

## تعیین جایگاه فعالیت‌های ورزشی در نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشکده علوم اقتصادی و تعیین ارتباط آن با برخی از عوامل اثرگذار

\*احمد زاکانی<sup>۱</sup>، دکتر سید صدرالدین شجاع‌الدین<sup>۲</sup>، زهره زاکانی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۸۸/۴/۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۸/۹/۱۷

### چکیده

این تحقیق با هدف تعیین جایگاه فعالیت‌های ورزشی در نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشکده علوم اقتصادی و تعیین ارتباط آن با برخی از عوامل اثرگذار، انجام شد. تحقیق حاضر توصیفی و از نوع میدانی بود و ۴۰۶ نفر از دانشجویان پسر و دختر با میانگین سنی ۲۱/۸ سال که دوره کارشناسی ناپیوسته را در دانشکده علوم اقتصادی می‌گذرانند به عنوان نمونه‌های تحقیق انتخاب شدند و به پرسشنامه محقق ساخته‌ای که در این زمینه تهیه شده و پایایی و روایی آن به ترتیب با دو روش آزمون آلفای کرونباخ ( $\alpha = ۰/۸۱$ ) و نظرخواهی از افراد متخصص و استادان تربیت بدنی مورد تأیید قرار گرفته بود، پاسخ دادند. با استفاده از روش‌های آمار توصیفی اطلاعات حاصله در جدول‌ها و نمودارهایی ثبت و دسته‌بندی شد و به منظور یافتن ارتباط بین داده‌ها از روش مجذور کای ( $K^2$ ) «خی دو» در سطح اطمینان ۹۹٪ و  $\alpha = ۰/۰۵$  استفاده شد. نتایج این پژوهش بیانگر آن است که ۶۷/۹۹ درصد از نمونه‌ها از سلامتی کامل برخوردار بودند. و ساعات فراغت آنان در ایام تعطیل و تابستان برای پسران ۴۶۶ دقیقه و دختران ۴۰۹ دقیقه در روز بود که بیشترین درصد به عصرها و ساعت ۱۶ به بعد اختصاص داشت. در ایام تعطیلات تابستان مطالعه غیردرسی و فعالیت‌های ورزشی، و در ایام تحصیل استراحت و تماشای تلویزیون عمده‌ترین شیوه‌های گذران اوقات فراغت دانشجویان بود. عمده‌ترین فعالیت ورزشی نمونه‌های تحقیق به ترتیب به پیاده‌روی در پارک و بوستان‌های شهری، فوتبال، بدنسازی، دویدن و شنا اختصاص داشت، ضمن اینکه کسب نشاط و احساس لذت با ۴۲/۲۱ درصد عامل اصلی گرایش نمونه‌ها به سمت فعالیت‌های ورزشی بود که ۸۳/۶۱ درصد از نمونه‌ها امکانات دانشکده را در این خصوص ضعیف ارزیابی کردند. همچنین نتایج حاصله حاکی از آن بود که بین جنسیت، تأهل و مجرد،

<sup>۱</sup>. مربی دانشکده علوم اقتصادی

<sup>۲</sup>. دانشیار دانشگاه تربیت معلم تهران

<sup>۳</sup>. دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش منطقه ۳ تهران



پښتو ښکته علمون انساني و مطالعات فرېښتې  
پرتال جامع علمون انساني

رشته تحصیلی، سلامتی و میزان درآمد ماهیانه با میزان اوقات فراغت دانشجویان رابطه معنی‌دار در حد  $\alpha = 1\%$  وجود دارد، ضمن اینکه بین جنسیت، سلامتی، میزان درآمد ماهیانه و تأهل با پرداختن به فعالیت‌های ورزشی، رابطه معنی‌دار در حد  $\alpha = 1\%$  مشاهده شد. پژوهش حاضر گویای آن است که اکثر نمونه‌های تحقیق معتقدند بهره‌مندی مطلوب از فعالیت‌های فوق برنامه و فعالیت‌های ورزشی دانشکده در ایام فراغت موجب سلامتی جسم و روح، بهبود روند تحصیلی و روابط اجتماعی آنان می‌شود و در صورت دسترسی به امکانات ورزشی، در بین سایر فعالیت‌ها پرداختن به فعالیت‌های ورزشی را اولویت اول خود می‌دانند و رشته‌شنا را بر سایر رشته‌ها ترجیح می‌دهند.

### کلیدواژه‌های فارسی: اوقات فراغت، دانشجویان، فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی.

#### مقدمه

وقت، ارزشمندترین دارایی انسان‌هاست که به عبارتی سازنده عمر است، بنابراین شناخت شیوه‌های مطلوب گذران اوقات فراغت دانشجویان و تبیین تأثیر آن بر سلامت و شادابی آنها همچنین پیشرفت تحصیلی، فرهنگی و اجتماعی این عزیزان امری مهم و مسئله‌ای اثبات شده است (۱). نگرش گروه بین‌المللی جامعه‌شناسی درباره فراغت عبارت است از: مجموعه‌ای از اشتغالات که فرد با رضایت خاطر به منظور استراحت یا تفریح و یا به منظور توسعه آگاهی‌ها و فراگیری غیرانتفاعی و یا مشارکت اجتماعی داوطلبانه پس از رهایی از الزامات خانوادگی، شغلی و اجتماعی بدان می‌پردازد (۲). بنابراین، جامعه‌شناسان برای فراغت به معنای امروزی آن دو شرط را بدین شرح قائل‌اند: ابتدا آنکه فعالیتی باشد که از هر نوع اجبارات عمومی، مذهبی و اجتماعی آزاد باشد و دیگر اینکه جدا از کاری باشد که فرد جهت معیشت خود انجام می‌دهد (۳).

فینکس معتقد است، مسئله سرگرمی و اوقات فراغت، مسئله آزادی فرد است که طی آن به تفریح می‌پردازد (۴). کارلسون و همکاران در تعریف واژه تفریح پس از ذکر تعاریفی که توسط رومنی<sup>۱</sup>، براچر<sup>۲</sup>، کالدو<sup>۳</sup>، گرین<sup>۴</sup> و گری<sup>۵</sup> بیان شده است تفریح را چنین تعریف می‌کنند: «تفریح، هر نوع تجربه انتخاب شده داوطلبانه در اوقات فراغت است که فرد انتظار دارد با شرکت در آن به

۱. □□□□□□□□

۲. □□□□□□□□

۳. □□□□□□

۴. □□□□□□

۵. □□□□□□

رضایتمندی، احساس لذت و مثبت بودن دست یابد (۵). پروفیسور مک کلوی<sup>۱</sup> می‌گوید: با پرداختن به اوقات فراغت و ورزش و ورزش‌های تفریحی غرور، فرهنگ ملی و سنت‌ها با عنایت به بازی‌های محلی و بومی نگهداری و تقویت می‌شوند (۶).

برتراند راسل در بخشی از نظریات خود در زمینه فواید فراغت چنین عقیده دارد: «هنگامی که مردان و زنان کمال تمتع و بهره‌مندی را از زندگی شاد و سعادت‌مند خود بیابند، مهربان‌تر خواهند شد و کمتر در صدد اذیت و آزار دیگران برخواهند آمد (۷).

کنگره سازمان جهانی حمایت از کودکان و نوجوانان در زمینه فواید و کارکردهای فراغت و تفریحات سالم اعلام کرده است که تفریحات سالم و فعالیت‌های اوقات فراغت بایستی به گونه‌ای باشد که انسان‌ها بتوانند استعدادها و توانائی‌های خلاق و متنوع خود را به کار اندازند و شکوفا سازند. بدیهی است که در این راستا بایستی زمینه‌های لازم را جهت استفاده بهینه از این اوقات فراهم کرد و کلیه افراد، بالاخص جوانان را باید تشویق نمود که به شیوه‌ای درست و مؤثر از اوقات فراغت خویش بهره ببرند و بدین کار عادت کنند (۸).

مطالعه نتایج پژوهشی که مظفری و همکارش روی تعداد ۶۰۰۰ پسر و دختر دانشجوی دانشگاه‌های آزاد اسلامی سراسر کشور انجام داده اند نشان می‌دهد که میانگین ساعت‌های فراغت دانشجویان، ۲۷۵ دقیقه در شبانه‌روز بوده است و زمان فراغت بیشترین درصد دانشجویان عصرها بین ساعت ۱۷ تا ۲۰، و محل گذران فراغت بیشترین درصد دانشجویان با ۶۶/۵ درصد در منزل بوده است (۹). ضمن اینکه مطالعه نتایج تحقیقات مشابه در این زمینه نیز حاکی از آن است که درصد بالایی از جوانان به ویژه دانشجویان، بین ۳ تا ۵ ساعت در روز فراغت داشته‌اند (۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳).

شایان ذکر است، برنامه‌ریزی در زمینه گذران اوقات فراغت بایستی مرتبط با سایر بخش‌های زندگی باشد و تنها در این صورت است که می‌تواند راهگشا واقع شود، در غیر این صورت انسان در وادی پوچی و بی‌ثمری، عمر خود را هدر داده است. ونیفری می‌گوید، ورزش به عنوان یک فعالیت فراغتی فعال، نقش مؤثری در حفظ سلامتی جسمی و روحی انسان‌ها دارد. داشتن یک زندگی سالم، مستلزم تحرک و فعالیت است و همین آگاهی افراد از تأثیر مطلوب ورزش بر دستگاه‌های مختلف بدن عامل گرایش روز افزون آنها به انجام فعالیت‌های ورزشی در ایام فراغت است (۱۴). در همین رابطه نتایج تحقیقات حمیدی و همکارش گویای آن است که پر کردن اوقات فراغت افراد با ورزش و تفریحات سالم موجب می‌شود تا آنان از نظر روحی و جسمی بازپروری شوند و به شادابی و نشاط و سرزندگی دست یابند و قوای خود را که در قبال انجام

فعالیت‌های یکنواخت روزمره به تحلیل داده‌اند، ترمیم و تجدیدکنند (۱۵). تندنویس 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 می‌تواند در سرنوشت سیاسی، اجتماعی و اقتصادی کشورها از عوامل تعیین کننده باشد. بررسی نتایج تحقیقات به عمل آمده در خصوص فعالیت‌های فراغتی توسط محققان در داخل کشور نشان می‌دهد که بیش از ۵۰ درصد از پسران و ۴۶ درصد از دختران در اوقات فراغت به ورزش می‌پردازند و در کنار آن فعالیت‌هایی چون انجام مطالعه، تماشای تلویزیون، گردش کردن و قدم زدن و رفتن به سینما قرار دارد (۱۶،۱۷،۱۸).

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 به دست آوردن تجارب از طبیعت بسیار مؤثر بوده است (۱۹،۲۰،۲۱). از سوی دیگر، بسیاری از آنان پیاده‌روی را به عنوان یک فعالیت ورزشی، بهترین شیوه برای گذران اوقات فراغت خود به شمار آوردند (۲۲،۲۳،۲۴،۲۵،۲۶) و در کنار آن تماشای تلویزیون به عنوان فعالیتی تفریحی مطرح گردیده است (۲۷،۲۸،۲۹).

همچنین بررسی‌های انجام شده در خصوص دانشجویان توسط محققان خارجی نشان داده است که شرکت در فعالیت‌های فوق برنامه، ضمن اینکه تأثیر مثبتی بر رفتار دانشجویان داشته، سبب افزایش بردباری آنان نیز شده است (۳۰،۳۱). در این میان، ذکر این نکته ضروری است که متأسفانه عدم برنامه‌ریزی و یا کمبود امکانات و تسهیلات کافی، از جمله دلایل عمده عدم تمایل به شرکت در فعالیت‌های ورزشی به عنوان یک شیوه مؤثر گذران اوقات فراغت به شمار آمده است و به همین دلیل افراد در عین علاقه‌مندی به ورزش کردن، حدود کمی از وقت و توانایی‌های خود را به اجرای عملی این گونه فعالیت‌های تفریحی و فراغتی اختصاص می‌دهند؛ به طوری که بسیاری از آنان اعلام داشته‌اند، در صورت وجود امکانات لازم، اولویت آنان برای گذران اوقات فراغت شرکت در فعالیت‌های ورزشی است (۳۲،۳۳،۳۴،۳۵).

در مجموع، تحقیقات بسیاری در خصوص ورزش و نقش آن در پر کردن اوقات فراغت در داخل و یا خارج از کشور انجام شده است که تماماً نشانگر علاقه، انگیزه و سلیقه نمونه‌های تحقیق بوده است و اهمیت این شیوه را در پر کردن اوقات فراغت نشان می‌دهد. بنابراین، انجام پژوهش‌های گوناگون در این زمینه و دستیابی به اطلاعات دقیق در زوایای مختلف فعالیت‌های فراغتی از جمله ساعات، شیوه اجراء، 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 پر بار کردن اوقات فراغت دانشجویان مهیا سازد. در حقیقت، هدف اصلی این پژوهش، پاسخگویی به دو سؤال کلی زیر در زمینه فراغت و ورزش و سایر فعالیت‌های فوق برنامه دانشجویان دانشکده علوم اقتصادی در ایام فراغت است تا بر اساس نتایج و یافته‌های حاصل از تحقیق، مسئولان ذی‌ربط بتوانند برنامه‌ریزی مناسبی را در جهت پر بار کردن اوقات فراغت دانشجویان با ورزش، طراحی کنند و به مرحله اجرا در آورند:

۱. نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشکده علوم اقتصادی با توجه به محدودیت فضا و امکانات ورزشی دانشکده، چگونه است؟
۲. سلیقه‌ها و علائق کلی دانشجویان جهت شرکت در فعالیت‌های ورزشی و فوق برنامه، شامل کدام رشته‌ها و اولویت‌هاست؟

### روش‌شناسی پژوهش

#### جامعه و نمونه آماری و چگونگی گزینش آنها

این پژوهش، از نوع توصیفی میدانی است و جامعه آماری آن را کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل در دانشکده علوم اقتصادی واقع در شهر تهران تشکیل دادند که برابر آمار کسب شده از مراجع ذی‌صلاح حدود ۲۰۰۰ نفر شامل تعداد ۹۱۱ دانشجوی پسر و ۱۰۸۹ دانشجوی دختر بودند که برای نمونه‌گیری با استفاده از فرمول آماری مورگان حدود ۲۰ درصد از آنان یعنی مجموعاً ۴۰۶ نفر به شکل تصادفی خوشه‌ای به عنوان نمونه‌های تحقیق انتخاب شدند. بدین صورت که بر اساس آمار ارائه شده از سوی معاونت آموزشی دانشکده، از مجموعه دانشجویان شاغل به تحصیل دوره‌های کارشناسی ناپیوسته در رشته‌های حسابداری، حسابداری، بیمه، گمرک و بانک، بر اساس آمار در هر گرایش تحصیلی در دختران و پسران بر مبنای ۲۰ درصد نمونه‌ها انتخاب شدند. بدین ترتیب ۴۰۶ نفر بر اساس نفرات هر گرایش به نسبت به صورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب گردیدند.

#### ابزار و روش جمع‌آوری اطلاعات

در این پژوهش، به منظور گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌ای محقق ساخته در خصوص نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان استفاده شد. این پرسشنامه شامل تعداد ۴۵ سؤال از نوع بسته و باز بود، به گونه‌ای که در آن سؤال‌ها به چهار بخش (شخصی، فراغتی، هنری و ورزشی) تقسیم

شدند. به منظور تعیین پایایی<sup>۱</sup> و روایی<sup>۲</sup> این پرسشنامه، به ترتیب از آزمون آلفای کرونباخ<sup>۳</sup> (۰/۸۱) =  $\alpha$ ، همچنین از نظرات متخصصان و استادان دوره دکترای تربیت بدنی و نیز اطلاعات مستخرج از سایر پژوهش‌های قبلی در این زمینه استفاده گردید.

### روش‌های آماری

به منظور توصیف و تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از پژوهش، از روش‌های آمار توصیفی در قالب جدول‌های آماری و نمودارهای ستونی استفاده شد و برای درک روابط میان اطلاعات حاصله و تعیین ارتباط بین متغیرهای مورد مطالعه و شناسایی برخی از عوامل اثرگذار بر آنها، از روش ( $K^2$ ) «خی دو» با ضریب اطمینان ۰/۹۹ و ۰/۱ =  $\alpha$  استفاده گردید و نتایج این بررسی در جدول آماری ارائه شده است.

### یافته‌های پژوهش

پس از بررسی و تجزیه و تحلیل یافته‌های آماری پژوهش حاضر، نتایج زیر حاصل شد:

- در خصوص ویژگی‌های فردی نمونه‌ها شایان ذکر است که از میان تعداد ۴۰۶ آزمودنی، ۲۰۶ نفر پسر و ۲۰۰ نفر دختر بودند که میانگین سنی نمونه‌های پسر ۲۲/۴ سال و دختر ۲۱/۳ سال بود، ضمن اینکه ۸/۷ درصد از نمونه‌ها متأهل و ۹۱/۳ درصد از آنان مجرد بودند.
- در بین رشته‌های حسابداری، بیمه، گمرک و بانک، بالاترین مقادیر با ۴۰/۷ درصد دانشجوی، متعلق به رشته حسابداری است.
- بیشترین میزان یعنی ۳۱/۵۳ درصد از دانشجویان پسر در خوابگاه‌های دانشجویی، و ۳۱/۲۸ درصد از دختران در منزل پدری خود سکونت داشتند.
- حدود ۶۴/۲۸ درصد از نمونه‌ها، به‌طور ماهیانه کمتر از ۵۰ هزار تومان درآمد داشتند و در مقابل، مخارج ماهیانه ۲۵/۳۷ درصد زیر ۴۰ هزار تومان، و ۳۱/۷۸ درصد بین ۴۰ تا ۵۰ هزار تومان در ماه بود.
- در خصوص وضعیت سلامتی، اطلاعات حاصله گویای آن است که ۶۷/۹۹ درصد از نمونه‌ها از سلامتی کامل برخوردار بودند.
- در طول ترم تحصیلی، عمده‌ترین روز فراغت نمونه‌ها، جمعه‌ها با ۳۰/۵۳ درصد بود و کمترین ساعات فراغت به دوشنبه‌ها با ۴/۹۱ درصد اختصاص داشت.

1. Reliability

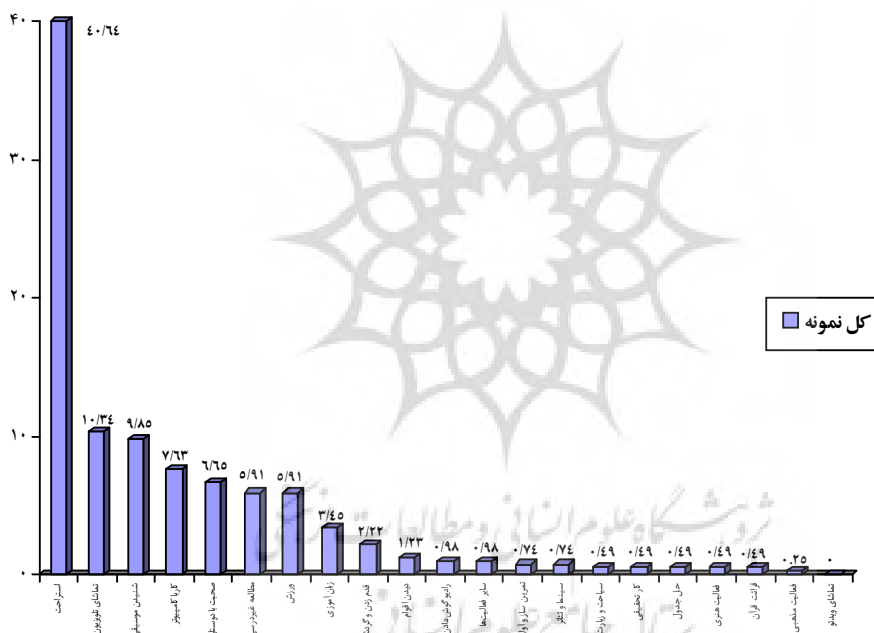
2. Validity

3. Cronbach Alpha

- میانگین ساعات فراغت تعطیلات تابستانی دانشجویان پسر ۴۶۶ دقیقه و دختران ۴۰۹ دقیقه در شبانه‌روز بود که عمده‌ترین زمان فراغت نمونه‌ها با ۳۷/۴۳ درصد هنگام عصر بود و ساعت بعد از ۱۶ اختصاص داشت.

- بیشترین نمونه‌های پسر با ۱۷/۹۸ درصد خوابگاه، و بیشترین نمونه‌های دختر با ۲۰/۶۹ درصد، منزل را به عنوان عمده‌ترین محل گذران اوقات فراغت خود برگزیدند.

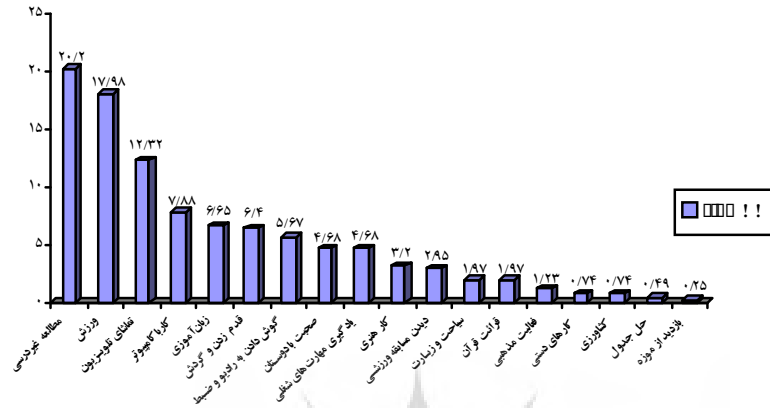
- عمده‌ترین فعالیت فراغتی نمونه‌های تحقیق در طول ترم تحصیلی به ترتیب شامل: استراحت با ۴۰/۶۴ درصد، تماشای تلویزیون، شنیدن موسیقی، کار با رایانه و صحبت کردن با دوستان، مطالعه غیردرسی و ورزش بود. (نمودار شماره ۱)



نمودار ۱. مهم‌ترین فعالیت‌های فراغتی نمونه‌های تحقیق در طول ایام تحصیل براساس فراوانی درصدی

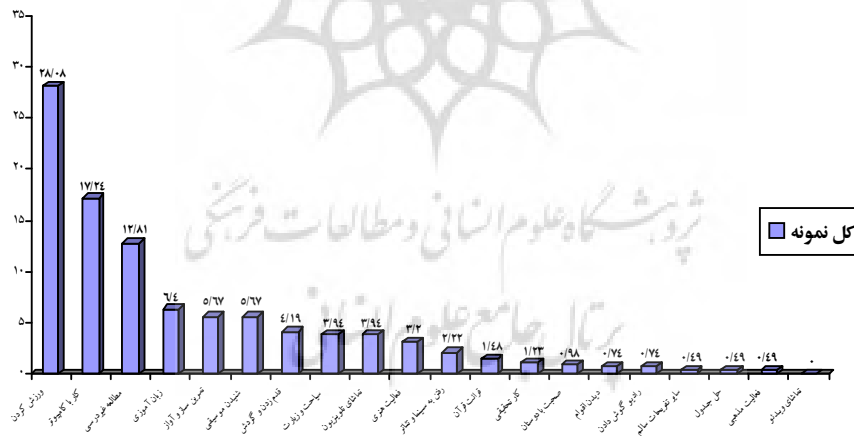
- فعالیت‌های مهم فراغتی دانشجویان در تعطیلات تابستانی شامل: مطالعه غیردرسی با ۲۰/۲ درصد، و ورزش با ۱۷/۹۸ درصد بود و تماشای تلویزیون، کار با رایانه، زبان‌آموزی و قدم زدن و گردش کردن در مراتب بعدی قرار داشت (نمودار شماره ۲).





**نمودار ۲. مهم‌ترین فعالیت‌های فراغتی نمونه‌های تحقیق در تعطیلات تابستانی براساس فراوانی درصدی**

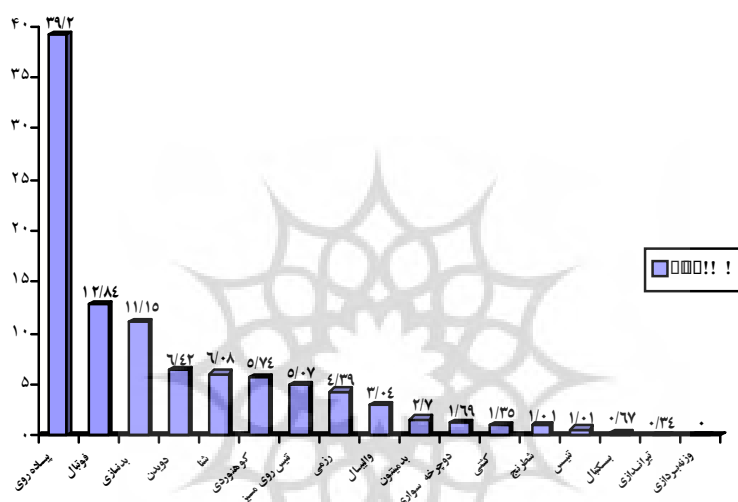
- به علاوه، در صورت وجود امکانات و شرایط لازم، مهم‌ترین اولویت فراغتی نمونه‌های تحقیق پرداختن به فعالیت‌های ورزشی با ۲۸/۰۸ درصد بود، ضمن اینکه کار با رایانه و مطالعه غیردرسی از اولویت‌های بعدی نمونه‌ها در ایام فراغت بودند (نمودار شماره ۳).



**نمودار ۳. اولویت اول فعالیت فراغتی نمونه‌های تحقیق در صورت وجود امکانات و شرایط لازم براساس فراوانی درصدی**

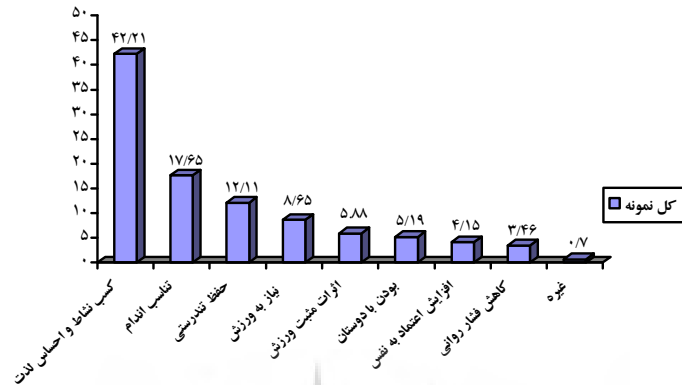
- در خصوص برنامه‌های تلویزیونی، تماشای فیلم و سریال با ۵۱/۲۱ درصد بیشترین مخاطبان

را داشت، و تماشای برنامه‌های ورزشی با ۱۹/۷ درصد اولویت بعدی نمونه‌ها بود. در میان فعالیت‌های مختلف هنری موسیقی با ۳۸/۷۳ درصد، و از میان مطالعه انواع متون غیردرسی، خواندن روزنامه با ۳۸/۷ درصد بیشترین مقادیر را داشتند. - پیاده‌روی با ۳۹/۲ درصد اولویت اول فعالیت‌های ورزشی نمونه‌های تحقیق به هنگام فراغت بود، ضمن اینکه فوتبال، بدنسازی، دویدن و شنا در مراتب بعدی قرار داشتند (نمودار شماره ۴).



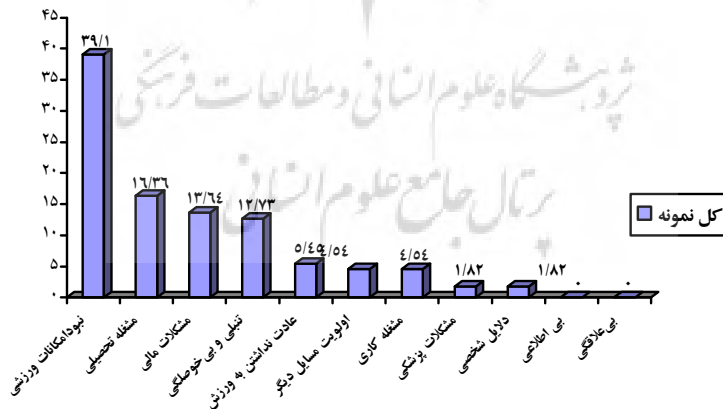
نمودار ۴. اولویت اول فعالیت‌های ورزشی نمونه‌های تحقیق به هنگام فراغت براساس فراوانی درصدی

- مطلوب‌ترین زمان برای اجرای فعالیت‌های ورزشی موقع عصر و شب کلاً با ۴۴/۸۴ درصد بود. - پارک و بوستان‌های شهری، و باشگاه‌های ورزشی به ترتیب با ۱۷/۷۹ درصد و ۱۴/۴۷ درصد محل‌های اصلی انجام فعالیت‌های ورزشی پسران، و منزل و باشگاه ورزشی به ترتیب با ۱۱/۹۶ درصد و ۱۰/۱۲ درصد، مکان ورزشی اصلی دختران بودند. - کسب نشاط و احساس لذت با ۴۲/۲۱ درصد عامل اصلی گرایش نمونه‌ها به سمت فعالیت‌های ورزشی در ایام فراغت بوده است و به ترتیب تناسب انجام و حفظ تندرستی در مراتب بعدی قرار گرفتند (نمودار شماره ۵).



نمودار ۵. علل گرایش نمونه‌های تحقیق به اجرای فعالیت‌های ورزشی در ایام فراغت براساس فراوانی درصدی

در صورت وجود امکانات، مطلوب‌ترین و پرطرفدارترین نوع فعالیت ورزشی از دیدگاه نمونه‌ها، شنا با ۱۸/۷۲ درصد بود، و بعد از آن فوتبال با ۱۵/۰۲ درصد جذابیت بیشتری نسبت به سایر رشته‌ها داشت، ضمن اینکه ۸۳/۶۱ درصد از نمونه‌ها اعلام داشتند که امکانات ورزشی دانشکده علوم اقتصادی ضعیف است. همچنین ۳۹/۱ درصد از نمونه‌ها نبود امکانات ورزشی را به عنوان مهم‌ترین عامل برای شرکت نکردن خود در فعالیت‌های ورزشی عنوان کردند و مشغله تحصیلی، مشکلات مالی در مراتب بعدی قرار داشتند. (نمودار شماره ۶).



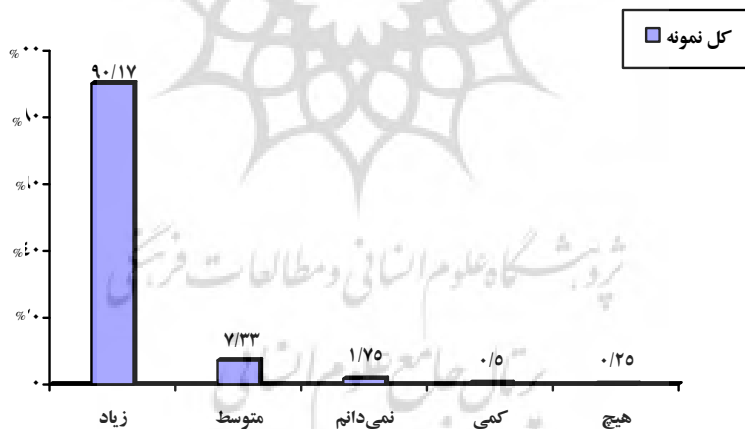
نمودار ۶. علل عدم گرایش نمونه‌های تحقیق به فعالیت‌های ورزشی براساس فراوانی درصدی

۵۵/۶۶ درصد از نمونه‌ها، نبود امکانات لازم را به عنوان عامل اصلی در عدم استفاده مطلوب از اوقات فراغت خود ذکر کردند، ضمن اینکه ۴۱/۷۵ درصد از نمونه‌ها از نحوه گذران اوقات فراغت خود ناراضی بودند.

اظهار نظر نمونه‌ها در خصوص فعالیت‌های فوق برنامه دانشکده و خوابگاه‌ها نشان می‌دهد که ۵۱/۱ درصد از نمونه‌ها به علت‌های مختلف از هیچ یک از فعالیت‌های این بخش استفاده نمی‌کنند و از میان بقیه افراد شرکت کننده در فعالیت‌های فوق برنامه، بالاترین میزان مربوط به گردش‌های دسته جمعی با ۲۱/۶ درصد بوده است.

بخش دیگری از اهداف تحقیق حاضر، بررسی نگرش و پیشنهادات نمونه‌های تحقیق در خصوص تأثیر مثبت فعالیت‌های فراغتی است. اطلاعات حاصله در این خصوص حاکی از آن است که ۸۸/۵۷ درصد اعتقاد دارند که برنامه‌ریزی و استفاده از فراغت تا حدود زیادی می‌تواند سبب بهبود روابط اجتماعی گردد، و ۸۲/۷۸ درصد نیز بر این عقیده‌اند که این استفاده مطلوب می‌تواند تا حد زیادی سبب بهبود روند تحصیلی آنان شود.

همچنین ۹۰/۱۷ درصد از نمونه‌ها، پر بار بودن اوقات فراغت را تا حد زیادی تأمین‌کننده سلامت جسمی و روحی دانسته‌اند (نمودار شماره ۷).



نمودار ۷. میزان تأثیر استفاده مطلوب از اوقات فراغت بر تأمین سلامت جسمی و روحی افراد از دیدگاه نمونه‌های تحقیق

در نهایت، ۴۸/۹۸ درصد از نمونه‌ها اولویت اول جهت فعال‌تر شدن فعالیت‌های فوق برنامه دانشکده را تأمین بودجه و امکانات دانسته‌اند. شایان ذکر است، نتایج حاصل از ارتباط سنجی بین متغیرهای مورد مطالعه و برخی از عوامل تأثیرگذار بر آنها، در جدول شماره ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. نتایج حاصل از بررسی ارتباط بین متغیرهای مورد مطالعه

| ردیف | عوامل ارتباط   | $\chi^2$ | P     |
|------|--|----------|-------|
| ۱    | ارتباط بین جنسیت دانشجویان با میزان اوقات فراغت                        | ۱۵/۶۳    | ۰/۰۰۳ |
| ۲    | ارتباط بین تأهل دانشجویان با میزان اوقات فراغت                         | ۲۲۹/۳۸   | ۰/۰۰۰ |
| ۳    | ارتباط بین رشته تحصیلی دانشجویان با میزان اوقات فراغت                  | ۱۱۱/۸۹   | ۰/۰۰۰ |
| ۴    | ارتباط بین سلامتی دانشجویان با میزان اوقات فراغت                       | ۸۹/۲۲    | ۰/۰۰۰ |
| ۵    | ارتباط بین میزان درآمد ماهیانه دانشجویان با میزان اوقات فراغت          | ۱۵۰/۶۴   | ۰/۰۰۰ |
| ۶    | ارتباط بین جنسیت دانشجویان و پرداختن به فعالیت‌های ورزشی               | ۵۸۴/۴    | ۰/۰۰۰ |
| ۷    | ارتباط بین سلامتی دانشجویان با پرداختن به فعالیت‌های ورزشی             | ۲۹/۵۱    | ۰/۰۱۵ |
| ۸    | ارتباط بین میزان درآمد ماهیانه دانشجویان و پرداختن به فعالیت‌های ورزشی | ۳۶/۲۱    | ۰/۰۰۲ |
| ۹    | ارتباط بین تأهل دانشجویان و پرداختن به فعالیت‌های ورزشی                | ۱۷/۸۴    | ۰/۰۰۱ |

بررسی مقادیر موجود در جدول شماره ۱ حاکی از آن است که بین جنسیت، تأهل، رشته تحصیلی، سلامتی و میزان درآمد ماهیانه با میزان فراغت دانشجویان رابطه معنی‌داری در حد  $\alpha = 1\%$  مشاهده می‌شود، ضمن اینکه بین جنسیت، سلامتی، میزان درآمد ماهیانه و تأهل با پرداختن به فعالیت‌های ورزشی نیز رابطه معنی‌دار در حد  $\alpha = 1\%$  وجود دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصله از تحقیق حاضر حاکی از آن است که میانگین ساعت‌های اوقات فراغت پسران حدود یک ساعت در روز، به هنگام ایام تابستان و تعطیلات بیشتر از دختران است که به نظر می‌رسد دختران دانشجو به دلیل دارا بودن مشغله‌های ناشی از زندگی و وظایف خانوادگی و اجتماعی، ساعت‌های فراغت آنان در تابستان و ایام تعطیلات نسبت به پسران کمتر بوده است، ضمن اینکه در زمینه ایام فراغت دانشجویان طی هفته و در طول ترم تحصیلی، روز جمعه با  $30/53\%$  درصد بیشترین میزان را به خود اختصاص داده است، و کمترین به روز دوشنبه با  $4/91\%$  درصد اختصاص داشته است، به طوری که نتایج فوق با تحقیقات مهدی پور، صفانیا همخوانی دارد (۱۰،۱۱).

اطلاعات حاصله از تحقیق حاضر نشان می‌دهد که بیشتر نمونه‌های پسر خوابگاه راه و بیشتر نمونه‌های دختر منزل را به عنوان محل گذران اوقات فراغت انتخاب می‌کنند. این نتایج در خصوص دختران با پاره‌ای از یافته‌های تحقیقات مهدی پور (۱۰)، فرج‌الهی (۳۲) و محسنی (۳۴)

همخوانی دارد.

در خصوص شیوه‌های گذران اوقات فراغت در ایام تحصیل، نتایج تحقیق نشان می‌دهد که استراحت و تماشای تلویزیون به ترتیب بالاترین مقادیر را به خود اختصاص داده‌اند، که نتیجه حاصله در این زمینه با یافته‌های بیشتر پژوهش‌های انجام شده داخلی و خارجی همخوانی دارد (۸،۹،۱۱،۱۲،۱۳،۱۵،۲۸،۲۹،۳۶،۳۷،۳۸). این موضوع حاکی از نقش مؤثر تلویزیون به عنوان یک وسیله ارزان قیمت، کم هزینه و سرگرم‌کننده جهت پر کردن اوقات فراغت دانشجویان است.

در مورد نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان در هنگام تابستان و ایام تعطیلات، نتایج حاکی از آن است که مطالعه متون غیر درسی با ۲۰/۲ درصد و فعالیت‌های ورزشی با ۱۷/۹۸ درصد به عنوان اولویت‌های اول و دوم گذران اوقات فراغت آنان به شمار می‌رود که حاکی از گسترش فعالیت‌های فراغتی چون مطالعه غیر درسی متناسب با علائق دانشجویان جهت افزایش معلومات عمومی آنها، و پرداختن به ورزش در بین افراد است. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات اغلب پژوهشگران در این خصوص همخوانی دارد (۳۴، ۳۳، ۳۲، ۱۳، ۱۲، ۱۰). در زمینه مهم‌ترین فعالیت فراغتی مورد علاقه نمونه‌های تحقیق، در صورت فراهم آوردن کلیه شرایط و دسترسی به امکانات لازم، انجام فعالیت‌های ورزشی با ۲۸/۰۸ درصد، بالاترین رتبه را به خود اختصاص داده است که این نتایج با یافته‌های تحقیق تندنویس (۱۲) همخوانی دارد و حاکی از آن است که حتی در شرایط فعلی، آن دسته از افرادی که به علت‌های گوناگون به انجام فعالیت‌های ورزشی نمی‌پردازند، در صورت وجود شرایط و برخورداری از امکانات ورزشی مناسب، این نوع فعالیت فراغتی را بر سایر فعالیت‌ها ترجیح می‌دهند. با توجه به اینکه تماشای تلویزیون از جمله فعالیت‌های مورد نظر دانشجویان به هنگام ایام فراغت بوده است، بنابراین در زمینه نوع برنامه‌های مورد علاقه آنان، نتایج تحقیق حاضر حاکی از آن است که تماشای فیلم و سریال با ۵۱/۲۱ درصد، در صدر برنامه‌های مورد علاقه دانشجویان بوده، و پس از آن مشاهده برنامه‌های ورزشی با ۱۹/۶۹ درصد، در اولویت بعدی قرار داشته است؛ که این نتایج با یافته‌های تحقیق فرج‌الهی (۳۲) و بهرام‌فر (۱۳) همخوانی دارد. در زمینه گرایش به سمت فعالیت‌های مختلف هنری، شنیدن موسیقی با ۳۸/۷۳ درصد اولویت نخست را در میان دانشجویان به خود اختصاص داده است و نتایج فوق با یافته‌های تحقیق مظفری، تندنویس و فرج‌الهی همخوانی دارد (۹، ۱۲، ۳۲).

در مورد مطالعه انواع متون غیر درسی، نتایج تحقیق حاضر حاکی از آن است که به تفکیک، خواندن روزنامه با ۴۵/۷ درصد نسبت به سایر موارد در بین پسران دانشجویان، و خواندن کتاب با ۳۹/۸ درصد در بین دختران اولویت بیشتری داشته است. که این نتایج با یافته‌های تحقیقات انجام شده توسط

صانعی (۳۳) و محسنی (۳۴) همخوانی دارد.

در خصوص بررسی نگرش نمونه‌های تحقیق نسبت به فعالیت‌های ورزشی و زوایای آن در ایام فراغت، نتایج تحقیق حاضر حاکی از آن است که به هنگام ایام تعطیل و تابستان حدود ۱۸ درصد از دانشجویان و در طول ترم تحصیلی حدود ۶ درصد انجام فعالیت‌های ورزشی را در اولویت نخست خود قرار داده‌اند که در این میان، پیاده‌روی با ۳۹/۲ درصد اولویت نخست رشته‌های ورزشی و در ادامه فوتبال، بدنسازی دویدن و شنا رده‌های بعدی را به خود اختصاص داده‌اند. این نتایج در پاره‌ای از موارد (بالاخص پیاده‌روی) با نتایج تحقیقات پیشین همخوانی دارد (۹،۱۱،۱۲،۱۳،۲۸،۲۹)، که به نظر می‌رسد نیاز زیستی افراد به تحرک و راه رفتن و دسترسی سهل‌الوصول و هزینه‌های ارزان اجرای این فعالیت می‌تواند یکی از علت‌های عمده گرایش دانشجویان به پیاده‌روی باشد. در این میان تیراندازی و وزنه برداری هیچ‌گونه پایگاهی را در بین دانشجویان جهت انجام فعالیت فراغتی نداشته است که احتمالاً سنگین و قدرتی بودن وزنه‌برداری و نبود امکانات ویژه ورزش تیراندازی از جمله دلایل عدم گرایش دانشجویان به رشته‌های فوق باشد.

از نقطه نظر مکان‌های مورد استفاده جهت اجرای فعالیت‌های ورزشی، نتایج تحقیق حاضر حاکی از آن است که پارک‌ها و بوستان‌های شهری با ۱۷/۷۹ درصد، و باشگاه‌های ورزشی با ۱۴/۴۱ درصد جهت پسران، و منزل با ۱۱/۹۶ درصد و باشگاه‌های ورزشی با ۱۰/۱۲ درصد جهت دختران مکان‌های اصلی فعالیت‌های ورزشی نمونه‌ها می‌باشند. در خصوص علت اصلی گرایش نمونه‌های تحقیق به سمت فعالیت‌های ورزشی، نتایج تحقیق حاضر حاکی از آن است که کسب نشاط و احساس لذت با ۴۲/۲۱ درصد عامل اصلی گرایش آنان به سمت فعالیت‌های ورزشی بوده است و پس از آن تناسب اندام با ۱۷/۶۵ درصد، و حفظ تندرستی با ۱۲/۱۱ درصد در مراتب بعدی قرار گرفته‌اند که این خود گویای آگاهی نمونه‌ها از تأثیر مثبت ورزش بر سلامت جسم و روح و حفظ تناسب اندام و شادابی افراد است. این یافته‌ها با نتایج حاصله از پژوهش‌های زارعی، بهرام فر و صباغ لنگرودی همچنین تحقیقات لمپکین همخوانی دارد (۱،۱۳،۱۸،۲۴).

با توجه به اینکه بخشی از اهداف تحقیق حاضر، به بررسی تمایلات و گرایش نمونه‌های تحقیق به سمت فعالیت‌های مختلف ورزشی در صورت وجود امکانات اختصاص داشته است، بنابراین در این خصوص نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که در صورت وجود امکانات لازم، شنا با ۱۸ / ۷۲ درصد اولویت اول انتخاب دانشجویان و مطلوب‌ترین و پرطرفدارترین نوع رشته ورزشی از دیدگاه آنان است، که در نگاه کلی این یافته‌ها با نتایج تحقیق حمیدی (۱۵) و اسدی دستجردی (۳۹) همخوانی دارد، و از سویی دیگر، با نتایج تحقیق تندنویس (۱۲) فقط در خصوص دختران

همخوانی دارد، اما این نتایج در پسران متفاوت است.

از نقطه نظر بررسی دیدگاه دانشجویان نسبت به امکانات واحد فوق برنامه دانشکده، ۸۳/۶۱ درصد از نمونه‌ها این امکانات را ضعیف ارزیابی کرده‌اند. نتایج تحقیق حاضر حاکی از آن است که درصد بالایی از نمونه‌های تحقیق در فعالیتهای ورزشی شرکت ندارند، به گونه‌ای که این عده با درصد بالایی، حدود ۳۹ درصد نبود امکانات را مهم‌ترین عامل عدم شرکت خود در فعالیتهای ورزشی عنوان کرده‌اند و پس از آن وجود مشغله تحصیلی، مشکلات مالی، تنبلی و بی‌حوصلگی را به ترتیب با ۱۶/۳۶، ۱۳/۶۴ و ۱۲/۷۳ درصد عمده‌ترین علت عدم شرکت خود در فعالیتهای ورزشی عنوان کرده‌اند که دلایل ارائه شده در پاره‌ای از موارد (به ویژه نبود امکانات و تسهیلات کافی برای ورزش کردن به عنوان یک فعالیت فراغتی) با نتایج تحقیقات پیشین همخوانی دارد (۳۵، ۳۴، ۳۲، ۱۰) همچنین موضوع عامل تنبلی و بی‌حوصلگی به عنوان یکی از علت‌های ورزش نکردن دانشجویان، با تحقیقات اسدی دستجردی (۳۹) همخوانی دارد.

نتایج تحقیق حاضر با ۵۵/۶۶ درصد عمدتاً نبود امکانات ورزشی لازم را عامل اصلی در عدم استفاده مطلوب از اوقات فراغت نشان داده است. همچنین از نقطه نظر میزان رضایتمندی نمونه‌های تحقیق از نحوه گذران اوقات فراغت نیز نتایج حاصله حاکی از آن است که در مجموع اکثریت بالایی از دانشجویان یعنی حدود ۴۱/۷۵ درصد از شیوه گذران اوقات فراغت خود ناراضی هستند، ضمن اینکه در خصوص فعالیتهای فوق برنامه دانشکده نیز، نتایج حاکی از آن است که ۲۱/۶ درصد از نمونه‌ها گردش دسته‌جمعی را نخستین فعالیت این بخش می‌دانند. همچنین در این رابطه، ۵۱/۱ درصد از نمونه‌ها هم اعلام کرده‌اند که به علت‌های مختلف از هیچ یک از فعالیتهای فوق برنامه دانشکده استفاده نمی‌کنند. در مجموع، طبق نتایج حاصله می‌توان اظهار داشت عواملی همچون هزینه بر بودن اجرای فعالیتهای فوق برنامه ورزشی و غیرورزشی و نبود یک برنامه‌ریزی جامع و کارآمد و مضافاً بی‌انگیزگی و نداشتن تفکر تفریحی نمونه‌ها، جملگی از میزان مشارکت دانشجویان در فعالیتهای فوق برنامه کاسته است که این امر بالطبع بر میزان رضایتمندی آنها تأثیر منفی می‌گذارد؛ این نتایج با یافته‌های زارعی، صفا نیا و امیرتاش همخوانی دارد (۱۱، ۳۵).

در زمینه نحوه تأثیرگذاری برنامه اوقات فراغت بر بهبود روابط اجتماعی، روند تحصیلی و سلامت جسمی و روحی نمونه‌ها، داده‌های حاصل از تحقیق فوق به ترتیب با ۸۸/۵۷، ۸۲/۷۸ و ۹۰/۱۷ درصد این تأثیر را زیاد دانسته‌اند، که این نتایج نشان می‌دهد برنامه‌های اوقات فراغت چنانچه پربار باشد و مطابق با علایق و سلیقه‌های دانشجویان برنامه‌ریزی و اجرا شود، به عنوان مهم‌ترین عامل، بر حفظ تندرستی و شادابی، پیشرفت تحصیلی، ارتقاء شخصیت و جامعه‌پذیری



دانشجویان تأثیر مثبت می‌گذارد که در نگاه کلی، یافته‌های فوق با نتایج حاصله از تحقیقات تندنویس (۱۲) همخوانی دارد و در خصوص تأثیر مثبت استفاده مطلوب از اوقات فراغت بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان با نتایج تحقیقات قدرتی (۴۰) دارای همخوانی است.

در بررسی تحقیقات انجام شده قبلی پیرامون اوقات فراغت، وجود و یا عدم وجود ارتباط آماری بین برخی از متغیرها مورد بررسی قرار گرفته بود، به طوری که در تحقیق حاضر نیز ارتباط برخی از متغیرهای زمینه‌ای و غیر زمینه‌ای با میزان اوقات فراغت و پرداختن به ورزش مورد بررسی قرار گرفت که نتایج حاصله حاکی از آن بود است که بین جنسیت، تأهل و مجرد، رشته تحصیلی، سلامتی و میزان درآمد ماهیانه دانشجویان با میزان اوقات فراغت دانشجویان رابطه معنی‌داری در حد  $\alpha = 0.1$  مشاهده شده است که این با تحقیقات انجام شده قبلی که توسط تندنویس (۱۲) در این زمینه صورت گرفته، دارای نتایج یکسانی است. همچنین بین جنسیت، سلامتی، میزان درآمد ماهیانه و تأهل دانشجویان با پرداختن به فعالیت‌های ورزشی رابطه معنی‌داری در حد  $\alpha = 0.1$  وجود داشته است. در حالی که بین وضعیت سکونت با میزان اوقات فراغت، و نیز بین رشته تحصیلی و وضعیت سکونت با پرداختن به فعالیت‌های ورزشی رابطه معنی‌داری مشاهده نشده است.

در خصوص راهکارهای پیشنهادی نمونه‌های تحقیق در جهت فعال‌تر شدن فعالیت‌های فوق برنامه دانشکده، ۴۸/۹۸ درصد از نمونه‌های تحقیق اولویت اول را به تأمین بودجه و امکانات داده‌اند که این یافته‌ها با نتایج تحقیق صباغ لنگرودی (۱۸)، صانعی (۳۳) و امیرتاش (۳۵) همخوانی دارد.

در نتیجه، به منظور پربار ساختن ایام فراغت دانشجویان با ورزش پیشنهاد می‌شود ضمن تأمین بودجه و امکانات لازم توسط مسئولان دانشگاه، برنامه ریزی‌ها جهت فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی دانشجویان با توجه به برخی از عوامل تأثیرگذار مانند سلامتی، جنسیت، تأهل، علائق ورزشی، تعداد دانشجویان ماهر در رشته‌های مختلف، درآمد ماهیانه دانشجویان و زمان اجرای برنامه‌های ورزشی با توجه به حجم درسی آنان انجام شود و به مرحله اجراء درآید.

## منابع:

۱. زارعی، علی (۱۳۷۹). «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی و مقایسه آن با سایر دانشگاه‌های غیر پزشکی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد.

۲. نمازی‌زاده، مهدی و سلحشور، بهمن (۱۳۶۹). «تربیت بدنی عمومی». تهران: انتشارات سمت.
۳. «سرگرمی‌ها و اوقات فراغت». نشریه فرهنگ و زندگی، شماره ۱۳۰، مرکز اسناد و مدارک.
۴. انورخوبی، امین. «فلسفه تربیت در اوقات فراغت». مجله تربیت، شماره ۱۰، سال نهم، ویژه‌نامه تابستان، صص: ۲۴-۲۹.
5. Carlson, E., Reyonold and et al. (1979). recreation and Leisure, the Changing sence, wad worh , publishing company, Inc Belmont, California, third Ed pp:1-10.
۶. کوشافر، علی‌اصغر. «فرهنگ و ورزش‌های تفریحی». فصلنامه ورزش، شماره ۲۱، صص: ۷۶-۸۳.
۷. یونسی، ابراهیم. «در ستایش فراغت».
۸. نراقی، احسان (۱۳۵۰). «جامعه، جوانان، دانشگاه (دیروز، امروز، فردا)». چاپ اول، تهران: انتشارات شرکت سهامی کتابهای جیبی با همکاری شرکت فرانکلین.
۹. مظفری، امیراحمد و صفانیا، علی محمد (۱۳۸۱). «نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی». فصلنامه المپیک، دوره ۱۰ شماره ۱، ۲، صص: ۱۱۷-۱۲۶.
۱۰. مهدی پور، عبد الرحمان (۱۳۷۲). «بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه‌های تهران». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
۱۱. صفانیا، علی محمد (۱۳۸۰). «نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های آزاد کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی». نشریه حرکت، شماره ۹، صص: ۱۲۷-۱۴۰.
۱۲. تندنویس، فریدون (۱۳۸۱). «جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران». فصلنامه پژوهش در علوم ورزشی، سال اول، شماره چهارم، صص: ۱۱۵-۱۳۳.
۱۳. بهرام فر، مینو (۱۳۸۰). «نحوه گذراندن فراغت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی». پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
14. Winfrey , W.E. (1976). Astudy of the effects of Personality. Sub culture, and , place of residence on college student, recreation participation. DN: SIRLE ID: 12083.

۱۵. حمیدی، مهرزاد و چوبینه، سیروس (۱۳۸۰). «نحوه گذران اوقات فراغت کارکنان وزارت علوم تحقیقات و فناوری با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی». طرح پژوهشی، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.

۱۶. کینگ، ساموئل (۱۳۴۹). «جامعه‌شناسی». ترجمه مشفق همدانی، انتشارات امیرکبیر.

۱۷. مجله زن روز، شماره ۱۶۰۹.

۱۸. صباغ لنگرودی، مهدی (۱۳۷۷). «چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه اصفهان با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی.

19. Rehbarg - Richard - A: Schafer- Walter, E. (1996)., The Effect of Participation In High school Athletics on future . Educational Expectations, Sport Discus SIRLS ID: 00799.
20. Neulinger, J. (1975). Attitude dimentions of leisure and participation in reaction program. Sport Disus. Dn: SIRLS ID: 10503.
21. E Wart Alan and Sutton A. William-APril (1988). Leisure sports and American life style, joperd,p.p.44.
22. Dannenberg, Al., Keller .Jb., Wilson PW. (1989). Leisure time physical Activity In the Framingham Offspring Study.
23. Tohompson, S.P. (1989). A study of active recreation preference of adult attending Community colleges in Dallas, fort Worth, Texas, ph.d Dissertation. East Texas state university.
24. Lampkin, Antionette Kellam, (1991). the relationship between leisure activities and Career development among a select group of college Seniors. Ed.D Dissertation. Virginia Polytecnic Institution and statae university.
25. Diekroger – Grey – (1992). journal of Compus activities programming p.p.30-37.
26. Davis L.Kathryn and et al. (1994). North Carolina children and youth Fitness study. Journal of physical Education, Recreation and Dance. P.P. 6572.
27. Ragheb. Mounir-G and Mc Kinney, (1993). Jennifer– Journal of college– Student Development, P.P 5-10.
28. Betty. And .et al. (1994). Across national study of leisure activities. Journal of Cross. Cultural Psychology.
29. Fitzgerald, Michael, and et al. (1995). Leisure activities of adolescent school children – Journal of Adolescence.
30. Holling, S. (1996). Are extra curricular pereceptions of university students . ph.d Dissretion. Dai 57/02.

31. Fletcher, R.L.1997. Selected Presonality characteristics and activity participation of male college freshman. ph.d Dissertation. Taxes A and M university.
۳۲. فرج الهی، نصرت الله (۱۳۷۳). «بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش درگذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران». پایان نامه دوره کارشناسی ارشد، رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران.
۳۳. صانعی، سعید (۱۳۷۳). «بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تربیت معلم تهران با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی». پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد، رشته تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت معلم تهران.
۳۴. محسنی، منوچهر (۱۳۵۲). «اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تهران». فرهنگ و زندگی، شماره ۱۲.
۳۵. امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۳). «فوق برنامه و اوقات فراغت با تأکید به فعالیت‌های ورزشی در دانشگاه تربیت معلم تهران از دیدگاه مدیران، اعضای هیأت علمی و کارکنان». فصلنامه المپیک دوره ۱۲ شماره ۲، صص: ۳۷-۵۱.
36. Facts and figures of Japan (1993). Foreign press Center, Tokyo.
37. To Kild sen, George (1996). Leisne and recreation management, 3th edition, E and FN spon London.
38. Nelson Media research (1988). report on telecision, pp: 8-9 North book, II; Author.
۳۹. اسدی دستجردی، حسن (۱۳۸۰). «نیازسنجی و نظرسنجی از دانشجویان در خصوص فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزش دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش کشور». طرح پژوهشی، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.
۴۰. قدرتی، غلامرضا (۱۳۸۰). «چگونگی گذراندن اوقات فراغت دانشجویان مرد و زن دانشگاه شهید چمران اهواز با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش». پایان‌نامه تحصیلی کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.