چهارم قرار دارد.

جدول ۴ - مهم ترین فعالیت انجام گرفته در زمان اوقات فراغت دانش آموزان

رتبه	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	فعالیت	گروه
۲/۲۸	۲۲	۲۸	۵۰	تماشای تلویزیون	پذیرفته شده با رتبه بالا
۲/۲۶	۵	۹	۱۲	ورزش کردن	
۲/۱۰	۲۵	۱۵	۳۳	هم صحبتی با دوستان و اقوام	
۲	۷	۷	۷	مطالعه غیردرسی	
۱/۸۶	۱۵	۲۰	۹	گوش دادن به موسیقی	پذیرفته نشده
۲/۳۷	۳	۱۱	۱۳	مطالعه غیردرسی	
۲/۳۳	۲۳	۲۰	۵۶	تماشای تلویزیون	
۲/۰۵	۲۵	۱۷	۲۹	گوش دادن به موسیقی	
۲	۴	۷	۴	ورزش کردن	هم صحبتی با دوستان و اقوام
۱/۷۸	۲۴	۳۰	۱۰	هم صحبتی با دوستان و اقوام	

جدول ۵ نشان می دهد دانش آموزان پذیرفته شده با رتبه بالا به ترتیب رقص، پیاده روی، فوتبال و ایروبیک را مهم ترین فعالیت های جسمانی زمان اوقات فراغت توصیف کرده اند، در حالی که دانش آموزان پذیرفته نشده فعالیت های ایروبیک، پیاده روی، رقص و بدنسازی را مهم ترین فعالیت زمان اوقات فراغت خود می دانند. پیاده روی در رتبه دوم فعالیت های جسمانی هر دو گروه دانش آموزان قرار دارد.

جدول ۵- فعالیت‌های جسمانی انجام گرفته توسط دانش‌آموزان در زمان اوقات فراغت

رتبه	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	فعالیت	گروه
۲/۶۶	۱	۳	۱۱	رقص	
۲/۶	۵	۲۰	۵۰	پیاده‌روی	پذیرفته‌شده
۲/۶	۳	۶	۲۱	فوتبال	با رتبه بالا
۲/۴	۲	۴	۸	ایروبیک	
۲/۹	۱	۱	۳۱	ایروبیک	
۲/۴	۵	۲۷	۴۱	پیاده‌روی	پذیرفته‌نشده
۲/۳۱	۶	۱۴	۱۸	رقص	
۱/۲	۴	۴	۱۰	بدن‌سازی	

آزمون فرضیه‌ها

میزان اوقات فراغت دانش‌آموزان پذیرفته‌شده کنکور با رتبه بالا و دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده تفاوت معناداری ندارد.

یافته‌ها نشان داد دانش‌آموزان پذیرفته‌شده با رتبه بالا در شبانه‌روز ۳ - ۲ ساعت و دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده بیشتر از ۳ ساعت اوقات فراغت درند و به این ترتیب دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده اوقات فراغت بیشتری داشتند. سطح معناداری در جدول ۶ نشان می‌دهد که این تفاوت از نظر آماری معنادار نیست.

سطح تحصیلات والدین دانش‌آموزان پذیرفته‌شده در کنکور با رتبه بالا و دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده تفاوت معناداری ندارد.

یافته‌ها نشان می‌دهد بیشترین درصد سطح تحصیلات پدر دانش‌آموزان ممتاز کنکور لیسانس و دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده دیپلم است. همچنین بیشترین درصد سطح تحصیلات مادر دانش‌آموزان ممتاز کنکور لیسانس و

دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده زیر دیپلم است. یافته‌های جدول ۶ نشان می‌دهد سطح تحصیلات والدین دانش‌آموزان ممتاز کنکور و دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده تفاوت معناداری دارد.

جدول ۶ - نتیجه آزمون کای اسکور به منظور مقایسه میزان اوقات فراغت و سطح تحصیلات والدین ممتازین کنکور و دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده

میزان اوقات فراغت	سطح تحصیلات مادر	سطح تحصیلات پدر
مقدار کای اسکور	۳۹/۰۰۹	۴۳/۹۶۵
درجه آزادی	۴	۴
سطح معناداری	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱

نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان پذیرفته‌شده کنکور با رتبه بالا و دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده تفاوت معناداری ندارد.

جدول ۷ نشان می‌دهد بین اولویت‌بندی فعالیت‌های پرکننده ساعات اوقات فراغت دانش‌آموزان ممتاز کنکور و دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده تفاوت معناداری وجود دارد. دانش‌آموزان ممتاز کنکور به ترتیب تماشای تلویزیون، ورزش کردن و هم‌صحبتی با دوستان و اقوام، و دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده مطالعه غیردرسی، تماشای تلویزیون و گوش دادن به موسیقی را در ساعات اوقات فراغت بیش از دیگر فعالیت‌ها ترجیح می‌دهند. در گروه ممتازین کنکور ورزش کردن در رتبه دوم و در گروه پذیرفته‌نشده در رتبه چهارم قرار دارد.

جدول ۷ - نتیجه آزمون فریدمن به منظور مقایسه اولویت‌بندی فعالیت‌های پرکننده ساعات اوقات فراغت دانش‌آموزان ممتاز کنکور و دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده

مقدار آماره فریدمن	۲۸/۰۲۶
درجه آزادی	۲
سطح معناداری	۰/۰۰۰۱

میزان پرداختن به فعالیت‌های جسمانی در زمان اوقات فراغت دانش‌آموزان ممتاز کنکور و دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده تفاوت معناداری ندارد. یافته‌ها نشان می‌دهد در مجموع حدود ۳۵ درصد تاحدودی به فعالیت‌های ورزشی می‌پرداختند. حدود ۱۵ درصد بسیار ورزش می‌کردند که بیشتر آنها دانش‌آموزان ممتاز کنکور بودند. به‌طور کلی دانش‌آموزان ممتاز کنکور بیشتر از دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده به ورزش می‌پرداختند. سطح معناداری در جدول ۸ نشان می‌دهد میزان پرداختن به فعالیت‌های جسمانی در زمان اوقات فراغت ممتازین کنکور و دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده تفاوت معناداری دارد.

جدول ۸ - نتیجه آزمون مان ویتنی به منظور مقایسه میزان پرداختن به فعالیت‌های جسمانی در زمان اوقات فراغت ممتازین کنکور و دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده

مقدار U من ویتنی	۵۶۴۴
مقدار Z	-۳/۲۷۶
سطح معناداری	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

به‌طور معمول در بیشتر پژوهش‌های مرتبط با اوقات فراغت میزان ساعات آن به‌عنوان پرسش‌های اولیه مطرح است. میزان اوقات فراغت دانش‌آموزان در شبانه‌روز به عواملی مانند میزان کار روزانه، ساعات درسی، تکالیف مدرسه و ... بستگی دارد. در این تحقیق مشخص شد که دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده با رتبه بالا در شبانه‌روز ۳ - ۲ ساعت و دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده بیشتر از ۳ ساعت اوقات فراغت دارند و به این ترتیب دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده اوقات فراغت بیشتری داشتند. هرچند این نتیجه بیانگر صرف وقت و تلاش بیشتر برای ورود به دانشگاه توسط دانش‌آموزان پذیرفته‌شده با رتبه بالاست، نتایج بیانگر زمان قابل توجه فراغت روزانه دانش‌آموزان کنکوری است که ضرورت توجه به این اوقات را نشان می‌دهد. اگرچه تحقیقات انجام گرفته قبلی، اغلب به دانشجویان محدود بوده، نتایج ممتازین کنکور با نتایج تحقیقات هنری و همکاران (۲۰۱۰) (۲۰)، درایگاز و همکاران (۲۰۰۸) (۱۹)، ایوبی (۱۳۸۸) (۲)، رحمانی، بخشی نیا و قوامی (۱۳۸۵) (۹)، جعفری حجین

و همکاران (۱۳۸۴) (۶)، الهام پور و پاک سرشت (۱۳۸۲) (۱) که میزان اوقات فراغت شرکت‌کنندگان را بیش از ۳ ساعت عنوان کردند، مغایرت دارد. درحالی‌که نتایج تحقیقات ذکرشده با نتایج دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده که بیشتر از ۳ ساعت اوقات فراغت دارند، همخوانی دارد. بنابراین به‌نظر می‌رسد برای پر کردن اوقات فراغت دانش‌آموزان کنکوری باید برنامه‌ریزی دقیقی انجام گیرد تا دانش‌آموزان به بهترین نحو از این اوقات بهره‌برداری کنند تا هم احتمالاً به کسب نتیجه بهتر در کنکور و هم کاهش استرس و اضطراب آن کمک کند.

نتایج تحقیق نشان داد که بین نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان پذیرفته‌شده در کنکور با رتبه بالا و دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده تفاوت معناداری وجود دارد. هدف از طرح این فرضیه این بود که آیا بین اولویت‌بندی فعالیت‌های پرکننده اوقات فراغت دانش‌آموزان پذیرفته‌شده در کنکور با رتبه بالا و دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده تفاوت معناداری وجود دارد یا نه؟

بررسی‌ها نشان داد که تماشای برنامه‌های تلویزیون جزء اولویت اول یا دوم هر دو گروه دانش‌آموزان بوده است. نتایج این تحقیق با یافته‌های هنری و همکاران (۲۰۱۰) (۲۰)، درایگاز و همکاران (۲۰۰۸) (۱۹)، ایوبی (۱۳۸۸) (۲)، رحمانی، بخشی نیا و قوامی (۱۳۸۵) (۹)، رحمانی، پوررنجبر و بخشی نیا (۱۳۸۵) (۱) و حیدری (۱۳۸۴) (۸) که عنوان کردند تماشای تلویزیون در میان فعالیت‌های زمان اوقات فراغت دانشجویان و دانش‌آموزان اولویت اول یا دوم قرار دارد، همخوانی دارد.

هرچند تماشای تلویزیون از جمله فعالیت‌های غیرفعال در زمان اوقات فراغت به‌حساب می‌آید، نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که دانش‌آموزان در زمان فراغت خود ترجیح می‌دهند تلویزیون تماشا کنند که در صورت وجود برنامه‌های مفید، علمی، آموزنده، جالب و شاد و باتوجه به نیاز و سلیقه دانش‌آموزان به‌ویژه دانش‌آموزان کنکوری می‌تواند وسیله مناسبی برای پر کردن بخشی از اوقات فراغت آنان باشد. هرچند در صورت افراط، ممکن است عوارض مختلف جسمی و روحی مانند خستگی و ضعف چشم، ناهنجاری‌های جسمی و وابستگی روانی و ... داشته باشد.

نتایج تحقیق حاکی از آن است که گوش دادن به موسیقی جزء سه اولویت اول دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده است که با یافته‌های هنری و همکاران (۲۰۱۰) (۲۰)، رحمانی، بخشی نیا و قوامی (۱۳۸۵) (۹)، رحمانی، پوررنجبر و بخشی نیا (۱۳۸۵) (۱۰) و عباسی (۱۳۸۲) (۱۵) که گوش دادن به موسیقی را جزء سه اولویت اول

دانشجویان و دانش‌آموزان توصیف کردند، همسو بود. فعالیت‌های غیردرسی یکی دیگر از فعالیت‌های پرکننده اوقات فراغت دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده است که در سه اولویت انتخاب‌شده آنهاست. نتایج این پژوهش با یافته‌های قائم و همکاران (۱۳۸۷) (۱۶)، رحمانی، بخشی نیا و قوامی (۱۳۸۵) (۹)، حیدری (۱۳۸۴) (۸)، مظفری و صفانیا (۱۳۸۱) (۱۸) و بهرام فر (۱۳۷۹) (۳) همخوانی دارد. بررسی‌ها نشان داد که هم‌صحبتی با دوستان و اقوام در اولویت سوم دانش‌آموزان پذیرفته‌شده با رتبه بالا قرار دارد که با یافته‌های رحمانی، پوررنجبر و بخشی نیا (۱۳۸۵) (۱۰) و تندنویس (۱۳۸۰) (۵) همسوست.

شناخت بیش از پیش محل گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان می‌تواند در تدوین و برنامه‌ریزی طرح فراغتی مؤثر باشد. در این زمینه دانش‌آموزان یزدی، منزل، باشگاه ورزشی و اماکن عمومی را از مهم‌ترین مکان‌های گذران اوقات فراغت خود توصیف کردند. نتایج این تحقیق با یافته‌های قائم و همکاران (۱۳۸۷) (۱۶)، رحمانی، بخشی نیا و قوامی (۱۳۸۵) (۹)، رحمانی، پوررنجبر و بخشی نیا (۱۳۸۵) (۱۰)، جعفری حجین و همکاران (۱۳۸۴) (۶)، عباسی (۱۳۸۲) (۵) و صفانیا (۱۳۸۰) (۱۴) که منزل را به‌عنوان اولین اولویت دانش‌آموزان و دانشجویان برای گذران اوقات فراغت توصیف کردند، همخوانی دارد. محل گذران اوقات فراغت عامل مهمی در شکل‌گیری نگرش‌های افراد است که بنا بر نتایج این تحقیق یکی از مهم‌ترین این محیط‌ها خانواده است که از طرفی اگر شرایط خانواده برای سپری کردن اوقات فراغت نامناسب باشد، ممکن است نوجوان به محیط‌های ناسالم پناه ببرد. از طرف دیگر، اندیشه و رفتار والدین می‌تواند محیطی مناسب را برای گذران مناسب اوقات فراغت نوجوانان به‌منظور تحصیل و یادگیری فراهم آورد. یافته‌های تحقیق نشان داد که بیشترین درصد سطح تحصیلات والدین دانش‌آموزان پذیرفته‌شده در کنکور با رتبه بالا، لیسانس و سطح تحصیلات پدر دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده دیپلم و مادر آنها زیر دیپلم است. بنابراین بین سطح تحصیلات والدین دانش‌آموزان پذیرفته‌شده در کنکور با رتبه بالا و دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده تفاوت معناداری وجود دارد. نتیجه این تحقیق با نتیجه پژوهش صادقی (۱۳۷۸) مبنی بر اینکه سطح تحصیلات والدین و محیط یادگیری که از این طریق برای فرزندان فراهم می‌آید بر موفقیت تحصیلی آنان در کنکور تأثیرگذار است، همخوانی دارد (۱۲).

فعالیت جسمانی یکی از فعالیت‌های زمان اوقات فراغت است که نتایج نشان داد میزان پرداختن به فعالیت‌های جسمانی در زمان اوقات فراغت دانش‌آموزان رتبه بالا و دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده تفاوت معناداری

دارد و دانش‌آموزان پذیرفته‌شده در کنکور با رتبه بالا بیشتر از دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده به ورزش می‌پرداختند. هرچند با توجه به شرایط ویژه کنکور هر دو گروه دانش‌آموزان روزانه کمتر از ۱ ساعت به فعالیت جسمانی می‌پرداختند، اما ورزش و فعالیت جسمانی در رتبه دوم فعالیت‌های فراغتی دانش‌آموزان پذیرفته‌شده با رتبه بالا و رتبه چهارم فعالیت‌های فراغتی دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده قرار دارد. نتیجه این پژوهش با نتایج تحقیقات هنری و همکاران (۲۰۱۰) (۲۰)، رحمانی، بخشی نیا و قوامی (۱۳۸۵) (۹) و زارعی و تندنویس (۱۳۸۲) (۱۱) که ورزش را جزء پنج اولویت اول توصیف کرده‌اند، همخوانی دارد. اما خوشبختانه با یافته‌های رحمانی، پور رنجبر و بخشی‌نیا (۱۳۸۵) (۱۰) و صفانیا (۱۳۸۰) (۱۴) که فعالیت جسمانی در رتبه‌های هفتم به بعد قرار دارد، مغایر است.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که ورزش و فعالیت جسمانی می‌تواند اثر مثبتی بر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد که این نتیجه با نتایج قدرتی (۱۳۸۰) (۱۷) و صباغ لنگرودی (۱۳۷۷) (۱۳) همخوانی دارد.

همچنین با توجه به جایگاه فعالیت جسمانی و میزان پرداختن به فعالیت‌های جسمانی در زمان اوقات فراغت نتایج توصیفی نشان داد دانش‌آموزان رتبه بالا به ترتیب رقص، پیاده‌روی، فوتبال و ایروبیک را مهم‌ترین فعالیت‌های جسمانی زمان اوقات فراغت توصیف کرده‌اند، در حالی که دانش‌آموزان پذیرفته‌نشده فعالیت‌های ایروبیک، پیاده‌روی، رقص و بدنسازی را مهم‌ترین فعالیت زمان اوقات فراغت خود می‌دانند. یافته‌های تحقیق با نتایج تحقیقات رحمانی، بخشی‌نیا و قوامی (۱۳۸۵) (۹) و تندنویس (۱۳۸۰) (۵) که فعالیت‌های ورزشی دانشجویان شفاف بدنسازی و کوهنوردی و والیبال بوده است، همخوانی ندارد. اما با نتایج تحقیقات اوها و همکاران (۲۰۰۷) (۲۲)، قائم و همکاران (۱۳۸۷) (۱۶) و جعفری حجین (۱۳۸۴) (۶) که پیاده‌روی را جزء دو اولویت اول فعالیت‌های جسمانی معرفی کردند، همخوانی دارد. جالب توجه اینکه در این تحقیق فعالیت‌های رقص و ایروبیک جزء چهارم اولویت اول دانش‌آموزان بود. در سال‌های اخیر گرایش به این فعالیت‌ها در نوجوانان و جوانان گسترش بیشتری پیدا کرده که هرچند حاکی از توجه دانش‌آموزان به مزایای فیزیولوژیکی و روانشناختی مانند مفرح بودن و درگیری جسمانی است. ممکن است بی‌ارتباط با استفاده از موسیقی در این فعالیت‌ها نباشد. این نتیجه با یافته‌های جعفری سیاوشانی (۱۳۸۸) مبنی بر اینکه رقص و ایروبیک در چهار اولویت اول دختران کم‌درآمد و پردرآمد شهر تهران قرار دارد، همسو بود (۷). مکانی که دانش‌آموزان برای انجام فعالیت‌های جسمانی

انتخاب می‌کنند، در اولویت اول منزل و در اولویت بعد اماکن عمومی است. اگر به فعالیت‌های جسمانی انجام گرفته توسط دانش‌آموزان توجه کنیم، می‌بینیم که رقص، ایروبیک و پیاده‌روی که عمده فعالیت‌های جسمانی انجام گرفته است، به امکانات و تأسیسات ویژه‌ای نیاز ندارد. یکی از مؤلفه‌های مهم و اساسی برای توسعه مشارکت در ورزش، وجود اماکن و تأسیسات ورزشی است. شاید اگر امکانات و وسایل ورزشی با کیفیت مطلوب و در دسترس برای دانش‌آموزان مهیا شود، می‌تواند مشارکت آنها را در فعالیت‌های متنوع دیگر و ایجاد فرصت برای یادگیری مهارت‌های جدید سبب شود تا دانش‌آموزان از مزایای اجتماعی آن مانند ایجاد فرصت‌هایی برای توسعه دوستی‌ها، اصلاح مهارت‌های اجتماعی، کاهش انزوا و رفتارهای ضداجتماعی، هماهنگی قومی و فرهنگی بهره‌مند شوند.

باتوجه به پژوهش حاضر و دیگر پژوهش‌های انجام گرفته می‌توان اظهار داشت که گذران اوقات فراغت به شکل مناسب به‌ویژه با انجام ورزش و فعالیت جسمانی تأثیر مثبت بر جسم، ذهن و روان نوجوانان و جوانان می‌گذارد و به تبع آن نگرش‌های صحیح در آنها ایجاد می‌شود و در عین حال که از فواید شخصی و اجتماعی آن بهره‌مند می‌شوند، می‌تواند موجب پیشرفت و موفقیت تحصیلی آنها شود. به‌منظور گسترش ورزش می‌توان از صدا و سیما که برنامه‌های تلویزیونی مهم‌ترین فعالیت فراغتی افراد را تشکیل می‌دهد، استفاده کرد. همچنین ایجاد و توسعه فضاهای ورزشی در مدارس و استفاده از موسیقی در سالن‌های ورزشی مؤثر خواهد بود. همچنین از آنجا که تفاوت در نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان را می‌توان به تفاوت‌های فرهنگی، محدودیت‌های اجتماعی و علایق و سلیقه‌های افراد نسبت داد، به‌نظر می‌رسد هرگونه تصمیم‌گیری مسئولان برای پر کردن اوقات فراغت دانش‌آموزان با در نظر گرفتن علایق دانشجویان و بافت فرهنگی و اجتماعی آنان باید صورت گیرد. پیشنهاد می‌شود مسئولان شرایطی را فراهم آورند که دانش‌آموزان به‌جای افراط در پرداختن به فعالیت‌های غیرفعال مانند تماشای تلویزیون، به فعالیت‌های ورزشی که موجب رشد جسمی - روحی و کاهش استرس و اضطراب کنکور می‌شود، بپردازند. به والدین دانش‌آموزان نیز توصیه می‌شود که نسبت به نحوه گذران اوقات فراغت و میزان فعالیت‌های جسمانی فرزندانشان آگاهی حاصل کرده و به اولویت‌های جسمانی آنها توجه داشته باشند و برای رشد و شکوفایی استعدادهای دانش‌آموزان و تقویت جسم و روح آنها برنامه‌ریزی کنند.

منابع و مآخذ

۱. الهام پور، حسین. پاک سرشت، محمدجعفر. (۱۳۸۲). "بررسی الگوی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه شهید چمران". مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال دهم، شماره ۳ و ۴، ص ۶۲ - ۳۹.
۲. ایوبی، پریسا. (۱۳۸۸). "میزان فعالیت‌های اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع راهنمایی شهر تهران و ارتباط آن با چاقی". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
۳. بهرام فر، مینو. (۱۳۷۹). "مقایسه چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
۴. تلگینی، محمود. مانی طبایی زواره، ف. انصاری پور، م. حاتم زاده، ل. ارتفاعی، ا. (۱۳۸۱). "مشکلات کنکور از دید دانش‌آموزان". مجموعه مقالات سمینار بررسی روش‌ها و مسائل آزمون‌های ورودی دانشگاه‌ها، اصفهان.
۵. تندنویس، فریدون. (۱۳۸۰). "جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایرانی". فصلنامه حرکت، شماره ۱۲، ص ۱۰۴ - ۸۷.
۶. جعفری حجین، افسر. شبخیز، فاطمه. مشهوری، مرضیه. (۱۳۸۴). "بررسی میزان اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران با تأکید بر تربیت بدنی". فصلنامه حرکت، شماره ۲۷، بهار ۱۳۸۵، ص ۱۱۶ - ۱۰۳.
۷. جعفری سیاوشانی، فاطمه. (۱۳۸۸). "مقایسه جایگاه فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت دختران جوان اقشار کم‌درآمد و پردرآمد شهر تهران". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.

۸. حیدری، محمود. (۱۳۸۴). "توصیف و مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان ایرانی و خارجی دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
۹. رحمانی، احمد. بخشی‌نیا، طیبه. قوامی، سیدسعید. (۱۳۸۵). "نقش ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تاکستان". پژوهش در علوم ورزشی، شماره دوازدهم، ص ۴۳ - ۵۰.
۱۰. رحمانی، احمد. پوررنجبر، محمد. بخشی‌نیا، طیبه. (۱۳۸۵). "بررسی و مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های زنجان با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش". مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. دوره پنجم، شماره سوم، پاییز ۱۳۸۵. ص ۲۱۶ - ۲۰۹.
۱۱. زارعی، علی. تندنویس، فریدون. (۱۳۸۲). "مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان علوم پزشکی کشور با دانشجویان دانشگاه‌های غیرپزشکی و آزاد". نشریه علوم حرکتی و ورزش، جلد اول، شماره ۲، بهار ۱۳۸۲، ص ۱۸ - ۲۵.
۱۲. صادقی، نرگس. (۱۳۷۸). "بررسی عوامل مؤثر بر موفقیت و عدم موفقیت داوطلبان معدل بالا (۲۰ - ۱۹) در کنکور سراسری ۱۳۷۷". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشکده علوم اجتماعی و اقتصادی دانشگاه الزهرا.
۱۳. صباغ لنگرودی، م. (۱۳۷۷). "چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه اصفهان با تأکید بر فعالیت ورزشی". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
۱۴. صفانیا، علی محمد. (۱۳۸۰). "نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی". فصلنامه حرکت، شماره ۹، ص ۱۴۰ - ۱۲۷.
۱۵. عباسی، محمدصالح. (۱۳۸۲). "بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه شهرستان شهریار با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی و تأثیر آن بر نگرش به مواد مخدر". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.

۱۶. قائم، هاله. محمدصالحی، نرگس. محمدبیگی، ابوالفضل. (۱۳۸۷). "چگونگی گذران اوقات فراغت و همبسته‌های آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز". مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، بهار و تابستان ۱۳۸۷، ۸(۱)، ص ۸۰ - ۷۱.

۱۷. قدرتی، غلامرضا. (۱۳۸۰). "چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان مرد و زن دانشگاه شهید چمران اهواز با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش". پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.

۱۸. مظفری، سیدامیراحمد. صفانیا، علی محمد. (۱۳۸۱). "نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه-های آزاد اسلامی کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی". فصلنامه المپیک، دوره دهم، بهار و تابستان، شماره ۱ و ۲، ص ۱۲۶ - ۱۱۷.

19. Drygas, W. Kwasniewska, M., Kaleta, D. and Ruszkowska – Majzel, J. (2008). "Increasing recreational and leisure time physical activity in Poland – how to overcome barriers of inactivity". *Journal public health*, 16. PP: 31-36.

20. Honari, H. Goudarzi, M. Heidari, A. (2010). "An investigation of the ways Tehran university students follow a specific life style and pass their leisure time with an emphasis on sport". *Procedia social and behavioral sciences*, 2, PP:5498-5501.

21. Hsieh, Sh. Spaulding, A. and Riney, M. (2004). "A qualitative look at leisure benefits for Taiwanese nursing students". *The qualitative report volume 9, Number 4*, PP:604-629.

22. Jonsdottir, H. I. Rodjer, L., Hadzibarjramovic, E. Borjesson, M. and Ahlborg, Jr. G. (2010). "A prospective study of leisure – time physical activity and mental health in Swedish health care workers and social insurance officers". *Preventive medicine*.

23. Ohta, M. Mizoue, T., Mishima, N. and Ikida, M. (2007). "Effect of the physical activities in leisure time commuting to work on mental health". *Journal of occupational health*, 49, PP:46-52.

24. Trainor, S. Delfabbro, P. Anderson, S. Winefield, A. (2010). "Leisure activities and adolescent psychological wellbeing". *Journal of adolescence*. 33, PP:173-186.

