

## ارزیابی رضایت از نحوه گذران اوقات فراغت طلاب دانشجوی دانشگاه علوم اسلامی رضوی با تأکید بر فعالیت ورزشی

مقاله پژوهشی  
اصیل  
Original  
Article

وحید ساعت‌چیان<sup>۱</sup>؛ سحر پیرجمادی<sup>۲</sup>؛ احمد محمودی<sup>۳</sup>؛ محسن واعظ<sup>۴</sup>

### چکیده

**هدف:** هدف از پژوهش حاضر ارزیابی نحوه گذران اوقات فراغت طلاب دانشجوی دانشگاه علوم اسلامی رضوی با تأکید بر فعالیت ورزشی بود. **روش:** پژوهش حاضر به‌لحاظ هدف کاربردی و در دسته تحقیقات توصیفی از نوع پیمایشی بود که به‌صورت میدانی اجرا گردید. جامعه آماری شامل طلاب دانشجوی مرد دانشگاه علوم اسلامی رضوی بودند که تعداد ۲۹۰ نفر از آنان به‌روش نمونه‌گیری تصادفی به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. به‌منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه استفاده شد. روایی پرسش‌نامه توسط متخصصان تأیید و پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ بالای ۰/۷ به‌دست آمد. در تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی مانند آزمون فریدمن، تی‌تک نمونه‌ای در نرم‌افزار اسپس پی‌اس نسخه ۲۶ استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج آزمون نشان داد که به‌ترتیب دو عامل روانی-عاطفی و بهداشتی-سلامتی بر رضایت‌مندی طلاب دانشجو اثر مثبت و معناداری دارند. همچنین مهم‌ترین عوامل پرداختن به ورزش؛ سلامت جسمانی، آرامش روانی، احساس لذت، قدرت بدنی بود. **نتیجه‌گیری:** نتایج این پژوهش بر لزوم تقویت شاخص‌هایی از قبیل روانی-عاطفی، بهداشتی-سلامتی، امکانات، زمان‌بندی برنامه‌ها در جهت مشارکت حداکثری طلاب دانشجو در فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت تأکید دارد.

**واژگان کلیدی:** دانشگاه اسلامی، روانی-عاطفی، سلامت جسمانی، ورزش.

◇ تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۱۳؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۰۸

۱. استادیار مدیریت ورزشی، گروه تربیت‌بدنی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران.  
saatchian.vahid@gmail.com

۲. دکتری تخصصی مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.  
pirjamadisahar@yahoo.com

۳. استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران / (نویسنده مسئول) /  
نشانی: تهران، خیابان کارگر شمالی - بالاتر از تقاطع جلال آل احمد - بین خیابان پانزدهم و شانزدهم - روبروی کوی

دانشگاه تهران / نمابر: ۶۱۱۱۸۸۸۷ / Email: ah.mahmoudi@ut.ac.ir

۴. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، گروه تربیت‌بدنی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران.

Vaez.m@gmail.com

## الف) مقدمه

امروزه در بسیاری از جوامع، اوقات فراغت بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می‌دهد. فراغت سبب آرام‌سازی جسمی و روانی و بهبود خلق و خوی افراد می‌گردد (گیماراس لیما و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). سلامت جسمانی و روانی شاخص بسیار قدرتمندی برای کیفیت زندگی است. این تأثیر به فرد منتهی نشده بلکه چون افراد، جامعه را تشکیل می‌دهند، فراغت مناسب به برنامه‌ی کلان هر جامعه کمک خواهد کرد (رضوی و همکاران، ۱۳۹۹). موضوع فراغت از دیرباز مورد توجه بشر بوده است و مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که انسان‌ها به‌طور پیوسته در این باره در پی چاره‌جویی بوده‌اند. در حال حاضر نیز این توجه نه تنها کاهش نیافته بلکه اهمیت آن به دلایل متعددی از قبیل رشد و توسعه زندگی ماشینی، کاهش ساعات کار و فعالیت، ارتقای سطح آگاهی‌ها و دانش بشری و از همه مهم‌تر دگرگونی‌های فرهنگی و شکل‌گیری خاص تمایلات و علایق انسان‌ها افزایش یافته است (کیم و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). از سوی دیگر فعالیت فراغتی از جمله مسائل مهمی است که کارشناسان به‌عنوان یک آینه فرهنگی جامعه به آن می‌نگرند. این بدان معنی است که اوقات فراغت در یک جامعه نشان‌دهنده ویژگی‌های فرهنگی آن جامعه می‌باشد. حتی می‌توان گفت فرهنگ هر جامعه، بر اساس اوقات فراغت افرادی که در آن جامعه زندگی می‌کنند، ساخته شده است (موسوی و کردلو، ۱۳۹۶). اوقات فراغت از دو کلمه اوقات و فراغت تشکیل شده است. اوقات جمع وقت به معنی هنگام، گاه و زمان‌ها است. مقداری از زمان که برای امری فرض شده است. (رضوی و همکاران، ۱۳۹۹) فراغت نیز مجموعه‌ای از اشتغالات است، 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 (نظریان مادوانی و رمضانی، ۱۳۹۲). همچنین دومازیه، جامعه‌شناس فرانسوی، اوقات فراغت را مجموعه فعالیت‌هایی که شخص پس از ارزیابی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و غرضش استراحت، تفریح، توسعه‌ی دانش، به کمال رساندن شخصیت خویش، به ظهور رساندن استعداد، خلاقیت‌ها و بسط مشارکت آزادانه در اجتماع است؛ تعریف نموده است (رضوی و همکاران، ۱۳۹۹). از طرفی ورزش بخشی از تفریحات سالم روزمره‌ی انسان‌ها در قرن بیست و یکم است (علیاس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹).

- 
1. Guimarães Lima et al
  2. Kim et al
  3. Aliyas

### ۴۰۳ ♦ وحید ساعت‌چیان و همکاران

امروزه تربیت‌بدنی و ورزش جایگاه واقعی خود را در جهان پیدا کرده و اهمیت آن در ساختن جسم و روح انسان ثابت شده است. ورزش مؤثرترین و مهم‌ترین ابزار اوقات فراغت است. از میان فعالیت‌های فراغتی، ورزش به مقدار قابل توجهی از فشارهای روحی و روانی کاسته و انطباق اجتماعی فرد را بالا می‌برد (روی و اورازم، ۲۰۲۱). به‌جرت می‌توان اظهار داشت در بعضی از کشورها ورزش از چنان جایگاهی برخوردار است که می‌تواند در سرنوشت سیاسی، اجتماعی و اقتصادی کشورها از عوامل تعیین‌کننده باشد (تامسون و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین ورزش به‌عنوان بخش مهمی از تعلیم و تربیت، جایگاه اساسی و سرنوشت‌سازی دارد و کارکردهای مختلف آن در جامعه‌ی دانشگاهی نظام جمهوری اسلامی ایران نمایان است. با توجه به این‌که دانشجویان محور اصلی تمام برنامه‌های توسعه‌ی فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی می‌باشند، لذا یکی از ملزومات اولیه‌ی توسعه‌ی انسانی برای نیل به مدارج کمال، برخورداری از سلامت جسمانی، نشاط جسمی و روانی و فضائل اخلاقی دانشجویان است و هم‌جهت با این موضوع، اوقات فراغت فرصت بسیار مناسب برای انجام فعالیت‌های ورزشی دانشجویان محسوب می‌شود. فعالیت‌های ورزشی گذشته از جبران ضعف‌ها و حفظ تندرستی افراد، دانشجویان را برای زندگی، تلاش و اهداف مشترک کشور آماده می‌سازد (موسوی و کردلو، ۱۳۹۶). با تفاسیر گفته شده، اوقات فراغت و نحوه‌ی گذران آن از ضرورت‌هایی است که در هر جامعه توجه ویژه‌ای به آن می‌گردد. در این میان دانشجویان به‌ویژه طلاب دانشجو که قشر جوان جامعه را تشکیل می‌دهند، به‌دلیل وجود هم‌زمان عناصر مدرن و سنتی با انتخاب‌های متفاوتی برای گذران اوقات فراغت روبه‌رو هستند؛ این موضوع اهمیت اوقات فراغت را بر این قشر جوان دوچندان می‌کند. در این راستا امروزه طلاب دانشجو نیز بخش وسیعی از افراد جامعه را تشکیل می‌دهند و به‌عنوان متخصصین آینده، عهده‌دار مسئولیت‌های مهم در کشور خواهند شد. لذا سلامت جسمی، روحی و روانی آنان اهمیت ویژه‌ای دارد. به‌نظر می‌رسد ورزش و فعالیت در اوقات فراغت دانشجویان به‌ویژه طلاب دانشجو بسیار کم‌رنگ شده است. لذا لزوم معرفی ورزش به‌عنوان یک برنامه مفید، سالم، منسجم و نشاط‌آور می‌تواند نقش بسیار مهمی در غنی کردن اوقات فراغت طلاب دانشجو ایفا نماید. از طرفی با توسعه فرهنگ ورزش در اوقات فراغت طلاب دانشجو که روزی نه‌چندان دور در جایگاه روحانیت معظم صاحب کرسی‌های مختلفی در

- 
1. Roy & Orazem
  2. Thomson et al

جامعه خواهند شد و تأثیرات غیرقابل انکار و بسزایی خواهند داشت، راهی روشن برای دیگر اقشار بازنموده و باعث رشد و غنی تر شدن جایگاه اوقات فراغت و به خصوص ورزش خواهند شد. طلاب دانشجو به عنوان قشری که در معرض استرس و فشارهای زیادی قرار دارند، متحمل سختی های زیادی می شوند. این استرس ها می تواند بر روی سلامت، انگیزش، تمرکز و احساس ارزشمندی آنان تأثیر منفی بگذراند. در این راستا می توان با برنامه ریزی اوقات فراغت طلاب دانشجو با فعالیت های ورزشی، علاوه بر تأثیر مثبت ورزش بر یادگیری و رشد و تعالی علمی طلاب؛ می توان جامعه را نیز به سمت نشاط، سلامت و پویایی سوق داد. هم جهت با این موضوع، دانشگاه علوم اسلامی رضوی یکی از دانشگاه های با سابقه کشور با ماهیتی حوزوی است که در داخل حرم مطهر امام رضا (ع) واقع شده است و هر ساله پذیرای تعداد بی شماری از دانشجویان سراسر کشور در مقاطع مختلف تحصیلی و در رشته های گوناگون است. در این راستا توجه به وضعیت سلامت جسمانی و غنی بودن اوقات فراغت این خیل عظیم با ورزش و فعالیت بدنی، به خصوص آن عده که دور از خانواده و در خوابگاه ها ساکن هستند و با اوقات فراغت فزاینده روبرو هستند، موقعیت خاص مکانی دانشگاه، فرهنگ خاص طلاب و حجم بالایی دروس و مطالعات درسی؛ همه محدودیت های محسوسی را در راستای انجام فعالیت های ورزشی طلاب دانشجو ایجاد کرده است که این موارد لزوم انجام این پژوهش را بیشتر با اهمیت می نماید.

### ب) مبانی نظری و پیشینه پژوهش

پاولوا و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که انجام فعالیت بدنی در اوقات فراغت بر مؤلفه جسمی، روانی و کیفیت زندگی دانشجویان تأثیر مثبت دارد. چو و پرایس<sup>۲</sup> (۲۰۱۸) محدودیت های دانشجویان در انجام فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت را عوامل درون فردی و ساختاری بیان نمودند. همچنین مطالعه لیو و فو<sup>۳</sup> (۲۰۱۹) نشان داد که انجام فعالیت های مذهبی یکی از مهم ترین فعالیت های اوقات فراغت دانشجویان محسوب می گردد. به علاوه یافته های ووچیکا و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۲۰) حاکی از آن است که فعالیت های دانشجویان در اوقات فراغت به فعالیت های ورزشی، سرگرمی، فرهنگی و آموزشی تقسیم

- 
1. Pavlova et al
  2. Cho & Price
  3. Liu & Fu
  4. uu aaaatt ll

می‌گردد. جتز که و موتز<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که دانشجویانی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند نسبت به غیر ورزشکاران رضایت بیشتری از زندگی دارند. انگیزه‌های ورزشی که به اهداف و حالات درونی (لذت، آرامش، اجتماعی بودن، تناسب اندام) اشاره دارد، با رضایت مازاد از زندگی دانشجویان همراه است. در بررسی مطالعات اخیر؛ ساجرکان و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۲۱) نیز عوامل مؤثر بر گذراندن اوقات فراغت دانشجویان را عوامل فرهنگی، اقتصادی، تعداد خواهر و برادر و محل زندگی دانشجویان برشمردند. همچنین لی کنگ و کوانبونچان<sup>۳</sup> (۲۰۲۱) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که موانع و محدودیت‌های انجام فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت دانشجویان شامل: ۱. عدم حمایت اجتماعی، ۲. عدم آگاهی و ۳. کمبود امکانات، می‌باشد. در مطالعات داخلی مهم‌ترین و مرتبط‌ترین تحقیقات نیز شامل موارد زیر است: موسوی و کردلو (۱۳۹۵) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که با فراهم کردن امکانات و تأمین بودجه کافی می‌توان اقدامات مؤثری در غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان انجام داد. همچنین منصوره و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش خود بیان نمودند که در دسترس بودن امکانات تفریحی، افزایش پرداختن به فعالیت‌های ورزشی و بالا بودن سطح رفاه با افزایش میزان رضایت‌مندی دانشجویان از اوقات فراغت همراه است. در پژوهشی دیگر نتایج قامتی و همکاران (۱۴۰۰) حاکی از آن است که عوامل شخصی، ساختاری، امکانات، عوامل فرهنگی - اجتماعی و اقتصادی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر اوقات فراغت هستند. بررسی پیشینه‌ها نشان می‌دهد علی‌رغم مطرح بودن اوقات فراغت در دهه‌های اخیر به‌عنوان یک موضوع جهانی؛ اما در حوزه اوقات فراغت طلاب دانشجو تاکنون پژوهشی با این عنوان در سطح کشور به انجام نرسیده است و اندک پژوهش‌های انجام شده به بررسی اوقات فراغت دانشجویان به‌ویژه دانشجویان دانشگاه آزاد پرداخته شده است. همچنین رویکرد اکثریت پژوهش‌های انجام شده ورزشی نبوده است. در نتیجه، به نظر می‌رسد در این حوزه، یک خلأ پژوهشی وجود دارد و انجام پژوهش در راستای بررسی نحوه گذران اوقات فراغت طلاب دانشجو با تأکید بر فعالیت ورزشی از اهمیت بالایی برخوردار است. ورزش و فعالیت بدنی وسیله ارزشمندی است و اوقات فراغت فرصت بسیار مناسب و مطلوبی جهت پرداختن به ورزش در میان دانشجویان است (منصوره و همکاران، ۱۳۹۹). از این رو با توجه به اهمیت موضوع، در این

1. Jetzke & Mutz

2. Çagirkan et al

3. Le Cong & Kwanboonchan

پژوهش ضروری است وضعیت گذران اوقات فراغت طلاب دانشجو را با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی مورد بررسی قرار داده تا از یک سو دست‌اندرکاران با استفاده از نتایج این تحقیقات بتوانند برنامه‌ریزی‌های لازم را در جهت توسعه ورزش دانشگاه اسلامی انجام دهند و از سوی دیگر به سلامت جسمانی و روانی و مملو کردن اوقات فراغت از ورزش، آینده‌سازان کشور کمک نماید. از طرفی این موضوع دغدغه همیشگی مقام معظم رهبری بوده است. ایشان با تأکید بر اهمیت برنامه‌ریزی در جهت فعالیت‌های ورزشی طلاب جوان فرمودند: ورزش اطمینان و اعتماد به نفس در انسان ایجاد می‌نماید و جوان را از حالت خمود و رکود خارج می‌سازد، بنابراین طلبه‌ها را باید به ورزش علاقه‌مند نمود، تا به این ترتیب آنان بتوانند از نشاط جوانی خود در محیط‌های ورزشی و اجتماعی استفاده نمایند. ورزش، تحصیل و تهذیب در کنار هم می‌توانند بسیار مفیدتر واقع شده و در رسیدن به هدف که همان سربازی امام زمان (عج) است، کمک‌کننده طلاب باشند تا با نیرویی مضاعف به سمت هدف حرکت نمایند. لذا در این راستا محقق بر آن شد تا با توجه به مؤلفه‌های اوقات فراغت که می‌تواند زمینه سنجش آگاهی‌های ورزشی طلاب دانشجو را معرفی نماید، به بررسی نحوه گذران اوقات فراغت، موانع و محدودیت‌های انجام فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت و مهم‌ترین انگیزه و علل پرداختن طلاب دانشجو به ورزش بپردازد.

### ج) روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی و در دسته تحقیقات توصیفی از نوع پیمایشی بود که به صورت میدانی اجرا گردید. جامعه آماری شامل طلاب دانشجوی مرد دانشگاه علوم اسلامی رضوی بودند که بر اساس فرمول کوکران با حجم جامعه معلوم (۳۱۰ نفر تعداد کل طلاب دانشجو) تعداد ۲۹۰ نفر از آنان به روش نمونه‌گیری تصادفی به عنوان نمونه انتخاب شدند. پس از مشخص شدن نمونه‌های پژوهش، پرسش‌نامه به دو صورت الکترونیکی و حضوری در بین نمونه‌های پژوهش توزیع شد. ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه‌ای برگرفته از تحقیقات پیشین (تندنویس و همکاران، ۱۳۹۱) و موسوی و کشاورز (۱۳۹۴) بود و بر مبنای نظرات گروه پژوهش از مؤلفه‌هایی شامل ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، رفاهی، فعالیت‌های ورزشی، بهداشتی-سلامتی، میزان اوقات فراغت، روانی-عاطفی و رضایت‌مندی استفاده شد. پرسش‌نامه مورد استفاده در پژوهش حاضر شامل ۶۳ گویه و ۷ بُعد (اطلاعات شخصی، مؤلفه بهداشتی-سلامتی، مؤلفه اوقات فراغت، مؤلفه روانی-عاطفی، علاقه‌مندی به اوقات فراغت، موانع گذران اوقات فراغت، رضایت‌مندی) با مقیاس ۵ ارزشی لیکرت (خیلی کم=۱

#### وحد ساعت‌چیان و همکاران ♦ ۴۰۷

تا خیلی زیاد=۵) بود. روایی صوری و محتوایی پرسش‌نامه توسط ۱۰ تن از اساتید مورد تأیید و روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی، مورد تأیید قرار گرفت. همچنین در این پژوهش به منظور محاسبه پایایی<sup>۱</sup> درونی سؤالات پرسش‌نامه مورد استفاده؛ در یک مطالعه مقدماتی تعداد ۳۰ پرسش‌نامه در بین نمونه‌های پژوهش توزیع و مقدار ضریب پایایی درونی (آلفای کرونباخ) برای پرسش‌نامه ۰/۸۷ به دست آمد، که نشان از پایایی قابل قبول پرسش‌نامه مورد استفاده دارد. در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی استفاده گردید. برای سازمان دادن، خلاصه کردن، طبقه‌بندی نمرات خام و توصیف اندازه‌های نمونه از آمار توصیفی<sup>۲</sup> همانند تنظیم جدول توزیع فراوانی، درصدها، محاسبه شاخص‌های پراکنندگی نظیر میانگین و انحراف معیار استفاده شد. به منظور برآورد پارامترها و پیش‌بینی آن از آمار استنباطی<sup>۳</sup> استفاده شد. لازم به ذکر است که در بخش استنباطی با توجه به اهداف و سؤالات پژوهش از آزمون‌های فریدمن، تی تک نمونه-ای و رگرسیون در نرم‌افزار اس پی اس اس<sup>۴</sup> نسخه ۲۶ استفاده شد.

#### (د) یافته‌ها

در این پژوهش ۲۹۰ پرسش‌نامه مورد ارزیابی قرار گرفت؛ که بیشترین و کمترین آزمودنی‌ها براساس وضعیت سنی به ترتیب با ۴۲/۱ درصد و ۰/۳ درصد مربوط به گروه سنی «۲۱ تا ۲۵ سال» و «بالای ۴۰ سال» بودند. از ۲۹۰ نفر نمونه پژوهش ۱۲۹ نفر (۴۴/۵ درصد) فعالیت ورزشی مداوم و ۱۶۱ نفر (۵۵/۵ درصد) هیچ‌گونه فعالیت ورزشی نداشتند. همچنین بیشترین فراوانی براساس سال‌های پرداختن به ورزش به ترتیب با ۳۸/۶ درصد و ۱۱/۴ درصد مربوط به وضعیت «۲ تا ۵ سال» و «۱ سال» بود. در این پژوهش برای بررسی نرمال و غیرنرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده گردید.

جدول ۱. آماره آزمون کلموگروف اسمیرنوف متغیرهای پژوهش

ردیف	متغیر	نمره Z	سطح معنی‌داری
۱	بهداشتی-سلامتی	۰/۹۶	۰/۰۷۱

1. Reliability
2. Descriptive Statistics
3. Inferential Statistics
4. Statistical package for social science (SPSS)

۴۰۸ ♦ ارزیابی رضایت از نحوه گذران اوقات فراغت طلاب...

۰/۰۵۹	۰/۹۵	رضایت مندی	۲
۰/۳۳	۰/۸۳	تفریحی	۳
۰/۴۹	۰/۵۴	روانی_عاطفی	۴
۰/۳۶	۰/۵۳	میزان علاقه مندی به فعالیت های ورزشی	۵
۰/۰۸	۰/۷۸	عوامل اثرگذار بر عدم ورزش کردن	۶

با توجه به نتایج جدول ۱ و سطوح معناداری که همگی آنها بالای ۰/۰۵ هستند، مشخص می گردد که توزیع داده های پژوهش نرمال بوده و بنابراین می توان از آزمون های پارامتریک در این پژوهش استفاده نمود.

جدول ۲. تحلیل تی تک نمونه ای برای مؤلفه های پژوهش

متغیر	میانگین	آماره t	سطح معناداری
بهداشتی_سلامتی	۳/۵۸	۱۳/۷۵۵	۰/۰۰۱
رضایت مندی	۳/۴۵	۱۱/۲۴۷	۰/۰۰۱
تفریحی	۲/۷۶	-۸/۰۰۹	۰/۰۰۱
روانی_عاطفی	۳/۵۷	۱۶/۰۱۲	۰/۰۰۱
میزان علاقه مندی به فعالیت ورزشی	۳/۰۲	۰/۵۶۱	۰/۵۷
عوامل اثرگذار بر عدم ورزش کردن	۳/۱۵	۵/۱۱۳	۰/۰۰۱

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می شود، نمره میانگین مؤلفه (بهداشتی\_سلامتی، رضایت مندی، تفریحی، روانی\_عاطفی، عوامل اثرگذار بر عدم ورزش کردن) نشانگر وضعیت نسبی مطلوبی می باشد. همچنین با توجه به سطح معناداری که کمتر از ۰/۰۵ می باشد؛ می توان گفت بین میانگین مؤلفه های بهداشتی\_سلامتی، رضایت مندی، تفریحی، روانی\_عاطفی، عوامل اثرگذار بر عدم ورزش کردن با میانگین فرضی تفاوت معنادار وجود دارد. نمره میانگین مؤلفه میزان علاقه مندی به فعالیت ورزشی نیز نشانگر وضعیت نسبی مطلوبی می باشد، اما با توجه به سطح معناداری که بیشتر از ۰/۰۵ می باشد؛ می توان گفت که



وحد ساعت‌چیان و همکاران ♦ ۴۰۹

بین میانگین مؤلفه میزان علاقه‌مندی به فعالیت ورزشی با میانگین فرضی تفاوت معناداری وجود ندارد.

جدول ۳. نتایج آزمون فریدمن در خصوص الویت‌بندی سؤالات مؤلفه‌های پژوهش

سطح معناداری	درجه آزادی	خی - دو	تعداد	میانگین رتبه	سؤالات	ردیف	
۰/۰۰۱	۳	۸۲/۹۳۶	۲۹۰	۲/۸۶	ورزش کردن و فعالیت بدنی تا چه حدی	۱	بهداشتی سلامتی
				۲/۶۲	با توجه به شناختی که از خود دارید تا چه حدی از	۲	
				۲/۵۲	ورزش کردن و فعالیت بدنی تا چه حد بر سلامت	۳	
				۲/۰۰	ورزش کردن و فعالیت بدنی تا چه حد بر کاهش	۴	
۰/۰۰۴	۳	۱۳/۰۷۱	۲۹۰	۲/۶۷	تا چه حد از فعالیت فراغتی خود راضی	۱	رضایت‌مندی
				۲/۵۶	تا چه حد از کیفیت زندگی خود راضی	۲	
				۲/۳۶	تا چه حد از عملکرد برنامه‌های اوقات فراغت	۳	
				۲/۴۱	تأثیر ورزش و فعالیت بدنی در میزان رضایت	۴	
۰/۰۰۱	۱۷	۷۸۷/۶۶۴	۲۹۰	۱۱/۴۸	پارک رفتن	۱	تفریحی
				۱۰/۴۵	قدم زدن در خیابان	۲	
				۱۱/۱۱	مطالعه روزنامه یا کتاب	۳	
				۹/۹۱	تماشای تلویزیون	۴	
				۱۱/۸۸	ورزش کردن	۵	
				۸/۵۸	با خویشاوندان بودن	۶	
				۱۰/۶۹	بودن با دوستان	۷	
				۷/۱۸	گوش دادن به موسیقی	۸	
				۹/۹۰	انجام مستحبات مذهبی	۹	

۴۱۰ ♦ ارزیابی رضایت از نحوه گذران اوقات فراغت طلاب...

سطح معناداری	درجه آزادی	خی - دو	تعداد	میانگین رتبه	سؤالات	ردیف
				۶/۵۰	باغبانی و گلکاری	۱۰
				۷/۳۰	حل کردن جدول	۱۱
				۱۱/۵۶	زیارت	۱۲
				۱۲/۷۵	کار با اینترنت و کامپیوتر	۱۳
				۹/۶۶	تماشای مسابقات ورزشی	۱۴
				۶/۷۰	نویسندگی	۱۵
				۶/۰۹	نواختن آلات موسیقی	۱۶
				۱۰/۵۸	صحبت کردن با تلفن	۱۷
				۸/۶۸	رفتن به تئاتر و موزه و سینما	۱۸
۰/۰۰۱	۶	۱۶۳/۱۱۷	۲۹۰	۴/۹۲	سلامت جسمانی	۱
				۴/۶۵	آرامش روانی	۲
				۳/۴۱	بودن با دوستان	۳
				۳/۲۹	سرگرمی و گذراندن اوقات فراغت	۴
				۴/۰۲	احساس لذت و سرحالی	۵
				۳/۷۳	کنترل وزن و تناسب اندام	۶
				۳/۹۸	حفظ قدرت بدنی	۷
۰/۰۰۱	۷	۲۰۸/۸۶۶	۲۹۰	۵/۱۴	پیااده روی	۱
				۴/۹۵	دوچرخه سواری	۲
				۵/۴۵	شنا	۳
				۴/۲۰	نرمش کردن	۴
				۳/۳۹	ورزش باستانی	۵
				۴/۹۴	بدن سازی	۶

وحد ساعت‌چیان و همکاران ♦ ۴۱۱

سطح معناداری	درجه آزادی	خی - دو	تعداد	میانگین رتبه	سؤالات	ردیف	
				۴/۳۱	بدمیتون	۷	
				۳/۶۱	تنیس	۸	
۰/۰۰۱	۸	۲۴۸/۳۹۶	۲۹۰	۵/۴۳	عوامل اقتصادی (مشکلات مال)	۱	<b>عوامل اثرگذار بر عدم ورزش کردن</b>
				۴/۷۰	عوامل اجتماعی (محدودیت‌های موجود)	۲	
				۳/۷۹	عوامل جسمانی (ضعف جسمانی، بیماری، چاقی)	۳	
				۴/۰۴	عوامل روانی (افسردگی، عدم اعتماد به نفس)	۴	
				۵/۱۳	عوامل فرهنگی (نگرش، باورها، هنجارها، عدم	۵	
				۶/۲۸	عوامل امکاناتی (نبود امکانات، در دسترس	۶	
				۴/۲۹	مشکلات خانوادگی	۷	
				۵/۸۳	نبود برنامه خاص از سوی برنامه‌ریزان استان	۸	
				۵/۵۱	عدم اطلاع‌رسانی مطلوب انواع برنامه، مکان و	۹	

با توجه به سطح معنی‌داری آزمون فریدمن که کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد (جدول ۳)، می‌توان گفت، بین گویه‌های مؤلفه‌های پژوهش اولویت معناداری وجود دارد. براین اساس، پایین‌ترین میانگین رتبه در مؤلفه‌های بهداشتی-سلامتی و رضایت‌مندی مربوط به سؤال ۴ و بالاترین میانگین رتبه مربوط به سؤال ۱ می‌باشد. همچنین در مؤلفه‌های تفریحی، روانی-عاطفی و میزان علاقه‌مندی به فعالیت ورزشی به ترتیب پایین‌ترین میانگین رتبه مربوط به سؤال‌های ۱۶، ۴، ۵ و بالاترین میانگین رتبه مربوط به سؤال‌های ۱۳، ۱ و ۳ می‌باشد.

۴۱۲ ◊ ارزیابی رضایت از نحوه گذران اوقات فراغت طلاب...

جدول ۴. واریانس رگرسیونی مربوط به تأثیر مؤلفه‌های بهداشتی\_سلامتی و روانی\_عاطفی بر رضایت‌مندی

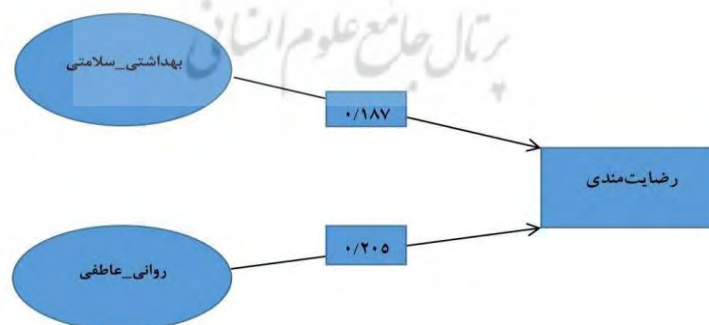
منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره فشر	سطح معنی‌داری
بین گروهی	۱۴/۰۹۶	۲	۷/۰۴۸	۱۶/۷۰۳	۰/۰۰۱
درون گروهی	۱۲۱/۱۰۳	۲۸۷	۰/۴۲۲		
کل	۱۳۵/۱۹۹	۲۸۹			

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، آماره آزمون فشر برابر با ۱۶/۷۰۳ و سطح خطاپذیری برابر با ۰/۰۰۱ می‌باشد، بنابراین تأثیر مؤلفه‌های بهداشتی\_سلامتی و روانی\_عاطفی بر رضایت‌مندی تأیید می‌گردد. در ادامه نتایج تحلیل آزمون رگرسیون ارائه می‌شود.

جدول ۵. ضرایب مدل

sig	t	ضرایب استاندارد نشده		B	
		Beta	SE		
۰/۰۰۱	۷/۸۶۳		۰/۲۵۵	۲/۰۰۲	ثابت
۰/۰۰۲	۳/۱۲۵	۰/۱۸۷	۰/۰۵۷	۰/۱۷۸	بهداشتی_سلامتی
۰/۰۰۱	۳/۴۱۷	۰/۲۰۵	۰/۰۶۷	۰/۲۲۷	روانی_عاطفی

بر اساس نتایج جدول ۵ فرمول محاسبه رضایت‌مندی به این صورت می‌باشد:  
رضایت‌مندی =  $۲/۰۰۲ + ۰/۱۸۷ * (\text{بهداشتی_سلامتی}) + ۰/۲۰۵ * (\text{روانی_عاطفی})$



مدل ۱. عوامل مؤثر بر رضایت‌مندی برحسب مؤلفه‌های بهداشتی\_سلامتی و روانی\_عاطفی

## ه) بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر که با هدف مطالعه تحلیلی نحوه گذران اوقات فراغت طلاب دانشجوی دانشگاه علوم اسلامی رضوی با تأکید بر فعالیت ورزشی صورت گرفت، یکی از مهم‌ترین تلاش‌هایی است که با ارائه نگرشی چندجانبه در راستای برنامه‌ها و پیشنهادات طرح‌ریزی شده در زمینه اوقات فراغت در ورزش دانشگاه انجام گردید. بر اساس نتایج پژوهش مشخص شد که اولویت‌گویه‌های مؤلفه بهداشتی-سلامتی مربوط به گویه «ورزش کردن و فعالیت بدنی تا چه حدی می‌تواند به حل مشکلات جسمی شما کمک کند» بوده و گویه «ورزش کردن و فعالیت بدنی تا چه حد بر کاهش هزینه‌های درمان شما کمک می‌کند» در اولویت آخر می‌باشد. نتیجه به‌دست آمده با نتایج پاولوا و همکاران (۲۰۱۷)، ووچیکا و همکاران (۲۰۲۰) و منصوری و همکاران (۱۳۹۹) همخوان است. یافته‌های ووچیکا و همکاران (۲۰۲۰) حاکی از آن است که فعالیت‌های دانشجویان در اوقات فراغت به فعالیت‌های ورزشی، سرگرمی، فرهنگی و آموزشی تقسیم می‌گردد. نتیجه به‌دست آمده نشان از آن دارد که ورزش به‌عنوان اهرمی پیشگیری‌کننده عمل کرده و سبب پیشگیری از بیماری و در نتیجه رسیدن به سلامت افراد جامعه می‌گردد. از طرفی هدف افراد از مشارکت در هر فعالیتی کسب مزایای مورد انتظار است و میزان دست‌یابی به آن‌ها میزان تداوم مشارکت را تعیین می‌کند. کارکردهای ورزش نیز همانند مزایای مشارکت در ورزش چند بعدی هستند اما عمدتاً فراتر از سطح فردی هستند (روگسگر و بوث<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). در این راستا مزایا و کارکردهای ورزش نسبت به ویژگی‌های رقابتی آن نقش بیشتری در توسعه مشارکت ورزشی دانشجویان دارد. در توجیه این یافته می‌توان گفت بر اساس ویژگی‌های برجسته نظام اجتماعی کشور؛ اقلشاری که نیازمند رویکرد حمایتی و پرورشی هستند؛ همواره در کانون توجهات جمعی بوده‌اند. اقلشار ویژه‌ای از جمله دانش‌آموزان، دانشجویان، بانوان و اقلشار سنی جوان به‌دلیل فراگیر بودن و اهمیت از منظر پرورش و تربیت نسل بیشترین نیاز را به مشارکت ورزشی و کسب منافع آن دارند. لذا می‌توان گفت ورزش در زندگی افراد به‌ویژه دانشجویان اهمیت بسزایی دارد. بر اساس نتایج پژوهش، فعالیت‌های فراغتی که پرکننده بخش عمده‌ای از ساعات فراغت طلاب دانشجویی باشند بر اساس بالاترین اولویت عبارتند از کار با اینترنت و کامپیوتر، زیارت، انجام مستحبات مذهبی و پارک رفتن. همچنین گوش دادن به موسیقی، نواختن آلات موسیقی، حل کردن جدول و

باغبانی و گلکاری کمترین اولویت را از دیدگاه طلاب دانشجوی داشت. این نتایج با نتایج پژوهش‌های لیو و فو (۲۰۱۹) و ووچیکا و همکاران (۲۰۲۰) همخوانی داشت. مطالعه لیو و فو (۲۰۱۹) نشان داد که انجام فعالیت‌های مذهبی یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های اوقات فراغت دانشجویان محسوب می‌گردد. به‌علاوه یافته‌های ووچیکا و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) حاکی از آن است که فعالیت‌های دانشجویان در اوقات فراغت به فعالیت‌های ورزشی، سرگرمی، فرهنگی و آموزشی تقسیم می‌گردد. همچنین نتایج به‌دست آمده در مورد اولویت مؤلفه روانی-عاطفی نشان داد که بالاترین و پایین‌ترین اولویت به ترتیب سلامت جسمانی و سرگرمی و گذراندن اوقات فراغت بود. نتایج به‌دست آمده با بخشی از نتایج پاولوا و همکاران (۲۰۱۷) در مورد تأثیر انجام فعالیت بدنی در اوقات فراغت بر مؤلفه جسمی و جتز که و موتز (۲۰۲۰) در مورد انگیزه‌های ورزشی دانشجویان در انجام فعالیت ورزشی همخوان بود. جتز که و موتز (۲۰۲۰) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که دانشجویانی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند نسبت به غیر ورزشکاران رضایت بیشتری از زندگی دارند. انگیزه‌های ورزشی که به اهداف و حالات درونی (لذت، آرامش، اجتماعی بودن، تناسب اندام) اشاره دارد، با رضایت مازاد از زندگی دانشجویان همراه است. اهمیت پایین‌تر سرگرمی و گذران اوقات فراغت نسبت به سایر شاخص‌ها احتمالاً به این دلیل است که نمونه آماری ایجاد زیر ساختار و امور اساسی را دارای ضرورت ابتدایی دانسته‌اند و نوع ارائه برنامه نسبت به این موارد اهمیت کمتری را معطوف خود کرده است که بر این اساس موردی قابل انتظار است. با این وجود اختلاف معنی‌دار، میانگین اکثر شاخص‌ها بالا بود و این مسئله نشان‌دهنده اهمیت بالای شاخص‌ها از دیدگاه پاسخ‌دهندگان می‌باشد. لذا اگرچه عمده‌ترین تأثیر مطلوب فعالیت‌های بدنی بر حفظ سلامتی و تندرستی می‌باشد ولی نسبت به تأثیرات روانی و اجتماعی آن نیز نمی‌توان بی‌توجه بود، مواردی همچون افزایش قدرت بدنی، نشاط و تندرستی، لذت بردن و با دوستان بودن از عللی است که موجب ایجاد انگیزه جهت پرداختن طلاب دانشجوی به ورزش می‌گردد. به‌علاوه از جمله اهداف این پژوهش، بررسی انواع ورزش‌هایی بود که طلاب در اوقات فراغت به آن‌ها می‌پرداختند. از طلاب سؤال شده بود که از بین رشته‌های ورزشی ذکر شده، رشته ورزشی که بیشتر به آن می‌پردازند را به ترتیب اولویت مشخص نمایند. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که به ترتیب ورزش‌های شنا، پیاده روی، دوچرخه‌سواری، بدن‌سازی، بدمینتون، نرمش کردن، تنیس و

ورزش باستانی در اولویت طلاب بود. یافته دیگر پژوهش بر اساس نتایج حاصل از آزمون فریدمن در مورد علل و موانع عدم پرداختن به ورزش نشان داد که به ترتیب؛ عوامل امکاناتی (نبود امکانات، در دسترس نبودن امکانات، مناسب نبودن امکانات)، نبود برنامه خاص از سوی برنامه‌ریزان استان، عدم اطلاع‌رسانی مطلوب انواع برنامه، مکان و زمان‌بندی برنامه‌ها، عوامل اقتصادی (مشکلات مالی)، عوامل فرهنگی (نگرش، باورها، هنجارها، عدم پذیرش از سوی جامعه)، عوامل اجتماعی (محدودیت‌های موجود در اجتماع نداشتن همراه)، مشکلات خانوادگی، عوامل روانی (افسردگی، عدم اعتماد به نفس، اضطراب) و عوامل جسمانی (ضعف جسمانی، بیماری، چاقی) از موانع عدم پرداختن به ورزش طلاب دانشجوی بودند. نتایج به دست آمده با نتایج موسوی و کردلو (۱۳۹۵)، ساجرکان و همکاران (۲۰۲۱)، لی کنگک و کوانبونچان (۲۰۲۱)، منصوری و همکاران (۱۳۹۹) و قامتی و همکاران (۱۴۰۰) همخوانی دارد. ساجرکان و همکاران (۲۰۲۱) عوامل مؤثر بر گذراندن اوقات فراغت دانشجویان را عوامل فرهنگی، اقتصادی، تعداد خواهر و برادر و محل زندگی دانشجویان برشمردند. لی کنگک و کوانبونچان (۲۰۲۱) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که موانع و محدودیت‌های انجام فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت دانشجویان شامل: ۱. عدم حمایت اجتماعی، ۲. عدم آگاهی و ۳. کمبود امکانات، می‌باشد. در پژوهشی دیگر نتایج قامتی و همکاران (۱۴۰۰) حاکی از آن است که عوامل شخصی، ساختاری، امکانات، عوامل فرهنگی- اجتماعی و اقتصادی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر اوقات فراغت هستند. همچنین نتایج نشان داد بین مؤلفه‌های روانی-عاطفی و بهداشتی-سلامتی با رضایت‌مندی طلاب دانشجویان از اوقات فراغت ورزشی خود رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد که می‌توان این گونه استنباط کرد که در صورتی که به بعد روانی طلاب دانشجوی بیشتر توجه شود سبب این خواهد شد که انگیزه ورزش کردن در آن‌ها افزایش یافته و در نتیجه به سلامتی خود بیشتر توجه نمایند و به سمت ورزش گرایش یابند که نتیجه این امر این خواهد شد که رضایت از زندگی و کیفیت آن داشته باشند که به تبع اثرات آن در زندگی روزمره افراد و نیز کاهش بزهکاری و جرم را در جامعه خواهیم داشت. نتایج به دست آمده با نتایج پژوهش‌های پاولوا و همکاران (۲۰۱۷) و جتزکه و موتز (۲۰۲۰) همخوان است. پاولوا و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که انجام فعالیت بدنی در اوقات فراغت بر مؤلفه جسمی، روانی و کیفیت زندگی دانشجویان تأثیر مثبت دارد. در این راستا داشتن برنامه و فراهم‌سازی امکانات و تأسیسات مورد نیاز جهت فعالیت‌های

فراغتی طلاب دانشجو از جمله عواملی هستند که می‌توانند در نگرش و استفاده مطلوب از اوقات فراغت تأثیرگذار باشند و جهت استفاده مطلوب از اوقات فراغت لازم است این موانع از سر راه برداشته شوند؛ زیرا کمبود امکانات با عدم خدمات مناسب همراه است؛ بنابراین میزان رضایت از خدمات به صورت نظری و منطقی با رضایت از فعالیت ورزشی ارتباط مستقیم دارد. یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از وجود نابرابری‌هایی در دسترسی به امکانات و تسهیلات اوقات فراغت است. مبنای این نابرابری‌ها که گاه در قالب موانع و محدودیت‌ها خود را متجلی می‌کنند عمدتاً سنی، جنسیتی و اقتصادی است. لذا ضرورت دارد برنامه‌ریزان فعالیت‌های اوقات فراغت در دانشگاه علوم اسلامی رضوی، در کنار توجه به مقتضیات فرهنگی و اجتماعی به این متغیرها توجه کرده و شرایط استفاده کاربران اوقات فراغت را به گونه‌ای برابر فراهم سازند. همچنین بر اساس نتایج به دست آمده به مدیران ذی‌ربط دانشگاه علوم اسلامی پیشنهاد می‌گردد که به توسعه کمی و کیفی خدمات، تأمین و برنامه‌ریزی فعالیت‌های اوقات فراغت طلاب دانشجو بر اساس علاقه آن‌ها، تخصیص ردیف بودجه مناسب برای توسعه فرهنگ ورزش به عنوان یکی از روش‌های مهم در گذران اوقات فراغت طلاب دانشجو، برنامه‌ریزی دقیق، زمان کافی و مناسب جهت فعالیت‌های ورزشی طلاب دانشجو، تشکیل کمیته‌ای از متخصصین ورزشی و فرهنگی جهت برنامه‌ریزی اوقات فراغت طلاب در مرکز مدیریت حوزه علمیه خراسان، برنامه‌ریزی دقیق و سالیانه نحوه گذران اوقات فراغت (تقویم اوقات فراغت) و... توجه نمایند. در نهایت بر اساس محدودیت‌های پژوهش از قبیل جامعه آماری محدود به شهر خراسان رضوی و با مشارکت کمتر مدیران و برنامه‌ریزان دانشگاه علوم اسلامی، دسترسی دشوار به آزمودنی‌های پژوهش؛ به سایر پژوهشگران در این زمینه پیشنهاد می‌شود که به بررسی سایر متغیرهایی مانند شهر، استان، موقعیت جغرافیایی و.. راهکارهای بهبود اوقات فراغت طلاب دانشجو از دیدگاه مدیران دانشگاه، بررسی موانع آموزشی، فرهنگی، اجتماعی و نگرشی در توسعه اوقات فراغت طلاب دانشجو در شهرهای مختلف کشور و مقایسه آن‌ها با یکدیگر و مطالعه تطبیقی در کشورهای پیشرو بپردازند.



## منابع

- رضوی، سید محمد حسین؛ علوی، سید حسین؛ ذبیحی، اسماعیل و لقمانی، محسن. (۱۳۹۹). «جایگاه ورزش در نظام اوقات فراغت دانشجویان و ارائه الگو». پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۶ (۳۱): ۱-۱۴.
- قامتی، حسن؛ احسانی، محمد؛ کوزه‌چیان، هاشم و صفاری، مرجان. (۱۴۰۰). «شناسایی عوامل مؤثر بر مشارکت مداوم سالمندان در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت». پژوهش‌های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش، ۱۳ (۱): ۴۱-۵۹.
- منصوری، مریم؛ فرزانه، فرزانه و حمیدی، مهرزاد. (۱۳۹۹). «تدوین مدل اوقات فراغت دانشجویان کشور». رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی، ۸ (۲۸): ۱۴۵-۱۳۱.
- موسوی، سید حسین و کردلو، حسین. (۱۳۹۶). «بررسی راه‌کارهای غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان». فصلنامه علوم ورزش، ۸ (۲۵): ۸۱-۶۱.
- نظری مادوانی، عباس و رضوانی، علیرضا. (۱۳۹۲). «ارزیابی موانع و راهکارهای توسعه سهم فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت دانشجویان». پژوهش در ورزش‌های دانشگاهی، ۳: ۲۸-۱۳.
- Aliyas, Z. (2019). "Built Environment Correlates of Walking for Recreation or Exercise". *Journal of Public Health*, 27(3): 349-356.
- Çağırkan, B. Bilek, G. & Telli, H. (2021). "The Perception of Leisure Time and Concrete Historical and Cultural Heritage Awareness among University Students". *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 12(3): 914-922.
- Cho, D. & Price, T. (2018). "Leisure Constraints to Participation in Competitive Activities and Intramural Sports: Comparing International and Domestic Students". *Journal of International Students*, 8(2): 884-900.
- Guimaraes Lima, M. Malta, D. C. Monteiro, C. N. Da Silva Sousa, N. F. Stopa, S. R. Medina, L. D. P. B. & de Azevedo Barros, M. B. (2019). "Leisure-time Physical Activity and Sports in the Brazilian Population: A Social Disparity Analysis". *Plos One*, 14(12).
- Jetzke, M. & Mutz, M. (2020). "Sport for Pleasure, Fitness, Medals or Slenderness? Differential Effects of Sports Activities on Well-Being". *Applied Research in Quality of Life*: 15(5): 1519-1534.
- Kim, H. Kwon, H. & Jang, M. (2018). "The Association Between Health-Related Quality of Life and Leisure-time, Occupational and Commuting Physical Activity in Korean Workers: The Sixth Korea National Health and Nutrition Examination Survey, 2014 and 2015". *Korean Journal of Family Practice*, 8(4): 616-622.
- Le Cong, B. A. N. G. & Kwanboonchan, S. (2021). "Model of Physical Activities and Sports in Leisure of University Students in Ho Chi Minh City". (*Doctoral Dissertation, Srinakharinwirot University*).
- Liu, H. & Fu, J. (2019). "Religious Leisure, Heritage and Identity Construction-A Case of Tibetan College Students". *Leisure Studies*, 38(5): 603-617.
- Pavlova, I. Vynogradskyi, B. Kurchaba, T. & Zikrach, D. (2017). "Influence of Leisure-time Physical Activity on Quality of life of Ukrainian Students". *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3): 1037-1042.

- Roy, S. & Orazem, P. F. (2021). "Active Leisure, Passive Leisure and Health". *Economics & Human Biology*, 43: 1-36.
- Rueggeger, G. N. & Booth, F. W. (2018). "Health Benefits of Exercise". *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 8(7): 1-16.
- Thomson, A. Toohey, K. & Darcy, S. (2021). "The Political Economy of Mass Sport Participation Legacies from Large-Scale Sport Events: A Conceptual Paper". *Journal of Sport Management*, 35(4): 352-363.
- uu aaaa Z. .. Bnndooα,,, .. & Lonaar, .. (2020). "Youth Leisure Activities: A Sociological Research of Students at the University of Split (CROATIA)". *Proceedings of Socioint*, 2020 (7th).
- **Translated resources**
- Ghamati, H. Ehsani, M. Kuzechian, H. & Saffari, M. (2021). "An Identification of Factors Affecting the Continuous Participation of the Elderly in Physical Activities of Leisure Time". *Sport Physiology & Management Investigations*, 13(1): 41-59.
- Mansiuri, M. Farzan, F. & Hamidi, M. (2020). "Designing The Model of Students Leisure Time in Iran". *New Trends in Sport Management*, 8 (28):131-145.
- Mosavi, S.H. & Kordlo, H. (2017). "Investigating ways to enrich students' free time in Islamic Azad University, Zanzan branch". *Sport Science Quarterly*, 8(25): 61-82.
- Nazarian Madevani, A. & Ramezani, A. (2013). "Evaluating the obstacles and solutions for developing the share of students' leisure time sports activities". *Research on Educational Sport*, 3: 13-28.
- Razavi, M.H. Alavi, S.H. Zabihi, E. & Loghmani, M. (2020). "Sport status in student's leisure time system and presenting pattern". *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 16(31): 39-51.