

## اهمیت اوقات فراغت و نقش ورزش در بهینه سازی این اوقات در نوجوانان و جوانان

محمدامین صفری، محمد امین احمدی<sup>۱</sup>

### چکیده

موضوع اوقات فراغت از دیرباز مورد توجه بشر بوده و جزء جدایی ناپذیر زندگی روزمره در دنیای امروز است. فعالیت‌های اوقات فراغت از چنان اهمیتی برخوردارند که کارشناسان از آن به مثابه آئینه فرهنگ یک جامعه یاد می‌کنند. به این معنا که چگونگی گذران اوقات فراغت افراد یک جامعه به میزان زیادی معرف خصوصیات فرهنگی آن جامعه است. اگر جوانان آینده‌ساز کشورند پس باید برای این آینده‌سازان فکری کرد. از مهم‌ترین فکرها و اقدامات برای آینده‌سازان، تفکر روی اوقات فراغت آنها است. در این راستا گستردگی فعالیت‌های فرهنگی و ورزشی در جامعه می‌تواند به عنوان محکم‌ترین مانع جهت انحرافات نسل جوان نقش ایفا کند چرا که میل به رقابت و تحرک و پویایی، شور و هیجان و بروز استعدادهای بالقوه از مشخصه‌های بارز این نسل است. به عقیده افروز «اوقات فراغت حساس‌ترین، ارزشمندترین و پربارترین اوقات زندگی آدمی است. این اوقات مانند شمشیر دو دمی است که یک لبه آن می‌تواند زمینه‌ساز خلاقیت و هنرآرایی و لبه دیگر آن عاملی در جهت گرایش به بزهکاری و آسیب اجتماعی باشد». بنابراین جهت بهره‌برداری هر چه بهتر از این اوقات، لزوم طرح برنامه‌ای صحیح و منطقی که منطبق بر نیازها و علایق افراد باشد، انکارناپذیر است. کشور ما در ردیف جوان‌ترین کشورهای دنیا قرار دارد. طبق نظر کارشناسان هدایت و ایجاد امکانات برای غنی‌سازی اوقات فراغت می‌تواند در شکل‌گیری شخصیت و هویت آنان در طول سال نقش به‌سزایی داشته باشد. گذران مطلوب اوقات فراغت به شکل جامع و اصولی خود می‌تواند جوانان و نوجوانان را برای ورود به عرصه‌های زندگی، تجربه کار گروهی، مهارت آموزی و ترسیم آینده‌ای روشن و امید بخش یاری رساند.

### واژه‌های کلیدی: اوقات فراغت، ورزش، جوانان

<sup>۱</sup> - دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش مدیریت ورزشی دانشگاه جهرم، محمد امین صفری

Email: Aminsafari70@yahoo.com



## ۱. مقدمه

اندیشمندان اجتماعی، زمان را به عنوان بعدی از حیات اجتماعی، زمینه‌ساز و بستر مهمی برای تمامی الگوها و مناسبات اجتماعی دانسته‌اند، به گونه‌ای که هم اکنون زمان، به بخش جدایی‌ناپذیر هر واقعیت اجتماعی انسانی تبدیل شده است (عطائی‌سعیدی و همکاران، ۱۳۸۸، ۲۰۶). موضوع اوقات فراغت از دیرباز مورد توجه بشر بوده (کریمیان و همکاران، ۱۳۹۰، ۲) و جزء جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره در دنیای امروز است (منادی، ۱۳۸۶، ۱۳۲). فراغت ترجمه معادل انگلیسی Leisure است که در زبان فارسی رایج گشته است، برداشت‌هایی که از دیدگاه‌های مختلف علوم انسانی از اوقات فراغت می‌شود بسیار متنوع هستند و روی این اصل تاکنون تعاریف متفاوتی از جنبه‌های گوناگون برای اوقات فراغت ارائه شده است (معمدی‌مهر و واقف‌کودهی، ۱۳۸۸، ۲۱۳-۱۱۲). گروه بین‌المللی جامعه‌شناسی فراغت را چنین تعریف کرده است: فراغت عبارت است از مجموعه‌ای از فعالیت‌ها که فرد با رضایت خاطر برای استراحت و تفریح یا به منظور توسعه آگاهی‌ها و فراگیری غیر انتفاعی یا مشارکت اجتماعی داوطلبانه بعد از رهایی از الزامات شخصی خانوادگی و اجتماعی به آن می‌پردازند (مهرداد، ۱۳۹۰، ۱۲۴). اوقات فراغت، زمانی است که در آن افراد اولاً به دلخواه فعالیت‌هایی را انتخاب می‌کنند که حالت تفریح و استراحت داشته و ثانیاً، از انجام آن لذت و شادی نصیبشان می‌شود (منادی، ۱۳۸۶، ۱۳۲). فعالیت‌های اوقات فراغت از چنان اهمیتی برخوردارند که کارشناسان از آن به مثابه آئینه فرهنگ یک جامعه یاد می‌کنند. به این معنا که چگونگی گذران اوقات فراغت افراد یک جامعه به میزان زیادی معرف خصوصیات فرهنگی آن جامعه است (پهلوان و برزیگر، ۱۳۹۰، ۵۴). موجودیت و اصالت فرهنگ هر جامعه بر مبنای فرصت‌ها و اوقات فراغت افرادی است که در آن جامعه زندگی می‌کنند (احمدی و همکاران، ۱۳۸۹، ۲). جوانان که بیش از سایر سنین در معرض فشار و ناملایمت‌ها قرار دارند، از عوامل اجتماعی متأثر می‌شوند و متأسفانه آمارهای تکان‌دهنده جامعه امروز در خصوص انحرافات جوانان موید این مطلب است (رضائی‌صوفی، ۱۳۸۵، ۹۹). اگر جوانان آینده‌ساز کشورند پس باید برای این آینده‌سازان فکری کرد. از مهم‌ترین فکرها و اقدامات برای آینده‌سازان، تفکر روی اوقات فراغت آن‌ها است (آبکار، ۱۳۸۸، ۱۱). در این راستا گستردگی فعالیت‌های فرهنگی و ورزشی در جامعه می‌تواند به عنوان محکم‌ترین مانع جهت انحرافات نسل جوان نقش ایفا کند چرا که میل به رقابت و تحرک و پویایی، شور و هیجان و بروز استعدادها بالقوه از مشخصه‌های بارز این نسل است (رضائی‌صوفی، ۱۳۸۵، ۹۹). فعالیت‌های فراغتی، بویژه ورزش، سهم قابل توجهی در اجتماعی کردن جوانان دارند. ورزش نهادی است اجتماعی که ارزش‌ها و هنجارها را به شرکت‌کنندگان منتقل می‌کند

و بدین گونه، به هماهنگ ساختن جامعه کمک می‌نماید (محمدصالحی و محمدبیگی، ۱۳۸۷، ۷۲). هدف از این مقاله مروری بر اهمیت اوقات فراغت در پیشگیری از انحرافات و نقش فعالیت‌های ورزشی در بهینه‌سازی اوقات فراغت جوانان و بررسی مطالعات و پژوهش‌های اخیر در این زمینه می‌باشد.

## ۲. نقش اوقات فراغت در پیشگیری از انحرافات

تنظیم اوقات فراغت سبب بهره‌گیری و سازندگی روح و روان است و عدم استفاده صحیح از این اوقات باعث کسالت روح خواهد شد (پوراسماعیل، ۱۳۸۵، ۱۸۴). اوقات فراغت و نحوه گذران آن، از مباحث تازه‌ای است که پس از انقلاب صنعتی و رشد صنایع و فناوری، توجه جامعه‌شناسان را برانگیخته و به موضوعی مهم در حوزه جامعه‌شناسی بدل شده است (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۰، ۷۲). آمارهای جمعیتی نشان‌دهنده جوانی جمعیت ایران در سال‌های اخیر می‌باشد. همچنین اطلاعات آماری نشان می‌دهند که رشد بزهکاری که مرتبط با سن جوانی می‌باشد، در سال‌های اخیر در حال افزایش است (خواجانه‌نوری و هاشمی‌نیا، ۱۳۸۹، ۳۱). اهمیت بررسی آسیب‌های اوقات فراغت، صور، اشکال، میزان و چگونگی گذراندن اوقات فراغت از مباحث جدیدی است که مورد توجه سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان و اندیشمندان اجتماعی بویژه دانشمندان علوم تربیتی، روان‌شناختی و علوم اجتماعی قرار گرفته است (مهرداد، ۱۳۹۰، ۱۲۵). سپری کردن اوقات فراغت به نحو مطلوب و شایسته و مناسب، نشاط روحی و رضایت خاطر را به همراه خواهد داشت. بی‌توجهی به نیازهای فراغتی جوانان و عدم برنامه‌ریزی برای غنی‌سازی اوقات فراغت آثار سوء و چالش‌های متعددی چون انحرافات، بزهکاری و آسیب‌های مختلف اجتماعی و از دست دادن فرصت تجربه‌اندوژی و گسترش معضلات اخلاقی جامعه و... در عرصه جامعه بر جای می‌گذارد (پهلوان و برزیگر، ۱۳۹۰، ۵۴). به عقیده افروز «اوقات فراغت حساس‌ترین، ارزشمندترین و پربرترین اوقات زندگی آدمی است. این اوقات مانند شمشیر دو دم است که یک لبه آن می‌تواند زمینه‌ساز خلاقیت و هنرآرایی و لبه دیگر آن عاملی در جهت گرایش به بزهکاری و آسیب اجتماعی باشد». بنابراین جهت بهره‌برداری هر چه بهتر از این اوقات، لزوم طرح برنامه‌ای صحیح و منطقی که منطبق بر نیازها و علایق افراد باشد، انکارناپذیر است (رحمانی و همکاران، ۱۳۸۵، ۳۴). فقدان نگرش‌های مطلوب و کار آفرینی در نوجوانان و کمبود برنامه‌های تربیتی و پژوهشی برای استفاده بهینه از اوقات فراغت و کمبود برنامه‌های مورد توقع نوجوانان می‌تواند زمینه مناسبی برای رشد آسیب‌های وارده بر این پدیده اجتماعی باشد (مهرداد، ۱۳۹۰، ۱۲۴). مطالعه یین<sup>۱</sup> و همکارانش نشان داد که نوجوانانی که اوقات فراغت خود را در بین دوستان در فعالیت‌های بدون نظارت

<sup>۱</sup> Yin

می‌گذرانند بیش از نوجوانانی رفتار بزهکارانه از خود نشان می‌دهند که به فعالیت‌های اوقات فراغتی سازمان‌یافته و فعالیت ورزشی و همچنین فعالیت‌های درون خانه می‌پردازند (خواجه‌نوری و هاشمی‌نیا، ۱۳۸۹، ۳۵). عدم توجه و جدی نگرفتن مساله اوقات فراغت، بویژه در میان جوانان، آنان را به رفتارهای ناهنجار از جمله اعتیاد، بی‌بندوباری و گرایش به رفتارهای مغایر با معیارهای اجتماعی و فرهنگی حاکم در جامعه می‌کشاند (محمدصالحی و محمدبیگی، ۱۳۸۷، ۷۲).

نتایج نامناسب و نامطلوب اجتماعی زمانی از اوقات فراغت زاده می‌شود که برنامه‌هایی جذاب، مفرح و نشاط‌آور که آکنده از عناصر تربیتی و پرورشی باشد برای آن طراحی نگردد. گذران این اوقات در چهارچوب فعالیت‌های سالم می‌تواند جنبه‌های آسیب‌زای آن را کاهش داده و اقدامی پیشگیرانه از به بیراهه رفتن نوجوانان در این ایام باشد (مهرداد، ۱۳۹۰، ۱۲۴). همچنین وقت تلف کردن و ول گشتن با بزهکاری رابطه معنادار مثبتی دارد. از سویی دیگر، فعالیت‌های سرگرمی منفعلانه با بزهکاری کلی دارای رابطه منفی بوده است (خواجه‌نوری و هاشمی‌نیا، ۱۳۸۹، ۳۵). بنابراین اگر طرح و نقشه زندگی جوانان با برنامه‌هایی که برای اوقات فراغت خود تنظیم می‌کنند مغایرت داشته باشد و یا تفریحات و فعالیت‌های فراغتی آن‌ها از نظر ارزشی و فرهنگی، با آموزه‌ها و ارزش‌های اجتماعی متباین باشد، اوقات فراغت به یک مشکل اجتماعی مبدل می‌شود (احمدی و همکاران، ۱۳۸۹، ۲). لذا فعالیت فراغتی می‌تواند باعث ارتقاء فرهنگ جامعه یا سقوط آن گردد (آبکار، ۱۳۸۸، ۱۰).

### ۳. اوقات فراغت و ورزش

تحقیقات متعددی نشان داده‌اند، نا به سامانی و سرگردانی انسان در اوقات فراغت، بویژه در محیط‌هایی که آکنده از عامل‌های تنش‌آور است زندگی شخصی و شغلی انسان‌ها را با بحران‌های متفاوتی روبه‌رو می‌سازد، همچنین روشن ساخته‌اند که پرداختن به تفریحات سالم در اوقات بی‌کاری، بویژه فعالیت‌های ورزشی، آثار مثبت و فراوانی در بهبود این وضعیت دارد (امیرتاش، ۱۳۸۳، ۳۸). هر کشوری در هر مقطع از تاریخ که قرار داشته باشد، با مسئله اوقات فراغت مردم روبه‌رو است و داشتن اوقات فراغت و نحوه گذران آن به عوامل مختلف اجتماعی، سیاسی و اقتصادی مربوط می‌شود (تندنویس، ۱۳۸۰، ۸۹). عواملی که بر نوع انتخاب افراد از چگونگی صرف وقت در هنگام فراغت تأثیر می‌گذارند، بسیارند. دسته اول این عوامل به خود فرد ارتباط دارند: اینکه فرد در چه مرحله‌ای از زندگی قرار دارد، نیازهایش کدامند، دارای چه علایقی است، نگرش‌هایش کدامند، چه توانایی‌هایی دارد، شرایط رشدش چگونه بوده است و چه شخصیتی دارد؛ دسته دوم این عوامل به محیط و شرایطی مرتبط می‌شود که فرد در آن‌ها قرار دارد: بافت اجتماعی که فرد نیز جزئی از آن است، زمانی



که در اختیار دارد، و نیز شغل و درآمدش. دسته سوم این عوامل نیز به موقعیت‌ها و خدماتی که در اختیار فرد قرار دارند؛ از جمله منابع، تسهیلات، برنامه‌ها، فعالیت‌ها و نحوه مدیریت آن‌ها مربوط می‌شود (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۰، ۷۳). از طرف دیگر کرامبی و همکاران (۲۰۰۴) به این نتیجه رسیدند که مهم‌ترین مانع در پرداختن به ورزش در اوقات فراغت بی‌علاقگی است. آن‌ها اعلام نمودند که در دسترس بودن تسهیلات برای تشویق به شرکت در فعالیت جسمانی ضروری است. همچنین، شرکت در فعالیت‌های فراغتی ممکن است تحت تأثیر تفکرات اجتماعی در مورد تناسب جنسی فعالیت‌ها و همچنین علایق و مزیت‌ها قرار گیرد (رحمانی و همکاران، ۱۳۸۵، ۳۶).

مطالعه مجموعه نوشته‌ها و اظهار نظرها و پژوهش‌های انجام شده در زمینه چگونگی گذران اوقات فراغت، بویژه در کشورهای پیشرفته، مبین آن است که ورزش و فعالیت‌های بدنی جایگاه مهم و ویژه‌ای در اوقات فراغت افراد دارد (صفانیا، ۱۳۸۰، ۱۲۹). در حقیقت، گذران اوقات فراغت با انجام فعالیت‌های ورزشی، از متداول‌ترین روش‌های موجود در جهان است (امیرتاش، ۱۳۸۳، ۳۸). بدیهی است که با برنامه‌ریزی‌های دقیق ورزشی و فرهنگی و تناسب این برنامه‌ها با سطح نیازها و علائق و عوامل مؤثر دیگر می‌توان موجبات سرزندگی و نشاط در جوانان و به دنبال آن داشتن نسلی سالم و شاداب را فراهم نمود (رضائی صوفی، ۱۳۸۵، ۹۹).

در مجموع تحقیقات بسیاری در خصوص ورزش در پر کردن اوقات فراغت در داخل و خارج از کشور انجام شده است که بیانگر میزان اهمیت آن در پر کردن این اوقات است (صفانیا، ۱۳۸۰، ۱۳۱). صدا و سیما در یک تحقیق با عنوان سهم ورزش در گذران اوقات فراغت می‌نویسد: ۵۶ درصد از دختران و ۷۴ درصد از پسران در اوقات فراغت ورزش می‌کنند (تندنویس، ۱۳۸۰، ۱۱۸). ورزش به عنوان یکی از فعالیت‌های فراغتی از نوع فعال، نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت جسمی و روحی انسان‌ها دارد و داشتن یک زندگی سالم مستلزم تحرک و فعالیت‌های ورزشی است (صفانیا، ۱۳۸۰، ۱۲۹). میزان فعالیت‌های جسمانی در اوقات فراغت و تفریحات سالم رابطه معنی‌داری با کاهش میزان تحت فشار بودن، خستگی و افزایش کیفیت زندگی جسمانی و روانی دارد (کریمیان و همکاران، ۱۳۹۰، ۲). اطلاع افراد از تاثیرات مطلوب فعالیت‌های ورزشی بر دستگاه‌های مختلف بدن، موجب گردیده تا گرایش به فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت روز به روز افزایش یابد (صفانیا، ۱۳۸۰، ۱۲۹). انواع رشته‌های مختلف ورزشی پرکننده اوقات فراغت مردم کشورهای مختلف هستند و به جرات می‌توان اظهار داشت که ورزش بیش از هر فعالیت دیگری پرکننده اوقات فراغت مردم است و در بعضی از کشورها از چنان جایگاهی برخوردار است که می‌تواند در سرنوشت سیاسی و اجتماعی و اقتصادی کشورها از عوامل تعیین‌کننده باشد (تندنویس، ۱۳۸۰، ۱۱۶). همچنین نشان داده شده است متغیرهای خودانگیختگی

و خودکنترلی با میزان ورزش و تمرینات بدنی به عنوان یکی از فعالیت‌های مطلوب اوقات فراغت ارتباط مستقیم دارد (احمدی و همکاران، ۱۳۸۹، ۳). کشورهای توسعه یافته با علاقه و میل فراوان به بسط و توسعه فعالیت‌های فرهنگی و ورزشی جامعه خود پرداخته و می‌پردازند. در مقابل کشورهای در حال توسعه هنوز به اهمیت و اثرات آن در جنبه‌های مختلف و به گونه‌ای شایسته پی‌نبرده‌اند (رضائی‌صوفی، ۱۳۸۵، ۹۹). کشورهای مختلف به مسئله اوقات فراغت و تفریح مردم توجه دارند و در این خصوص امکانات و بودجه لازم را اختصاص می‌دهند (تندنویس، ۱۳۸۰، ۸۸). پرفسور مک‌کلوی می‌گوید: با پرداختن به اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی، غرور و فرهنگ ملی و سنن با عنایت به بازی‌های ملی و محلی و بومی نگهداری و تقویت می‌شود (تندنویس، ۱۳۸۰، ۱۱۷). پژوهش‌های کارشناسان طرح جامع ورزش نیز نشان می‌دهد که مردم ایران تنها به میزان ۱۰ درصد در ورزش همگانی مشارکت داشته‌اند که این رقم در مقایسه با کشوری مانند استرالیا با ۵۲ درصد مشارکت، آمار کمی به نظر می‌رسد (رحمانی و همکاران، ۱۳۸۵، ۳۶). قلت مؤسسات فرهنگی و ورزشی و به دنبال آن کمبود امکانات برای جوانان جهت گذران اوقات فراغت از مشکلات عمده‌ای است که نیاز به یک عزم ملی جهت زدودن غبار خمودگی و ایجاد روحیه‌ای شاداب برای جوانان و آینده‌سازان کشور دارد (رضائی‌صوفی، ۱۳۸۵، ۹۹).

#### ۴. نتیجه‌گیری

در میان ارزش‌های اجتماعی یک جامعه، اوقات فراغت نیز یکی از ارزش‌های مهم محسوب می‌شود. اوقات فراغت یک تربیت غیر رسمی است که می‌تواند تأثیری به مراتب بیشتر از آموزش و تربیت رسمی بر فرد بگذارد (معمدی‌مهر و واقف‌کوده‌ی، ۱۳۸۸، ۲۱۲). این پدیده دارای وجوه دوگانه کارکردی است. از یک طرف محلی برای بروز استعدادها و توانمندی‌ها و از طرف دیگر راهی برای شکل‌گیری برخی آسیب‌های اجتماعی است (مهرداد، ۱۳۹۰، ۱۲۴). پس اوقات فراغت مفید عامل شکوفایی استعدادها و کسب تجارب سودمند است و اوقات فراغت آسیب‌زا عامل آسیب، بیماری و انواع بزهکاری و انحرافات می‌باشد (احمدی و همکاران، ۱۳۸۹، ۲). کشور ما در ردیف جوان‌ترین کشورهای دنیا قرار دارد. بنابر این آمار برنامه‌ریزی برای این طیف عظیم با سلايق و انتظارات بسیار متنوع کار دشواری است. اما طبق نظر کارشناسان هدایت و ایجاد امکانات برای غنی‌سازی اوقات فراغت می‌تواند در شکل‌گیری شخصیت و هویت آنان در طول سال نقش به‌سزایی داشته باشد (پهلوان و برزیگر، ۱۳۹۰، ۵۵). پرداختن به کار و تفریح دلخواه، در ایجاد تعادل و سلامت جسم و جان مؤثر است. البته به شرطی که با توجه به نیازها و علاقه‌های افراد برنامه‌ریزی شود. حال اگر در برنامه‌ریزی ورزش نیز

گنجانده شود، تأثیر دوچندانی خواهد داشت. فعالیت‌های ورزشی با بیش از ۳۰ رشته مختلف ورزشی که از ساده‌ترین و کم‌خرج‌ترین نوع تا ورزش‌هایی پرهزینه و مخصوص افراد خاص طبقه‌بندی می‌شود. با وجود تنوع رشته‌های ورزشی هر انسانی قادر است با توجه به علاقه و نیز سایر عوامل، یکی را انتخاب نموده و در ساعات فراغت خود به آن بپردازد (صفانیا، ۱۳۸۰، ۱۲۹). همچنین باید برنامه‌های مربوط به اوقات فراغت باعث تقویت عضلانی، انعطاف‌پذیری، کاهش بیماری‌های قلبی و تأمین سلامت افراد باشد (احمدی و همکاران، ۱۳۸۹، ۲). گذران مطلوب اوقات فراغت به شکل جامع و اصولی خود می‌تواند جوانان و نوجوانان را برای ورود به عرصه‌های زندگی، تجربه کار گروهی، مهارت آموزی و ترسیم آینده‌ای روشن و امید بخش یاری رساند (معمدی‌مهر و واقف‌کودهی، ۱۳۸۸، ۲۱۲).

### منابع

- آبکار علیرضا، (۱۳۸۸). "جایگاه فعالیت‌های جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان". فصلنامه علوم رفتاری، شماره ۱: صفحات ۲۸-۹.
- ابراهیمی قربانعلی، رازقی نادر، مسلمی پطرودی رقیه. (۱۳۹۰). "اوقات فراغت و عوامل اجتماعی مؤثر بر آن". جامعه‌شناسی کاربردی، شماره ۴، پیاپی (۴۴): صفحات ۹۸-۷۱.
- احمدی خدابخش، عبدالمالکی هادی، آزاد مرزآبادی اسفندیار، رئیسی فاطمه. (۱۳۸۹). "کیفیت گذراندن اوقات فراغت و رابطه آن با آسیب‌پذیری فرهنگی و اجتماعی در بین خانواده‌های نظامی". فصلنامه روانشناسی نظامی، شماره ۲: صفحات ۱۲-۱.
- امیرتاش علی محمد. (۱۳۸۳). "فوق برنامه و اوقات فراغت، با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی در دانشگاه تربیت معلم تهران از دیدگاه مدیران، اعضای هیات علمی و کارکنان آن". فصلنامه المپیک، شماره ۲، پیاپی (۲۶): صفحات ۵۱-۳۷.
- پهلوان منوچهر، برزیگر فاطمه. (۱۳۹۰). "بررسی گرایش به نحوه گذران اوقات فراغت در بین دختران مقطع متوسطه شهرستان آمل". شماره ۳: صفحات ۶۶-۵۳.
- پوراسماعیل احسان. (۱۳۸۵). "بهره‌وری از اوقات فراغت با توجه به نظرات جامعه‌شناسان و مقایسه آن با آموزه‌های وحیانی". پژوهش دینی، شماره ۱۴: صفحات ۲۰۷-۱۸۳.
- تندنویس فریدون (۱۳۸۰). "جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایرانی". حرکت، شماره ۱۲: صفحات ۱۰۴-۸۷.
- تندنویس فریدون. (۱۳۸۰). "جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران". پژوهش در علوم رفتاری، شماره ۴: صفحات ۱۳۳-۱۱۵.



- خواجه‌نوری‌بیش، هاشمی‌نیا فاطمه. (۱۳۸۹). "رابطه اوقات فراغت و بزهکاری". مجله علوم اجتماعی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه فردوسی مشهد، شماره ۱: صفحات ۳۱-۵۷.
- رحمانی احمد، بخشی نیا طیبه، قوامی سعید. (۱۳۸۵). "نقش ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تاکستان". پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۱۲: صفحات ۳۳-۵۰.
- رضائی‌صوفی مرتضی. (۱۳۸۵). "بررسی وضعیت گذران اوقات فراغت دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان رشت و رابطه آن با سطح امکانات فرهنگی و ورزشی". پیک نور، شماره ۳، پیاپی (۱۵): صفحات ۹۸-۱۰۵.
- صفانیا علی محمد. (۱۳۸۰). "نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی". حرکت، شماره ۹: صفحات ۱۴۰-۱۲۷.
- عطائی‌سعیدی حامد، ناصری‌راد محسن، محبی فاطمه. (۱۳۸۸). "اثر سنجی برنامه‌های اوقات فراغت دختران دانش آموز". فصلنامه شورای فرهنگی اجتماعی زنان، شماره ۴۴: صفحات ۲۳۸-۲۰۵.
- کریمیان جهانگیر، فیضی آوات، جوانی وجیهه، شکرچی‌زاده پریوش، ترکیان سمانه. (۱۳۹۰). "تعیین الگوی عوامل بازدارنده از مشارکت در فعالیت‌های ورزشی کارکنان بیمارستان‌های آموزشی شهر اصفهان بر اساس مدل سلسله مراتبی اوقات فراغت". مجله تحقیقات نظام سلامت، شماره چهارم: صفحات ۱-۹.
- محمدصالحی نرگس، محمدبیگی ابوالفضل. (۱۳۸۷). "چگونگی گذراندن اوقات فراغت و همبسته‌های آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز". مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، شماره ۱: صفحات ۷۱-۸۰.
- معتمدی‌مهر اکبر، واقف‌کودهی مریم. (۱۳۸۸). "مطالعه تطبیقی گذران اوقات فراغت جوانان شهر صومعه‌سرا". فصلنامه چشم‌انداز جغرافیایی، شماره ۹: صفحات ۲۱۱-۲۲۵.
- منادی مرتضی. (۱۳۸۶). "اوقات فراغت و چالش‌های جهانی شدن، مقایسه دو نسل". فصلنامه انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات، شماره ۸: صفحات ۱۶۵-۱۳۱.
- مهرداد حسین. (۱۳۹۰). "چگونگی و آسیب‌شناسی اوقات فراغت نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله استان لرستان". فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی، شماره ۱: صفحات ۱۴۰-۱۲۳.

