

# فوق برنامه و اوقات فراغت، با تأکید بر فعالیتهای ورزشی در دانشگاه تربیت معلم تهران از دیدگاه مدیران، اعضای هیأت علمی و کارکنان آن

♦ دکتر علی محمد امیر تاش ، دانشیار دانشگاه تربیت معلم تهران

## فهرست :

۳۷	چکیده
۳۸	مقدمه
۴۰	روش شناسی تحقیق
۴۰	یافته های تحقیق
۴۵	بحث و نتیجه گیری
۵۰	منابع و مأخذ

**چکیده :** تحقیق حاضر ، نگرش مدیران ، اعضای هیأت علمی و کارمندان زن و مرد دانشگاه تربیت معلم رادرمورد فعالیتهای فوق برنامه و اوقات فراغت ، با تأکید بر ورزش بررسی کرده است . به این منظور ، از دو پرسشنامه استفاده شده در یکی از پرسشنامه ها از مسئولان درباره اطلاعات برنامه ای و سازماندهی فوق برنامه و اوقات فراغت دانشگاه سوال شده و دیگری ، به ارزشیابی نگرش و وضعیت فعالیتهای فراغتی سایر اعضای زن و مرد دانشگاه پرداخته است . در پژوهش حاضر ، حدود ۳۰ درصد از مجموعه اعضای دانشگاه شرکت داشته اند . یافته های تحقیق نشان می دهند ، ۶۲ درصد از کارکنان اصولاً ورزشکار نیستند و حدود ۸۰ درصد از آنها از تواناییهای شخصی و یا امکانات فراغتی دانشگاه ، استفاده کافی نمی کنند . ولی بیشتر از ۹۰ درصد از آزمودنیها ، این گونه فعالیتهای را برای سلامتی جسم و روان ، همچنین ارتقای روحیه همکاری در محیط کار خیلی « ضروری » یا « ضروری » می دانند . ضمناً ، ۸۷ درصد نیز گفته اند که امکانات فراغتی دانشگاه « خیلی کم » یا « کم » است . آزمودنیهای تحقیق ، رشته های شنا ، آمادگی جسمانی و فوتبال را در بخش ورزشی و رشته های خطاطی و نقاشی ، کارهای دستی هنری ، فعالیتهای تفریحی و بازیها را جزو اولویتهای اول تا سوم خود معرفی کرده اند . از یافته های تحقیق حاضر می توان نتیجه گرفت ، با وجود علاقه و توجه

\* این مقاله ، نتیجه یک کار پژوهشی است که با حمایت مالی معاونت پژوهشی دانشگاه تربیت معلم تهران انجام شده است .

کارکنان دانشگاه تربیت معلم نسبت به ضرورت و اهمیت فعالیتهای تفریحی و فراغتی، برای اجرای عملی این گونه فالیتهای امکانات و تسهیلات کافی وجود ندارد و به همین دلیل، افراد حدود کمی از وقت و تواناییهای خود را به آنها اختصاص می دهند.

### واژگان کلیدی: تفریحات سالم، نگرش، ورزش، برنامه ریزی، اوقات فراغت

#### مقدمه

دارند. هر دو عامل موجب می شود، به فعالیتهای فراغتی آنها از دو دیدگاه رفع خستگی یا کسالت کاری، همچنین ایجاد تنوع و تفریح توجه ویژه ای شود. تحقیقات متعددی نشان داده اند، کارکنان دانشگاه و آموزش و پرورش به اهمیت نحوه گذران اوقات فراغت و تفریحات سالم واقف هستند، ولی برای اجرای آن در برنامه زندگی و شغلی خود، اولویتی قائل نمی شوند (۶، ۷، ۸، ۲، ۹). ضمناً، در بین دانشگاهیان فرهنگ فعالیتهای تفریحی فراغتی عمومیت پیدا نکرده است و مدیران این مراکزها نیز، برای فراهم آوردن امکانات لازم کوشش نمی کنند. تحقیقات نشان داده اند، بی کاری و نبودن تفریح و تنوع، کارکنان را از نظر سلامتی روحی و جسمی، همچنین شادابی و نشاط در محیط کار آسیب پذیر می سازد و تنیدگی شغلی را در آنها سرعت می بخشد (۸، ۹، ۷). در این زمینه، محققانی چون آرنست و کرسپو، پرداختن به فعالیتهای شاد ورزشی را برای تقویت روحیه و بهبود خلق و خوی کارکنان مؤثر دانسته اند (۱۳، ۱۴). در حقیقت، گذران اوقات فراغت با انجام فعالیتهای ورزشی، از متداول ترین روشهای موجود در جهان است. تحقیقات متعددی، ارتباط همبستگی بین سطح آمادگیهای عمومی بدنی با سلامت روانی، سلامتی جسمانی، تنیدگی، تحلیل رفتگی شغلی و عاملهای تشدید کننده آنها را به دست آورده اند (۱۳، ۲۵).

دسترسی فزاینده انسان به فن آوری جدید و یافتن راهکارهای ساده تر باعث شده است، از حدود ۱۴۰ سال پیش تاکنون، اوقات بی کاری وی در هفته تا حدود دو برابر افزایش یابد (۱۵). از سوی دیگر، آلودگیهای محیط، پیچیدگی ارتباطات اجتماعی، افزایش عاملهای فشار زای شغلی و تنگناهای اقتصادی زندگی مدرن، سلامتی جسمی و روحی انسان را آسیب پذیر ساخته است. تحقیقات متعددی نشان داده اند، نابه سامانی و سرگردانی انسان در اوقات فراغت، به ویژه در محیطهایی که آکنده از عاملهای تنش آوراست زندگی شخصی و شغلی انسانها را با بحرانهای متفاوتی رو به رو می سازد، همچنین روشن ساخته اند که پرداختن به تفریحات سالم در اوقات بی کاری، به ویژه فعالیتهای ورزشی، آثار مثبت و فراوانی در بهبود این وضعیت دارد (۱۹، ۲۵، ۱۶، ۲۰، ۲۳، ۱۰، ۳، ۱، ۱۱).

نتایج این تحقیقات باعث شدند، سازمانها و ارگانهای گوناگون، برنامه ریزیهای وسیعی برای گذران اوقات فراغت کارکنان خود انجام دهند (۲۲)، این توجه جهانی، موجب پیدایش صنعت عظیمی شد که هدف مستقیم آن، فراهم آوردن امکانات برای گذران اوقات فراغت است (۵، ۲۱). انتشار گوناگون دانشگاهی با اینکه تحت فشارهای شغلی قرار دارند، اما اوقات فراغت نسبتاً بیشتری

قراردهد. دوم، فرهنگ و دیدگاه کارکنان، مدیران و اعضای هیأت علمی را در مورد فرهنگ اوقات فراغت و تفریحات سالم بیان می‌دارد و نیازهای آموزشی و فرهنگی را برای ایجاد تغییرات لازم ارائه می‌دهد. بدیهی است، هر نوع تغییر در انسان با آموزش و دانستن شروع می‌شود و به نگرش می‌رسد، سپس به رفتار فردی و گروهی تبدیل می‌شود. از این طریق دیدگاه تفریحات سالم در اوقات فراغت و اهمیت آن در سلامت زندگی شخصی و شغلی افراد، در سازمانها متجلی می‌شود (۱۷).

از سوی دیگر، تحقیق حاضر می‌تواند اطلاعات دیگری را به پژوهشهای محدود در این زمینه بیفزاید که در مورد نحوه گذران و نگرش دانشگاهیان درباره فعالیتهای فراغتی در کشور وجود دارد. سئوالات مهمی که تحقیق حاضر در نظر دارد پاسخی برای آنها بیاید، عبارتند از: دانشگاه چه تأسیسات و چه برنامه‌هایی برای اوقات فراغت کارکنان خود دارد؟ کارکنان دانشگاه چه نگرش و دیدگاهی نسبت به گذران اوقات فراغت و تفریحات سالم دارند؟

در حال حاضر، کارکنان دانشگاه از چه نوع فعالیتهای فراغتی استفاده می‌کنند و در صورت وجود امکانات لازم، علاقه‌مند هستند وقت آزاد خود را با چه انواعی از فعالیتهای ورزشی یا غیر ورزشی بگذرانند؟

قابل توجه است که این اطلاعات آماری، مربوط به وضعیت دانشگاه تربیت معلم تهران در سال ۱۳۷۶ و سایر مطالب با توجه به بررسیهای انجام شده، در نیمه دوم سال ۱۳۸۲ تهیه و تدوین شده است. امید است این اطلاعات، به عنوان منبعی برای مطالعات تطبیقی در آینده استفاده شوند.

#### 1. AAHPERD

با توجه به اهمیتی که نحوه گذران اوقات فراغت در اقبال گوناگون جامعه دانشگاهی دارد، سازمانهای ملی و بین‌المللی در این زمینه تشکیل شده‌اند تا در گردهمائیهای منطقه‌ای و بین‌المللی، درباره موضوع اوقات فراغت دانشگاهیان به طور ویژه‌ای به بحث و بررسی بپردازند، سازمان ایفرد<sup>۱</sup> در آمریکا و CCLR در کانادا نمونه‌هایی از آنهاست (۱۲، ۱۸).

در ایران نیز موضوع اوقات فراغت و نحوه گذران آن در جامعه، به صورت جدیدی مطرح شده است. سازمان تربیت بدنی، یکی از هدفهای خود را که تفریح سالم می‌داند، در طرح جامعی که برای آن در نظر گرفته است در طرحی نو به دست آورده است (۴). از آنجا که خدمت در دانشگاه همانند سایر محیطهای کاری، دارای یک نواختیها، فشارهای شغلی و سختیهای ویژه خود است، کارکنان آن نیز برای مقابله با تنیدگی شغلی، خستگیهای جسمانی و روانی، باید شادابی و تواناییهای روحی و جسمی خود را حفظ کنند، زیرا ضامن اثر بخشی آنها در کار خواهد شد و از اوقات فراغت خود، بدین منظور حداکثر استفاده را می‌برند. تحقیق حاضر، نگرش و توجه عملی مدیریت، اعضای هیأت علمی و کارکنان دانشگاه تربیت معلم تهران را در مورد اوقات فراغت، تفریحات سالم، برنامه‌ها و امکانات دانشگاه بررسی کرده است.

نتایج تحقیق حاضر از دو نظر حائز اهمیت است. نخست، با معرفی وضعیتهای موجود و مطلوب برای گذران اوقات فراغت، همچنین امکانات و برنامه‌هایی که دانشگاه در این مورد در دست اجرا دارد، نقاط قوت و ضعف آن مشخص می‌شود و نیازهای واقعی برای رفع کمبودها به دست می‌آید (۲۴). بدیهی است، این اطلاعات می‌تواند راهکارهای لازم را در اختیار برنامه ریزان دانشگاه

## روش شناسی تحقیق جامعه و نمونه

در جدول ۱، تعداد و درصد جامعه و نمونه ارائه شده است.

### ابزار اندازه گیری

برای جمع آوری اطلاعات خام در این پژوهش، از دو نوع پرسشنامه استفاده شده است. یکی از آنها حاوی اطلاعات عمومی مربوط به برنامه های فراغتی و فعالیتهای فوق برنامه است که از مسئولان جمع آوری شده است. این پرسشنامه جمعاً شامل ۱۸ سؤال است که به بررسی برنامه، امکانات مالی و نیروی انسانی، اوقات فراغت و فوق برنامه دانشگاه می پردازد.

پرسشنامه دوم از سه بخش تشکیل شده است. بخش الف که مشتمل بر هفت سؤال است. این سئوالات اطلاعات عمومی، درباره آزمونیهها و شامل

سن، تحصیلات و سابقه کار است. بخش ب مرکب از ۲۳ سؤال است، نظر و گرایش افراد را نسبت به فعالیتهای فوق برنامه دانشگاه برای اوقات فراغت کارکنان بررسی می کند. بخش ج نیز سومین قسمت پرسشنامه و مرکب از نه سؤال درباره وضعیت ورزشی، همچنین نظر و نگرش کارکنان دانشگاه در مورد فعالیتهای جسمانی در اوقات فراغت است. لازم به ذکر است که پرسشنامه های مورد استفاده، پس از مطالعه راهنما، در صورت لزوم تغییر می یابند و اعتبارهای صوری و محتوایی آنها را افراد متخصص داوری می کنند.

### یافته های تحقیق

براساس اطلاعات پرسشنامه ای که مسئولان فوق برنامه دانشگاه، آنها را در اختیار محقق قرار دادند، هفت نفر از اعضای رسمی در امور دانشجویی و فوق برنامه، همچنین تعداد شش نفر نیز در اداره کل

جدول ۱. تعداد و درصد جامعه و نمونه

شغل و جنسیت	آمار	تعداد کل جامعه	تعداد کل نمونه	درصد از زیر مجموعه	درصد از کل
مدیر زن	۸	۵	۶۲/۵	۶۱	
مدیر مرد	۵۰	۹	۱۸/۰	۱/۱۰	
هیأت علمی زنان	۷۸	۳۸	۴۸/۸	۴/۶۴	
هیأت علمی مردان	۲۳۴	۴۷	۲۰/۱	۵/۷۴	
کارمند زن	۱۳۱	۶۲	۴۷/۳	۷/۵۸	
کارمند مرد	۳۱۷	۸۵	۲۶/۸	۱۰/۳۹	
جمع	۸۱۸	۲۴۶	-	۳۰/۰۷	

رسمی و غیر رسمی، حدود ۱۲۵۰۰ تومان در سال، معادل ۱۰۴۱ تومان در ماه است.

تأسیسات و امکانات دانشگاهی موجود برای فعالیتهای فوق برنامه و اوقات فراغت دانشجویان و کارکنان، جمعاً چهار سالن ورزشی و یک زمین چمن است. بالاخره، فعالیتهایی که برای اوقات فراغت کارکنان در سال ۱۳۷۶ برنامه ریزی و اجرا شده، عمدتاً در رشته های والیبال و فوتبال بوده است (جدول ۲).

لازم به ذکر است که حدود ۱۶۰۰ نفر از کارکنان رسمی و غیررسمی دانشگاه نیز، برای اوقات فراغت و تفریحات سالم خود از همین امکانات استفاده می کنند، البته مبلغ ۹ هزار تومان برای هر نفر در سال، کاهش معادل حدود ۷۵۰۰ تومان خواهد بود. نکته قابل توجه دیگر این است که ۷۵ درصد از

تربیت بدنی دانشگاه مشغول به خدمت هستند. تعداد مدیران در امور دانشجویی و فوق برنامه یکی است. علاوه بر این، ۱۳ مربی زن و به ۱۵ نفر مربی ورزش مرد، تمرین تیمهای ورزشی دانشگاه را برعهده دارند. با توجه به تعداد حدود ۸ هزار دانشجوی، برای هر مربی ورزش ۲۸۶ دانشجو و هر کارمند تربیت بدنی ۱۳۳۳ دانشجو و برای هر کارمند امور دانشجویی و فوق برنامه ۱۱۴۳ دانشجو در نظر گرفته شد که با احتساب بیش از ۸۰۰ نفر کارکنان رسمی و همین تعداد کارکنان غیر رسمی در دانشگاه که از امکانات موجود استفاده می کنند، این آمارها مفهوم بزرگ تری را نشان خواهند داد.

از نظر امکانات مالی، مبلغ ۲۰ میلیون تومان برای فوق برنامه کارکنان دانشگاه اختصاص داده می شود که مبلغ سرانه برای ۱۶۰۰ نفر از کارکنان

جدول ۲. توزیع درصدی گروههای تحت بررسی بر حسب نظر آنها درباره کافی بودن تأسیسات ورزشی دانشگاه

شغل و جنسیت	ارزیابی	خیلی کم است	کم است	متوسط است	بیشتر از متوسط است	کافی است
مدیر زن مرد جمع مدیر	۰/۰۰٪	۴۰/۰۰٪	۰/۰۰٪	۲۰/۰۰٪	۴۰/۰۰٪	۰/۰۰٪
	۶۶/۶۷٪	۲۲/۲۲٪	۰/۰۰٪	۱۱/۱۱٪	۰/۰۰٪	۰/۰۰٪
	۴۲/۸۶٪	۲۸/۵۷٪	۰/۰۰٪	۱۴/۲۹٪	۱۴/۲۹٪	۰/۰۰٪
هیأت علمی مردان جمع هیأت علمی	۷۵/۶۸٪	۱۰/۸۱٪	۱۰/۸۱٪	۲/۷۰٪	۰/۰۰٪	۰/۰۰٪
	۷۷/۷۸٪	۱۵/۵۶٪	۴/۴۴٪	۰/۰۰٪	۲/۲۲٪	۰/۰۰٪
	۷۶/۸۳٪	۱۳/۴۱٪	۷/۳۲٪	۱/۲۲٪	۱/۲۲٪	۰/۰۰٪
کارمند زن مرد جمع کارمند	۵۶/۳۶٪	۲۵/۴۵٪	۹/۰۹٪	۳/۶۴٪	۵/۴۵٪	۲/۴۴٪
	۶۴/۶۳٪	۲۴/۳۹٪	۸/۵۴٪	۰/۰۰٪	۲/۴۴٪	۰/۰۰٪
	۶۱/۳۱٪	۲۴/۸۲٪	۸/۷۶٪	۱/۴۶٪	۳/۶۵٪	۰/۰۰٪
جمع کل	۶۵/۶۷٪	۲۱/۰۳٪	۷/۷۳٪	۲/۱۵٪	۳/۴۳٪	۰/۰۰٪

جدول ۳. توزیع درصدی گروهها بر حسب نظر آنان در مورد استفاده از تأسیسات فراغتی دانشگاه

نامطلوب	کمتر از متوسط	متوسط	مطلوب	کاملاً مطلوب	ارزشیابی شغل و جنسیت
۰/۰۰٪	۴۰/۰۰٪	۰/۰۰٪	۶۰/۰۰٪	۰/۰۰٪	زن
۳۷/۵۰٪	۲۵/۰۰٪	۱۲/۵۰٪	۲۵/۰۰٪	۰/۰۰٪	مدیر مرد
۲۳/۰۸٪	۳۰/۷۷٪	۷/۶۹٪	۳۸/۴۶٪	۰/۰۰٪	جمع مدیر
۵۹/۳۸٪	۱۲/۵۰٪	۲۵/۰۰٪	۳/۱۳٪	۰/۰۰٪	هیأت علمی زنان
۵۲/۲۷٪	۲۲/۷۳٪	۲۲/۷۳٪	۰/۰۰٪	۲/۲۷٪	مردان
۵۵/۲۶٪	۱۸/۴۲٪	۲۳/۶۸٪	۱/۳۲٪	۱/۳۲٪	جمع هیأت علمی
۵۵/۳۶٪	۲۶/۷۹٪	۱۲/۵۰٪	۵/۳۶٪	۰/۰۰٪	زن
۵۵/۰۰٪	۲۵/۰۰٪	۱۶/۲۵٪	۳/۷۵٪	۰/۰۰٪	کارمند مرد
۵۵/۱۵٪	۲۵/۷۴٪	۱۴/۷۱٪	۴/۴۱٪	۰/۰۰٪	جمع کارمند
۵۳/۳۳٪	۲۳/۵۶٪	۱۷/۳۳٪	۵/۳۳٪	۰/۴۴٪	جمع کل

جدول ۴. توزیع درصدی گروهها بر اساس ورزشکار بودن

ورزشکار	غیر ورزشکار	ورزش شغل و جنسیت
۲۰۰/۰۰٪	۸۰/۰۰٪	مدیر
۵۵/۵۶٪	۴۴/۴۴٪	زن
۴۲/۸۶٪	۵۷/۱۴٪	میانگین مدیر عضو هیأت علمی
۳۶/۸۴٪	۶۳/۱۶٪	زن
۴۸/۹۴٪	۵۱/۰۶٪	مرد
۴۳/۵۳٪	۵۶/۴۷٪	میانگین هیأت علمی
۱۷/۷۴٪	۸۲/۲۶٪	کارمند
۴۷/۰۶٪	۵۲/۹۴٪	زن
۳۴/۶۹٪	۶۵/۳۱٪	مرد
۳۸/۲۱٪	۶۱/۷۹٪	میانگین کارمند میانگین کل

امکانات و اعتبارات فوق برنامه دانشگاه، به دانشجویان اختصاص دارد و برای کارکنان دانشگاه، حدود یک چهارم آن هزینه می شود.

کافی بودن امکانات و تأسیسات فراغتی دانشگاه برای فعالیتهای فوق برنامه، به نظر خواهی آزمودنیها گنجانده شد. به گونه ای که در جدول ۲ مشاهده می شود، بیشتر نظر خواهیها در زیر گروههای شش گانه بررسی شده است و آنها را «کم» و «خیلی کم» توصیف کرده اند.

میزان استفاده از امکانات و تأسیسات محدودی که دانشگاه برای فعالیتهای کارکنان خود در اوقات فراغت در اختیار دارد، سؤال دیگری بوده است که آزمودنیها به آن پاسخ گفته اند. توزیع درصدی پاسخها در جدول ۳ آورده شده است.

به گونه ای که در جدول ۴ مشاهده می شود، برای سؤال «ورزشکار بودن»، بیشتر آزمودنیها گزینه «خیر»

جدول ۵. توزیع درصدی نظر کارکنان دانشگاه درباره ضرورت اوقات فراغت برای روان و جسم و روحیه همکاری

ارزشیابی شغل و جنسیت		برای موارد زیر خیلی ضرورت دارد			ضرورت متوسط دارد			زیاد ضروری نیست	
		سلامتی روان	نشاط جسم	روحیه همکاری	سلامتی روان	نشاط جسم	روحیه همکاری	سلامتی روان	نشاط جسم
مدیر زن	۸۰/۰۰٪	۸۰/۰۰٪	۸۰/۰۰٪	۰۰/۰۰٪	۰۰/۰۰٪	۰۰/۰۰٪	۲۰/۰۰٪	۰۰/۰۰٪	۲۰/۰۰٪
مدیر مرد	۱۰۰/۰۰٪	۱۰۰/۰۰٪	۱۰۰/۰۰٪	۰۰/۰۰٪	۰۰/۰۰٪	۰۰/۰۰٪	۰۰/۰۰٪	۰۰/۰۰٪	۰۰/۰۰٪
هیأت علمی زنان	۱۰۰/۰۰٪	۱۰۰/۰۰٪	۹۴/۵۹٪	۰۰/۰۰٪	۰۰/۰۰٪	۵/۴۱٪	۰۰/۰۰٪	۰۰/۰۰٪	۰۰/۰۰٪
هیأت علمی مردان	۹۵/۷۴٪	۹۵/۷۴٪	۹۳/۳۳٪	۴/۲۶٪	۴/۲۶٪	۶/۶۷٪	۰۰/۰۰٪	۰۰/۰۰٪	۰۰/۰۰٪
کارمندان زن	۹۶/۷۷٪	۸۵/۴۹٪	۸۸/۱۴٪	۳/۲۳٪	۱۲/۹۰٪	۵/۵۸٪	۰۰/۰۰٪	۱/۶۱٪	۶/۷۷٪
کارمندان مرد	۹۲/۹۴٪	۹۲/۹۴٪	۹۱/۴۶٪	۳/۵۳٪	۲/۳۵٪	۳/۶۶٪	۳/۵۳٪	۴/۷۱٪	۴/۸۸٪
در کل	۹۵/۵۳٪	۹۲/۶۸٪	۹۱/۵۳٪	۲/۸۵٪	۵/۲۸٪	۴/۶۶٪	۱/۶۳٪	۲/۰۳٪	۳/۸۱٪

جدول ۶. توزیع درصدی نظر گروهها درباره استفاده از امکانات دانشگاه برای اوقات فراغت

ارزشیابی شغل و جنسیت		خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کمی	هیچ گاه
		مدیر زن	۰/۰۰٪	۰/۰۰٪	۲۰/۰۰٪	۴۰/۰۰٪
مدیر مرد	۰/۰۰٪	۰/۰۰٪	۱۲/۵۰٪	۲۵/۰۰٪	۶۲/۵۰٪	
جمع مدیر	۰/۰۰٪	۰/۰۰٪	۱۵/۳۸٪	۳۲/۵٪	۵۳/۸۵٪	
هیأت علمی زنان	۳/۰۳٪	۰/۰۰٪	۱۲/۱۲٪	۱۲/۱۲٪	۷۲/۷۳٪	
هیأت علمی مردان	۰/۰۰٪	۰/۰۰٪	۱۹/۰۵٪	۹/۵۲٪	۷۱/۴۳٪	
جمع هیأت علمی	۱/۳۳٪	۰/۰۰٪	۱۶/۰۰٪	۱۰/۶۷٪	۷۲/۰۰٪	
کارمندان زن	۰/۰۰٪	۳/۳۹٪	۲۳/۷۳٪	۱۱/۸۶٪	۶۱/۰۲٪	
کارمندان مرد	۱/۲۷٪	۲/۵۳٪	۱۷/۷۲٪	۳۲/۹۱٪	۴۵/۵۷٪	
جمع کارمندان	۰/۷۲٪	۲/۹۰٪	۲۰/۲۹٪	۲۳/۹۱٪	۵۲/۱۷٪	
جمع نهایی	۰/۸۸٪	۱/۷۷٪	۱۸/۵۸٪	۱۹/۹۱٪	۵۸/۸۵٪	

را انتخاب کرده اند، در صورتی است که آنها معتقدند، نگرش و علاقه علمی کارکنان دانشگاه در مورد پرداختن به فعالیت در اوقات فراغت، در سلامتی استفاده از تفریحات سالم در اوقات فراغت، نکته روان، جسم و روحیه همکاری در محیط کار آثار قابل دیگری بوده است که بررسی شد. در جدول ۶ ملاحظه می شود، این افراد در اوقات فراغت از امکانات ملاحظه دارد (جدول ۵).

جدول ۷. رتبه فعالیتهای فوق برنامه ای بر حسب میزان وقتی که گروهها به آنها می پردازند

رتبه	جمع امتیاز	کارمند مرد	کارمند زن	هیأت علمی مرد	هیأت علمی زن	مدیر مرد	مدیر زن	شغل و جنسیت نوع فعالیت
۱	۴۹۸	۱۵۵	۱۰۴	۱۲۰	۸۶	۲۲	۲	انواع فعالیت و آموزشهای ورزشی
۲	۲۰۶	۳۴	۳۷	۹۱	۴۴			مطالعه کتاب و روزنامه
۳	۷۷	۱۴	۴	۳۹	۱۶	۴		استفاده از رادیو و تلویزیون
۴	۴۹		۳۵		۱۴			کارهای دستی و هنری
۵	۳۰	۵	۴	۹	۹	۳		دیدار از خانواده و اقوام
۶	۲۸	۱۴	۹	۳		۲		گردش و تفریح (پارک، طبیعت)
۷	۲۶	۱۰	۵	۴	۳	۴		مسافرت
۸	۲۵	۳		۱۱	۴	۳	۴	فعالیت در رشته تخصصی
۹	۲۴	۱		۱۸	۵			مطالعه، تحقیق و ترجمه
۱۰	۱۹		۱۲		۴		۳	تماشای فیلم، سینما و تئاتر
۱۱/۵۰	۱۶	۸			۵	۳		فعالیتهای فرهنگی، علمی و مذهبی
۱۱/۵۰	۱۶			۱۲	۴			موسیقی
۱۳	۶	۴	۲					آموزش زبان
۱۴	۴	۴						استراحت



### بحث و نتیجه گیری

یکی از نتایج تحقیق حاضر نشان می‌دهد، ۷۵ درصد از اعتبارات فوق برنامه دانشگاه تربیت معلم تهران به دانشجویان تعلق دارد و تنها یک چهارم آن صرف کارکنان دانشگاه می‌شود. به این ترتیب، امکانات فراغتی کافی برای کارکنان دانشگاه که عملهای اجرایی امور هستند، در نظر گرفته نشده است. تحقیقات دیگر نیز نشان داده‌اند، بیشتر دانشجویان از امکانات و تأسیسات ورزشی و فراغتی استفاده می‌کنند تا دیگر دانشگاهیان. در همین رابطه، ۴۲/۸۶ درصد از مدیران، ۷۶/۸۳ درصد

دانشگاه یا از تواناییهای شخصی خود، کم استفاده می‌کنند. به طوری که در جدول ۷ مشاهده می‌شود، آزمودنیها بیشترین وقت فراغتی خود را با ۴۹۸ امتیاز به آموزشهای ورزشی و پس از آن، به ترتیب با ۲۰۶ امتیاز به مطالعه و شعر، با ۷۷ امتیاز به استفاده از رادیو و تلویزیون و با ۴۹ امتیاز به انجام کارهای دستی و هنری اختصاص می‌دهند. لازم به ذکر است که شرایط و امکانات موجود این انتخابها را باعث می‌شوند و خواسته افراد نقش نخستین را در انتخاب نداشته است.

### جدول ۸. فعالیت‌های ورزشی و غیر ورزشی مورد علاقه گروهها

رشته‌های ورزشی مورد علاقه بر حسب اولویت					انتخاب	شغل و جنسیت
انتخاب اول	انتخاب دوم	انتخاب سوم	انتخاب چهارم	انتخاب پنجم		
اسکی	پینگ پونگ و کوهنوردی	سوارکاری و والیبال	بسکتبال و پاتیناژ	اتومبیل سواری و دو و میدانی	مدیر زن	
دو و میدانی	شنا	ژیمناستیک	هندبال، دوچرخه سواری و بسکتبال	فوتبال	مدیر مرد	
آمادگی جسمانی	شنا	بدمیتون	والیبال	بسکتبال	هیأت علمی زنان	
شنا	شنا	فوتبال	بسکتبال	والیبال	هیأت علمی مردان	
شنا	شنا	بدمیتون	والیبال	دو و میدانی و بسکتبال	کارمند زن	
فوتبال	شنا	والیبال	پینگ پونگ	بسکتبال	کارمند مرد	

رشته‌های ورزشی مورد علاقه بر حسب اولویت					انتخاب	شغل و جنسیت
انتخاب اول	انتخاب دوم	انتخاب سوم	انتخاب چهارم	انتخاب پنجم		
فعالیت‌های تفریحی، بازیها و آموزش زبان	فعالیت‌های تفریحی، بازیها و تعلیم موسیقی	آموزش‌های علمی، فنی، فعالیت‌های تفریحی و بازیها	فعالیت‌های تفریحی و بازیها	فعالیت‌های تفریحی و بازیها	مدیر زن	
فعالیت‌های تفریحی و بازیها	فعالیت‌های تفریحی و بازیها	فعالیت‌های فرهنگی، و تربیتی	نمایش انواع فیلم و تاتر، آموزش رایانه، عکس، آموزش رایانه، فعالیت‌های تفریحی و بازیها، فعالیت‌های فرهنگی، رفاهی و تربیتی	کارهای دستی و هنری، برنامه‌های اردویی، فعالیت‌های تفریحی و بازیها	مدیر مرد	
فعالیت‌های تفریحی، بازیها، آموزش‌های هنری و تعلیم موسیقی	خطاطی و نقاشی	خطاطی و نقاشی	گردهماییهای علمی	کارهای دستی و هنری	هیأت زنان	
نمایش انواع فیلم، تاتر و عکس	خطاطی و نقاشی	خطاطی و نقاشی	سفرهای تفریحی و آموزش رایانه	آموزش زبان	هیأت مردان	
کارهای دستی و هنری	کارهای دستی و هنری	کارهای دستی و هنری	کارهای دستی و هنری	کارهای دستی و هنری	کارمند زن	
فعالیت‌های مذهبی و سفرهای تفریحی	خطاطی و نقاشی	تعلیم موسیقی آموزش زبان، فعالیت‌های تفریحی و بازیها	فعالیت‌های تفریحی، بازیها، آموزش رایانه و نمایش فیلم، تاتر و عکس	خطاطی و نقاشی	کارمند مرد	

از اعضای هیأت علمی و ۶۱/۳۱ درصد از کارمندان زن و مرد، استفاده از تأسیسات فراغتی دانشگاه را «خیلی کم» ارزیابی کرده‌اند که با تحقیقات، حمیدی (۱۳۸۰)، تندنویس (۱۳۷۵) و شارع‌پور (۱۳۸۱) هماهنگی کلی دارد. در این نتایج توصیه می‌شود، دانشگاه تربیت معلم تهران نسبت به تکمیل و توسعه تأسیسات و امکانات فراغتی خود بیشتر توجه کند و در این مورد سرمایه‌گذاری بیشتری معمول دارد. از کارمندان، اعضای هیأت علمی و مدیران، در مورد نحوه و میزان استفاده از امکانات محدود فراغتی پرسیده شد و این نتیجه به دست آمد: مدیران مرد با ۳۷/۵ درصد، اعضای هیأت علمی زنان با ۵۹/۳۷ درصد، اعضای هیأت علمی مردان با ۲۷/۵۲ درصد و زنان و مردان کارمند، به ترتیب با ۳۶/۵۵ و ۵۵ درصد، نحوه برنامه‌ریزی و استفاده از امکانات فراغتی موجود دانشگاه را «نامطلوب» تشخیص داده‌اند. از میان رتبه‌های به دست آمده، درصد قابل توجهی به «زیر متوسط» درصد کمی به گزینه‌های «متوسط» تا «کاملاً مطلوب» تعلق داشته است. یافته‌های، با بیشتر تحقیقاتی که درباره فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه دانشگاهها شده است، هماهنگی دارند. همچنین تأکید می‌کنند که، برای فعالیت‌های فراغتی در دانشگاه برنامه‌ریزی ثابت در سال صورت نمی‌گیرد و برای اجرای این برنامه‌ها، از امکانات و تأسیسات محدود دانشگاه استفاده بهینه‌ای نمی‌شود.

از اطلاعات به دست آمده، می‌توان طرح جامعی برای برنامه‌های فراغتی کارکنان دانشگاه تدوین کرد، از امکانات موجود برای محقق ساختن آنها سود برد و درصدد تکمیل و توسعه آنها برآمد تا به کمک آنها، توان بعضی از نیازهای اساسی گروه‌های تحت بررسی، درباره ضرورت فعالیت‌های

فراغتی برای سلامتی روان (۹۵/۵۳ درصد)، نشاط و شادابی جسمانی (۹۲/۶۸ درصد) و روحیه همکاری در محیط کار (۹۱/۵۳ درصد) جامه عمل پوشانند و از این طریق، گردش کار بهتری را برای رفع نیازهای آموزشی و رفاهی دانشجویان به وجود آورد (۱۹، ۲۰، ۲۳، ۱۱). از آنجا که رشد و توسعه در هر زمینه تا حدود زیادی تابع نیازهای اظهار شده است، از آزمونینها سؤال شد که برای گذران اوقات فراغت خود چه سرمایه‌گذاری می‌کنند و از امکانات موجود دانشگاه یا توانیهای شخصی خود تا چه حد استفاده می‌برند. نتایج تحقیق نشان دادند که میزان وقت و سرمایه‌ی را که مدیران، اعضای هیأت علمی و کارمندان دانشگاه، برای تفریحات سالم در اوقات فراغت خود اختصاص می‌دهند، کمترین درصد را در گزینه «خیلی زیاد»، با معدل حدود کمتر از یک درصد داشته است. همین وضعیت را نه تنها در کارکنان سایر دانشگاهها، بلکه در دانشجویان دختر و پسر می‌توان مشاهده کرد (۲، ۷، ۹). این یافته‌ها گویای این حقیقت است که تفریحات سالم و اوقات فراغت دانشگاهیان، تحت تأثیر عاملهای باز دارنده محیطی، مانند تسهیلات و تأسیسات فراغتی کمبود وقت و مسائل اقتصادی و همچنین عاملهای شخصی، مانند فرهنگ، نگرش و انگیزه، در پایین‌ترین سطح از اولویتهای زندگی آنها قرار دارد به همین علت، نیروهای کار در دانشگاهها دچار خسارت‌های جبران‌ناپذیر در دراز مدت می‌شوند. در این یافته‌ها توصیه می‌شود، برای ارتقای فرهنگ تفریحات سالم در اوقات فراغت و فراهم آوردن امکانات آن در سطح ملی و دانشگاهی، اقدام مجدانه‌ای صورت گیرد تا برای کارکنان، دوران تعطیلات دانشگاهی به صورت اوقات مطلوبی برای رفع خستگی و دلزدگی

مشخص شد که فعالیتهای ورزشی مطلوب آزمودنیها در صورتی که امکانات فراهم شود، به ترتیب در پنج اولویت اول عبارتند از: شنا، آمادگیهای جسمانی، فوتبال، والیبال و دو میدانی و فعالیتهای غیر ورزشی اوقات فراغت، به ترتیب در پنج اولویت اول عبارتند از: خطاطی و نقاشی، کارهای دستی و هنری، فعالیتهای تفریحی و بازیها، دیدن فیلم و تاتر، و آموزش زبان. نکته دیگری که بررسی شد، تفاوت در انتخاب فعالیتهای فراغتی ورزشی و غیر ورزشی مطلوب براساس شغل در زنان و مردان بود. در این قسمت از تحقیق مشخص شد، سه انتخاب اول برای مدیران زن، اسکی، بدمینتون، پینگ پنگ و کوهنوردی، و برای مدیران مرد به ترتیب، دو و میدانی، شنا و ژیمناستیک بوده است. سه انتخاب اول اعضای هیأت علمی زنان، آمادگی جسمانی، شنا و بدمینتون بوده است، ولی اعضای هیأت علمی مردان، شنا و فوتبال را انتخاب کردند. و بالاخره، انتخابهای اول کارمندان زن شنا و بدمینتون و کارمندان مرد فوتبال، شنا و والیبال بوده است.

مدیران زن نیز فعالیتهای فراغتی غیر ورزشی مطلوب، از جمله: تفریحی و آموزش زبان، تفریحی و تعلیم موسیقی، آموزشهای علمی - فنی تفریحی را در سه اولویت اول قرار داده و مدیران مرد، فعالیتهای تفریحی و فعالیتهای فرهنگی را انتخابهای اول خود تعیین کرده اند.

انتخابهای اول اعضای هیأت علمی زنان، فعالیتهای تفریحی، تعلیم موسیقی و آموزش هنری، خطاطی و نقاشی بوده است و اعضای هیأت علمی مردان نیز، فیلم و تاتر و عکس، خطاطی و نقاشی را انتخابهای نخستین معرفی کرده اند. در قسمت کارمندان زن، هر سه انتخاب اول از بین فعالیتهای فراغتی غیر ورزشی، به کارهای دستی و هنری تعلق

کاری در آید (۸، ۵، ۱۹، ۷).  
برای یافتن علائق گروههای تحت بررسی، درباره فعالیتهای ورزشی و غیر ورزشی، همچنین مقایسه آن با آنچه در حال حاضر به اجرای آنها مجبورند، سؤال شد که وقت آزاد خود را با چه نوع فعالیتهای فوق برنامه، اعم از ورزشی و غیر ورزشی، سپری می کنند. پاسخهای به دست آمده نشان دادند، در مبحث فعالیتهای موجود، مقامهای اول تا پنجم را به ترتیب، فعالیتهای ورزشی، مطالعه، رادیو و تلویزیون، کارهای دستی و هنری، و دید و بازدید اقوام به خود اختصاص داده است. در حالی که در مبحث فعالیتهای مطلوب، این مقامها به ترتیب به فعالیتهای فراغتی مطلوب، به درجه پایین تری سقوط کرده اند. ولی ورزش و مطالعه، جایگاههای اول و دوم خود را در هر دو مبحث حفظ کرده اند. در پژوهش حمیدی و چوبینه (۱۳۸۰)، درباره نحوه گذران اوقات فراغت ۵۳۱ نفر از کارکنان زن و مرد وزارت علوم و تحقیقات و فناوری نیز مشخص شد، فعالیت مطلوب اوقات فراغت در مبحث ورزش برای آزمودنیها، پیاده روی و نرمش است (۳۳ درصد) و در مبحث فعالیتهای فراغتی غیر ورزشی، تلویزیون و مطالعه بالاترین جایگاه را داشته است (۵۰ درصد).

۷۵ درصد از آزمودنیها اعلام داشته اند، اوقات فراغت خود را در خانه یا خیابان می گذرانند و علت ورزش نکردن را نبودن امکانات و مشکلات روزمره دانسته اند. ضمناً، ۷۸/۵ درصد از آنها، از فعالیتهای اوقات فراغت خود راضی نیستند و ۷۲ درصد شان نیز توجه وزارتخانه را برای بهبود این وضعیت، «کاملاً ضعیف» توصیف کرده اند. برای یافتن انواع فعالیتهای فراغتی ورزشی و غیر ورزشی مطلوب گروهها در هر دو زمینه، پس از بررسی

فوتبال، شنا و والیبال در اولویت قرار گیرند.

در بخش فعالیت‌های فراغتی غیر ورزشی، اولویتهای برنامه ریزی به ترتیب زیر تعیین شوند:

مدیران زن: فعالیت‌های تفریحی و بازیها، آموزش زبان، تعلیم موسیقی، آموزشهای علمی - فنی

مدیران مرد: فعالیت‌های تفریحی و بازیها، فعالیت‌های فرهنگی، فیلم و تاتر

هیأت علمی زن: فعالیت‌های تفریحی و بازیها، خطاطی و نقاشی، گردهماییهای علمی

هیأت علمی مرد: فیلم و تاتر. خطاطی و نقاشی و سفرهای تفریحی

کارمندان زن: کارهای دستی و هنری

کارمندان مرد: فعالیت‌های فرهنگی، سفرهای تفریحی و خطاطی و نقاشی

در یک جمع بندی کلی می توان نتیجه گرفت:

۱. امکانات فراغتی و تفریحی در دانشگاه ترتیب معلم تهران ناکافی است.
۲. دانشگاه نسبت به رشد و توسعه فعالیت‌های فراغتی کارکنان خود توجه کافی ندارد.
۳. کارکنان دانشگاه در هیچ رده شغلی از زن و مرد، به طور کلی برای تفریحات سالم در اوقات فراغت خود وقت و هزینه کافی صرف نمی کنند.
۴. براساس متون پژوهشی و یافته های پژوهش حاضر، فرهنگ استفاده بهینه از اوقات فراغت برای تفریح و رفع خستگی، جایگاه اصلی خود را در دانشگاه تربیت معلم تهران به طور خاص و در سایر دانشگاهها به طور عام پیدا نکرده است. بیشتر افراد کار و درآمد را به آن ترجیح می دهند، ضمناً فعالیت فراغتی آنها جزو ساده ترین و کم هزینه ترین انواع آن، مانند پیاده روی، نرمش، آمادگی جسمانی و گذران وقت با رادیو و تلویزیون است.

داشته است و کارمندان مرد، سه انتخاب اول خود را فعالیت‌های مذهبی و سفرهای تفریحی، خطاطی و نقاشی و بالآخره، تعلیم موسیقی، آموزش زبان و فعالیت‌های تفریحی اعلام کرده اند.

بر اساس یافته های تحقیق حاضر توصیه می شود، دانشگاه تربیت معلم تهران فعالیت‌های فراغتی ورزشی؛ امکانات مطالعه و تحقیق، آموزشها و فعالیت‌های هنری، زبان و رایانه، مسافرت و کارهای دستی را که پنج انتخاب نخستین آزمودنیها بوده است، در اولویت برنامه های فراغتی خود قرار دهد و سرمایه گذاری بیشتری در این زمینه ها معمول دارد.

در قسمت فعالیت‌های ورزشی، به طور ویژه، به رشته های شنا، آمادگی جسمانی، فوتبال، والیبال و دوومیدانی که پنج انتخاب اول کل آزمودنیها بوده است، توجه کند و برای توسعه فعالیت‌های غیر ورزشی مورد علاقه آزمودنیها، به ترتیب: خطاطی و نقاشی، کارهای دستی هنری، فعالیت‌های تفریحی و بازیها، فیلم، تاتر، آموزش زبان و رایانه کوشش بیشتری مبذول دارد.

از آنجا که طبق یافته های تحقیق، زنان و مردان تحت بررسی در رده های گوناگون کاری، انتخابهای مشابهی برای فعالیت‌های فراغتی ورزشی و غیر ورزشی ندارند، توصیه می شود، دانشگاه در برنامه ریزیهای فراغتی ورزشی خود برای مدیران زن، اسکی، بدمینتون، پینگ پنگ، کوهنوردی تفریحی، سوارکاری و برای مدیران مرد، دو میدانی، شنا و بدمینتون را در اولویت قرار دهد. برای اعضای هیأت علمی زنان، فعالیت‌های مربوط به آمادگی جسمانی، شنا و بدمینتون و برای اعضای هیأت علمی مردان، به شنا، فوتبال و بسکتبال توجه بیشتری داشته باشد. بالآخره، برای کارمندان زن به ترتیب، شنا، بدمینتون و والیبال و برای کارمندان مرد رشته های

منابع و مأخذ

۱. تندنویس ، فریدون . (۱۳۷۵) ، نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان کشور ، با تأکید بر فعالیتهای ورزشی ، رساله دکترا ، دانشگاه تهران .
۲. حمیدی ، مهرزاد و سیروس چوبینه (۱۳۸۰) ، توصیف گذران اوقات فراغت کارکنان وزارت علوم تحقیقات و فناوری با تأکید بر فعالیتهای ورزشی ، تهران ، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی .
۳. دفتر امور اجتماعی وزارت کشور . (۱۳۷۲) ، عملکرد استاندارها و ادارات دولتی در سال ۱۳۷۲ ، در زمینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان کشور ، وزارت کشور .
۴. سازمان تربیت بدنی (۱۳۸۲) ، سند راهبرد توسعه نظام جامع تربیت بدنی و ورزش ، فصل سوم مطالعات تطبیقی ، تهران ، انتشارات شرکت رادسامانه ص ۷۷ .
۵. ساعتچی ، محمود . (۱۳۷۸) ، روان شناسی کاربردی برای مدیران ، انتشارات نشر ویرایش ص ۱۲۷ .
۶. شجاع الدین ، سید صدر الدین . (۱۳۷۰) ، بررسی نحوه گذران اوقات فراغت کارمندان ادارات آموزش و پرورش تهران با تأکید بر نقش تربیت بدنی ، پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشگاه تربیت معلم دانشکده تربیت بدنی .
۷. صادقی بروجردی ، سعید . (۱۳۹۲) ، ارتباط بین عوامل فشار زای شغلی با سلامت روانی جسمانی تحلیل رفتگی اعضای هیأت علمی تربیت بدنی دانشگاههای کشور ، رساله دکترا ، تهران ، دانشگاه تربیت معلم .
۸. صانعی ، سعید . (۱۳۸۲) . ارتباط بین آمادگیهای عمومی جسمانی ، سلامت روانی و تندرستی شغلی در بین اعضای هیأت علمی دانشگاههای نظامی کشور ، رساله تحصیلی ، تهران ، دانشگاه آزاد اسلامی .
۹. کشتی دار ، محمد . (۱۳۸۰) ، بررسی تحلیل رفتگی و منبع کنترل در مدیران دانشکده ها و گروههای تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دانشگاههای آموزش عالی کشور ، رساله دکترا تهران ، دانشگاه تهران .
۱۰. گروه روان شناسی اجتماعی ، مؤسسه مطالعات و تحقیقات اجتماعی . (۱۳۴۹) ، مسائل مربوطه به اوقات فراغت جوانان در ایران ، کتابخانه دانشکده علوم اجتماعی ، دانشگاه تهران ، شماره ۹ ، جزوه سوم .
۱۱. مهدی پور ، عبدالرحمان . (۱۳۷۲) ، بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاههای تهران ، پایان نامه تحصیلی ، دانشگاه تربیت مدرس .

12. American Association for leisure and Recreation. (2000), Career in Recreation, Reston, VA: Author
13. Arnet, S. M. Landers. D. M. and Ethnier, J. L. (2000), The Effects of Exercise on Mood in Older Adults, A Meta Analytic Review, Journal of Aging , Physical Activity .
14. Crespo, C. J. Kenteyian, S. J. Health, C. W. and Sepos. C. T. (1996), Leisure time. Physical

- Activity Among US Adults, Results from the third National Health an Examination Survey. Division of HealthStatistics, National Center for Health Statisties Hyattsville, M. D. USA. Arch. Intern. Med: 93-98
15. Ewert Alan & Sultan A. William (1988), Leisure Sports and American life style, JoPERD: 44
  16. Gorlova, , O. E, (1993), The Analysis of Leisure T time Utilization by Students During Independant study, Santi: 57-58
  17. Hersey, P. and Blanchard, K. H. (1998), Management of Oorganizational Behavior Utilizing Human Resources (7 th. ed). Prentice- Hall International, . Inc. New York
  18. Jackson Edgar. L. (2001), The North American Leisure Research Community in the 1990s: An Exploratory Qlantaive Analysis of Paricipation in the Leisure Research Symposium and the Canadian Cngress on Leisure . Research (CCLR)
  19. Johnso, N. A. Boyle, C. A. Heller, R. F. (1995), Leisure- time Physical Activity and other Health Behaviors: Are they related? Center for Clinical Epidemiology : and Biostatistics, University of Newcastle. Aust. journal of public Health . 69-75 .
  20. Kaplan, G. A. Straubridge, W. J; Cohen, R, D; Hungerford, L. R (2001) , Natural & History of leisure time physical Activity and its Correlates Associations with Mortality from all causes and cardiovascular disease over 28 years, Human Population lab, California Dept. of Health Services, Berkeley . American J. of pidemiology
  21. Kraus, Richard ; Barber, E. and Shapiro, I (2001). Introduction to Laisure , Services: Career Perspectives. Champaign, IL: Sagamore .
  22. Kraus, Richard (2002), Career in Recreation Expanding Horizons , JOPERD: 46-49
  23. Lakka, T. A. , Kauhanen J; Salonen, JT; Conditioning Leisure Time physical Activity and Cardiorespiratory fitness in Socio Demographic Groups of Middle ages men in Eastern finland Int. Epidemiology
  24. Nogradi, George. (2001) Need Assessment in selected Municipal Recreation Department, Journal of the Canadian Association for leisure : (Studies (CALs). 25(1-2) .
  25. Simoes, E. j. , Byers, T, Coates, R. J. Serdual - M. K. , Mokadaol Health, G W. , The association between leisure - Time Physical activity and dietary fat in American adults; National Center for choronic Disease Prevention and Health Promontion Center for Disease Control and prevention, Atlanta. American . journal of public Health