

بررسی نحوه گذران اوقات فراغت اساتید، دانشجویان و کارکنان زن دانشگاه ایلام با تأکید بر فعالیت‌های بدنی و ورزش

شمس‌الدین رضایی^۱

چکیده

اوقات فراغت و نحوه گذران آن از جمله مفاهیم نوینی است که با پیدا شدن انواع تکنولوژی و پیشرفت صنعت در زندگی مردم معنای واقعی خود را یافته است. این پژوهش که با هدف بررسی نحوه گذران اوقات فراغت اساتید، دانشجویان و کارکنان زن دانشگاه ایلام با تأکید بر فعالیت‌های بدنی و ورزش انجام شده، توصیفی-تحلیلی و از نظر روش گردآوری اطلاعات، میدانی است. جامعه آماری تحقیق شامل اساتید، دانشجویان و کارکنان زن دانشگاه ایلام می‌باشد که ۳۶۲ نفر از آنها با استفاده از جدول مورگان و روش طبقه‌ای، به عنوان نمونه انتخاب شد. جهت گردآوری داده‌ها از پرسشنامه محقق‌ساخته استفاده گردید که پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ($\alpha = 0/89$) تعیین شد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات نیز از روش‌های آماری توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد و درصد‌های ستونی) و آمار استنباطی (ANOVA، LSD و کروسکال ویس) استفاده گردید ($p < 0/05$). نتایج تحقیق نشان داد که در میان فعالیت‌های مربوط به گذران اوقات فراغت، استفاده از موبایل در هر سه گروه، مهمترین فعالیت بود و فعالیت‌های بدنی و ورزش در بین اساتید، دانشجویان و کارکنان به ترتیب در اولویت‌های نهم، هفتم و هشتم قرار داشت. بررسی روابط بین متغیرها نیز نشان داد که بین متوسط درآمد، سن و تحصیلات با میزان ورزش کردن و اوقات فراغت در میان سه گروه، تفاوت معناداری وجود دارد. فعالیت‌های غیرحرکتی مانند استفاده از موبایل سهم عمده‌ای از ساعات فراغت را به خود اختصاص داده است و ورزش در این میان، جایگاه مطلوبی ندارد.

واژگان کلیدی: اوقات فراغت، ورزش و فعالیت بدنی، دانشگاه ایلام.

مقدمه و بیان مسئله

جامعه سالم، جامعه‌ای است که اعضای آن بتوانند ضمن رفع نیازهای زندگی از طریق اشتغال متعارف، از سرگرمی‌های سالم و روابط انسانی مطلوب و شغف عاطفی نیز برخوردار باشند (رضایی، ۱۳۹۵: ۹۴). جوامع مختلف در طول حیاتشان همواره با مسائل متعدد و متنوعی مواجه بوده‌اند؛ از جمله مسائلی که در دو دهه اخیر بیش از گذشته مورد توجه قرار گرفته است، «اوقات فراغت»^۱ می‌باشد که با تحولات اجتماعی و پیشرفت تکنولوژی، مسئله‌ای جدی و اثرگذار در امور مختلف جامعه بشری به شمار می‌رود. اوقات فراغت به معنای زمان آزاد و فارغ از الزامات شغلی (رسمی، متوقع و انتفاعی)، زیستی (سرگرمی‌های گریزناپذیر روزانه مانند تغذیه، خواب و استحمام)، عادی (مانند خرید و رفت و آمد) و اجتماعی (انجام دادن وظایف و تأمین انتظارات اجتماعی) است (شرف‌الدین، ۱۳۹۴: ۳۵) که معمولاً صرف استراحت، تفریح و سرگرمی، توسعه اطلاعات، فراگیری‌های مورد علاقه و مشارکت‌های اجتماعی می‌شود. از منظر کارکردی نیز می‌تواند به صورت بالقوه زمانی مناسب برای تأمل، اندیشیدن، خیال‌ورزی، خودسازی، تعالی‌یابی، شکوفایی استعدادها، جبران کمبودها و ارضای خواسته‌های زیبایی‌شناختی در سطح فردی؛ همچنین تقویت روح دسته‌جمعی، پویایی، بهینه‌سازی محیط، نشاط و شادابی جمعی، کاهش آسیب‌ها و انحراف‌ها در سطح اجتماعی باشد (همان: ۳۷). در حقیقت آنچه موضوع فراغت را مهم و تأثیرات آن را بااهمیت می‌سازد، پرداختن داوطلبانه و خارج از الزام به کاری است که باعث رضایت درونی فرد می‌شود. بیشتر اختراعات و اکتشافات بشری که به وسیله دانشمندان صورت گرفته، محصول تفکر، قوه ابتکار و خلاقیتی است که در زمان فراغت حاصل آمده است و بیشتر جرایم و بزهکاری‌ها نیز در اوقات فراغت صورت می‌گیرد. اگر افراد برای اوقات فراغت خود برنامه یا فعالیتی نداشته باشند، این اوقات مبدل به بیکاری و بیکاری اغلب سبب آفت و جرم می‌شود. هرگونه بی‌توجهی و سهل‌انگاری در مورد اوقات فراغت قشر جوان می‌تواند تأثیرات و نتایج جبران‌ناپذیری را در کلیه جنبه‌های جامعه به جای گذارد؛ از این رو توجه به پدیده فراغت در

1. Leisure time

عصری که «تهاجم فرهنگی» بیش از هر دوره‌ای فرهنگ و نگرش مذهبی و جهت‌گیری اجتماعی - سیاسی مردم ما را تهدید می‌کند، اهمیت بسزایی دارد (باقری و بهمنی، ۱۳۹۳: ۲۰۱). رضایی (۱۳۹۵) عنوان می‌کند که برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت یکی از موضوعات اساسی فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و سیاسی جامعه امروزی است و چگونگی تعادل بخشیدن بین عرضه و تقاضای این کاربری یکی از مهمترین موضوعاتی است که بایستی به آن توجه خاص داشت. نتایج تحقیق شاطریان و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که کودکان و نوجوانان حاشیه‌نشین در زمان گذران اوقات فراغت به دلیل تنگی معیشت یا فقر فرهنگی خانواده‌ها، بیشتر دچار انحرافات اجتماعی و مشکلات جسمی می‌شوند. زنان^۱ (۲۰۱۷) هم در پژوهش خود نشان داد که اشتغال و رضایت از زندگی بر نحوه گذران اوقات فراغت تأثیر مثبت دارد. آپیک^۲ (۲۰۱۴) نیز عنوان می‌کند اوقات فراغت فرصت‌هایی را برای تمرین نقش‌ها و فعالیت‌های مختلف زندگی برای افراد فراهم می‌کند. نتایج تحقیق امین^۳ (۲۰۱۵) هم نشان داد که شرکت در فعالیت‌های گذران اوقات فراغت، تحت تأثیر ویژگی‌های فردی و اجتماعی، نژاد، سن، خانواده و جنسیت است. نتایج پژوهش‌های رضایی (۲۰۱۷)، و گنر (۲۰۱۰) و شاطریان و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که تفاوت معناداری بین زنان و مردان در استفاده از اوقات فراغت وجود دارد.

مهمترین علت تفاوت فضاهای فراغتی در کشورهای اسلامی، تأکید دین اسلام بر مسئله جنسیت و رعایت اصل تفکیک جنسیتی و تعیین شرایط و ضوابط خاص برای حضور زنان در این فضاهاست. نظر به ارزش والای زن در جوامع اسلامی و با توجه به اینکه زنان نیمی از جامعه را تشکیل می‌دهند و محور خانواده‌ها به شمار می‌آیند، بایستی از نظر روانی و جسمی از سلامت و شادابی کافی برخوردار باشند. اوقات فراغت نیز یکی از محورهای مطرح در زندگی زنان است و در ارتباط با فعالیت‌هایی که طراوت، شادابی و تجدید نیرو را برای آنان به دنبال دارد، جایگاه خاصی را به خود اختصاص داده است.

1. Zwan
2. Opic
3. Emine

حسینی و رحیمی (۱۳۸۵) عوامل تأثیرگذار بر چگونگی گذران اوقات فراغت زنان را امکانات و فضاهای مناسب، محدودیت‌های فرهنگی و مذهبی، سطوح تحصیلات، چگونگی اشتغال، مشارکت سایر افراد خانواده در امور منزل، تعداد فرزندان، چگونگی وضعیت تأهل و باورهای اجتماعی ذکر می‌کنند.

صادقی و همکاران (۱۳۸۸) در بررسی‌های خود به این نتیجه رسیدند که نابرابری‌های اجتماعی اعم از نابرابری‌های جنسیتی، قومیتی و طبقاتی، الگوهای متفاوتی از فراغت را در جوامع به وجود می‌آورند. پوراحمد و سالاروندیان (۱۳۹۱) نیز جنسیت را یکی از اشکال بارز تمایزات اجتماعی دانستند که به ناهمگونی و نابرابری در فراغت منتهی می‌شود. نتایج تحقیق شاطریان و همکاران (۱۳۹۴) هم نشان داد که بیشتر اوقات فراغت دختران حاشیه‌نشین شهر خرم‌آباد صرف تماشای تلویزیون می‌شود. در مطالعه‌ای که در بین دانشجویان داروسازی دانشگاه لوبلین انجام گرفت، مشخص شد که خانم‌ها ساعات فراغت بیشتری نسبت به آقایان دارند و مهمترین فعالیت‌های فراغتی آنها شامل استراحت، مطالعه غیردرسی و گوش دادن به رادیوست (باقری و بهمنی، ۱۳۹۳: ۲۰۵).

چمن‌پیرا و همکاران (۱۳۹۳) عنوان کردند ورزش و فعالیت بدنی راه‌حلی مناسب برای پر کردن اوقات فراغت زنان سالمند است که می‌تواند باعث پیشگیری از بروز اختلالات مختلف در دوران سالمندی شود. نتایج تحقیق باقری و بهمنی (۱۳۹۳) نیز نشان داد که بین جنسیت و نحوه گذران اوقات فراغت، تفاوت معناداری وجود دارد و دانشجویان دختری که در خوابگاه دانشجویی هستند نسبت به خانۀ پدری فراغت کمتری دارند. لی ون و تسای چانگ (۲۰۱۶) بیان کردند زنانی که در اوقات فراغت خود فعالیت بدنی (یوگا) دارند میزان قند خون آنها نرمال است. سیراکی^۱ و همکاران (۲۰۰۸) در مقاله خود به این نتیجه رسیدند که بین ناهنجاری‌ها و قانونشکنی کودکان و نوجوانان در محیط و اماکن عمومی و نحوه گذران اوقات فراغت آنها ارتباط معناداری وجود دارد و با جای دادن ورزش در اوقات فراغت این افراد، بینظمی‌ها و لابلالی‌ها کاهش چشمگیری می‌یابد و شخصیت این افراد به صورت مثبت‌تری به ثبات رسید.

از جمله فعالیت‌های مفیدی که در جوامع مختلف جایگاه ویژه‌ای دارد،

1. Sieracki

ورزش و فعالیت‌های بدنی^۱ است که به عنوان یک ابزار چندبعدی با تأثیرات گسترده، جایگاه و نقش خود را در اقتصاد سلامت افراد، گذران اوقات فراغت سالم، آموزش و پرورش، روابط اجتماعی و پیشگیری از بسیاری از مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی در جامعه متجلی ساخته است. طبق تحقیقات انجام‌شده در کانادا، افزایش ۱۰ درصدی سالیانه در فعالیتهای جسمانی موجب پسانداز ۱۵۰ میلیون دلاری در بحث سلامت و درمان آنها می‌شود (عطایی و همکاران، ۱۳۸۸: ۴۴). نتایج تحقیق خدادادی و همکاران (۱۳۹۶) نشان داد که همبستگی مثبت و معناداری بین انگیزه مشارکت در ورزش با شادی و نشاط دانش‌آموزان شهرستان بناب وجود دارد. لی ون و تسای چانگ (۲۰۱۶) نیز فعالیت بدنی و ورزش را مهمترین الگوی گذران اوقات فراغت معرفی می‌کنند و بر نقش آن در سلامت جوامع امروزی تأکید دارند. علی‌آبادی و همکاران (۲۰۱۳) هم در پژوهش خود نشان دادند دانشجویانی که فعالیت بدنی دارند، افسردگی و اضطراب آنها در سطح پایین‌تری قرار دارد. تسیر^۲ و همکاران (۲۰۰۷) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که افزایش یک ساعت فعالیت بدنی در هفته باعث افزایش کارایی در بعدهای متفاوت زندگی به مقدار ۱۷ درصد در مردان و ۳۹ درصد در زنان می‌شود. نتایج تحقیقات لین^۳ (۲۰۱۸) و فهیمه مهربانی و جواد مهربانی (۱۳۹۵) نیز نشان داد که فقر حرکتی و کاهش سطح فعالیت‌های بدنی منجر به چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن می‌شود. نظریان مادوانی (۱۳۹۲) و رضایی (۲۰۱۷) عنوان کردند که بین درآمد، جنسیت و موقعیت اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی با میزان مشارکت ورزشی دانشجویان، ارتباط معنادار و مثبتی وجود دارد. نتایج تحقیق رضایی (۱۳۹۵) نیز حاکی از وجود ارتباط معنادار بین رضایت از زندگی، کیفیت زندگی و امید به زندگی با میزان اوقات فراغت است. غفوری و همکاران (۱۳۹۵) هم عنوان کردند که تفاوت معناداری بین لذت در گذشته از فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت در طبقات مختلف اقتصادی با سطوح تحصیلات مختلف وجود دارد. نتایج

1. Sport & Physical Education
2. Tessier
3. Lin

پژوهش‌های رنسام^۱ (۲۰۱۸) و توفیقی و همکاران (۱۳۹۳) هم از وجود ارتباط مثبت و معناداری بین میزان ورزش کردن و سلامت عمومی جوامع مختلف حکایت دارد. گانش^۲ (۲۰۱۸) اعتقاد دارد که اکثریت افراد بر اساس اعتقادات شخصی و بدون نسخه و برنامه استاندارد، فعالیت بدنی و ورزش می‌کنند. به طور کلی در گذشته، با احترام به تحصیل علم و با تفرغ به بیکاری و فراغت نگریسته می‌شد؛ ولی امروزه به خوبی روشن شده است که تحصیل و فراغت، لازم و ملزوم یکدیگرند و فراغت و بیکاری دو مفهوم جدا از یکدیگر به شمار می‌روند. امروزه دانشگاه‌ها در سطح جهانی علاوه بر انجام وظایف آموزشی و پژوهشی، وظایف جدیدی در عرصه فرهنگی و اجتماعی نیز بر عهده گرفته‌اند که از آن جمله می‌توان به فرهنگسازی و جامعه‌پذیر کردن اشاره کرد؛ به عبارت دیگر، اگرچه دانشگاه به تولید دانش و تربیت افراد متخصص همت می‌گمارد؛ اما توجه آن به نیازهای جامعه برای گذران اوقات فراغت به عنوان ضمانت سلامت افراد نیز اهمیت دارد و شناخت علایق، انگیزه‌ها و تنگناها برای گذران اوقات فراغت آنها لازم به نظر می‌رسد (رضایی، ۱۳۹۵: ۹۴). نتایج تحقیق کریمیان و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که ورزش و فعالیت‌های بدنی باعث افزایش سطح سرمایه اجتماعی اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان شده است. فهیمه مهربانی و جواد مهربانی (۱۳۹۵) عنوان کرد که ۵/۶۲ درصد از دانشجویان دانشگاه گیلان سطح فعالیت بدنی پایینی دارند. کریمیان و همکاران (۱۳۹۳) نیز در تحقیق خود نشان دادند که بین ترکیبی از مؤلفه‌های سرمایه اجتماعی با میزان و نحوه گذران اوقات فراغت اساتید دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. رضایی (۲۰۱۷) و امین (۲۰۱۵) عقیده دارند که امکانات و تسهیلات دانشگاه‌ها برای گذران اوقات فراغت اساتید، دانشجویان و کارکنان ناکافی است؛ بنابراین جامعه دانشگاهی ناگزیر به سمت شیوه‌های کم‌تحرک مانند استفاده از موبایل، مطالعه غیردرسی، تماشای تلویزیون و رفتن به سینما سوق پیدا می‌کنند. فهیمه مهربانی و جواد مهربان (۱۳۹۵) عنوان می‌کنند که بین مشارکت در ورزش با پیشرفت

1. Ransom
2. Ganesh

تحصیلی دانش‌آموزان، ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج تحقیقات چیرانی و میرابراهیمی (۱۳۹۳)، فهیمه مهربانی و جواد مهربانی (۱۳۹۵) و رضایی (۱۳۸۸) نشان داد عملکرد دانشگاه‌ها در غنیسازی اوقات فراغت دانشجویان مناسب نیست که افزایش تماشای فیلم‌های غیرمجاز و کاهش ورزش در بین دانشجویان از نتایج آن است؛ بنابراین این مسئله در مورد زنان دانشگاهی که در محیط‌هایی با امکانات و فضاهای محدودتر اوقات فراغت خود را سپری می‌کنند، اهمیت مضاعف می‌یابد؛ پس کیفیت عرصه‌های گذران اوقات فراغت، شکل و میزان حضور زنان در آنها و عوامل مؤثر بر نحوه حضور این قشر، از دغدغه‌های برنامه‌ریزان فرهنگی و جامعه‌شناسان محسوب می‌شود و ضروری است نوع فعالیت‌ها و خواسته‌های ایشان مورد مطالعه و مهندسی مجدد^۱ قرار گیرد. بر این اساس، پژوهش حاضر به بررسی تفاوت‌های موقعیتی گذران اوقات فراغت اساتید، دانشجویان و کارکنان زن دانشگاه ایلام با تأکید بر فعالیت‌های بدنی و ورزش می‌پردازد.

چارچوب نظری تحقیق

چنانچه از گروهی از مردم که به طور تصادفی انتخاب شده‌اند خواسته شود اوقات فراغت را تعریف کنند، پاسخ‌های متفاوتی خواهند داد. تنوع این پاسخ‌ها نشان می‌دهد که تعریف اوقات فراغت بسیار پیچیده و مستقل از یک تعریف منسجم گروهی است؛ بنابراین ممکن است برای افراد مختلف معانی گوناگونی داشته باشد. اوقات فراغت از واژه لاتین «لیسر»^۲ مشتق شده است که هم به مفهوم گزینه (مجوز برای انجام کاری) و هم به معنای محدودیت (مجاز ولی تحت مقررات و منظم) می‌باشد (رضایی، ۱۳۸۸: ۴۲). در زبان فارسی، اوقات فراغت از دو کلمه «اوقات» و «فراغت» تشکیل شده است که «اوقات» جمع وقت است؛ یعنی هنگام‌ها، روزگارها و ساعات. «فراغت» هم در لغت به معنی آسودگی و آسایش است و معمولاً در مقابل اشتغال و درگیری‌های روزمره که به نوعی موجب خستگی می‌شوند به کار می‌رود. اوقات فراغت برای افراد

1.Reengineering

2.Liecer

مختلف، معانی گوناگونی دارد؛ پاره‌ای آن را مدت زمانی می‌دانند که پس از انجام کار یا وظایف و مسئولیت‌ها باقی می‌ماند. گروهی دیگر آن را موقعیتی برای آرمیدن و جبران خستگی کار و نوشدارویی برای گریز از فشارها و تنش‌ها و رهایی از بار سنگین زندگی مدرن به شمار می‌آورند (رضایی، ۱۳۹۵: ۴۵)؛ اما کامل‌ترین تعریف را هی‌وود^۱ (۲۰۰۸) مطرح کرد که در آن اوقات فراغت از چهار بعد است:

۱. اوقات فراغت به عنوان وقت بازمانده: اوقات فراغت اوقاتی اختیاری است که پس از انجام امور مربوط به امرار معاش باقی میماند و شخص می‌تواند با آزادی نسبی به هر شکلی که دوست دارد آن را صرف کند.

۲. اوقات فراغت به عنوان فعالیت: اوقات فراغت به عنوان رشته‌های فعالیتهایی که اشخاص تصمیم دارند در فرصتهای آزاد خویش در آنها شرکت جویند. در اینجا توجه از شخص به سرشت فعالیت‌های انجام‌شده مانند ورزش، هنر، سرگرمیها و غیره معطوف گردیده است.

۳. اوقات فراغت از دیدگاه عملکردی/ نتیجه: اوقات فراغت ابزاری است برای نیل به اهداف مطلوب و پذیرفته‌شده اجتماعی؛ در نتیجه اغلب با اصطلاحات مثبتی همچون: «درمانی»، «آرام‌بخش» و «آموزشی» یا با دیدی منفی‌نگرانه با اصطلاحاتی نظیر: «جبرانی»، «پالاینده» و «کنترل اجتماعی» توصیف می‌شود.

۴. اوقات فراغت از دیدگاه آزادی عمل: از دیدگاه تاریخی اوقات فراغت مربوط به یک گروه ممتاز است که از نظر استقلال مالی آنقدر مرفه هستند که تحت شرایط آرمانی شیوه‌ای از زندگی را برمی‌گزینند که مبتنی بر اوقات فراغت و آزادی عمل است و فرد می‌تواند خودش باشد و خویشتن خویش بروز دهد. بدون شک در دنیای پرتلاطم امروزی یکی از مهمترین فعالیت‌های گذران اوقات فراغت در جوامع پیشرفته، ورزش و فعالیت‌های بدنی است. «تربیت بدنی» از نظر لغوی مرکب از دو کلمه «تربیت» و «بدن» است. «تربیت» اسم مصدر و در فارسی به معنی «پروردن» و «پروراندن» می‌باشد که از کلمه «رب» به معنای «پرورش‌دهنده» مشتق شده است. به طور کلی تربیت بدنی به معنای پرورش بدن به وسیله انواع ورزش‌هاست و اجرای آن بر عهده معلمان تربیت

1.Haymood

بدنی می‌باشد. «ورزش» نیز از نظر لغوی، اسم مصدر و به معنای «ورزیدن» و «برزیدن» و در اصطلاح به معنای «ریاضیات، حرکات و اعمال مخصوص» است که برای قوت اعمال بدنی، آن را به جای می‌آورند؛ به طور کلی، ورزش شامل انجام فعالیت‌های منظم و سازمان‌یافته در جهت توسعه تواناییها با هدف توانمندسازی فراگیران است (رضایی، ۱۳۹۵: ۲۴).

اغلب مطالعات این حوزه به بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان و جایگاه ورزش و فعالیت‌های بدنی در آن پرداخته‌اند و مطالعات مربوط به نحوه گذران اوقات فراغت اعضای هیئت علمی و کارمندان دانشگاهها بسیار محدود و اندک است. این موضوع باعث شد که این تحقیق به طور همزمان به مقایسه تأثیر تفاوت‌های موقعیتی (جایگاه اجتماعی و اداری، درآمد، سن و تحصیلات) بر نحوه گذران اوقات فراغت اعضای هیئت علمی، کارمندان و دانشجویان زن با تأکید بر فعالیت‌های بدنی و ورزش پردازد.

روش پژوهش

تحقیق حاضر از لحاظ هدف کاربردی است؛ چونکه در پی توسعه دانش کاربردی در یک زمینه خاص انجام می‌گیرد و نتایج آن در رفع نیازها و حل مشکلات قابل استفاده می‌باشد، توصیفی است؛ زیرا هدف آن نشان دادن یک واقعیت علمی و عینی می‌باشد که جایگاه تربیت‌بدنی و ورزش را بررسی می‌کند و خصوصیات جامعه مورد مطالعه را معلوم و مشخص می‌نماید؛ همچنین تحلیلی است، از این نظر که تأیید یا رد فرضیات تحقیق مورد قضاوت علمی قرار می‌گیرد. این پژوهش از لحاظ میزان نظارت و درجه کنترل نیز میدانی می‌باشد؛ پس به طور کلی، توصیفی - تحلیلی است و به صورت میدانی انجام شده است. جامعه آماری آن نیز شامل کلیه اساتید (۲۴ نفر)، دانشجویان (۳۷۵۱ نفر) و کارکنان (۱۱۳ نفر) زن دانشگاه ایلام است که ۳۶۲ نفر از آنها (۲۴ استاد، ۲۴۶۶ دانشجو و ۹۲ کارمند) به روش طبقه‌ای و سپس تصادفی، با استفاده از جدول مورگان به عنوان نمونه انتخاب شد. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه محقق ساخته بود که پایایی آن به روش آلفای کرونباخ (۰/۸۹) تعیین شد و روایی صوری و محتوایی آن پس از بررسی توسط تعدادی از اساتید متخصص تأیید گردید. در این پژوهش از دو روش آمار توصیفی (میانگین و جداول توزیع فراوانی) و آمار استنباطی (ANOVA، آزمون تعقیبی LSD و کروسکال والیس) استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

جدول شماره ۱ متوسط ساعات فراغت نمونه تحقیق را در روزهای تعطیل و غیرتعطیل نشان می‌دهد:

جدول شماره (۱). متوسط ساعات فراغت نمونه تحقیق در روزهای تعطیل و غیرتعطیل

بی پاسخ	بیشتر از ۵ ساعت	۵-۴ ساعت	۴-۲ ساعت	۲-۱ ساعت	هیچ	گزینه‌ها	
						فراوانی	
-	-	۴/۱	۲۴/۷	۵۰/۴	۲۰/۸	غیرتعطیل	اساتید
-	۲۰/۸	۲۰/۹	۱۶/۶	۳۷/۶	۴/۱	تعطیل	
-	۸	۲۳/۶	۳۲/۷	۳۲/۵	۳/۲	غیرتعطیل	دانشجویان
-	۱۳/۸	۲۰/۴	۳۱/۹	۳۲/۴	۱/۵	تعطیل	
-	۱/۱	۹/۳	۲۳	۵۸/۵	۸/۱	غیرتعطیل	کارکنان
-	۱۵/۸	۱۷/۴	۲۹/۸	۳۴/۸	۲/۲	تعطیل	

بر اساس جدول شماره ۱، بالاترین میزان اوقات فراغت در روزهای غیرتعطیل اساتید، دانشجویان و کارکنان زن دانشگاه ایلام به ترتیب، ۲-۱ ساعت (۴/۵۰ درصد)، ۴-۲ ساعت (۷/۳۲ درصد) و ۲-۱ ساعت (۵/۵۸ درصد) است. بر اساس آزمون ANOVA و آزمون LSD، بین میانگین اوقات فراغت هر سه گروه در روزهای تعطیل و غیرتعطیل، تفاوت معناداری وجود دارد (Sig=۰۰۰/۰)؛ بدین معنی که اختلاف در میانگین اوقات فراغت اساتید، دانشجویان و کارکنان زن دانشگاه ایلام، قابل توجه است؛ به نحوی که در مجموع این میزان در اساتید کمتر و در دانشجویان بیشتر از دو گروه دیگر است (از خروجی جدول آزمون LSD به دلیل گستردگی و تعداد زیاد جداول کل پژوهش چشم‌پوشی شده است). جدول شماره ۲ مهمترین فعالیت‌های گذران اوقات فراغت را نشان می‌دهد:

جدول شماره (۲). مهمترین فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت نمونه تحقیق

میانگین امتیاز	کارکنان	میانگین امتیاز	اساتید	میانگین امتیاز	دانشجویان	گروه‌ها اولویت
۲/۴۰	هم‌صحبتی با دوستان	۳/۶۰	جستجو در اینترنت	۳/۶۴	استفاده از موبایل	اولویت اول
۲/۳۸	دیدار اقوام	۲/۲۰	استفاده از موبایل	۱/۵۰	هم‌صحبتی با دوستان	اولویت دوم
۲/۰۱	استفاده از موبایل	۱/۶۲	مطالعه غیردرسی	۱/۱۲	قدم زدن و گردش	اولویت سوم
۱/۹۲	قدم زدن و گردش	۱/۱۵	قدم زدن و گردش	۱/۰۷	جستجو در اینترنت	اولویت چهارم
۱/۸۲	تماشای تلویزیون	۰/۸۸	دیدار اقوام	۰/۸۶	شنیدن موسیقی	اولویت پنجم
۰/۶۹	مطالعه غیردرسی	۰/۷۸	هم‌صحبتی با دوستان	۰/۵۵	مطالعه غیردرسی	اولویت ششم
۰/۴۴	جستجو در اینترنت	۰/۴۹	تماشای تلویزیون	۰/۵۴	ورزش کردن	اولویت هفتم
۰/۳۶	ورزش کردن	۰/۳۲	فعالیت‌های مذهبی	۰/۴۲	تماشای تلویزیون	اولویت هشتم
۰/۱۸	فعالیت‌های مذهبی	۰/۲۹	ورزش کردن	۰/۳۲	کارهای هنری	اولویت نهم
۰/۱۶	سایر فعالیت‌ها	۰/۲۶	سایر فعالیت‌ها	۰/۳۲	سایر فعالیت‌ها	اولویت دهم

«میانگین امتیاز فعالیت‌های مربوط به گذران اوقات فراغت بر اساس مقیاس پنج ارزشی ($\min = 1$ و $\max = 5$) توسط جامعه تحقیق نمره‌گذاری شده و میانگین امتیازات در هر فعالیت از تقسیم مجموع نمرات بر تعداد آزمودنی‌ها به دست آمده است».

مطابق جدول شماره ۲ پرداختن به ورزش در میان اساتید، دانشجویان و کارکنان به ترتیب در اولویت نهم، هفتم و هشتم قرار دارد و نتایج آزمون کروسکال والیس (آزمون H) نشان می‌دهد که در میان سه گروه از نظر میانگین ورزش کردن، تفاوت معناداری وجود ندارد ($\text{sig} = 0/67$)؛ بدین معنی که اختلاف در میزان ورزش کردن اساتید، دانشجویان و کارکنان زن دانشگاه ایلام،

قابل توجه نیست و این میزان در حداقل ممکن است. جدول شماره ۳ بررسی معناداری فعالیت‌های مهم با استفاده از آزمون H را نشان می‌دهد:

جدول شماره (۳). بررسی معناداری چهار فعالیت مهم کل نمونه تحقیق (آزمون کروسکال والیس)

قدم زدن و گردش			استفاده از موبایل			وضعیت تاهل	طبقه بندی اجتماعی
Sig	Sig	میلگین	Sig	Sig	میلگین		
۰/۱۲۶	۰/۲۱۷	۸۱/۲۵	۰/۵۶۱	۰/۷۸۸	۸۲/۵۶	متاهل	اساتید
		۸۰/۴۳			۸۱/۸۹	مجرد	
	۰/۰۵۶	۸۷/۷۴		۰/۸۵۴	۸۹/۳۴	متاهل	دانشجویان
		۸۴/۶۴				۸۵/۱۲	
	۰/۱۲۲	۸۳/۴۳		۰/۰۶۵	۸۵/۸۳	متاهل	کارکنان
						۸۳/۱۵	
جستجو در اینترنت			هم‌صحبتی با دوستان			وضعیت تاهل	طبقه بندی اجتماعی
Sig	Sig	میلگین	Sig	Sig	میلگین		
۰/۰۳۴	۰/۶۶۵	۸۰/۰۸	۰/۰۰۰	۰/۰۵۴	۸۰/۱۳	متاهل	اساتید
		۷۹/۸۷			۸۱/۲۳	مجرد	
	۰/۰۴۵	۷۹/۱۱		۰/۰۵۹	۷۹/۲۲	متاهل	دانشجویان
		۷۸/۲۸				۷۸/۳۵	
	۰/۰۴۷	۷۸		۰/۰۴۱	۷۸/۰۵	متاهل	کارکنان
						۷۷/۶۷	

جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که بین میانگین فعالیت‌های مربوط به گذران اوقات فراغت (استفاده از موبایل و قدم زدن و گردش) در سه گروه، تفاوت معناداری وجود ندارند؛ ولی بین میانگین فعالیت‌هایی چون: هم‌صحبتی با

دوستان و جستجو در اینترنت در هر سه گروه، تفاوت معناداری وجود دارد. این نتایج حاکی از آن است که در هر سه گروه اساتید، دانشجویان و کارکنان، فعالیت غالب، استفاده از موبایل و اینترنت است و در انجام بقیه فعالیت‌ها اشتراکات کمتری وجود دارد.

جدول شماره (۴). میزان متوسط ورزش کردن نمونه تحقیق در شبانه‌روز

گروه	گزینه	هیچ	کمتر از ۱۰ دقیقه	۱۰-۲۰ دقیقه	۲۰-۳۰ دقیقه	بیشتر از ۳۰ دقیقه
اساتید	۴۷/۸	۲۸/۸	۲۴/۷	۴/۱	۴/۲	
دانشجویان	۳۶	۱۶/۴	۲۸/۲	۱۳/۶	۱۰/۸	
کارکنان	۴۳/۱	۲۷/۵	۱۹/۱	۸/۲	۲/۱	

با توجه به جدول شماره (۴)، ۸/۴۷ درصد از اساتید، ۳۶ درصد از دانشجویان و ۱/۴۳ درصد از کارکنان در شبانه‌روز اصلاً ورزش نمی‌کنند.

جدول شماره (۵). مهمترین علت‌های ورزش نکردن نمونه تحقیق

گروه‌ها	اساتید	میلگین امتیاز	دانشجویان	میلگین امتیاز	کارکنان	میلگین امتیاز
اولویت اول	مشغله زیاد	۳/۹۲	تنبلی و بی‌حوصلگی	۳/۶۵	مشغله زیاد	۳/۴۰
اولویت دوم	تنبلی و بی‌حوصلگی	۲/۵۹	مشغله زیاد	۳/۶۰	تنبلی و بی‌حوصلگی	۲/۵۱
اولویت سوم	بی‌علاقگی	۱/۰۶	نبود امکانات لازم	۱/۱۳	نبود امکانات لازم	۰/۹۶
اولویت چهارم	نبود امکانات لازم	۰/۹۴	مشکلات مالی	۰/۷۶	بی‌اطلاعی از برنامه‌های دانشگاه	۰/۴۱
اولویت پنجم	بی‌اطلاعی از برنامه‌های دانشگاه	۰/۴۵	بی‌اطلاعی از برنامه‌های دانشگاه	۰/۴۲	بی‌علاقگی	۰/۳۸

جدول شماره ۵ نشان می‌دهد که مشغله زیاد و تنبلی و بی‌حوصلگی دو عامل اصلی ورزش نکردن جامعه تحقیق است.

جدول شماره (۶). مهمترین فواید ورزش بر حسب اولویت

میلگین امتیاز	کارکنان	میلگین امتیاز	دانشجویان	میلگین امتیاز	استاتید	گروهها / اولویت
۲/۵۷	حفظ تندرستی و احساس قدرت	۲/۶۰	تناسب اندام	۲/۶۲	کاهش فشارهای روانی	اولویت اول
۲/۴۴	کسب نشاط و احساس لذت	۲/۵۵	حفظ تندرستی و احساس قدرت	۲/۵۸	حفظ تندرستی و احساس قدرت	اولویت دوم
۲/۳۶	تناسب اندام	۲/۳۱	کسب نشاط و احساس لذت	۱/۹۵	کسب نشاط و احساس لذت	اولویت سوم
۱/۵۵	کاهش فشارهای روانی	۱/۲۹	کاهش فشارهای روانی	۰/۸۴	تناسب اندام	اولویت چهارم
۰/۳۵	مقاوم شدن در برابر بیماریها	۰/۵۴	مقاوم شدن در برابر بیماریها	۰/۲۵	مقاوم شدن در برابر بیماریها	اولویت پنجم

با توجه به جدول شماره ۶، حفظ تندرستی و احساس قدرت، تقریباً مهمترین دلیل پرداختن به فعالیت‌های ورزشی در هنگام گذران اوقات فراغت است.

جدول شماره (۷). عوامل مؤثر بر عدم استفاده مطلوب از اوقات فراغت نمونه تحقیق

میلگین امتیاز	کارکنان	میلگین امتیاز	دانشجویان	میلگین امتیاز	استاتید	گروهها / اولویت
۳/۳۳	مشغله زیاد	۳/۲۷	نبود امکانات و تأسیسات	۳/۵۸	مشغله زیاد	اولویت اول
۲/۱۲	کسب نشاط و احساس لذت	۳/۲۵	مشغله زیاد	۲/۴۱	نبود امکانات و تأسیسات	اولویت دوم
۱/۹۲	نبود امکانات و تأسیسات	۱/۵۹	نداشتن برنامه برای پرکردن اوقات فراغت	۰/۷۸	مسائل و مشکلات فرهنگی	اولویت سوم
۰/۸۴	مسائل و مشکلات فرهنگی - اجتماعی	۰/۸۸	مسائل و مشکلات فرهنگی - اجتماعی	۰/۶۲	بی‌اطلاعی از اهمیت اوقات فراغت	اولویت چهارم
۰/۵۶	نداشتن برنامه برای پرکردن اوقات فراغت	۰/۷۹	مقاوم شدن در برابر بیماریها	۰/۴۴	نداشتن برنامه برای پرکردن اوقات فراغت	اولویت پنجم

با توجه به جدول شماره ۷، مشغله زیاد، مهمترین عامل عدم استفاده مطلوب از اوقات فراغت است.

جدول شماره (۸). میزان متوسط پیاده‌روی نمونه تحقیق

جواب نداده	بیشتر از ۲ ساعت	۱-۲ ساعت	یک ساعت	کمتر از ۱ ساعت	هیچ	گزینه	
						اساتید	فراوانی- گروه‌ها
-	-	-	۱۲/۴	۴۱/۷	۴۵/۹	اساتید	درصد
-	۳	۳/۳	۲۳/۷	۴۴/۸	۲۷/۹	دانشجویان	
-	-	۱/۹	۱۷/۹	۴۶/۷	۳۴/۵	کارکنان	

بنا بر جدول شماره (۸)، ۹/۴۵ درصد از اساتید، ۹/۲۷ درصد از دانشجویان و ۵/۳۴ درصد از کارکنان در طول شبانه‌روز به هیچ وجه با هدف ورزش به پیاده‌روی نمی‌پردازند.

جدول شماره (۹). میزان رضایت نمونه تحقیق از برنامه‌های گذران اوقات فراغت

جواب نداده	کاملاً ناراضی	تقریباً ناراضی	نه راضی، نه ناراضی	تقریباً راضی	کاملاً راضی	گزینه	
						اساتید	فراوانی- گروه‌ها
۱۲	۹/۶	۲۱/۱	۳۸/۸	۱۶/۳	۲/۱	اساتید	درصد
۲/۵	۹/۳	۳۱/۴	۳۹/۲	۱۴/۲	۳/۲	دانشجویان	
۳/۴	۱۴/۴	۲۱/۴	۲۵/۷	۲۵/۶	۹/۵	کارکنان	

جدول شماره ۹ نشان داد که رضایت جامعه تحقیق از برنامه‌های گذران اوقات فراغت خود در حد متوسط است. نتایج آزمون کروسکال والیس (آزمون H) نیز از تفاوت معنادار میانگین رضایت‌مندی بین سه گروه آماری حکایت داشت؛ بدین معنی که بین میزان رضایت‌مندی از نحوه گذران اوقات فراغت در هر سه گروه اختلاف قابل توجهی وجود دارد؛ به نحوی که میزان رضایت‌مندی بیشتر از آن کارمندان زن بود.

از دیگر نتایج آزمون کروسکال والیس این است که بین متوسط درآمد، سن و تحصیلات با میزان ورزش کردن و اوقات فراغت در هر سه گروه تفاوت معناداری وجود دارد و این حاکی از آن است که میزان درآمد، سن افراد و تحصیلات بر چگونگی گذران اوقات فراغت و میزان ورزش کردن گروه‌ها

تأثیرگذار است. هیچکدام از گروه‌ها به غیر از دانشجویان (۴/۵ درصد) سیگار نمی‌کشیدند. بیشتر اوقات فراغت جامعه تحقیق نیز در موقع شب و بعد از آن، عصرها و محل گذران اوقات فراغت اساتید، دانشجویان و کارکنان به ترتیب منزل (۱/۵۳ درصد)، خوابگاه (۲/۶۹ درصد) و منزل (۵/۷۶ درصد) بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

در طول زمان دیدگاه‌های متفاوتی در رابطه با آینده اوقات فراغت مطرح شده است؛ اما به نظر اغلب صاحب‌نظران، این امر تحت تأثیر عوامل بسیاری قرار دارد. شواهد حاکی از آن است که جوامع امروزی با توجه به کاهش ساعات کاری به دلیل پیشرفت‌های تکنولوژیکی با افزایش میزان اوقات فراغت مواجه هستند؛ اما یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که میزان اوقات فراغت (۲-۱ ساعت در روز) در مقایسه با نتایج تحقیقات گذشته، افزایشی نیافته است. فرج‌الهی (۱۳۷۳) میزان اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران را ۳-۵ ساعت و تندنویس (۱۳۷۵) این میزان را در بین دانشجویان دختر دانشگاه‌های سراسر کشور ۳-۴ ساعت ذکر کرد. رحمانی و همکاران (۱۳۸۵) نیز میزان اوقات فراغت را در بین دانشجویان دختر دانشگاه‌های زنجان ۷/۴ ساعت و قائم و همکاران (۱۳۸۷) این میزان را در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز ۴/۳ ساعت در شبانه‌روز اعلام کردند. رضایی (۱۳۸۸) هم در تحقیقی که در دانشگاه تربیت مدرس انجام داد، این میزان را ۲-۴ ساعت ذکر کرد. نتایج پژوهش حاضر نیز این مسئله را تأیید کرد و عوامل فرهنگی، سن، میزان درآمد، میزان تحصیلات، وضعیت تأهل، گروه اجتماعی، سبک زندگی و ویژگی‌های افراد را بر میزان اوقات فراغت افراد موثر دانست.

از دیگر نتایج تحقیق حاضر این است که فعالیت‌های غیرحرکتی همچون: استفاده از موبایل، گپ‌زنی اینترنتی و تماشای تلویزیون و ماهواره سهم عمده‌ای از ساعات فراغت جامعه تحقیق را به خود اختصاص داده است و تفاوت معناداری بین این فعالیت‌ها در سه گروه وجود ندارد. انتخاب ماهواره به عنوان عامل مهم در جهانی شدن فرهنگ، در ارتباط با گذران اوقات فراغت افراد بسیار مهم و نیازمند برنامه‌ریزی کاربردی است. صفانیا (۱۳۸۰) میزان تماشای تلویزیون در بین دانشجویان دانشگاه آزاد سراسر کشور را ۹۷ دقیقه در طول

شبانه‌روز اعلام کرد. رحمانی و همکاران (۱۳۸۵) هم گفته‌اند: ۷۲/۸۰ درصد از کل دانشجویان دانشگاه آزاد واحد تاکستان، تماشای تلویزیون را به عنوان اولویت اول اعلام کردند. رضایی (۱۳۸۸) اظهار کرد که تماشای تلویزیون برای گذران اوقات فراغت کارکنان دانشگاه تربیت مدرس در اولویت اول قرار دارد. سوزان و کریستین (۲۰۰۵) نیز تماشای تلویزیون را به عنوان اولین اولویت در دانشگاه میشیگان و کشور ترکیه اعلام کردند. نتایج تحقیق آپیک (۲۰۱۴) نیز نشان داد که فعالیتی نظیر استفاده از رسانه‌های الکتریکی مانند موبایل و تلویزیون برای گذران اوقات فراغت بیشترین وقت را به خود اختصاص داده است. به عقیده نظریان مادوانی (۱۳۹۲) هم بیشترین زمان فعالیت‌های غیرکاری دانشجویان دانشگاه تربیت دبیر رجایی صرف خواب می‌شود.

تحقیق حاضر همچنین نشان داد که ورزش، پیاده‌روی و سایر فعالیت‌های حرکتی جایگاه نامطلوبی در بین جامعه تحقیق دارد؛ به نحوی که پرداختن به ورزش در بین اساتید در اولویت نهم، در بین دانشجویان در اولویت هفتم و در بین کارکنان در اولویت هشتم قرار دارد. رضایی (۱۳۸۸) اظهار کرد که ۱/۳۹ درصد از اساتید، ۴۱ درصد از دانشجویان و ۲/۳۸ درصد از کارکنان دانشگاه تربیت مدرس اصلاً ورزش نمی‌کنند. کوشافر (۱۳۷۴) هم میانگین زمانی را که دانشجویان دانشگاه تبریز به ورزش می‌پردازند ۲۰۴ دقیقه و صنفیا (۱۳۸۰) این میزان را در دانشجویان دانشگاه‌های آزاد ۱۸۸ دقیقه در هفته اعلام کردند. تحقیق نظریان مادوانی (۱۳۹۲) هم نشان داد که ۸۰ درصد از دانشجویان دانشگاه تربیت دبیر رجایی زمان بسیار اندکی را به فعالیت‌های بدنی مبتنی بر تندرستی اختصاص می‌دهند؛ هرچند در مجموع، فعالیت‌های ورزشی در اولویت سوم فعالیت‌های مربوط به گذران اوقات فراغت آنها قرار داشت. نتایج این تحقیق بیانگر این واقعیت است که اختلاف بین زنان و مردان برای شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزش ناشی از تمایل بیشتر مردان به شرکت در این فعالیت‌هاست.

کمبود وقت، مشغله‌های ذهنی و کمبود تسهیلات و اماکن ورزشی مخصوص زنان، از مهمترین دلایل عدم استفاده مطلوب جامعه تحقیق از فرصت‌های فراغت عنوان شد. همچنین اغلب افراد تأکید کردند که در صورت وجود امکانات و تسهیلات خاص زنان، اوقات فراغت خود را به انجام فعالیت‌های ورزشی

اختصاص می‌دهند.

با توجه به تغییرات مفهوم و کارکرد اوقات فراغت در جوامع جدید، لازم است در برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت از رویکردها و ابزارهای نوین استفاده شود: یکی از رویکردهای اساسی در سازماندهی اوقات فراغت زنان، «رویکرد ارتقای» است که بر تأمین حداکثری نیازهای اساسی زنان (مادی و معنوی در عرصه فردی و اجتماعی) تأکید دارد. این رویکرد بر آوردن نیازهای اولیه زنان را برای غنی‌سازی اوقات فراغت آنان لازم می‌داند؛ رویکرد دیگری که جویای نیازهای مربوط به اوقات فراغت زنان است، «رویکرد تقاضامحور» است. این رویکرد تأکید می‌کند که زنان به دلیل وضعیت خاص بیولوژیکی، اجتماعی و عرفی جامعه، به برنامه‌های متفاوتی نسبت به مردان برای گذران اوقات فراغت خود نیاز دارند. در این زمینه هرگونه برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت آنها باید متضمن شناخت اقتضائات، ظرفیت‌ها و انتظارات دوره‌های سنی، سطح تحصیلات، وضعیت فرهنگی- اجتماعی، نیازهای روحی و روانی و آداب و رسوم محلی منطقه‌ای آنان باشد (عطایی و همکاران، ۱۳۸۸: ۳۱-۳۰). هرچند باید خاطر نشان کرد که موفقیت رویکردهای یادشده منوط به ایجاد هماهنگی و وحدت رویه میان کلیه دستگاه‌هایی است که مسئولیت سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی، اجرا و نظارت به منظور استفاده بهینه از توان و امکانات موجود و تبادل اطلاعات و تجربیات در خصوص اوقات فراغت زنان را بر عهده دارند.

منابع و مأخذ

الف) فارسی

- باقری، معصومه و سجاد بهمئی؛ (۱۳۹۳)، «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت شهروندان شهر اهواز»، توسعه اجتماعی، دوره ۸، شماره ۳، صص ۱۹۸-۲۲۲.
- پوراحمد، احمد و فاطمه سالاروندیان؛ (۱۳۹۱)، «روند تحولات تاریخی فضاهای گذران اوقات فراغت زنان شهر تهران»، زن در توسعه و سیاست، دوره ۱۰، صص ۷۴-۵۱.
- تندنویس، فریدون؛ (۱۳۷۵)، نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های کشور با تأکید بر فعالیتهای ورزشی، رساله دکترای مدیریت

- ورزشی، دانشگاه تهران.
- توفیقی، اصغر، سولماز بابایی و فاطمه ایلون کشکولی؛ (۱۳۹۳)، «تعیین ارتباط بین میزان فعالیت‌های بدنی و سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ارومیه»، پرستاری و مامایی ارومیه، دوره ۱۲، شماره ۳، صص ۱۷۲-۱۶۶.
 - چمن‌پیرا، محبوبه، ابوالفضل فراهانی و مجید جلالی فراهانی؛ (۱۳۹۳)، «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت و فعالیت بدنی سالمندان شهر تهران»، سالمند، دوره ۹، شماره ۳، صص ۱۸۸-۱۷۹.
 - چیرانی، ابراهیم و سیدعلی میرابراهیمی؛ (۱۳۹۳)، «تحلیل فعالیت‌های گذران اوقات فراغت دانشجویان در استان گیلان و مازندران»، چشم‌انداز جغرافیایی در مطالعات انسانی، سال نهم، شماره ۲۶، صص ۱۳۹-۱۲۱.
 - حسینی، معصومه و لیلا رحیمی؛ (۱۳۸۵)، بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت زنان شهر اراک، تهران: رهاورد دانش.
 - خدادادی، محمدرسول، بهروز نجد رحمتی و بهروز نجدرحمتی؛ (۱۳۹۶)، «ارتباط انگیزه مشارکت ورزشی، نشاط و شادابی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه اول شهرستان بناب»، پژوهش در ورزش تربیتی، شماره ۱۳، صص ۱۵۵-۱۷۴.
 - رحمانی، احمد، طیبه بخشی‌نیا و سیدسعید قوامی؛ (۱۳۸۵)، «نقش ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد تاکستان»، پژوهش در ورزش، دوره ۴، شماره ۱۲، صص ۵۰-۳۳.
 - رضایی، شمس‌الدین؛ (۱۳۸۸)، مطالعه و شناخت علایق، انگیزه‌ها و تنگناهای گذران اوقات فراغت اساتید، دانشجویان و کارکنان دانشگاه تربیت مدرس و جایگاه ورزش در آن، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
 - _____؛ (۱۳۹۵)، مطالعه و شناخت علایق، انگیزه‌ها و تنگناهای گذران اوقات فراغت اساتید، دانشجویان و کارکنان دانشگاه ایلام و جایگاه ورزش در آن، طرح پژوهشی، دانشگاه ایلام.
 - شاطریان، محسن، معصومه دلفان و خیرالنساء رشنو؛ (۱۳۹۴)، «مقایسه تطبیقی نحوه گذران اوقات فراغت کودکان و نوجوانان مناطق حاشیه‌نشین و غیر حاشیه‌نشین شهر خرم‌آباد»، مطالعات جامعه‌شناختی شهری، سال پنجم،

- شماره پانزدهم، صص ۶۳-۹۴.
- شرف‌الدین، سیدحسین؛ (۱۳۹۴)، «سبک اهل بیت (علیهم‌السلام) در تفریحات و اوقات فراغت»، مطالعات اسلام و روانشناسی، سال نهم، شماره ۱۶، صص ۲۷-۵۴.
 - صادقی، رسول، اسماعیل بلالی و احمد محمدپور؛ (۱۳۸۸)، «نابرابری اجتماعی در حوزه فراغت»، رفاه اجتماعی، سال دهم، شماره ۳۹، صص ۳۵۵-۳۸۹.
 - صفانیا، علی محمد؛ (۱۳۸۰)، «نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی»، حرکت، دوره ۱ (پیاپی ۹)، صص ۱۴۰-۱۲۷.
 - عطایی، حامد، محسن ناصریراد و سیده‌فاطمه محبی؛ (۱۳۸۸)، «اثربخشی برنامه‌های اوقات فراغت دختران دانش‌آموز»، مطالعات راهبردی زنان، سال یازدهم و شماره ۴۴، صص ۲۳۶-۲۰۵.
 - غفوری، فرزاد، مریم پرموز و سارا کشکر؛ (۱۳۹۵)، «مقایسه لذت درکشده از فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت در طبقات مختلف اجتماعی اقتصادی»، رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی، دوره ۴، شماره ۱۲، صص ۳۳-۴۵.
 - فرج‌الهی، نصرالله؛ (۱۳۷۳)، بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران، پایاننامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه تهران.
 - کریمیان، جهانگیر، تقی آقاحسینی و شهرام عرفوفزاد؛ (۱۳۹۳)، «رابطه سرمایه اجتماعی با نحوه گذران اوقات فراغت اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان مبتنی بر فعالیت‌های بدنی»، مدیریت اطلاعات سلامت، سال یازدهم، شماره ۲، صص ۲۵۹-۲۵۱.
 - کوشافر، علی اصغر؛ (۱۳۷۴)، «بررسی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تبریز با تأکید بر ورزش و تربیت بدنی»، حرکت، شماره ۳۲، صص ۱۹-۱.
 - مهربانی، فهیمه و جواد مهربانی؛ (۱۳۹۵)، «ارزیابی سطح فعالیت بدنی، چاقی و ناهنجاری‌های عضلانی - اسکلتی در دانشجویان»، طب پیشگیری طببری، سال دوم، شماره ۳، صص ۴۳-۳۳.
 - نظریان مادوانی، عباس و علیرضا رضانی؛ (۱۳۹۲)، «ارزیابی موانع و

- راهکارهای توسعه سهم فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت دانش‌جویان»، پژوهش در ورزش تربیتی، شماره ۳، صص ۲۸-۱۳.
- هی‌وود، لس، جان اسپینک، پیتر براهام و یان هنری؛ (۲۰۰۸)، اوقات فراغت، ترجمه محمد احسانی، تهران: بامداد کتاب.

ب) انگلیسی

-
- Aliabadi, S., Zobairy, M., Zobairy, L. (2013). The relationship between depression and leisure time activity in female high school students. *Social and Behavioral Science*, (84): 256-258.
- Emine, E., Aydogan, Y. (2015). Study of the relationship between leisure time activities and assertiveness levels of students of Abant Izzet Baysal University. *Social and Behavioral Science*, (191): 2213-2218.
- Ganesh, Sh. (2018). Leisure Time Physical Activity Patterns in Odisha, India. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*.
- Lee-Wen, P., Tsai-chung, L. (2016). The effectiveness of regular Leisure time physical activities on long-term glycemic control in people with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *diabetes research and clinical practice*, (113): 77-95.
- Lin, L., (2018). Leisure-time physical activity, objective urban neighborhood built environment, and overweight and obesity of Chinese school-age children *Journal of Transport & Health*, <https://doi.org/10.1016/j.jth.2018.05.001>.
- Opic, S., Duranovic, M. (2014). Leisure time of young due to some socio-demographic characteristic. *Social and Behavioral Science*, (159): 546-551.
- Ransom, M.R., Ransom, T. (2018). Do high school sports build or reveal character? Bounding causal estimates of sports participation, *Economics of Education Review*, (64): 75-89.
- Rezaei, Sh. (2017). Investigating Patterns of Spending Leisure Time with Emphasis on Physical Activities and Sport (Case Study: Female

- Teaching Staff, Students, and Office Staff at Ilam University). Sociological Studies of Youth, 8(24): 73-84.
- Sieracki, J., Leone, S., Miller, S., Lyons, J. (2008). Individual and provider effects on mental health outcomes in child welfare: A three level growth curve, approach children and Youth Services Review, (30): 800-808.
 - Susan, F., Christine, B. (2005). Does watching TV Make us happy? Retrieved from the world wide web, Http: // WWW.unizh.ch /wp.
 - Tessier, S., Villemin, A., Bertrais, S. (2007). Association between leisure-time physical activity and health-related quality of life changes over time. Preventive medicine, (44): 202-208.
 - Wegner, L., Alan, J., Fleisher, M. (2010). Leisure Boredom and substance Use among High school Student in south Africa, Journal of Leisure Research, 38(12): 249- 266.
 - Zwan, P., Jolanda, H., Cornelius, A. (2017). Self-employment and satisfaction with life, work, and leisure. Journal of Economic Psychology, doi: