

## ارزیابی موانع و راهکارهای توسعه سهم فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت دانشجویان

عباس نظریان مادوانی<sup>۱</sup>، علیرضا رضانی<sup>۲</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۲/۰۲/۱۰

تاریخ دریافت: ۹۱/۰۲/۱۱

### چکیده

فراغت مجموعه‌ای است از اشتغالات، که فرد با رضایت خاطر، برای استراحت، تفریح، توسعه آگاهی یا فراگیری غیر انتفاعی و مشارکت اجتماعی داوطلبانه بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن می‌پردازد. هدف از این پژوهش، ارزیابی موانع و راهکارهای توسعه سهم وجایگاه ورزش و فعالیت بدنی منظم در تامین اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی بود. به استناد جدول مورگان تعداد ۴۰۰ نفر از دانشجویان (۲۰۰ دختر و ۲۰۰ پسر) به عنوان نمونه پژوهش انتخاب و به روش توصیفی - پیمایشی مورد بررسی قرار گرفتند. جمع‌آوری داده‌ها به کمک پرسشنامه محقق ساخته انجام شد که روایی محتوایی و صوری آن توسط متخصصان، تأیید و ضریب آلفای کرونباخ آن، ۰/۹۲ و روایی سازه آزمون با روش تحلیل عاملی (ضریب KMO) ۰/۹۱ بدست آمد. از آزمون یو من ویتنی جهت مقایسه نظرات دو گروه آزمودنی پژوهش استفاده شد و تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار ۱۶ SPSS انجام شد. نتایج نشان داد بین میزان درآمد خانواده دانشجویان با انجام فعالیت‌های ورزشی به صورت تفریحی، شرکت در مسابقات ورزشی، شرکت در ورزش‌های انفرادی مانند شنا و تنیس، ارتباط معنادار در حد  $P < ۰/۰۱$  وجود دارد. طبق اولویت‌بندی دانشجویان، موانع موثر در توسعه سهم ورزش در اوقات فراغت به ترتیب کمبود تجهیزات ورزشی (دیدگاه ۸۱ درصد مخاطبان)، کمبود فضای ورزشی (دیدگاه ۷۷ درصد مخاطبان)، کم توجهی به درس تربیت بدنی در مدارس (دیدگاه ۷۵ درصد مخاطبان)، عدم فرهنگ‌سازی کافی در مورد مزایای پرداختن به فعالیت‌های منظم بدنی (دیدگاه ۷۴/۵ درصد مخاطبان) عنوان شد. ضمن اینکه سه اولویت اول‌راهکارها از نظر دانشجویان جهت توسعه سهم ورزش در اوقات فراغت دانشجویان عبارت بودند از ارائه بلیط با تخفیف ویژه یا رایگان برای استفاده از اماکن ورزشی یا دیدن مسابقات ورزشی (دیدگاه ۸۰ درصد مخاطبان)، تجهیز و بهسازی اماکن و فضاهای ورزشی درون خوابگاه‌ها و درون دانشگاه (دیدگاه ۷۹ درصد مخاطبان)، عرضه تجهیزات ورزشی با تخفیف ویژه به دانشجویان (دیدگاه ۷۷/۵ درصد مخاطبان). پیشنهاد می‌شود کارگروه تخصصی اوقات فراغت و ورزش با نظارت متخصصین تربیت بدنی و علوم ورزشی به منظور تدوین برنامه‌های کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت جهت رفع تدریجی موانع برنامه‌ای، کالبدی، مالی و انسانی حوزه اوقات فراغت و ورزش دانشگاه ایجاد شود.

**واژگان کلیدی:** اوقات فراغت، ورزش، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی.

۱، ۲. استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی

۱. نویسنده مسئول

### مقدمه

مفهوم اوقات فراغت در طبقات متعددی همچون اوقات فراغت به عنوان بازمانده وقت، اوقات فراغت به عنوان فعالیت، اوقات فراغت از دید عملکردی، اوقات فراغت از دیدگاه آزادی عمل‌دسته‌بندی شده است (۱).

اوقات فراغت به عنوان بازمانده وقت، به عنوان اوقات غیر موظف در نظر گرفته شده، یعنی اوقات اختیاری که پس از اوقات کاری و انجام امور مربوط به امرار معاش باقی می‌ماند و شخص می‌تواند با آزادی نسبی به هر فعالیتی که دوست دارد، بپردازد. اوقات فراغت به عنوان فعالیت، به فعالیت‌های انجام شده مانند ورزش، تماشای تلویزیون، هنر، رقص، سرگرمی‌ها، تعطیلات، بازی‌های برد و باختی (قمار) و صرف نوشیدنی‌ها معطوف شده است. اغلب، این فعالیت‌ها را شادی بخش و دلپذیرتر توصیف می‌کنند و نام تفریح بر آن می‌نهند. اوقات فراغت از دیدگاه عملکردی، عبارت است از، انجام اعمالی مفید برای اشخاص و به طور خاص برای جامعه. بنابراین، از این نظر اوقات فراغت، ابزاری است برای نیل به اهداف مطلوب و پذیرفته شده اجتماعی. اوقات فراغت از دیدگاه آزادی، اشاره به مدت زمانی دارد که آدمی از پایبندی‌هایی که دیگر لایه‌های زندگی را فراگرفته رهایی یابد (۱).

بزرگان و اندیشمندان حوزه‌های مختلف دینی و فلسفی نیز به این امر اهتمام ویژه‌ای داشته‌اند. در دین مبین اسلام نیز به وقت و بهره‌برداری مناسب از آن بسیار تاکید شده است. به عنوان مثال پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: بیشتر مردم در دو خصلت دارای گمراهی و ضلالت هستند، یکی در مورد سلامت و دیگری در مورد فراغت (۲).

از نگاه دانشمندان تعلیم و تربیت، روانشناسان و جامعه‌شناسان در تشریح مفهوم "اوقات فراغت" دیدگاه‌های متفاوتی مطرح شده است. فراغت از حیث لغوی با عبارتی همچون آسودگی، آسایش، آسوده شدن از کار، آزاد بودن از کار روزانه و هرگونه فرصت و مجال دیگر تعریف شده است. فراغت، شامل فعالیت‌هایی جدا از اجبارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی است که در آن فرد فقط به میل خود عمل می‌کند. در نتیجه فراغت، کار یا بیکاری نیست، بلکه یک تجربه با ارزش زندگی است و به قول ارسطو، فراغت، جدی‌ترین مشغله انسان است (۳).

نتایج احدینشان داد نحوه گذران اوقات فراغت با انحرافات رفتاری همبستگی بالایی دارد و قادر به تبیین بیشترین تغییرات انحرافات رفتاری است (۴). در همین راستا یافته‌های تورکیدسننشان داد نوجوانانی که به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند، کمتر دچار اضطراب و

افسردگی می‌شوند، مشکلات جسمی - روحی کمتری نشان می‌دهند و در مقایسه با نوجوانانی که به این قبیل فعالیت‌ها نمی‌پردازند از سلامت بیشتری برخوردارند(۵). شواهد دیگری نشان می‌دهد گذران اوقات فراغت با فعالیت‌های ورزشی، تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر عزت نفس و خودپنداره افراد دارد(۶). یافته‌های پژوهشی فرانکبیانگر این است که سطح تحمل جسمانی و مقاومت در برابر فشار روانی در افرادی که در محیط‌های طبیعی به سر می‌برند و به فعالیت تفریحی در طبیعت می‌پردازند، سریع‌تر و کامل‌تر است. در مجموع برخورداری از سبک زندگی توأم با اوقات فراغت فعال، به ویژه اگر با ورزش همراه باشد، برای سلامت جسمی مناسب است(۷).

نحوه گذران اوقات فراغت با توجه به عواملی از قبیل سن، شغل، میزان تحصیلات، علاقه، وضعیت درآمد، محل زندگی، تعداد اعضای خانواده، دسترسی به امکانات گذران اوقات فراغت و عوامل مختلف دیگر تأثیرگذار، تغییر می‌کند. با عنایت به اینکه موضوع مطالعه این تحقیق قشر دانشجو و جوان است، طبیعی است که به علت حساسیت این قشر، برای انتخاب نوع وسیله گذران اوقات فراغت، باید برنامه‌ریزی حساب شده و جدی‌ای از طرف مدیریت‌های جامعه و مسئولان مربوطه انجام شود. به علت شرایط سنی و علاقمندی آنان برای انتخاب بهترین‌ها، اغلب دانشجویان ترجیح می‌دهند اوقات فراغت خود را با برنامه‌های منظم و منسجم پر کنند و از اتلاف وقت بپرهیزند. دانشجو در جهت رفع این خواسته، چشم امید به برنامه‌ریزان فوق‌برنامه دانشگاه دارد. همچنین با بصیرت کامل برنامه‌های فوق را بررسی می‌کند و در جستجوی انتخاب بهترین‌ها است؛ هر چند ممکن است آن را خارج از محیط دانشگاه به دست آورد(۸). بهره‌گیری شایسته از اوقات فراغت، منوط به برنامه‌ریزی دقیق و متناسب با نیازها و اجرای موفق است. برنامه‌ریزی اوقات فراغت نمی‌تواند چیزی مستقل و بی‌ارتباط با سایر اوقات باشد؛ بلکه باید با برنامه‌های کلان زندگی ارتباط داشته باشد و مؤید و راهگشا و زمینه ساز آن باشد. در غیر اینصورت، خواه ناخواه بخش‌هایی از عمر پرارزش انسان در وادی پوچی و بی‌ثمری از بین می‌رود و صرف کارهای لغو و بهبود می‌گردد(۹).

در جوامعی که در آن نسبت جوانان بالا است و جوامع در حال توسعه می‌باشند، آسیب‌های فراغتی هم بیشتر مطرح می‌گردد. اگرچه اوقات فراغت را می‌توان مهمترین و دلپذیرترین اوقات آحاد بشر دانست، اما این اوقات ممکن است برای عده‌ای متضمن تعمق و تفکر و ساختن و ابداع باشد و برای عده‌ای دیگر ملال‌آور و یا دربردارنده آسیب‌های جسمی و روانی. برداشت افراد از فراغت و نحوه گذران اوقات فراغت برحسب شرایط اجتماعی و تاریخی و دوره زندگی متفاوت است. اما در غالب جوامع و در اکثر شرایط اجتماعی، اوقات فراغت به طور بالقوه در

قشر جوان، آسیب‌هایی را نیز در بر دارد. در دوران معاصر، افزایش سال‌های تحصیل و حضور در محیط‌های خوابگاهی و همچنین تحصیل دور از خانواده، دورانی نسبتاً طولانی را در زندگی انسان‌ها پدید آورده است که در صورت عدم برنامه‌ریزی مناسب می‌تواند پیامدهای ناخوشایندی برای افراد بویژه جوانان در پی داشته باشد (۱۰).

طراحی فضاهای زندگی افراد نقش مستقیمی در کنترل‌پذیری اوقات فراغت دارند. کلارک و کریچر ضمن تأکید بر تفریحات شایسته و در خور جوانان، فعالیت‌های تفریحی آنان را فعالیت‌هایی می‌دانند که در زمان و مکان مشخص انجام می‌شود و با نقش‌های اجتماعی جوانان قابل تطبیق باشد (۱۱). با توجه به این که در هر حال امروزه بخشی از اوقات فراغت جوانان در محیط‌هایی دور از خانواده و بویژه خوابگاه‌های دانشجویی می‌گذرد و از شکل درون خانگی به اشکال برون خانگی تغییر کرده است، باید در برنامه‌ریزی‌ها برای حضور شایسته جوانان در عرصه اجتماع، فضاها و برنامه‌های فراغتی مناسبی پیش‌بینی شود. این فضاها و برنامه‌ها را می‌توان به فعالیت‌های ورزشی، هنری و فرهنگی و غیره اختصاص داد و نظارت بر آنها را مطلوبتر کرد تا بدین وسیله از کشانده شدن آنان به مراکز خرید و مصرف و فضاهای پوشیده و ناامن که احتمال گذران اوقات فراغت به شکل آسیب‌زا در آن بیشتر است، ممانعت گردد. رفع نگرش‌های جنسیتی تبعیض‌آمیز و بهره‌مندی دختران از اوقات فراغتی فرحبخش و سازنده، آثار فردی و اجتماعی مهمی در بردارد و این امر فراهم نمی‌شود مگر با کار فرهنگی وسیع در سطح خانواده‌ها و در سطح سایر نهادهای اجتماعی همچون دانشگاه‌ها.

تحقیقات بر روی ابعاد مختلف اوقات فراغت و عوامل مؤثر بر آن در خارج از ایران سابقه ای طولانی دارد و دارای گستردگی زیادی است؛ اما تجربه مطالعات خارج از کشور به تمامی قابل انطباق با ایران نیست و لازم است که در ایران مطالعات گسترده‌ای بر روی این پدیده و گروه‌های مختلف اجتماعی صورت گیرد. از سوی دیگر مطالعات انجام شده بیشتر به برخی متغیرهای اجتماعی و جمعیتی متکی است و پا را از این متغیرها فراتر نگذاشته‌اند. در ادامه برخی از یافته‌های پژوهشی مرتبط با موضوع حاضر، معرفی می‌گردد:

تندنویس، میزان اوقات فراغت دانشجویان دختر کشور را ۳ تا ۴ ساعت اعلام کرد و پنج رشته ورزشی جاری دختران دانشجو، به ترتیب شامل پیاده‌روی، نرمش، دویدن، بدنسازی و والیبال بود (۱۲). برازنده‌نیز در مطالعه خود مشاهده کرد که نوع و میزان اوقات فراغت، تحت تأثیر زمان و منابع در دسترس افراد است (۱۳). نتایج شفیعی‌نیز نشان داد که دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز در اوقات فراغت به ورزش‌های تنیس‌روی میز، شنا و پیاده‌روی می‌پردازند و در صورت دسترسی به همه امکانات، به ترتیب به ورزش‌های شنا، اسب‌سواری و

اسکی علاقمندند. ضمناً این پژوهشگر، تماشای تلویزیون را اولویت اول برای پرکردن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی اعلام داشته است (۱۴). در بین یافته‌های محققان خارج از کشور نیز شاینیو و همکاران اظهار کردند که مطالعه کتب درسی یکی از فعالیت‌های فراغتی دانشجویان چهار کشور آمریکا، فرانسه، دانمارک و نیوزیلند است (۱۵). ضمن اینکه از نظر تامپسون و همکاران، ورزش‌های شنا، تنیس و تمرینات هوازی از ورزش‌های رایج دانشجویان دختر دانشکده علوم تندرستی دانشگاه بارسلونا است (۱۶). از طرف دیگر یافته‌های جکسون نشان داد که دختران بی‌تحرک‌تر از پسران هستند و پسرها بیشتر در فعالیت‌های سازمان یافته شرکت می‌کنند.

تحقیق حاضر به ارزیابی عوامل تسهیل کننده و بازدارنده توسعه سهم ورزش در اوقات فراغت دانشجویان پرداخته است. بنابراین سوال اصلی این است که وضعیت موجود نحوه گذران اوقات فراغت در بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی چگونه است و این دانشجویان چه موانع و راهکارهایی را عامل یا مانع بهبود سهم ورزش در اوقات فراغت می‌دانند؟

### روش پژوهش

روش تحقیق حاضر از نوع توصیفی پیمایشی به شیوه مقطعی بود. جامعه آماری آن را کلیه دانشجویان دانشگاه شهید رجایی در سال در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ تشکیل دادند. به استناد مدارک موجود در سال تحصیلی مذکور، حدود ۶۰۰۰ نفر دانشجو در این دانشگاه به تحصیل اشتغال داشته‌اند که به استناد جدول تعیین حجم نمونه مورگان نیاز به حجم نمونه ۳۶۱ نفری بود. بنابراین تعداد ۲۰۰ دانشجوی دختر ۲۰۰ دانشجوی پسر، به عنوان نمونه در این پژوهش مشارکت کردند و ۱۰٪ نیز به عنوان سر ریز به حجم نمونه افزوده شد. نمونه‌گیری به روش تصادفی در دسترس انجام شد. با صرف نظر از اختلاف احتمالی بین تعداد دانشجویان دانشکده-های هفت‌گانه دانشگاه و جنسیت آنان، نمونه مورد نیاز پژوهش به صورت مساوی و به روش تصادفی از بین دانشجویان دانشکده‌های ۷ گانه جمع‌آوری شد. به این ترتیب ۴۰۰ نفر (۲۰۰ دختر و ۲۰۰ پسر) در این پژوهش به عنوان نمونه مشارکت نمودند.

در این تحقیق جهت جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات از پرسشنامه محقق ساخته به عنوان ابزار تحقیق استفاده شد. روایی محتوایی و صوری پرسشنامه بعد از بررسی و اظهارنظرهای تخصصی متخصصان امر و اصلاحات مد نظر تائید شد. در این پژوهش به منظور تعیین پایایی (تجانس درونی) ابزار اندازه‌گیری (پرسشنامه محقق ساخته) در یک مطالعه مقدماتی از آلفای کرونباخ استفاده شد، به طوریکه مقدار ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹۲، بدست آمد. همچنین برای تعیین روایی

سازه آزمون، از روش تحلیل عاملی با به کار بردن مولفه‌های اصلی استفاده شد که مقدار ضریب KMO به میزان ۰/۹۱ بدست آمد.

از آمار توصیفی به منظور تعیین میانگین، انحراف معیار، درصد و... استفاده شد. از آزمون کولموگروف<sup>۵</sup> اسمیرنوف به منظور تعیین طبیعی بودن توزیع، از آزمون لوین برای تعیین تجانس واریانس و از آزمون یو من ویتنی جهت مقایسه نظرات دو گروه آزمودنی پژوهش استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS ۱۶ انجام شد.

## نتایج

### الف- ارائه نتایج توصیفی پژوهش

جدول ۱. نتایج توصیفی نمونه پژوهشی

فراوانی تراکمی %	درصد	فراوانی			فراوانی تراکمی %	درصد	فراوانی	وضعیت
۱۱/۵	۱۱/۵	۴۶	کمتر از ۳ ساعت	مدت	۱/۷۵	۱/۷۵	۷	کمتر از ۳ ساعت
۳۰/۵	۱۹	۷۶	بین ۳ تا ۹ ساعت	زمان	۹/۲۵	۷/۵	۳۰	بین ۳ تا ۵ ساعت
۵۷/۷۵	۲۷/۲۵	۱۰۹	بین ۹ تا ۱۲ ساعت	حضور در خواب	۴۸/۷۵	۳۹/۵	۱۵۸	بین ۵ تا ۷ ساعت
۷۹	۲۱/۲۵	۸۵	بین ۱۲ تا ۱۵ ساعت	خوابگاه	۹۳	۴۴/۲۵	۱۷۷	بین ۷ تا ۹ ساعت
۹۶	۱۷	۶۸	بیش از ۱۵ ساعت	در شبانه	۹۸/۲۵	۵/۲۵	۲۱	بیش از ۹ ساعت
۱۰۰	۴	۱۶	بدون پاسخ	روز	۱۰۰	۱/۷۵	۷	بدون پاسخ
	۱۰۰	۴۰۰	جمع			۱۰۰	۴۰۰	جمع
۴۸/۲۵	۴۸/۲۵	۱۹۳	زن	جنسیت	۴۳/۷۵	۴۳/۷۵	۱۷۵	کمتر از ۳ ساعت
۹۸	۴۹/۷۵	۱۹۹	مرد		۶۷/۷۵	۲۴	۹۶	بین ۳ تا ۵ ساعت
۱۰۰	۲	۸	بدون پاسخ		۸۷/۲۵	۱۹/۵	۷۸	بین ۵ تا ۷ ساعت
	۱۰۰	۴۰۰	جمع		۹۴/۵	۷/۲۵	۲۹	بین ۷ تا ۹ ساعت
					۹۷	۲/۵	۱۰	بیش از ۹ ساعت
					۱۰۰	۳	۱۲	بدون پاسخ
					۱۰۰	۴۰۰	جمع	

طبق یافته‌های جدول شماره ۱، ۵۰ درصد از نمونه آماری پسر و ۵۰ درصد را دختران تشکیل داده‌اند. نزدیک به ۵۰ درصد بیش از ۷ ساعت خواب و نزدیک به ۳۰ درصد از دانشجویان مورد پژوهش بیش از ۵ ساعت در شبانه روز مطالعه دارند. ضمن اینکه بیش از ۶۵ درصد دانشجویان فراتر از ۹ ساعت در خوابگاه حضور دارند.

جدول ۲. اوقات فراغت و انجام فعالیت‌های ورزشی(۱)

مولفه های فراغت	گزینه ها	فراوانی	درصد	فراوانی تراکمی %
اوقات فراغت و انجام فعالیت های ورزشی منظم روزانه	بسیار کم		۵۰/۷۵	۵۰/۷۵
	کم	۹۸	۲۴/۵	۷۵/۲۵
	متوسط	۴۶	۱۱/۵	۸۶/۷۵
	زیاد	۲۷	۶/۷۵	۹۳/۵
	بسیار زیاد	۱۳	۳/۲۵	۹۶/۷۵
	بدون پاسخ	۱۳	۳/۲۵	۱۰۰
اوقات فراغت و انجام فعالیت های ورزشی نامنظم و تفریحی	بسیار کم	۱۰۴	۲۶	۲۶
	کم	۱۱۵	۲۸/۷۵	۵۴/۷۵
	متوسط	۱۰۳	۲۵/۷۵	۸۰/۵
	زیاد	۳۹	۹/۷۵	۹۰/۲۵
	بسیار زیاد	۲۵	۶/۲۵	۹۶/۵
	بدون پاسخ	۱۴	۳/۵	۱۰۰
اوقات فراغت و راهپیمایی منظم روزانه	بسیار کم	۱۹۴	۴۸/۵	۴۸/۵
	کم	۸۳	۲۰/۷۵	۶۹/۲۵
	متوسط	۷۵	۱۸/۷۵	۸۸
	زیاد	۲۶	۶/۵	۹۴/۵
	بسیار زیاد	۸	۲	۹۶/۵
	بدون پاسخ	۱۴	۳/۵	۱۰۰
اوقات فراغت و فعالیتهایی مانند کوه نوردی و گشت و گذار در طبیعت	بسیار کم	۱۹۴	۴۸/۵	۴۸/۵
	کم	۸۵	۲۱/۲۵	۶۹/۷۵
	متوسط	۶۷	۱۶/۷۵	۸۶/۵
	زیاد	۲۷	۶/۷۵	۹۳/۲۵
	بسیار زیاد	۱۳	۳/۲۵	۹۶/۵
	بدون پاسخ	۱۴	۳/۵	۱۰۰

به استناد داده‌های جدول شماره ۲، بین ۷۰-۵۵ درصد دانشجویان در اوقات فراغت خود زمان اندکی را به فعالیتهای تفریحی- ورزشی مبتنی بر تندرستی اختصاص می دهند.

جدول ۳. اوقات فراغت و انجام فعالیت‌های ورزشی(۲)

مولفه های فراغت	گزینه ها	فراوانی	درصد	فراوانی تراکمی %
اوقات فراغت و شرکت در فعالیت های بدنسازی آمادگی جسمانی وایروبیک	بسیار کم	۱۸۳	۴۵/۷۵	۴۵/۷۵
	کم	۶۳	۱۵/۷۵	۶۱/۵
	متوسط	۹۱	۲۲/۷۵	۸۴/۲۵
	زیاد	۳۳	۸/۲۵	۹۲/۵
	بسیار زیاد	۱۵	۳/۷۵	۹۶/۲۵
	بدون پاسخ	۱۵	۳/۷۵	۱۰۰
اوقات فراغت و شرکت در مسابقات درون دانشگاه و بین دانشگاه ها	بسیار کم	۲۰۵	۵۱/۲۵	۵۱/۲۵
	کم	۶۳	۱۵/۷۵	۶۷
	متوسط	۵۸	۱۴/۵	۸۱/۵
	زیاد	۴۴	۱۱	۹۲/۵
	بسیار زیاد	۱۱	۲/۷۵	۹۵/۲۵
	بدون پاسخ	۱۹	۴/۷۵	۱۰۰
اوقات فراغت و شرکت در مسابقات ورزش قهرمانی در تیم ها و باشگاه های خارج از دانشگاه	بسیار کم	۲۴۴	۶۱	۶۱
	کم	۴۸	۱۲	۷۳
	متوسط	۵۹	۱۴/۷۵	۸۷/۷۵
	زیاد	۲۴	۶	۹۳/۷۵
	بسیار زیاد	۹	۲/۲۵	۹۶
	بدون پاسخ	۱۶	۴	۱۰۰
اوقات فراغت و شرکت در ورزش های انفرادی مانند شنا، تنیس و...	بسیار کم	۲۱۷	۵۴/۲۵	۵۴/۲۵
	کم	۵۲	۱۳	۶۷/۲۵
	متوسط	۵۵	۱۳/۷۵	۸۱
	زیاد	۴۰	۱۰	۹۱
	بسیار زیاد	۱۷	۴/۲۵	۹۵/۲۵
	بدون پاسخ	۱۹	۴/۷۵	۱۰۰

به استناد داده‌های جدول شماره ۳، بین ۷۰-۶۵ درصد دانشجویان در زمان اوقات فراغت خود تمایل اندکی به مشارکت در فعالیتهای مسابقاتی- ورزشی دارند.



جدول ۴. اولویت‌های علایق دانشجویان دختر و پسر در گذران اوقات فراغت

جنسیت	شاخص	تفریح و سرگرمی	پژوهش	ورزش	مطالعه	امور شخصی	ادبی و هنری	سیاسی اجتماعی
زن	تعداد	۱۹۲	۱۹۳	۱۹۳	۱۹۲	۱۹۳	۱۹۳	۱۹۳
	میانگین	۳۵	۲۲	۱۷	۱۶	۱۵	۱۱	۸
مرد	تعداد	۱۹۹	۱۹۹	۱۹۹	۱۹۹	۱۹۹	۱۹۹	۱۹۹
	میانگین	۳۵	۲۳	۱۹	۱۹	۱۶	۱۱	۸
جمع کل	تعداد	۳۹۹	۴۰۰	۴۰۰	۳۹۹	۴۰۰	۴۰۰	۴۰۰
	میانگین	۳۵	۲۲,۵	۱۸	۱۷	۱۶	۱۱	۸

نوع فعالیت	زنان دانشجو	مردان دانشجو
تفریح و سرگرمی	اولویت اول	اولویت اول
فعالیت‌های علمی، پژوهشی (تولید علم)	اولویت دوم	اولویت دوم
فعالیت‌های ورزشی	اولویت سوم	اولویت سوم
مطالعه (دانش افزایی)	اولویت چهارم	اولویت چهارم
فرائض مذهبی و امور شخصی	اولویت پنجم	اولویت پنجم
فعالیت‌های ادبی و هنری	اولویت ششم	اولویت ششم
فعالیت‌های سیاسی و اجتماعی	اولویت هفتم	اولویت هفتم

اطلاعات این جدول از طریق ادغام سئوالات پرسشنامه و پیشنهادهای دانشجویان، براساس وجوه اشتراک آنها در قالب هفت فعالیت کلی، حاصل شده است. برای تعیین اولویت نوع فعالیت از دیدگاه دانشجویان، با توجه به مقیاس جمع‌آوری داده‌ها، از شاخص میانگین استفاده شده است. همانگونه که جدول شماره ۴ نشان می‌دهد، فعالیت‌های ورزشی اولویت سوم دانشجویان است.

جدول ۵. دیدگاه دانشجویان در خصوص راهکارهای توسعه سهم و جایگاه ورزش در اوقات فراغت

ردیف	پرسش‌ها	گزینه‌ها پاسخ‌ها	بسیار کم	کم	متوسط	زیاد	بسیار زیاد	بدون پاسخ
۱	فراهم آوردن زمینه برگزاری ورزش صبحگاهی در خوابگاه	فراوانی درصد	۸۴ ۲۱	۶۵ ۶۲/۲۵	۱۲۲ ۳۰/۵	۷۰ ۱۷/۵	۴۹ ۱۲/۲۵	۲/۵
۲	برگزاری نمادین زنگ ورزش روزانه در دانشگاه	فراوانی درصد	۸۹ ۲۵/۵	۶۲ ۱۵/۵	۹۴ ۲۳/۵	۷۵ ۱۸/۷۵	۶۶ ۱۶/۵	۳/۵
۳	برگزاری اردوهای کوهنوردی و طبیعت گردی	فراوانی درصد	۳۱ ۷/۷۵	۴۳ ۱۰/۷۵	۸۴ ۲۱	۱۰۷ ۲۶/۷۵	۱۱۴ ۲۸/۵	۵/۲۵
۴	برگزاری مسابقات ورزشی مستمر.	فراوانی درصد	۴۶ ۱۱/۵	۶۴ ۱۶	۹۶ ۲۴	۸۳ ۲۰/۷۵	۹۵ ۲۳/۷۵	۴
۵	تاسیس انجمن‌ها و گروه‌های ورزشی درون خوابگاهی، درون دانشکده ای و درون دانشگاهی	فراوانی درصد	۳۸ ۹/۵	۶۷ ۱۶/۷۵	۹۵ ۲۳/۷۵	۹۸ ۲۴/۵	۸۴ ۲۱	۴/۵
۶	عرضه تجهیزات ورزشی با تخفیف ویژه به دانشجویان	فراوانی درصد	۳۷ ۹/۲۵	۳۹ ۹/۷۵	۷۸ ۱۹/۵	۱۰۰ ۲۵	۱۳۲ ۳۳	۳/۵
۷	تجهیز و بهسازی اماکن و فضاهای ورزشی درون خوابگاه و درون دانشگاه	فراوانی درصد	۳۷ ۹/۲۵	۳۳ ۸/۲۵	۷۱ ۱۷/۷۵	۸۶ ۲۱/۵	۱۵۹ ۳۹/۷۵	۳/۵
۸	ارائه بلیط‌های استفاده از اماکن ورزشی با تخفیف ویژه به دانشجویان	فراوانی درصد	۳۶ ۹	۳۴ ۸,۵	۷۷ ۱۹/۲۵	۹۵ ۲۳/۷۵	۱۴۵ ۳۶/۲۵	۳/۲۵
۹	استقرار مربی ورزش در خوابگاه‌ها	فراوانی درصد	۴۸ ۱۲	۵۴ ۱۳,۵	۸۵ ۲۱/۲۵	۸۱ ۲۰/۲۵	۱۱۳ ۲۸/۲۵	۴/۲۵
۱۰	برگزاری کلاس‌های آموزش مهارت‌های ورزشی	فراوانی درصد	۴۴ ۱۱	۵۱ ۱۲/۷۵	۸۶ ۲۱/۵	۱۰۰ ۲۵	۱۰۰ ۲۵	۴/۷۵
۱۱	برگزاری فعالیت‌های ورزشی مانند طبیعت گردی دانشجویی و خانوادگی	فراوانی درصد	۶۵ ۱۶/۲۵	۵۲ ۱۳	۱۰۰ ۲۵	۷۶ ۱۹	۹۲ ۲۳	۳/۷۵
۱۲	برگزاری فعالیت‌های ورزشی مانند طبیعت گردی با دوستان و همکاران	فراوانی درصد	۵۱ ۱۲/۷۵	۵۵ ۱۳/۷۵	۷۷ ۱۹/۲۵	۹۴ ۲۳/۵	۱۱۰ ۲۷/۵	۲۳/۵
۱۳	توزیع بروشورهای ورزشی بین دانشجویان و دانشگاهیان	فراوانی درصد	۸۲ ۲۰/۵	۸۸ ۲۲	۱۰۰ ۲۵	۵۸ ۱۴/۵	۵۹ ۱۴/۷۵	۳/۲۵
۱۴	برگزاری فعالیت‌های ورزشی مشترک دانشجویان و دانشگاهیان (کوهنوردی و راهپیمایی)	فراوانی درصد	۵۰ ۱۲/۵	۶۶ ۱۶/۵	۸۴ ۲۱	۷۸ ۱۹/۵	۱۰۸ ۲۷	۳/۵
۱۵	اختصاص یک واحد درس تربیت بدنی در برنامه آموزشی برای هر ترم دانشجو	فراوانی درصد	۱۰۲ ۲۵/۵	۵۸ ۱۴/۵	۷۴ ۱۸/۵	۵۵ ۱۳/۷۵	۹۴ ۲۳/۵	۴/۲۵

در پاسخ به پرسش‌هایی که راهکارهای توسعه سهم و جایگاه ورزش در تامین اوقات فراغت را

بررسی می‌کنند، جمعاً ۱۵ پرسش از گروه مورد مطالعه پرسیده شد. برگزاری ورزش صبحگاهی در خوابگاه‌ها (حدود ۵۰ درصد)، برگزاری نمادین زنگ ورزش در دانشگاه (حدود ۵۵ درصد)، برگزاری اردوهای کوهنوردی و طبیعت گردی (حدود ۸۰ درصد)، برگزاری مسابقات ورزشی مستمر (حدود ۷۰ درصد)، تاسیس انجمن‌های ورزشی (حدود ۷۳ درصد)، عرضه تجهیزات ورزشی با تخفیف دانشجویی (حدود ۸۰ درصد)، تجهیز و بهسازی اماکن و فضاهای ورزشی درون خوابگاهی و درون دانشگاهی (حدود ۸۲ درصد)، ارائه بلیط‌های استفاده از اماکن ورزشی با تخفیف ویژه به دانشجویان (۸۳ درصد)، استفاده از مربیان ورزش در خوابگاه‌ها (۷۴ درصد) را از راهکارهای توسعه سهم و جایگاه ورزش در تامین اوقات فراغت دانسته‌اند. همچنین ۵۰ درصد از دانشجویان برگزاری کلاس‌های آموزش مهارت‌های ورزشی و حدود ۶۰ درصد دانشجویان اختصاص یک واحد درس تربیت بدنی در برنامه آموزشی برای هر ترم‌راز دیگر راهکارهای توسعه سهم و جایگاه ورزش در تامین اوقات فراغت دانسته‌اند.

جدول ۶. دیدگاه دانشجویان در خصوص عوامل باز دارنده توسعه سهم و جایگاه ورزش در اوقات فراغت

ردیف	پرسش‌ها	گزینه‌ها پاسخ‌ها	بسیار کم	کم	متوسط	زیاد	بسیار زیاد	بدون پاسخ
۱	عدم فرهنگ سازی کافی در مورد مزایای پرداختن به فعالیت‌های منظم بدنی	فراوانی درصد	۲۹	۵۴	۱۰۴	۱۰۰	۹۵	۱۸
۲	کمبود تجهیزات ورزشی دانشگاه و خوابگاه	فراوانی درصد	۲۷	۲۹	۱۰۲	۱۰۹	۱۱۵	۱۸
۳	کمبود فضاها و اماکن ورزشی دانشگاه و خوابگاه	فراوانی درصد	۱۶	۵۵	۸۴	۱۰۹	۱۱۷	۱۹
۴	کمبود زمان برای پرداختن به ورزش در دانشگاه	فراوانی درصد	۲۲	۴۴	۹۹	۱۱۵	۱۰۶	۱۴
۵	کمبود تسهیلات ورزشی (کمد، رختکن و ...)	فراوانی درصد	۳۳	۵۵	۹۵	۹۲	۱۰۰	۲۵
۶	کمبود فعالیتهای تبلیغاتی برای ترویج فعالیت‌های ورزشی از طرف دانشگاهیان و مسئولان	فراوانی درصد	۳۰	۵۴	۱۳۳	۷۷	۸۲	۲۴
۷	کمبود مسابقات و فعالیتهای ورزشی رقابتی در خوابگاه و دانشگاه	فراوانی درصد	۳۷	۶۳	۱۲۲	۸۷	۷۶	۱۵
۸	عدم علاقه به ورزش و فعالیت‌های ورزشی	فراوانی درصد	۶۴	۷۰	۹۲	۷۶	۷۷	۲۱
۹	ذهنیت نامناسب از شرکت در فعالیتهای ورزشی در دوره‌های تحصیلی قبلی	فراوانی درصد	۶۹	۸۱	۹۱	۷۲	۶۹	۱۸
۱۰	کم توجهی آموزش و پرورش به درس تربیت بدنی	فراوانی درصد	۳۵	۴۳	۸۳	۱۰۵	۱۱۵	۱۹

در بررسی دیدگاه دانشجویان در مورد عوامل باز دارنده در توسعه سهم و جایگاه ورزش در تامین

اوقات فراغت، جمعاً ده پرسش مطرح شده است. عدم فرهنگ‌سازی اجتماعی در خصوص مزایای پرداختن به فعالیت‌های منظم بدنی در اوقات فراغت (حدود ۷۹ درصد)، کمبود تجهیزات ورزشی (حدود ۵۵ درصد)، کمبود فضاها و اماکن ورزشی دانشگاه و خوابگاه (حدود ۸۲ درصد)، کمبود وقت (حدود ۸۳ درصد)، کمبود تسهیلات جانبی مانند رختکن و کمد و... (۷۸ درصد)، کمبود فعالیت‌های تبلیغاتی در خصوص فعالیت‌های ورزشی از طرف دانشگاهیان و مسئولان (۷۹ درصد)، کمبود مسابقات و فعالیت‌های ورزشی در خوابگاه و دانشگاه (۷۵ درصد)، عدم علاقه به ورزش و فعالیت‌های ورزشی (حدود ۷۹ درصد)، ذهنیت نامناسب از شرکت در فعالیت‌های ورزشی دوره‌های تحصیلی قبلی (حدود ۶۲ درصد)، کم توجهی آموزش و پرورش به درس تربیت بدنی (حدود ۵۵ درصد)، از آرای دانشجویان را در خصوص عوامل باز دارنده در توسعه سهم و جایگاه ورزش در تامین اوقات فراغت به خود اختصاص داده است.

جدول ۷. میزان علاقه دانشجویان دختر و پسر به شرکت در فعالیت‌های ورزشی

سؤال ها یافته ها	۱ شرکت در فعالیتهای ورزشی به صورت نامنظم و تفریحی	۲ شرکت در مسابقات ورزشی درون دانشگاهی و درون خوابگاهی	۳ شرکت در مسابقات ورزشی قهرمانی کشوری و باشگاهی	۴ شرکت در مسابقات ورزش های تیمی
یو من ° ویتنی	۱۵۷۷۳/۵	۱۴۸۶۱	۱۵۶۲۶/۵	۱۳۸۶۸
ویلکاکسون	۳۳۵۳۹/۵	۳۲۲۵۲	۳۳۲۰۴/۵	۳۱۴۴۶
Z	-۲/۰۳۲	-۲/۶۵۴	-۲/۲۶۵	-۳/۹۲۲
سطح معنی داری	۰/۰۴۲	۰/۰۰۸	۰/۰۲۳	۰/۰۰۰

به استناد یافته‌های جدول شماره ۷، از ۱۰ فعالیت مربوط به فعالیت‌های ورزشی، مقدار Z در چهار فعالیت فوق، بیش از ۱/۹۶ منفی محاسبه شده است؛ که اختلاف معناداری را در حد حداکثر  $P < 0.05$  بین دانشجویان زن و مرد دو گروه در پاسخ به این پرسش نمایش می‌دهد. نتایج تحقیق بیانگر این واقعیت است که اختلاف بین دانشجویان زن و مرد ناشی از تمایل بیشتر دانشجویان مرد به شرکت در فعالیت‌های ورزشی به صورت نامنظم و تفریحی است.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل حاکی از عدم تخصیص مناسب اوقات فراغت به انجام فعالیت‌های ورزشی است. بطوریکه تنها ۲۰ درصد دانشجویان در اوقات فراغت خود به ورزش می‌پردازند. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های عسکریان (۱۳۷۲)، کوشافر (۱۳۷۴)، تندنویس (۱۳۷۵)، جعفری حجین (۱۳۸۴) و بتی و همکاران (۱۹۹۴) همخوانی دارد. با توجه به تاثیر غیر قابل انکار فعالیت‌های

ورزشی منظم در کسب و حفظ سلامت جسمی و روانی و آگاهی دانشجویان به این امر، این یافته قابل تامل است. در ادامه به بررسی موانع و راهکارهای توسعه سهم و جایگاه ورزش در تامین اوقات فراغت از دیدگاه دانشجویان پرداخته شده است:

در مورد نقش عوامل بازدارنده در توسعه سهم و جایگاه ورزش در تامین اوقات فراغت درصد بالایی از دانشجویان عدم فرهنگ‌سازی کافی، کمبود تجهیزات و فضای ورزشی، کمبود وقت و کمبود تسهیلات و لوازم جانبی مانند کمد و رختکندر دانشگاه، کمبود مسابقات و فعالیت‌های ورزشی رقابتی در خوابگاه و دانشگاه، کم توجهی به درس تربیت‌بدنی در مدارس را از موانع توسعه سهم و جایگاه ورزش در تامین اوقات فراغت خود اعلام نموده‌اند. به نظر می‌رسد احداث فضاهای ورزشی در جوار خوابگاه‌ها، اطلاع‌رسانی کامل و به موقع در خصوص برنامه‌های ورزشی، برگزاری مسابقات، تامین تجهیزات ورزشی بتواند موجب بهبود گرایش به این فعالیتها در اوقات فراغت دانشجویان شود. نهایتاً از دیدگاه دانشجویان، موانع دهگانه اولویت‌بندی شده اثرگذار در توسعه سهم ورزش در اوقات فراغت به صورت زیر بود:

۱. کمبود تجهیزات ورزشی (۸۱ درصد)
۲. کمبود فضای ورزشی (۷۷ درصد)
۳. کم توجهی به درس تربیت‌بدنی در مدارس (۷۵ درصد)
۴. عدم فرهنگ‌سازی کافی در مورد مزایای پرداختن به فعالیت‌های منظم بدنی (۷۴/۵ درصد)
۵. کمبود فعالیت‌های تبلیغاتی برای ترویج فعالیت‌های ورزشی از طرف مسئولان تربیت بدنی دانشگاه (۷۳ درصد)
۶. کمبود تسهیلات و لوازم جانبی مانند کمد و رختکن (۷۵/۷۱ درصد)
۷. کمبود مسابقات و فعالیت‌های ورزشی رقابتی در خوابگاه و دانشگاه (۷۱/۲۵ درصد)
۸. عدم علاقه به ورزش و فعالیت‌های ورزشی (۶۱/۲۵ درصد)
۹. کمبود وقت (۵۵/۲۵ درصد)
۱۰. ذهنیت نامناسب از شرکت در فعالیت‌های ورزشی در دوره‌های تحصیلی قبلی (۳۵/۲۵ درصد)

در رابطه با راهکارهای توسعه سهم و جایگاه ورزش در تامین اوقات فراغت از دیدگاه دانشجویان، درصد متوسطی از دانشجویان به برگزاری ورزش صبحگاهی در خوابگاه‌ها، برگزاری نمادین زنگ ورزش روزانه در دانشگاه، اختصاص یک واحد درس تربیت بدنی در برنامه آموزشی برای هر ترم و توزیع بروشورهای ورزشی و درصد بالایی از دانشجویان برگزاری اردوهای

کوهنوردی و طبیعت‌گردی، برگزاری مسابقات ورزشی مستمر، تاسیس انجمن‌ها و گروه‌های ورزشی، عرضه تجهیزات ورزشی و بلیط با تخفیف ویژه به دانشجویان، تجهیز و بهسازی اماکن و فضاهای ورزشی درون خوابگاه‌ها و درون دانشگاه، استقرار مربی ورزش در خوابگاه‌ها و اردوهای طبیعت‌گردی با خانواده و دانشجویان را در توسعه سهم و جایگاه ورزش در تامین اوقات فراغت موثر دانسته‌اند. نهایتاً از دیدگاه دانشجویان، راهکارهای دهگانه اولویت بندی شده اثرگذار در توسعه سهم ورزش در اوقات فراغت به ترتیب زیر بود:

۱. ارائه بلیط با تخفیف ویژه یا رایگان برای استفاده از اماکن ورزشی یا دیدن مسابقات ورزشی (۸۰ درصد)
۲. تجهیز و بهسازی اماکن و فضاهای ورزشی درون خوابگاه‌ها و درون دانشگاه (۷۹ درصد)
۳. عرضه تجهیزات ورزشی با تخفیف ویژه به دانشجویان (۷۷/۵ درصد)
۴. برگزاری اردوهای کوهنوردی و طبیعت‌گردی (حدود ۷۶ درصد)
۵. برگزاری کلاس‌های آموزش مهارت‌های ورزشی (۷۱ درصد)
۶. استقرار مربی ورزش در خوابگاه‌ها (۷۰ درصد)
۷. برگزاری اردوهای طبیعت‌گردی با خانواده و دانشجویان (۶۹/۸۵ درصد)
۸. تاسیس انجمن‌ها و گروه‌های ورزشی (۶۹ درصد)
۹. برگزاری مسابقات ورزشی مستمر (۶۸/۵ درصد)
۱۰. برگزاری ورزش صبحگاهی در خوابگاه‌ها و همچنین برگزاری نمادین زنگ ورزش روزانه در دانشگاه (۶۰ درصد)
۱۱. اختصاص یک واحد درس تربیت بدنی در برنامه آموزشی برای هر ترم (۵۶ درصد)
۱۲. توزیع بروشورهای ورزشی بین دانشجویان و دانشجویان (۵۴/۲۵ درصد)

### جمع بندی نهائی

به طور کلی نتایج پژوهش نشان داد فعالیت‌های ورزشی اولویت سوم فعالیت‌های فراغتی دانشجویان است و نقش زیادی در گذران اوقات فراغت دانشجویان دارند. با توجه به اولویت‌بندی موانع و راهکارهای توسعه سهم ورزش در اوقات فراغت از نگاه دانشجویان، پیشنهاد می‌شود مسئولان امر نسبت به تامین تجهیزات ورزشی استاندارد و همچنین ارتقاء سطح فضاها و اماکن ورزشی در دانشگاه و خوابگاه‌ها و توسعه فرهنگ ورزش‌گرایی در بین جامعه دانشگاهی اهتمام ویژه داشته باشند و با تسهیل‌سازی دسترسی به امکانات و تسهیلات ورزشی، کاهش هزینه استفاده از آنها و بکارگیری مربی اختصاصی ورزشی، به ترویج فعالیت‌های جسمانی منظم به

منظور ارتقاء سلامت جامعه، بویژه جامعه دانشجویی اقدام نمایند. همچنین از طریق فعال نمودن شورای تربیت‌بدنی و ورزش دانشگاه و ماموریت‌دهی جهت تدوین برنامه‌های کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت آموزشی، عمرانی و مالی، پاسخگوی نیازهای دانشجویان باشند. در پایان از کلیه مسئولان و دانشجویانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری کردند، کمال تشکر را داریم.

### منابع

۱. هی وود، لس و همکاران (۱۳۸۰). اوقات فراغت، محمد احسانی، تهران، نشر امید دانش
۲. کوشافر، علی اصغر (۱۳۸۱). اصول و مبانی تربیت بدنی، تبریز، چاپ اول، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی
۳. جمشیدی، محمد (۱۳۸۷). ورزش اوقات فراغت، [www.elmiran.cam](http://www.elmiran.cam)
۴. احدی، رضا (۱۳۷۶). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد واحد اراک، معاونت پژوهشی دانشگاه.
۵. تور کیلدرسن، جرج (۱۳۸۲). اوقات فراغت و نیازهای مردم، عباس اردکانیان، تهران، انتشارات نوربخش
۶. دبیرخانه شورای عالی جوانان (۱۳۷۴). چگونگی گذران اوقات فراغت جوانان، تهران، انتشارات اهل قلم
7. Wegner, Lisa, Alan J. Flisher, Martie Muller & Carl Lombard (2006). "Leisure Boredom and Substance Use among High School Students in South Africa", *Journal of Leisure Research*, Vol. 38, No. 2, pp:249-66.
8. Frank, G. R (2006). "Frequency of Attendance at Religious Services and Leisure-Time Physical Activity in American Women and Men: The Third National Health and Nutrition Examination Survey", *Annals of Behavioral Medicine*, Vol. 31 Issue 1, pp: 30- 35.
۹. صفانیا، علی (۱۳۸۴). نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی و ارائه الگو، حرکت، ۹، ۱۴۰-۱۲۷.
۱۰. کوئن، بروس. درآمدی بر جامعه‌شناسی، چاپ سیزدهم. مترجم: محسن ثلاثی (۱۳۸۶). تهران. انتشارات توتیا

۱۱. شهیدی، مریم (۱۳۸۶). مطالعه جامعه شناختی عوامل اجتماعی مؤثر در آسیب‌های فراغتی دختران جوان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی.
12. Stodolska, M. , Livengood, J(2006). "The Influence of Religion on the Leisure Behavior of Immigrant Muslims in the United States.", *Journal of Leisure Research*, Vol. 38, Issue 3, pp: 293-320.
۱۳. تندنویس، فریدون (۱۳۸۷). جایگاه اوقات فراغت در بین دانشجویان دانشگاه‌های کشور، حرکت، ۲، صص ۹۴-۱۱۰
۱۴. برازنده، علی (۱۳۷۷). بررسی عوامل مؤثر در گذران اوقات فراغت کارمندان بانک مرکزی در مقطع زمانی ۷۵-۷۶، پایان‌نامه کارشناسی ارشد. تهران. دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده علوم اجتماعی.
۱۵. شفیعی، سمیه سادات (۱۳۸۳). میزان رضامندی زنان از چگونگی گذران اوقات فراغت، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی
16. Shnew, K. J., Floyd, M, F, & Parry, D(2004). " Understanding the relationship between race and leisure activities and constraints: exploring an alternative framework", *Leisure Sciences*, vol,26. Pp: 181-99.
17. Thompson, A. M., Humbert, M. L., & Mirwald, R. L.(2003). "Alongitudinal study of the impact of childhood and adolescent physical activity experiences on adult physical activity perceptions and behaviours", *QualitativeHealth Research*, vol,13.Pp: 358- 77.
18. Jackson, E.L(1998). "Leisure constraints: A survey of past research", *Leisure Science*, Vol, 10pp: 203-15.