

## توسعه اوقات فراغت دانش‌آموزان با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی اسلامی در محیط‌های مدرسه

نوع مقاله: پژوهشی

علی نعیمی<sup>۱</sup>

میر حسن سید عامری<sup>۲</sup>

میثم نوری<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۶

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۸/۲۶

### چکیده

اوقات فراغت زمانی است که دانش‌آموزان از ارائه تکالیف اجباری برای مدرسه و پیروی از برنامه روزمره سال تحصیلی فراغت می‌یابند و فرصتی است برای سرگرم شدن، تفریح کردن و لذت بردن که متعلق به آنان است و از این رو باید به کارهایی بپردازند که به آنها علاقمندند و همچنین پوشش دهنده برای نیازهای جسمانی و روانشناختی آنهاست. هدف از این پژوهش توسعه اوقات فراغت دانش‌آموزان با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در محیط‌های مدرسه می‌باشد. این پژوهش از لحاظ هدف تحقیق از نوع (کیفی)، از لحاظ نوع روش گراند تئوری است. جامعه آماری ما شامل مدیران ارشد آموزش و پرورش که سابقه مدیریت عملی و علمی در حوزه ورزش دانش‌آموزی را دارند بود. روش نمونه‌گیری به صورت هدفمند بود و تعداد نمونه این پژوهش تا اشباع نظری از مدیران آموزش و پرورش در حوزه تربیت بدنی با سابقه مدیریت در سطوح مختلف تا زمانی که اشباع نظری حاصل شود و با آنها مصاحبه به عمل آمد که در این پژوهش با اجرای ۱۰ مصاحبه به این مرحله رسید، و طی سه مرحله کدگذاری انجام گرفت و ۷۳ شاخص و ۱۳ مولفه از بین مصاحبه‌های صورت گرفته، استخراج گردید که شامل عوامل علی (نیازهای فردی، نیازهای سازمانی)؛ عوامل مداخله‌گر (عوامل فردی، عوامل سازمانی)؛ عوامل زمینه‌ای (زیرساختها، ظرفیتهای اجتماعی و سازمانهای حمایتی)؛

۱ دانشجوی دکتری گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه ارومیه، ایران. naimiali90@gmail.com

۲ استاد گروه رفتار حرکتی و مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ایران (نویسنده مسئول) m.ameri@urmia.ac.ir

۳ استادیار گروه رفتار حرکتی و مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ایران. m.noori@urmia.ac.ir

ابعاد و نشانگرها (دسترس بودن فعالیتهای اوقات و فراغت، دستیابی مالی، دستیابی ذهنی (ادراکی) و دستیابی فیزیکی)؛ عوامل پیامدی (فردی و اجتماعی) و عوامل راهبردی بودند.

**واژگان کلیدی:** اوقات فراغت، دانش‌آموزان، فعالیتهای ورزشی، مدرسه

**طبقه بندی JEL : A20, A23, A30**

## مقدمه

دانش آموزان قشری از جامعه اند که معمولاً نیمی از روز را به مدت ۹ ماه، در مدرسه یا آموزشگاه مشغول تحصیل‌اند و نیمی دیگر از روز و بخشی از سال را در خانه در کنار خانواده می‌گذرانند. در این میان زمان دیگری وجود دارد که در سازندگی شخصیت و شکوفایی استعداد آنان نقشی بسزا دارد و آن زمان اوقات فراغت دانش آموزان است. این اوقات در تابستان، به دلیل تعطیلی مدارس چشم گیرتر و بیشتر است (مولایی‌اقدم و همکاران، ۱۳۸۸). به اعتقاد جامعه شناسان فراغت تجربه ای است که فرد هنگام رهایی از اشتغالات و الزامات روزانه براساس تمایلات و رهیافت‌های شخصی و مشارکت داوطلبانه متناسب با نیاز و ذوق خود انتخاب میکند تا جسم، فکر و شخصیت او رشد و پرورش یابد (غندی و همکاران، ۱۳۹۹). افراد در دوره های کودکی، نوجوانی و جوانی، در سنین حیاتی رشد بدنی و سلامت جسمی و روحی قرار دارند که پایه ای برای سلامت آینده شان و به طور کلی، سلامت جامعه است. نظامهای آموزشی به منظور تأمین این هدف، درس تربیت بدنی را در تمامی پایه ها گنجانده اند. با این حال، کمبود فعالیت بدنی در میان دانش آموزان، که زمان زیادی را به نشستن در کلاس ها اختصاص میدهند، مشکلی جهانی است. این موضوع بر تواناییهای ذهنی و جسمی آنها تأثیر منفی دارد؛ بنابراین نهادهای آموزشی باید زیرساخت هایی را ایجاد کنند و فعالیت بدنی را در فرایند آموزش و اوقات فراغت تشویق و حمایت کنند (استرود و کاوپوزس، ۲۰۱۹). سفیدگر و همکاران (۱۴۰۳)، در پژوهشی با عنوان تأثیر فعالیتهای بدنی ادغام شده با بازی وارسازی در کیفیت اوقات فراغت دانش آموزان (مطالعه موردی: دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر اردبیل)، نشان دادند که ادغام تمرینات ورزشی با گیمیفیکیشن، به طور معناداری موجب افزایش کیفیت اوقات فراغت دانش آموزان می شود. پورذبیح سرحمامی و همکاران (۱۴۰۲)، در پژوهشی با عنوان کیفی سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیتهای جسمانی و ورزشی، نتایج حاصل از کدگذاری مصاحبه ها که ۹۰ مفهوم در قالب ۱۱ مقوله فرعی و ۳ مقوله اصلی عوامل تأثیرگذار بر انتخاب فعالیت بدنی و ورزش برای فراغت زنان و دختران، اقدامات لازم، پیامدهای انجام فعالیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت زنان و دختران دسته بندی شد. مطابق نتایج پژوهش به متصدیان حوزه ورزش و فراغت زنان و دختران پیشنهاد می شود که با سیاست گذاریهای درست، تبعیض جنسیتی را به حداقل رسانند و سرانۀ ورزشی و تفریحی بانوان را افزایش دهند. به موضوعاتی همچون ارتقای سواد حرکتی بانوان در جامعه، الگوسازی و بهبود نگرش عمومی به فعالیت جسمانی و ورزشی بانوان، تنوع دادن به فعالیتهای تفریحی ورزشی

برای بانوان، ارائه تخفیف‌های مالیاتی و بیمه برای فعالان عرصه ورزش و سایر مواردی که در پژوهش اشاره شد توجه ویژه‌ای داشته باشند

فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت از مواردی است که اوقات فراغت را لذت بخش و مفید می‌سازد و تاثیر شگرف در سلامت جسم و روان انسان دارد و می‌تواند سهم زیادی در پر کردن اوقات فراغت داشته باشد (وسنر و همکاران، ۲۰۲۱). پالینکس و همکاران (۲۰۲۲)، در پژوهش خود نشان دادند که فعالیت‌های تفریحی در بین دانش‌آموزان ۱۴-۱۸ ساله، به‌طور میانگین ۲ تا ۳،۳ تا ۴ ساعت می‌باشد که ارزش توجه به روش صحیح گذراندن اوقات فراغت در دوران کودکی را دارد و اینکه کودکان باید ورزش را دوست داشته باشند تا آنها را در زندگی خود ادغام کنند. به لحاظ تعریف، اوقات فراغت را زمان‌های آزاد و در اختیار افراد فارغ از وظایف مختلف اجبارگونه می‌نامند. یکی از روشهای مهم در گذران اوقات فراغت ورزش می‌باشد. در حقیقت گذران اوقات فراغت با فعالیت‌های ورزشی از روش‌های نوین گذران اوقات فراغت در جهان به شمار می‌آید. از اینرو ورزش بایستی بخشی از تفریحات سالم روزمره انسان در قرن بیست و یکم شود (کرین و لیسلی، ۲۰۱۵). تحقیقات، حکایت از آثار مثبت جسمانی، اجتماعی و روانی حاصل از مشارکت در برنامه‌های ورزشی اوقات فراغت دارد (برنرو همکاران، ۲۰۱۶).

اوقات فراغت فرصتی نسبتاً آزاد برای خودشکوفایی، تجربه و آزادی شخصی؛ بیان اجتماعی؛ روابط و تعاملات اجتماعی است (کلی، ۲۰۱۲). اهمیت اوقات فراغت به حدی است که رضایت از آن یکی از عوامل تأثیرگذار در رضایت از زندگی (لاپا، ۲۰۱۳) و در کیفیت زندگی است (براجزازگانک و دیگران، ۲۰۱۱). یکی از مؤلفه‌های سبک زندگی، اوقات فراغت است. فعالیت‌های اوقات فراغت دوران نوجوانی عموماً برای رفتارهای اوقات فراغت در دوران بزرگسالی بسیار مهم تلقی شده است. اوقات فراغت جزء جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره در دنیای امروز است. فراغت فعلیتی است به دور از تعهد به کار، خانواده و جامعه که فرد با اراده خود برای آرامش، تفریح یا توسعه خود و شرکت اجتماعی خود انگیخته‌اش و همچنین تمرین آزادانه ظرفیت خلاقانه‌اش (شکفته شدن استعدادها) به آن می‌پردازد (توردیکسون، ۲۰۱۱).

- 1 . Woessner et al
- 2 . Pálincás et al
- 3 . Cerin and Leslie
- 4 . Bruner
- 5 . Kelly
- 6 . Lapa
- 7 . Brajša-Ťganec
- 8 . Torkildsen

سفیدگر و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهش خود نشان دادند که تمرینات ورزشی می‌تواند موجب افزایش کیفیت اوقات فراغت دانش‌آموزان شود و شهرسبز (۱۴۰۲)، در پژوهشی با عنوان مدیریت اوقات فراغت دانش‌آموزان مبتنی بر فعالیتهای بدنی، فعالیت‌های بدنی و ورزشی در دنیای امروز در کشورهای گوناگون به صورت ضرورتی انکارناپذیر درآمده است و با توجه به پیشرفت تکنولوژی و ایجاد شرایط مختلف رفاهی و در نتیجه کم‌ترکی نیاز به تخصیص اوقاتی از زندگی به تحرک بدنی کاملاً ملموس و ضروری است. یکی از روش‌هایی که می‌تواند اوقات فراغت دانش‌آموزان را تحت پوشش قرار دهد و بسیاری از ضعف‌ها و کمبودهای جسمانی و روانی را حل و فصل کند، ورزش و تربیت بدنی آموزش و پرورش می‌باشد و در همین راستا جیلینکوویچ و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی نشان دادند که فعالیتهای ورزشی بر سلامت دانش‌آموزان تاثیر مثبت دارد و باید مورد توجه زیادی قرار گیرد.

برداشت از فراغت به معنای وقت آزاد، درست به نظر نمی‌رسد؛ زیرا اگر فردی وقت آزاد زیادی داشته باشد اما هیچ برنامه‌ای برای گذران آن طراحی نکرده باشد، دیگر گذران اوقات فراغت نیست بلکه وقت‌کشی و بیهودگی است که خود، آسیب اجتماعی و فردی به همراه دارد. ورزش به عنوان یکی از فعالیتهای مهم اوقات فراغت در رشد سلامت جسمی، اجتماعی، عاطفی، عقلانی و روحانی و همچنین در انسجام خانواده نقشی بسیار مثبت دارد. تأثیرات مثبت اوقات فراغت ورزشی و تفریح فقط به سرگرمی و لذت شرکت‌کنندگان در این نوع فعالیت‌ها محدود نمی‌شود، بسیار فراتر از آن می‌رود به طوری که دربارهٔ نقش مثبت آن در تناسب اندام که جلوه‌هایی از سلامت جسمی است، سازگاری اجتماعی و رشد در مراحل مختلف زندگی جای هیچ‌شک و تردیدی نیست (مک‌لین و شانون، ۲۰۰۷). عبدالهی و همکاران (۱۴۰۰)، در پژوهش خود نشان دادند که سه بعد بینشی، مهارتی و دانشی به عنوان عوامل مؤثر بر غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی دانش‌آموزان از وضعیت مناسب برخوردار نیستند و بر اساس اولویت‌بندی ابعاد مهارتی، بینشی و دانشی به ترتیب بالاترین جایگاه را نزد دانش‌آموزان دارند. در نتیجه می‌توان با غنی‌سازی اوقات فراغت آنان، از طریق ورزش‌های گوناگون، دستاوردهایی مفید و ارزشمند برای دانش‌آموزان و خانواده‌های آنان فراهم کرد تا شاهد جامعه‌ای سالم و نسلی سازنده باشیم. از این رو به مسئولان ورزش دانش‌آموزی پیشنهاد می‌شود برای ارتقای میزان مشارکت ورزشی افراد و بهره‌گیری از ورزش در اوقات فراغت از فواید بی‌شمار ورزش و توسعه آن در جامعه و مزایای اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و بهداشتی و سلامت بهره‌مند شوند.

---

1 . Jelenković et al

2 . MacLean, J., & Shannon

در آموزش و پرورش نخستین هدف، رشد ابعاد گوناگون شخصیت فرد از جنبه‌های جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی است. ورزش و هدف تربیتی آن، یادگیری مهارت‌های رفتاری را باعث می‌شود و با چنین تعبیری ورزش به عنوان یک وسیله کمک‌کننده عملی، پیوسته با تربیت همراه است. آنچه مسلم است کیفی سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان بر اساس اهمیت دادن به نقش کلیدی فعالیت‌های ورزشی ایفا می‌کنند. به همین منظور باید با توجه به عوامل مختلف محیطی و سازمانی که مدیران آموزش و پرورش با آن درگیر هستند، لازم است تا سازوکارهای ویژه‌ای به منظور ارتقا فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان ارائه دهند. بر همین اساس، در ابتدا باید شاخص‌ها، مؤلفه‌ها کیفی سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی شناخته شود و وضعیت موجود مؤلفه‌ها مورد بررسی قرار گیرد و در نهایت مدل کیفی سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی ارائه گردد و به این سؤال اساسی پاسخ داده شود که چه مدلی را می‌توان برای ارتقای کیفی سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی ارائه داد؟ از آنجا که پژوهشگر در سالهای کاری خود با این دغدغه روبرو بوده است که آیا می‌توان فراغت دانش‌آموزان با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی را آموزش داد و آیا میزان اوقات فراغت دانش‌آموزان مناسب است؟ برای یافتن پاسخ این سوالات محقق به دنبال پاسخ سوالات عمیق‌تری از جمله ابعاد و مولفه‌ها و شاخص‌های کیفی سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی کدامند؟ و این مولفه‌ها تاثیرگذارند و یا تاثیرپذیر هستند؟

### روش تحقیق

به طور کلی طرح تحقیق حاضر با توجه به ماهیت موضوع از نوع کیفی و از لحاظ نوع روش گراند تئوری است و هدف آن توسعه اوقات فراغت دانش‌آموزان با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در محیط‌های مدرسه است. این روش به وسیله دو جامعه شناس به نام گلنر و استراوس به وجود آمده است (استراوس و کوربین، ۱۹۹۰). در این مطالعه از رویکرد عینی‌گرایی استراوس و کوربین استفاده شده است. جامعه آماری ما در این بخش، شامل مدیران ارشد آموزش و پرورش که سابقه مدیریت عملی و علمی در حوزه ورزش دانش‌آموزی را دارند، بود. روش نمونه‌گیری در این بخش به صورت هدفمند بود، چرا که در پژوهش کیفی محقق به دنبال تعمیم نتایج نیست بلکه به دنبال نمونه‌هایی هست که بیشترین همسویی و نزدیکی را با هدف تحقیق دارد. بنابراین، در تحقیق کیفی، نمونه‌گیری هدفمند به کار برده می‌شود و آن بدین معنی است که واحدها به‌جای انتخاب تصادفی، به علت ویژگی‌های آن‌ها نسبت به پدیده مورد مطالعه انتخاب می‌شوند. تعداد نمونه این

پژوهش تا اشباع نظری از مدیران آموزش و پرورش در حوزه تربیت بدنی با سابقه مدیریت در سطوح مختلف تا زمانی که اشباع نظری حاصل شود و با آن‌ها مصاحبه به عمل آمد که در این پژوهش با اجرای ۱۰ مصاحبه به این مرحله رسیده شد (جدول، ۱) و در این تحقیق، تکنیک مورد استفاده برای جمع آوری داده‌ها، مصاحبه عمیق (نیمه ساختاریافته) بود. بخش عمده رویکرد گراند تئوری در حوزه تجزیه و تحلیل داده‌هاست. این داده‌ها از زوایه دید پاسخگویان تحلیل و معنی‌دار می‌شوند. ساختار اصلی تحلیل داده‌ها در گراند تئوری بر مبنای سه شیوه کدگذاری باز، محوری و انتخابی بود.

**کدگذاری باز:** کدگذاری باز فرآیند، تحلیلی است که از طریق آن، مفاهیم شناسایی شده و ویژگیها و ابعاد آنها در داده‌ها کشف می‌شوند. در این مرحله، داده پرداز نظریه بنیاد، مقوله‌های اولیه اطلاعات در خصوص پدیده در حال مطالعه را، به وسیله بخش بندی اطلاعات شکل میدهد. پژوهشگر مقوله‌ها را بر همه داده‌های جمع آوری شده، نظیر مصاحبه‌ها، مشاهدات و وقایع یا یادداشتهای خود بنیان می‌گذارد (استراوس و کوربین، ۱۹۹۰).

**کدگذاری محوری:** در این مرحله، پژوهشگر یک مقوله کدگذاری باز را انتخاب می‌کند، آن را (به‌عنوان مقوله یا پدیده اصلی) در مرکز فرایند مورد بررسی قرار می‌دهد و سپس سایر مقوله‌ها را به آن مرتبط می‌کند. سایر مقوله‌ها متشکل از: شرایط علی (عواملی که مقوله اصلی را تحت تأثیر قرار می‌دهند)، راهبردها (اقداماتی که در رابطه با مقوله اصلی انجام می‌شود)، شرایط زمینه‌ای و شرایط واسطه‌ای (عوامل محیطی و زمینه‌ای ویژه‌ای که راهبرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد) و عواقب (پیامدهای حاصل از راهبردها) است. انجام این مرحله مستلزم ترسیم شکلی است که نمودار کدگذاری نامیده می‌شود.

**کدگذاری انتخابی:** فرآیند انتخابی یکپارچه سازی و بهبود مقوله‌هاست. در این مرحله، پژوهشگر به تکوین نظریه‌ای درباره رابطه میان مقوله‌های بدست آمده در الگوی کدگذاری محوری می‌پردازد. به‌عنوان سطح اولیه، این نظریه یک تبیین نظری از فرایندی است که مورد پژوهش قرار گرفته است. بر قراری نوعی یکپارچگی در کدها و طبقات برای یکپارچگی در نظریه نهایی مفید است. حاصل این مرحله رسیدن به طبقه اصلی است که با سایر طبقات ارتباط دارد، آن‌ها را توضیح می‌دهد و در حقیقت پالایش شده کدهای اولیه است (استراوس و کوربین، ۱۹۹۰).

جدول (۱) مشخصات جمعیت شناختی مشارکت کنندگان

متغیر	سطوح متغیر	فراوانی	درصد
سن	کمترین	۳۸	۴۸,۵

	۵۸	بیشترین	
۱۵,۵	۹	کمترین	سابقه کاری
	۲۷	بیشترین	
۲۰	۲	زن	جنسیت
۸۰	۸	مرد	
۳۰	۳	مدیران بخش فرهنگی و هنری	تخصص مشارکت کنندگان
۲۰	۲	مدیران پرورشی	
۵۰	۵	مدیران ورزشی	
۷۰	۷	دکتری تخصصی	تحصیلات
۳۰	۳	دانشجوی دکتری	

منابع پژوهش: یافته‌های تحقیق

جدول (۱) نشان می‌دهد که میانگین سنی پاسخگویان ۴۸/۵؛ و میانگین سابقه کاری ۱۵/۵ و ۲۰ درصد پاسخگویان زن و ۸۰ درصد را مردان تشکیل داده بودند و تخصص مشارکت کنندگان ۳۰ درصد مدیران بخش فرهنگی و هنری، ۲۰ درصد مدیران پرورشی و ۵۰ درصد مدیران ورزشی بودند و سطح تحصیلات ۷۰ درصد دکتری تخصصی و ۳۰ درصد دانشجوی دکتری بودند. یافته‌های تحقیق

در این بخش با تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه‌های عمیق نیمه ساختار یافته با نمونه‌ها سعی شده تا به توسعه اوقات فراغت دانش‌آموزان با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در محیط‌های مدرسه پرداخته شود. همچنین جهت شرح چگونگی اجرای عملی روش گراند تئوری و کسب یافته‌های پژوهش، ابتدا مراحل کدگذاری و ساختاربندی معانی فرموله شده توضیح داده می‌شود. در بخش نهایی، نتایج به مشارکت کنندگان بازگردانده و در مورد یافته‌ها از آن‌ها سؤال شد و به این ترتیب به داده‌ها اعتبار بخشیده شد تا در نهایت به تحلیل و تجزیه داده‌ها پرداخته شود یافته‌ها نشان داد که میانگین سن گروه مشارکت کنندگان ۴۸,۵ سال بود و میانگین سابقه کاری مشارکت کنندگان ۱۵,۵ سال بود.

### نتایج مصاحبه مشارکت کنندگان

**مرحله اول (کد گذاری باز):** در فرایند کدگذاری باز مصاحبه‌های انجام گرفته در مجموع نشان-های متعددی شناسایی گردید که در اولین مرحله کدگذاری با توجه به نزدیکی موضوعی و مفهومی در قالب مقولات که در ادامه بدان اشاره شد، دسته بندی شدند. استراوس و کوربین کد گذاری باز

را اینگونه توصیف می‌کنند "بخشی از تحلیل که مشخصاً به نامگذاری و دسته بندی پدیده از طریق بررسی دقیق داده‌ها مربوط می‌شود". به عبارت بهتر در این نوع کدگذاری مفاهیم درون مصاحبه‌ها و اسناد و مدارک بر اساس ارتباط با موضوعات مشابه طبقه بندی می‌شوند که در نتیجه ۷۳ مقوله در این مرحله شناسایی و استخراج شد.

**مرحله دوم (کدگذاری محوری):** هدف از کدگذاری محوری ایجاد رابطه بین مقوله های تولید شده در مرحله کدگذاری باز است. این عمل معمولاً بر اساس الگوی پارادایمی انجام می‌شود و به نظریه پرداز کمک می‌کند تا فرایند نظریه پردازی را به سهولت انجام دهد. اساس ارتباط دهی در کدگذاری محوری بر بسط و گسترش یکی از مقوله‌ها قرار دارد. همانگونه که ملاحظه می‌شود در ضمن انجام تجزیه و تحلیل، پژوهشگر به کدهای اولیه متعددی دست یافته است. نکته مهم در این میان این است که این کدها مبنایی باشند، یعنی باید پدیده‌های مشابه با یکدیگر طبقه بندی می‌شوند، در غیر اینصورت بین تعداد زیادی مفاهیم گرفتار می‌شویم که نمی‌دانیم با آنها چکار کنیم. وقتی که در داده‌ها پدیده‌های خاصی را مشخص کرده ایم آنگاه می‌توانیم مفاهیم را بر محور آنها گروه بندی کنیم. این کار تعداد واحدهایی را که باید با آنها کار کنیم کاهش می‌دهد. روند طبقه بندی مفاهیم که به نظر می‌رسد به پدیده‌های مشابه ربط پیدا می‌کنند مقوله پردازی نامیده می‌شود. آنگاه به مقوله ای که پدیده‌ای را شامل می‌شود یک اسم مفهومی می‌دهیم اما باید توجه داشت که این اسم باید انتزاعی‌تر از اسامی مفهومی باشد که مجموعه آنها مقوله را تشکیل می‌دهد. هدف این مرحله تعیین رابطه بین مقوله های ایجاد شده در مرحله کدگذاری باز است. این عمل بر اساس مدل پارادایم نظریه داده بنیاد صورت می‌گیرد، که به تئوری پردازان کمک می‌کند فرایند تئوری پردازی را به سادگی انجام دهند. در کدگذاری محوری محقق پدیده مرکزی یا محوری را شناسایی می‌کند، شرایط علی را تشریح می‌کند، استراتژی‌ها را مشخص می‌کند، شرایط مداخله‌گر و بستر را شناسایی، پیامدها و نتایج این استراتژی‌ها را برای این پدیده معین می‌کند. لذا در این مرحله از کدگذاری، جدول زیر بر اساس سئوالات پژوهش دسته بندی و کدگذاری محوری انجام می‌پذیرد.

جدول (۲) کدگذاری محوری

مفاهیم	مؤلفه‌ها	گویه‌ها
عوامل علی	نیازهای فردی	- رفع بی‌تحرکی - تغییر در سبک زندگی - تقویت ضعف جسمانی و روانی

- ارتقاء فعالیتهای ورزشی		
- تقویت انگیزش دانش‌آموزان - تشویق برای تحصیل و تهذیب و ورزش - از بین بردن یکنواختی و رخوت - بسترسازی برای رشد علمی و اجتماعی و ورزشی	نیازهای سازمانی	

مفاهیم	مؤلفه‌ها	گویه‌ها
عوامل مداخله‌گر	عوامل فردی	- استفاده از توانمندی افراد موفق ورزشی - الگوسازی افراد موفق و توانمند - تخصص و دانش ورزشی - تقویت نگرش مثبت نسبت به فعالیتهای ورزشی
	عوامل سازمانی	- تقویت زیرساختهای ورزشی - برگزاری مسابقات تفریحی و ورزشی - تقویت سیستم‌های ارزیابی و گزارش‌دهی - رفع مشکلات مالی و جذب سرمایه‌گذار - تقویت مهارتهای ورزشی معلمان و مربیان ورزشی - تقویت سیستم اطلاع‌رسانی - تقویت فرهنگ ورزشی

مفاهیم	مؤلفه‌ها	گویه‌ها
عوامل زمینه‌ای	زیرساختها	- تجهیز امکانات ورزشی در مدارس - عدالت‌محوری در توزیع منابع ورزشی - بروزرسانی تجهیزات ورزشی - دسترس‌پذیری به تجهیزات و تسهیلات ورزشی در مدارس
	ظرفیتهای اجتماعی	- افراد مشهور و موفق حوزه ورزشی در مدارس - گردهمایی و گروههای اجتماعی و تخصصی - جذابیت فعالیتهای ورزشی گروهی و بومی و

محلی - پذیرش و مقبولیت اجتماعی فعالان حوزه ورزشی		
- توسعه ورزش در میان مربیان و دانش‌آموزان - کرسی‌های مشورتی حوزه ورزشی - مدیریت تخصصی ورزشی - شناسایی پتانسیل‌های ورزشی - پرورش استعداد‌های ورزشی - مشوق‌های شغلی و تحصیلی برای فعالان حوزه ورزشی	سازمان‌های حمایتی	
<b>گروه‌ها</b>	<b>مؤلفه‌ها</b>	<b>مفاهیم</b>
- تداوم فرآیند یادگیری - تقویت آمادگی همه جانبه و کیفیت زندگی - تقویت تعاملات اجتماعی - دوری از انزوای اجتماعی - نیازهای روانی - حرکتی - تفریح درمانی - ورزش‌های رقابتی و غیررقابتی	دسترس بودن فعالیتهای اوقات و فراغت	ابعاد و نشانگرها
- توانایی مالی - درآمد خانوار - تأمین مالی تهیه تجهیزات ورزشی - نرخ‌گذاری در بخش دولتی - کمک‌های مالی و تشویقی و تخفیفی	دستیابی مالی	
- آگاهی از تسهیلات ورزشی مدارس - ارزیابی توانایی‌ها و استعداد‌های ورزشی - اقدامات و فعالیتهای ورزشی - افزایش عزت‌نفس - تقویت شکست‌هراسی	دستیابی ذهنی (ادراکی)	
- دستیابی به تسهیلات فیزیکی برای افراد معلول - فراهم کردن امکانات دسترسی برابر برای افراد توانمند - طراحی مجدد و سازگار با نحوه استفاده کاربران از خدمات ورزشی	دستیابی فیزیکی	

- طراحی و سازش تسهیلات با توجه اصل هزینه - سودمندی		
---	--	--

مفاهیم	مؤلفه‌ها	گویه‌ها
عوامل پیامدی	فردی	- ارتقاء کیفیت زندگی - ارتقاء سلامت اجتماعی - بهبود مهارت‌های ورزشی - تقویت خلاقیت و استعداد‌های ورزشی - ارتقاء سطح دانش ورزشی - ارتقاء مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی
	اجتماعی	- رضایتمندی از زندگی و تحصیل - کاهش میزان ترک تحصیل - ارتقاء پویایی مدارس - ایجاد گروه‌های اجتماعی

مؤلفه‌ها	مقوله هسته
عوامل راهبردی	- برگزاری مسابقات ورزشی و تفریحی - نیازسنجی فعالیت‌های ورزشی - برگزاری دوره‌های آموزشی - ارزیابی فعالیت‌های آموزش و پرورش - ورزش‌های تفریحی متنوع - تهیه بروشور - ارزیابی زیرساخت‌ها - تحصیل و بررسی مداوم اقدامات صورت گرفته - جذب سرمایه‌گذارهای مالی و فنی

منابع پژوهش: یافته‌های تحقیق

این طبقات شکل گرفته بارها تغییر کردند و کدهایی که از نظر مفهومی شبیه یکدیگر بودند در یک طبقه جا گرفتند. طبقات، با یکدیگر مقایسه و در صورت نیاز ادغام و یا در برخی موارد به یک یا دو طبقه و بیشتر تفکیک شد. این مقوله‌ها که در مراحل اولیه تحلیل مشاهده شدند، دیدگاه‌ها، تفکرات و ایده‌هایی را در ذهن محقق ایجاد کردند که انگیزه سئوالات و مصاحبه‌های بعدی شد. با انجام مصاحبه‌های مرحله بعد و تحلیل داده‌ها، محقق دیدگاه و درک عمیق‌تری در رابطه با تجربه

مصاحبه شوندگان به دست آورد. برای نمونه با بررسی کدهای متن مصاحبه و با توجه به مسأله پژوهش می‌توان طبقات زیر را برای کاربران در نظر گرفت:

۱. **زیرساختها حول محور تجهیز امکانات ورزشی در مدارس، عدالت محوری در توزیع منابع ورزشی، بروزرسانی تجهیزات ورزشی، دسترس پذیری به تجهیزات و تسهیلات ورزشی در مدارس اوقات فراغت دانش آموزان را تحت تاثیر قرار می دهد.**

۲. **دستیابی فیزیکی می‌تواند با فراهم کردن دستیابی به تسهیلات فیزیکی برای افراد معلول، فراهم کردن امکانات دسترسی برابر برای افراد توانمند، طراحی مجدد و سازگار با نحوه استفاده کاربران از خدمات ورزشی و طراحی و سازش تسهیلات با توجه اصل هزینه - سودمندی تاثیر بسزایی در تقویت اوقات فراغت دانش آموزان را در داشته باشد. همانطور که جدول فوق نشان می‌دهد در مرحله کدگذاری باز، ۷۳ کد اولیه از بین مصاحبه‌های صورت گرفته، استخراج گردید. که در مجموع با مقوله بندی آنها، ۷۳ مقوله (کدگذاری محوری) برچسب زنی گردید. در کدگذاری محوری محقق پدیده مرکزی یا محوری را شناسایی، شرایط علی را تشریح، استراتژی‌ها را مشخص نموده، شرایط مداخله‌گر و بستر را شناسایی و پیامدها و نتایج این استراتژی‌ها را برای این پدیده معین می‌کند. کدگذاری انتخابی عبارت است از فرآیند انتخاب دسته بندی اصلی، مرتبط کردن نظام‌مند آن با دیگر دسته بندی‌ها که در نهایت منجر به تشکیل مفاهیم انتزاعی می شود.**

**عوامل علی:** این شرایط باعث ایجاد و توسعه پدیده یا مقوله محوری می شوند. از میان مقوله‌های بوجود آمده در این مرحله، **نیازهای فردی، نیازهای سازمانی مثل تقویت ضعف جسمانی و روانی، تشویق به تحصیل و تذهیب و بسترسازی برای رشد علمی و اجتماعی و ورزشی** از عوامل علی اثرگذار در کیفی سازی اوقات فراغت دانش آموزان با رویکرد مبتنی بر فعالیتهای ورزشی می باشد.

**عوامل مداخله‌گر:** شرایط عامی هستند که در روند اجرای استراتژی‌ها مانع ایجاد کرده و استراتژی‌ها از آنها متاثر می‌شوند و به نوعی عوامل دخیل در نیازهای فردی، نیازهای سازمانی نظیر تقویت فرهنگ ورزشی، الگوسازی افراد موفق و توانمند، تقویت زیرساختهای ورزشی و جذب سرمایه گذار از عوامل مداخله‌گر در کیفی سازی اوقات فراغت دانش آموزان با رویکرد مبتنی بر فعالیتهای ورزشی می باشد.

**عوامل زمینه‌ای:** به شرایط خاصی که بر استراتژیها(راهبردها) تاثیر می‌گذارند و انتخاب استراتژیها باید بر اساس آنها صورت گیرد بستر می‌گویند. این شرایط را مجموعه‌ای از مفاهیم و مقوله‌ها یا متغیرهای زمینه‌ای تشکیل می‌دهند و در مدل معرفی شده‌اند عبارتند از زیرساختها، ظرفیتهای اجتماعی و سازمانهای حمایتی.

**راهبردی:** راهبردها بیانگر رفتارها و فعالیتهای و تعاملات هدف داری هستند که در پاسخ به مقوله محوری و تحت تاثیر شرایط مداخله‌گر و بر اساس بستر، اتخاذ می‌شوند که در این تحقیق مقوله‌های مانند (برگزاری مسابقات ورزشی و تفریحی، نیازسنجی فعالیتهای ورزشی، برگزاری دوره‌های آموزشی، ارزیابی فعالیتهای آموزش و پرورش، ورزشهای تفریحی متنوع، تهیه بروشور، ارزیابی زیرساختها، تحصیل و بررسی مداوم اقدامات صورت گرفته، جذب سرمایه‌گذارهای مالی و فنی) می‌تواند جز راهبردها در این زمینه باشد.

**پیامدها:** برخی از مقوله‌ها بیانگر نتایج و پیامدهایی هستند که در اثر اجرای استراتژی‌ها به وجود می‌آیند. بر اساس داده‌های جمع‌آوری شده و کدگذاری آنها، اجرای استراتژی‌های شناسایی شده کیفی سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان با رویکرد مبتنی بر فعالیتهای ورزشی پیامدهای ذیل را به دنبال خواهد داشت که به شرح ذیل بیان می‌شوند. عامل فردی مثل (ارتقاء کیفیت زندگی، ارتقاء سلامت اجتماعی، تقویت خلاقیت و استعدادهای ورزشی، ارتقاء سطح دانش ورزشی و ارتقاء مهارتهای ارتباطی و اجتماعی) و عامل اجتماعی مثل (رضایتمندی از زندگی و تحصیل، کاهش میزان ترک تحصیل، ارتقاء پویایی مدارس و ایجاد گروههای اجتماعی).

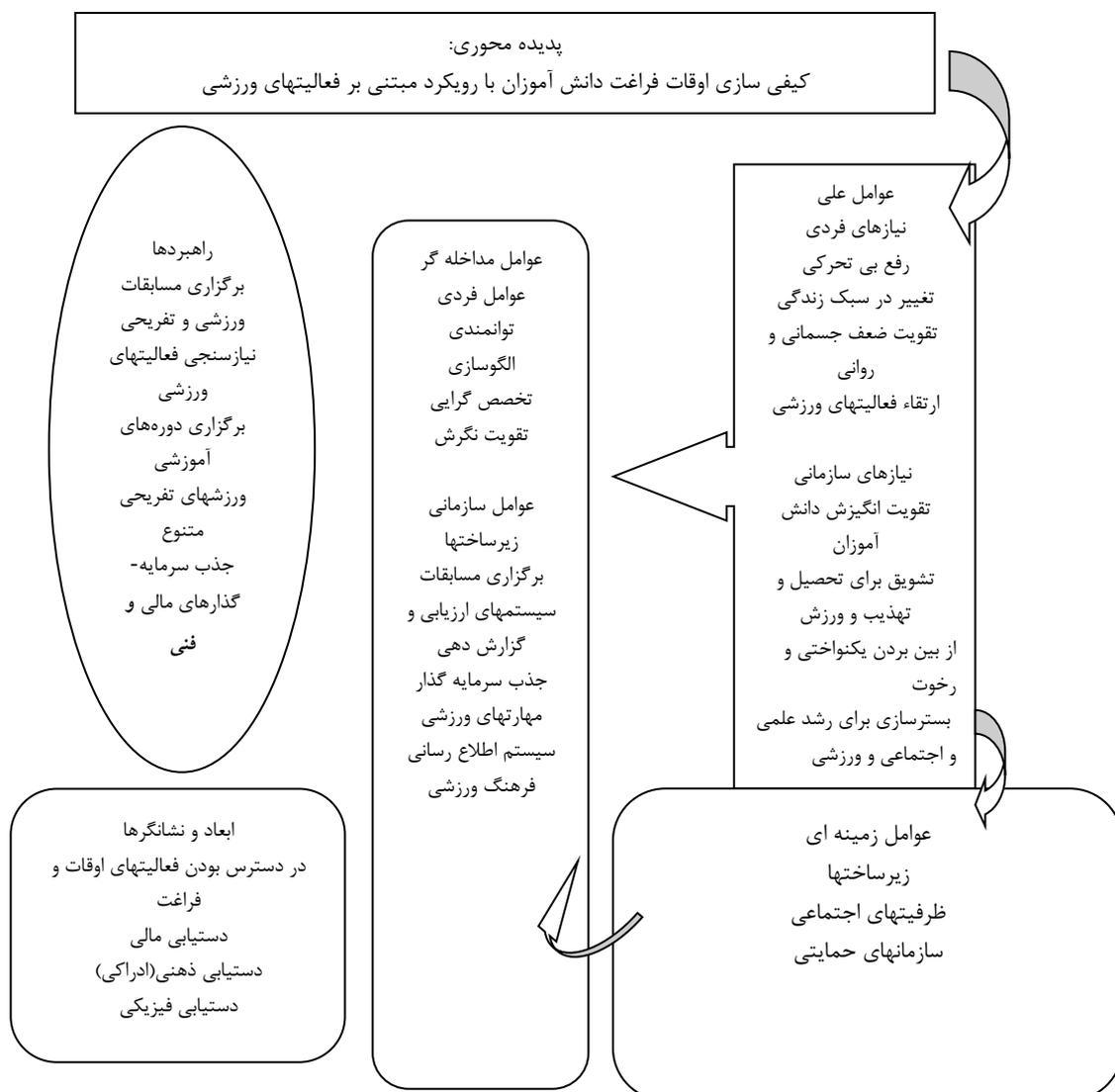
**مرحله سوم: کدگذاری انتخابی:** در واقع این مرحله انتزاعی‌ترین و آخرین سطح کدگذاری است که از طریق آن روابط بین مقوله‌های ایجاد شده تشریح می‌شود. برای رسیدن به یکپارچگی مورد در این مرحله لازم است محقق پدیده اصلی را تنظیم و خود را به آن متعهد کند خروجی این مرحله چیزی نیست جزء تئوری پردازی که حاصل شده است. در این قسمت کدگذاری محوری به صورت ترکیبی و محتوای هر یک از آنها در قالب کدهای انتخابی(گزینشی) بر اساس پرسش‌های فرعی تحقیق (مدل پارادایم داده بنیاد) قرار داده شدند.

**کدگذاری انتخابی اولیه:** در حقیقت، این مرحله مرتب سازی مقوله‌ها و طبقه‌ها است. برای مثال برای دو طبقه فرعی ایجاد شده در کدگذاری محوری می‌توان دو عنوان زیر را پیشنهاد داد:

۱. **زیرساختهای فنی:** تجهیزات به روز ورزشی/ دسترسی آسان به تجهیزات ورزشی / استفاده ارزان مردم از امکانات ورزشی / دسترس پذیری تجهیزات و امکانات ورزشی
۲. **عوامل اقتصادی:** تورم/ حجم سرمایه‌گذاری / نرخ ارز/ شفافیت اقتصادی / سیاستگذاری اقتصادی.

**تجزیه و تحلیل ثانویه داده‌ها :** تحلیل داده‌ها در این پژوهش برای سازماندهی بهتر داده‌ها، کدگذاری، در دو مرحله ابتدا برای ۵ مصاحبه و در مرحله دوم ۵ مصاحبه دیگر انجام شد، بدون اینکه طبقات به دست آمده با یکدیگر مقایسه شوند. از همین رو، در مرحله تجزیه و تحلیل ثانویه داده‌ها بار دیگر، کدگذاری محوری و انتخابی به طور همزمان روی داده‌های ۱۰ مصاحبه انجام گرفت و طبقه‌های به دست آمده در مصاحبه‌ها با یکدیگر مقایسه شدند.

**کدگذاری محوری ثانویه :** کدگذاری در این مرحله به صورت محوری و با توجه به فرایند نهفته در داده‌ها صورت گرفت. برای سهولت دستیابی به فرایند نهفته در داده‌ها از پارادایم کدگذاری استراس و کوربین استفاده شد. بر این اساس در این مرحله از طبقه‌بندی تلاش شد تا کدها علاوه بر توجه به خصوصیات و ابعاد مشترک، بر اساس شرایط، کنش و کنش متقابل (راهبردها) و پیامدهای حاصله حول محور مشترک قرار گیرند. به عبارتی دیگر، در این مرحله با برقراری پیوند میان مقوله‌ها، اطلاعات به شیوه‌های جدیدی با یکدیگر پیوند می‌یابند. پیوند میان مقوله‌های اصلی و بعدهای شناخته شده در پژوهش حاضر در شکل (۱) نشان داده شده است.



شکل (۱) کدگذاری محوری ثانویه

منابع پژوهش : یافته های تحقیق

### بحث و نتیجه گیری

بحث در مورد غنی‌سازی اوقات فراغت دانش آموزان از این نظر اهمیت دارد که این اوقات همچون شمشیری دولبه است، لب‌های از آن می‌تواند رشد دهنده و اصلاحگر باشد و لبه دیگر زایل کننده نیروی جوانی و حتی فساد انگیز، به همین دلیل، می‌توان ادعا نمود گذراندن اوقات فراغت، چه از جنبه‌های مثبت و سازنده و چه از جنبه‌های مخرب و فساد انگیز، در حدی است که سایر جنبه‌های زندگی هر فرد را به طور چشمگیری تحت الشعاع قرار می‌دهد (ربانی و شیرینی، ۱۳۸۸). از این رو بهره‌گیری مناسب از اوقات فراغت عاملی مهم در پیشگیری از تأثیرات نامطلوب در فشار زمان، همچون اضطراب و هیجان‌زدگی است و نقشی بسزا در تأمین سامت روانی و تبلور اندیشه‌های آزاد خواهد داشت (افدسی و همکاران، ۱۳۹۰). غفلت ورزیدن از میلیونها ساعت غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی نوجوانان و جوانان دانش آموز خسارات جبران ناپذیری بر آینده جامعه در پی خواهد داشت (عبدالهی و همکاران، ۱۴۰۰). غنی‌سازی اوقات فراغت به معنای تدارک ابزار اساسی برای خودآموزی و ایجاد زمینه‌های مناسب برای کسب مهارت، دانش و ابداع استانداردهایی برای نظارت است. غنی‌سازی اوقات فراغت دانش آموزان و برنامه ریزی صحیح، اصولی و هدفمند برای شکوفا کردن استعدادها و توانمندیهای آنها در خلال اوقات فراغت از مهمترین ارکان نظام تعلیم و تربیت است (نوروزی، ۱۳۹۴).

امروزه ورزش پدیده‌ای پیچیده است و دارای ابعاد و کارکردهایی متعدد، ولی بیشتر آنها برای ما ناشناخته باقی مانده‌اند. برای بسیاری از ما، ورزش تنها، موضوعی سرگرم کننده است که برای گذران اوقات فراغت به کار می‌آید، در حالی که بی تردید، توسعه و گسترش ورزش در بین مردم آثار مفید مثبت فراوانی برای روح و جسم، سلامت و حتی برای زندگی اجتماعی انسان ها دارد. این اثرات به اندازه ای از اهمیت ویژه برخوردارند که در حال حاضر ورزش و تفریحات سالم در کشورهای توسعه یافته به عنوان یک صنعت مهم و عامل اثرگذار در رشد اقتصادی ملی تا حد زیادی مورد توجه می‌باشد امروزه تفریح و چگونگی گذران اوقات فراغت وسیله‌ای مؤثر برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی افراد است و عاملی برای جلوگیری از کجروی‌های اجتماعی به شمار می‌آید. به عقیده افروز: «اوقات فراغت حساس‌ترین، ارزشمندترین و پربارترین اوقات زندگی آدمی است. این اوقات مانند شمشیر دو لبه 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 هرچه بهتر از این اوقات، لزوم طرح برنامه‌ای صحیح و منطقی که منطبق بر نیازها و علایق افراد باشد، انکارناپذیر است.

طبق نتایج از میان مقوله‌های عوامل علی بوجود آمده در این مرحله، **نیازهای فردی، نیازهای سازمانی مثل تقویت ضعف جسمانی و روانی، تشویق به تحصیل و تذهیب و بسترسازی برای رشد علمی و اجتماعی و ورزشی** از عوامل علی اثرگذار در کیفی سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان با رویکرد مبتنی بر فعالیتهای ورزشی می باشد؛ **عوامل مداخله‌گر** به نوعی عوامل دخیل در نیازهای فردی، نیازهای سازمانی نظیر تقویت فرهنگ ورزشی، الگوسازی افراد موفق و توانمند، تقویت زیرساختهای ورزشی و جذب سرمایه‌گذار از عوامل مداخله‌گر در کیفی سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان با رویکرد مبتنی بر فعالیتهای ورزشی می باشد؛ **عوامل زمینه‌ای عبارتند از زیرساختها، ظرفیتهای اجتماعی و سازمانهای حمایتی**؛ راهبردها در این تحقیق مقوله‌های مانند (برگزاری مسابقات ورزشی و تفریحی، نیازسنجی فعالیتهای ورزشی، برگزاری دوره‌های آموزشی، ارزیابی فعالیتهای آموزش و پرورش، ورزشهای تفریحی متنوع، تهیه بروشور، ارزیابی زیرساختها، تحصیل و بررسی مداوم اقدامات صورت گرفته، جذب سرمایه‌گذارهای مالی و فنی) می‌تواند جز راهبردها در این زمینه باشد و عامل فردی مثل (ارتقاء کیفیت زندگی، ارتقاء سلامت اجتماعی، تقویت خلاقیت و استعدادهای ورزشی، ارتقاء سطح دانش ورزشی و ارتقاء مهارتهای ارتباطی و اجتماعی) و عامل اجتماعی مثل (رضایتمندی از زندگی و تحصیل، کاهش میزان ترک تحصیل، ارتقاء پویایی مدارس و ایجاد گروههای اجتماعی) می باشد.

شناسایی عوامل موثر بر کیفی سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان مبتنی بر فعالیتهای ورزشی نظیر عوامل فردی، عوامل سازمانی، ظرفیتهای اجتماعی، دستیابی مالی-ادراکی-فیزیکی و زیرساختها تحت تاثیر سیاست گذاری مدیران ورزشی و اقتصادی پیش‌بینی کننده خوبی برای بررسی دلیل واقعی برای کیفی سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان در جامعه است و بر اساس آن رفتار سازمانی و اجتماعی حوزه‌های مرتبط با توسعه فعالیتهای ورزشی جهت تقویت اوقات فراغت دانش‌آموزان و رضایتمندی جامعه هدف یعنی محصلان و والدین و مدیران سازمانی می‌تواند پیش‌بینی کرد. نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های سفیدگر و همکاران (۱۴۰۳)، پورذبیح سرحمامی و همکاران (۱۴۰۲)، جوانمرد و صنعت خواه (۱۴۰۱)، اسمعیلی و همکاران (۱۴۰۱)، ساعت‌چیان و همکاران (۱۴۰۱)، فخری و همکاران (۱۴۰۱)، آذرنوش و همکاران (۱۴۰۱)، زورس و پلانین ژس ۱ (۲۰۲۲)، سزابو و همکاران ۲ (۲۰۲۲)، موتز و همکاران ۳ (۲۰۲۱) همخوانی دارد و با توجه به نتایج این پژوهش برای گذران اوقات فراغت بهتر دانش‌آموزان مبتنی بر فعالیت‌های

- 
- 1 . Zurc & Planinšec
  - 2 . Szabó et al
  - 3 . Mutz et al

ورزشی در محیط های مدرسه با کمک این عوامل شناسایی شده می تواند عملکرد خوبی داشته باشند و به موفقیت تحصیلی زیادی داشته باشند.

#### با توجه به این نتایج پیشنهادات زیر ارائه می گردد:

- تدوین یک برنامه جدید بلند مدت با در نظر گرفتن ضعف های برنامه های قبلی با همکاری سازمان های متولی در حوزه اوقات فراغت و ورزش، جلسات هماهنگ با سازمانهای دیگر بخصوص صدا و سیما جهت تولید محتوای مشترک و ساخت برنامه های تلویزیونی و رادیویی انجام گیرد.
- نیازسنجی دوره ای و مستمر از طریق اینترنت و فضای مجازی و همچنین به شکل سنتی و مستقیم جهت بروزرسانی توجه به رسانه ها، راه اندازی پورتال ملی اوقات فراغت، توجه و حمایت از سمن ها و گروه های غیر دولتی، توجه ویژه به برنامه های جمعی و خانوادگی جهت توسعه کارکردهای اجتماعی فراغت ورزشی، سیاست گذاری یکپارچه و جلوگیری از موازی کاری، توزیع عادلانه امکانات بر اساس علاقه مندی و تواناییهای هر منطقه از مدارس شهر اردبیل انجام گیرد.

## منابع

۱. اسمعیلی، محسن؛ شیروانی، طهماسب؛ رضایی، شمس‌الدین و افشاری، مصطفی، طراحی مدل آسیب‌شناسی برنامه ریزی اوقات فراغت با رویکرد فعالیت بدنی در استان تهران، *مجله مطالعات راهبردی ورزش و جوانان*. (۱۴۰۱)؛ ۲۱ (۵۶)، ۲۷۵-۲۹۴.
۲. اقدسی، علی‌نقی؛ خدیوی، اسداله و پناهی، افسانه، نقش فعالیت‌های فوق برنامه در غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، *فصلنامه زن و مطالعات خانواده*. (۱۳۹۰)؛ ۳ (۱۲)، ۱۲۷-۱۵۱.
۳. آذرنوش، بنین؛ نیک‌آیین، زینت؛ اشرف‌گنجویی، فریده؛ حاجی‌انزهایی، زهرا (۱۴۰۱)، تاثیر گذران اوقات فراغت مبتنی بر رفتار برنامه‌ریزی شده بر گرایش به فعالیت جسمانی در دانش‌آموزان، *نشریه: علوم پزشکی رازی* (مجله دانشگاه علوم پزشکی ایران)، ۲۹ (۲)، ۱-۹.
۴. پورذبیح‌سرحمامی، خدیجه؛ عزیزیان‌کهن، نسرین؛ زارع‌آبندانسری، محمد (۱۴۰۲)، کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی و ورزشی، *مجله گردشگری و اوقات فراغت*، ۸ (۱۵)، ۱۸۳-۱۹۵.
۵. جوانمرد، کمال و صنعت‌خواه، علیرضا (۱۴۰۱)، تبیین کیفی زمینه‌ها و شرایط اجتماعی مشارکت دانشجویان دختر به ورزش همگانی (مورد مطالعه: دانشگاه پیام نور کرمان)، ۲۰ (۳) ۳۶۵-۳۸۸.
۶. ربانی، رسول و شیرینی، حامد (۱۳۸۸)، اوقات فراغت و هویت اجتماعی: بررسی جامعه‌شناسی الگوهای گذران اوقات فراغت جوانان در تهران. *فصلنامه تحقیقات فرهنگی*، ۲ (۸)، ۲۰۹-۲۴۲.
۷. رضازاده، راضیه؛ یزدان‌پناه، مهنوش (۱۳۸۲)، الگوهای فعالیتی - رفتاری در برنامه‌ریزی کاربری فراغت، *مجله شهرداری‌ها*، شماره ۴۹، صص ۱۲-۱۶.
۸. رضایی، شمس‌الدین (۱۳۹۸)، بررسی نحوه گذران اوقات فراغت اساتید، دانشجویان و کارکنان زن دانشگاه ایلام با تأکید بر فعالیت‌های بدنی و ورزش، *فصلنامه علمی فرهنگ ایلام*، ۲۰ (۶۴۵)، ۷۵-۹۶.
۹. رضوی، سید محمدحسین، 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.
۱۰. ساعتچیان، علیزاده، دهقان و الهی (۱۳۹۰) اولویت‌بندی و شناخت ارتباط بین انگیزه‌ها و عوامل مؤثر بر حضور هواداران: مطالعه موردی شهرآورد تهران.

۱۱. سفیدگر، آیلار؛ خیراللهی میدانی، حامد؛ محرم زاده، مهرداد (۱۴۰۳)، تأثیر فعالیتهای بدنی ادغام شده با بازی وارسازی در کیفیت اوقات فراغت دانش آموزان (مطالعه موردی: دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر اردبیل)، *مجله گردشگری و اوقات فراغت*، ۹(۱۷)، ۸۵-۱۰۲.
۱۲. عبدالهیی، محمدحسن؛ ساعتچیان، وحید و برزگر، ربابه (۱۴۰۰)، تحلیل عوامل مؤثر بر غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان دختر شهر مشهد با رویکرد تربیتی ورزشی، *فصلنامه تعلیم و تربیت*؛ ۳۷(۱)، ۸۹-۱۰۲.
۱۳. فخری، فرناز؛ هادی طحان، محسن؛ علوی، سیدحسین و صلاحی کجور، عظیم (۱۴۰۱)، مدل ساختاری تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر ورزش بر خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان با نقش واسطه ای هوش معنوی، *نشریه: مطالعات توسعه اجتماعی ایران*؛ ۱۴(۲)، ۱۹-۲۸.
۱۴. فدائیان، علی و یزدانی، فریدون (۱۳۹۳)، بررسی شیوه گذراندن اوقات فراغت در بین نوجوانان و جوانان ۱۴-۲۹ ساله، استان ایلام، اولین کنگره بینالمللی فرهنگ و اندیشه دینی؛ قم.
۱۵. مولایی اقدم، محمد؛ جهانیان، مهدی؛ هدایتی شیرسوار، حسن و رحیمی، نیما. (۱۳۸۸)، غنی سازی سه بعدی دانشی، بینشی و مهارتی اوقات فراغت دانش آموزان با رویکرد کارآفرینی (مطالعه موردی)، *دومین کنفرانس ملی خلاقیت شناسی TRIZ و مهندسی و مدیریت نوآوری ایران*، تهران.
۱۶. نوروزی، محمدتقی (۱۳۹۴)، بررسی و مقایسه نقش سازمانهای دولتی، مردم نهاد و خانواده در غنی سازی اوقات فراغت با تأکید بر فعالیتهای ورزشی(دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه آموزش و پرورش ناحیه یک شهر ری). اولین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران، تهران.
17. Brajša-Ťganec, A., Merkaš, M., & Šverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being?. *Social Indicators Research*, 102(1), 81-91
18. Bruno s.frey.christineBenesch and alios stutzer(2005) does watching Tvmakeus happy?
19. Guan, J., & Tena, J. D. D. (2022). Physical activity, leisure-time, cognition and academic grades: Connections and causal effects in Chinese students. *Journal of Asian Economics*, 78, 101423.
20. Jelenković, P., Hadžović, M., Đorđević, S., Ilić, P., & Lilić, A. (2022). THE COMMUNICATION APPROACH AND ATTITUDES OF STUDENTS REGARDING THE EFFECTS OF SPORTS ACTIVITIES ON HEALTH. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 143-151.

21. Kelly, John R. (2012). Leisure. Sagamore Pub. LLC. ISBN ebook: 978-1-57167-645-0.
22. Kriska AM, Caspersen CJ (1997) Introduction to a collection of physical activity questionnaires. *Res Q Exerc Sport*. 71:s47-s52.
23. Kuznetsova, M. A., Shukshina, L. V., Kidinov, A. V., Kurbanov, R. A., Belyalova, A. M., Lobzhanidze, A. A., & Kochetkov, I. G. (2020). The activity approach as a part of a socializing process in adaptive sports activities.
24. Lapa, T. Y. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993.
25. MacLean, J., & Shannon, H. (2007). Motivation, commitment, and intentions of volunteers at a large Canadian sporting event. *Leisure/Loisir*, 31(2), 523-556.
26. Mutz, M., Reimers, A. K., & Demetriou, Y. (2021). Leisure time sports activities and life satisfaction: Deeper insights based on a representative survey from Germany. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 2155-2171.
27. Pálincás, R., Kinczel, A., Váci, P., Molnár, A., & Müller, A. (2022). Recreational activities among students aged 14-18. *Geosport for society*, 16(1), 1-11.
28. Retrived from the word wideweb (2005) :<http://www.iew.unizh.ch/wp>.
29. Strauss, Anselm L., & Corbin, Juliet (1990), *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques*, Sage.
30. Strode, A., & Kaupužs, A. (2019). Opportunities for active design in school environment for promotion of pupils' physical activity. EDULEARN19 Proceedings. <https://doi.org/10.21125/edulearn.2019.1340> Torkildsen, G. (1999). Leisure and Recreation Management (4th ed.). Spon Press.
31. Szabó, D., Kovács-Nagy, K., & Müller, A. (2022). Interrelations between Sport and Leisure Activities among High School Students. *Central European Journal of Educational Research*, 4(1), 41-52.
32. Torkildsen, G. (2011). *Torkildsen's Sport and Leisure Management* (p. taylor Ed.): Routledge, 270 Madison Avenue, New York, NY10016
33. Zorc, J., & Planinšec, J. (2022). Associations between physical activity and academic competence: A cross-sectional study among Slovenian primary school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 623.
34. Woessner MN, Tacey A, Levinger-Limor A, Parker AG, Levinger P, Levinger I. The Evolution of Technology and Physical Inactivity: The Good, the Bad, and the Way Forward. *Front Public Health*. 2021 May 28;9:655491.