

بررسی فراتحلیلی اوقات فراغت استادان دانشگاهها و ارائه راهکارهای مناسب با تاکید بر ورزش و تربیت بدنی

سید مهدی آقاپور^۱، ابراهیم شکرانی^۲

چکیده

بی شک، سبک زندگی فعال و اوقات فراغت استادان باتوجه به میزان پرداختن آنها به ورزش و تربیت بدنی سالم و بانشاط برای جلوگیری از فرسودگی شغلی و افزایش شادابی و تندرستی و سلامت جسم و روان و در نتیجه انجام مطلوب فعالیت‌های آموزشی و پژوهشی بسیار مؤثر است. مطالعات تحقیقاتی در زمینه چگونگی گذران اوقات فراغت استادان دانشگاهها اندک بوده و نتایج آنها بیانگر وضعیت نابسامان و آشفته اوقات فراغت استادان دانشگاهها می‌باشد. امروزه فراتحلیل (Meta analysis) به عنوان شیوه‌ای برای برشمردن نقاط قوت و ضعف تحقیقات با ترکیب کمی یا کیفی نتایج، زمینه‌ای مناسب برای داشتن برآوردی واحد از تحقیقات متعدد ایجاد می‌کند. بر اساس نظریه گلاس، برای انجام هر فراتحلیل حداقل ۱۰ تحقیق اعتبار سنجی شده لازم است. در این مقاله با روش اسنادی و فراتحلیلی کیفی ۱۴ مطالعه علمی پژوهشی یا پایان نامه بررسی شد. نتایج نشان می‌دهد که در بیشتر تحقیقات انجام شده، متغیرهای علمی و آموزشی واشتغال زیاد استادان به عنوان عوامل مؤثر بر اوقات فراغت مورد توجه قرار گرفته است. اوقات فراغت در دانشگاهها توجه جدی نشده و نیازمند بررسی علل و عوامل و برنامه‌ها و ایجاد تغییرات مطلوب می‌باشد نکته اساسی اینکه با توجه به گسترش کمی دانشگاه‌های دولتی و غیر دولتی، اساساً اوقات فراغتی برای استادان باقی نمی‌ماند تا برنامه‌های فراغتی و ورزشی مفید برای آنان تدارک شود. این نتایج با پیشنهاد‌های فرهنگ سازی، آموزشی، اجرایی همراه است که بر بهره‌گیری مطلوب فرهنگی از اوقات فراغت، پرورش روح و جسم با تاکید بر فعالیت بدنی به عنوان یک ضرورت شغلی، اطلاع رسانی اوقات فراغت برای استادان، برنامه ریزی و فراهم کردن امکانات و اعتبارات لازم تأکید می‌نماید.

کلید واژگان: فراتحلیل؛ اوقات فراغت؛ ورزش و فعالیت جسمانی، استادان دانشگاهها

مقدمه

بی شک، در جهان متمدن امروز، انسانها نسبت به گذشتگان خود اوقات فراغت بیشتری یافته اند و نیز ساعات زیادتری جهت پرداختن به سرگرمی و تفریح در اختیار دارند و در نتیجه از آزادی بیشتری بهره مند می‌باشند و از آن لذت می‌برند. این اوقات در حقیقت یک مسئله طبیعی و اجتماعی در قرن حاضر است. اوقات فراغت حق طبیعی انسان بوده و باید به عنوان نیاز اساسی و پایه برای وی محسوب گردد. در حقیقت در دنیای امروز، یک رابطه معکوس بین ساعات کار و فراغت وجود دارد که با ازدیاد یکی، از میزان دیگری کاسته می‌شود. میزان ساعات فراغت با توجه به کاهش ساعات کار در هفته، پایین آمدن سن بازنشستگی، افزایش طول عمر و امید به زندگی و عوامل دیگر افزایش یافته است. با این اوصاف به نظر می‌رسد، بشر امروزه، بیش از هر زمان دیگری دارای اوقات فراغت است.

۱ دانشیار دانشگاه تهران، aghapour@ut.ac.ir

۲ دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

هشتمین کنفرانس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالش‌ها و الزامات تحقق؛ بیست و دوم و بیست و سوم خردادماه ۱۳۹۸

اعضای هیأت علمی و اساتید دانشگاهها از جمله گروه‌هایی از جامعه هستند که دارای اوقات فراغت کمی می‌باشند و فرصت کمتری برای تفریح دارند، زیرا در مواقع بیکاری خود نیز به منظور تقویت هر چه بیشتر اطلاعات علمی و همترازی با علوم جدید به تحقیق و مطالعه می‌پردازند، چگونگی گذران اوقات فراغت توسط اساتید دانشگاه می‌تواند تأثیر مستقیمی بر کیفیت عملکرد ایشان داشته باشد.

تربیت بدنی و ورزش با توجه به کارکردهای متنوع و روحیه بخشی چون افزایش اعتماد به نفس، افزایش نشاط و شادابی جسمی و روحی، تقویت عضلات و بنیه جسمی و حفظ بهداشت عمومی می‌تواند یکی از بازیگران مهم عرصه فراغت به خصوص برای اساتید و اعضای هیئت علمی دانشگاهها باشد.

بیان مسأله

به تحقیق، برنامه ریزی صحیح و هدفمند جهت گذران اوقات فراغت از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است و می‌تواند تأثیر بسزایی بر کیفیت عملکرد افراد در هنگام فعالیت داشته باشد که البته در فرهنگ ما ایرانیان کمتر به این امر توجه شده است و ایام فراغت بیشتر افراد به بطالت و بیهودگی سپری می‌شود، بدون اینکه تأثیر چشمگیری در کیفیت زندگی ایشان داشته باشد.

استادان دانشگاهها، با توجه به نقشی که در ساختار اجتماعی و فرهنگی جامعه دارند و با تأثیرپذیری که دانشجویان از اساتید خود دارند تا برای مشارکت در فعالیت های اجتماعی در مقیاس های گسترده تر آماده شوند، لازم است اساتید دانشگاهها از سلامت جسمانی و روانی کاملی برخوردار باشند که در این زمینه برنامه های فراغتی شاداب از جمله تربیت بدنی و ورزش و نقشی که این عنصر سازنده، سلامت بخش و شادی آفرین در گذران اوقات فراغت این قشر مهم دارد، اهمیتی حیاتی می‌یابد.

بنا بر این داشتن اطلاعات صحیح از میزان اوقات فراغت و نوع فعالیت های استادان در گذران این اوقات، همچنین میزان زمانی که به ورزش و فعالیت های بدنی اختصاص می‌دهند و اطلاع از علاقه، هدف و انگیزه آنها از پرداختن به فراغت فعال و بانشاط و ورزش و فعالیت بدنی بسیار ضروری است. هدف از انجام این بررسی عبارتند از:

- ۱) بررسی میزان و چگونگی برنامه گذران اوقات فراغت استادان دانشگاه در زندگی
- ۲) شناخت فعالیت‌های بدنی و ورزش در زمانهای فراغت توسط استادان دانشگاه
- ۳) شناخت عوامل مؤثر بر کیفیت گذران اوقات فراغت توسط استادان دانشگاهها
- ۴) ارایه راهکارهایی به منظور برنامه ریزی مناسب جهت گذران اوقات فراغت اساتید دانشگاهها

ادبیات و پیشینه

در جامعه شناسی اوقات فراغت (Sociology of leisure)، نظریه پردازان رشته های مختلف علوم اجتماعی مفاهیم و تعاریفی از اوقات فراغت بیان کرده اند که این مفاهیم با یکدیگر متفاوت هستند. فراغت از حیث لغوی به عبارتی همچون آسودگی، آسایش، آسوده شدن از کار، آزاد بودن از کار روزانه و هر گونه فرصت و مجال دیگر معنی شده است. در حقیقت، از نظر لغوی اوقات فراغت شامل فواصل زمانی از روز می‌باشد که خارج از انجام اعمال حیاتی و ضروری است که جهت انجام امور دلخواه مورد استفاده قرار می‌گیرد و در نهایت اینکه، فراغت در زبان فارسی معنای آسایش و آسودگی از کار و شغل را در ذهن تداعی می‌کند (غفاری - ۱۳۸۲).

هشتمین کنفرانس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیست و دوم و بیست و سوم خردادماه ۱۳۹۸

«چارلز پرایستیل^۱» وقت فراغت را زمانی می‌داند که احساس مسئولیت فرد طی آن به پایین‌ترین سطح خود می‌رسد. «هربرت ریه^۲» وقت فراغت را فرصتی برای استراحت، تفکر و سرگرمی می‌شناسد او بین کار فعال و فعالیتهای اوقات فراغت تفاوت قائل می‌شود و اشاره می‌کند که انسان به دو نوع فعالیت دست می‌زند، یکی از آنها موجب مزد و درآمد می‌شود و دیگری سرگرمی و استراحت است.

از دیدگاه «دومازدیه^۳» فراغت به فعالیتهایی گفته می‌شود که از وظایف و الزامات رها بوده و بدون اهداف مادی و اجتماعی به گونه‌ای دلپذیر بر اساس تواناییهای بالقوه آدمی با گزینش آزادانه انجام پذیرد. به نظر او گذران اوقات فراغت در برگیرنده مجموعه‌ای از اشتغالاتی است که فرد با کمال میل بدان بپردازد، خواه به منظور استراحت، خواه برای ایجاد تنوع، خواه با هدف گسترش اطلاعات و آموزش خویشتن بدون توجه به اهداف مادی و خواه برای مشارکت اجتماعی ارادی و بسط توان آزاد و خلاقش، بعد از آنکه از الزامات حرفه‌ای خانوادگی و اجتماعی فارغ گشت (بهنام، ۱۳۴۸).

"دومازدیه" سه کارکرد برای ایام فراغت ذکر می‌نماید:

- ۱- استراحت به منظور رفع خستگی، جبران خدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانات مداوم کار.
- ۲- تفریح به منظور رفع خستگی ناشی از یکنواختی وظایف روزانه در کارگاه، اداره یا منزل.
- ۳- رشد شخصیت، زیرا فراغت، انسان را از کارهای روزمره و قابلیت‌های یکنواخت کاری و قالبی شدن امور روزانه می‌رهاند، استعدادهای بدنی و ذهنی فرد را پرورش می‌دهد و از همین طریق در شکل‌گیری شخصیت فرد مؤثر خواهد شد (بیرو، ۱۳۶۶، ۲۰۳).

از نظر کاپلان^۴ فراغت آنتی‌تز کار است، خاطره‌ای است دلپذیر و نوعی فعالیت فرهنگی و تخلیه هیجانات روحی و رهایی از وظایف اجتماعی است،

رایزمن^۵ در کتاب "توده تنها" بشارت دهنده تغییرات اساسی در گذران اوقات فراغت بود، تنها در فراغت است که انسان این فرصت را دارد به صورتی آزادانه با جامعه مصرفی خود را سازگار سازد (دبیرخانه شورای عالی جوانان، ۱۳۷۶، ۱۷).

مفهوم "فراغت توده‌وار" در سال ۱۹۵۸ توسط "مارگرت مید"^۶ مطرح و مشخصات فراغت جدید یعنی "فراغت توده‌وار" را بهتر از همه بیان کرد. او نوشت: زمان آزادشده از امر تولید به تدریج به "زمان مصرف" مبدل شده است.

تعریفی که "اشتاین"^۷ از فراغت به عنوان "اخلاق تفریح" بعد از جنگ دوم جهانی به دست داد، نشان‌دهنده تحولی بود که در مفهوم "فراغت جدید" به تدریج پدید آمده بود. او گفت: تحولات اخیر فرهنگی آنچه را که ما بدان "اخلاق تفریح" و لذت می‌نامیم پدید آورده است (سازمان برنامه و بودجه، ۱۳۵۲: ۶-۵).

بدون تردید ورزش و تربیت بدنی بخش عمده و مهمی از اوقات فراغت مردم بویژه جوانان را در عصر جدید تشکیل می‌دهد و به قول دانشمند معروف معاصر آلدوس هکسلی^۸ رواج ورزش شاخص عمده روزگار ماست. استفاده بهینه از اوقات فراغت با برنامه‌های گوناگون فرهنگی و هنری، تفریحی و سیاحتی، علمی و آموزشی و

1 - Charles peristile
2 - Herbert rie
3 - Dumazdier
4 - Caplan
5 - Riseman
6 - Margart mead
7 - Eshtain
8 - Hexley

هشتمین کنفرانس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیست و دوم و بیست و سوم خردادماه ۱۳۹۸

غیره با در نظر گرفتن علائق و آزادی جوانان و امکانات موجود قابل تامین است اما برنامه های ورزشی در این میان از جذابیت و اقبال بیشتری در بین اقشار مختلف برخوردار است. زیرا با خصوصیات و حالات جسمی و روانی مردم هماهنگی و سازگاری بیشتری دارد و لذا در کشورهای مختلف برنامه های فراغتی بیشتری را به خود اختصاص داده و از اعتبارات، امکانات و تاسیسات وسیعی برخوردار است. (آفاپور ۱۳۹۰)

از نظر بی ییر هانکه (۱۹۹۲) در مقاله "شعله ای پرفروغ اما ناپدار"، ورزش در سالهای اخیر به نحو فزاینده ای نهادی شده و اکثر کشورها نظامهایی از فعالیتهای ورزشی را ایجاد کرده اند که مشترکا توسط دولت و سازمانهای داوطلب اداره می شود. این نظام که منبع عظیمی از کارکنان ایثارگر داوطلب را در اختیار دارد از نظر تعداد احتمالا بزرگترین جنبش مشارکتی است. بین ۱۵ تا ۷۰ درصد جمعیت هر کشور به گونه ی نظارت شده یا نظارت نشده به طور منظم در یکی از رشته های ورزشی فعالیت دارد. شمار افراد شرکت کننده در این امر در جهان بالغ بر یک بلیون نفر برآورد می شود.

ابتدا باید دانست که سهم کشورهای کم توسعه نسبتا پایین است و میزان توسعه اقتصادی اجتماعی با توسعه ورزشی ارتباط مستقیمی دارد (آفاپور ۱۳۹۰).

در کشور ما افرادی که به ورزش روی می آورند به چهار دسته طبقه بندی میشوند:

- ۱- طبقات مرفه جامعه به ورزشهای تنیس، سواری، شکار، اسکی و پینگ پونگ می پردازند.
- ۲- طبقات متوسط و مدیران شرکت های بازرگانی به ورزشهای سبک مثل راهپیمایی و کوهنوردی علاقه دارند. و در باشگاههای خصوصی به ورزش می پردازند.
- ۳- دانشجویان و دانش آموزان به ورزش فوتبال و والیبال، ورزشهای میدانی و دوچرخه سواری و ژیمناستیک و شنا روی می آورند و در باشگاههای عمومی، تیمهای مدارس و دانشگاهها ثبت نام می کنند.
- ۴- طبقات پایین جامعه مثل کارگران و رانندگان و اصناف دوستدار ورزشهای سنگین مثل بوکس، وزنه برداری و کشتی هستند و به زورخانه ها می روند.

پیشینه مطالعات در زمینه بررسی اوقات فراغت و میزان و جگونگی و عوامل موثر بر آن در ایران با توجه به بین رشته ای بودن آن در رشته های علوم اجتماعی علوم تربیتی و تربیت بدنی تا حدودی خوب می باشد ولی این موضوع با وجود اهمیت فزاینده آن در زندگی شهری جدید به صورت فراتحلیلی و بویژه در باره استادان دانشگاهها چندان کار نشده و این مطالعه اولین بررسی فراتحلیلی در باره مطالعات اوقات فراغت استادان دانشگاهها می باشد. دو مطالعه فراتحلیلی موجود در زمینه اوقات فراغت به شرح زیر است،

۱- خدیجه سفیری و فاطمه مدیری با عنوان فراتحلیل مطالعات عوامل اثرگذار بر اوقات فراغت ۴۳ مطالعه از رشته های مختلف علمی را در این زمینه مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیدند که در میان متغیرهای بررسی شده رابطه درآمد، داشتن فرزند، سن، طبقه، تحصیلات، جنسیت و تاهل به ترتیب اندازه اثر، به عنوان عوامل موثر بر میزان اوقات فراغت مورد تایید قرار گرفته و رابطه اشتغال بر آن رد شده، همچنین رابطه جنسیت با نحوه گذران اوقات فراغت تایید و این رابطه در مورد متغیرهای تحصیلات و درآمد رد شده است. این نتایج نشان می دهد که در بیشتر تحقیقات انجام شده، متغیرهای زمینه ای به عنوان عوامل موثر بر اوقات فراغت مورد توجه قرار گرفته و عوامل موثر دیگر نادیده گرفته شده است

۲- سیدمهدی آفاپور و مهسا ناشرالاحکامی با عنوان فرا تحلیل مطالعات موجود در زمینه جامعه شناسی ورزش و اوقات فراغت ۱۵ مطالعه را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که الویت های فراغتی جوانان به ترتیب بالاترین فراوانی از: تماشای تلویزیون و مطالعه، استراحت در خانه، دیدار با دوستان، ورزش، رستوران

هشتمین کنفرانس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیت و دوم و سوم خردادماه ۱۳۹۸

رفتن، پارک رفتن، بازی های کامپیوتری، خرید، گوش دادن به موسیقی، استفاده از اینترنت و رفتن به سینما است. ورزش برای پسران جزو الویت های دوم و سوم فراغتی می باشد و برای دختران جزو الویت های نهم یا دهم ذکر شده است. ورزش های مورد علاقه پسران در همه ی تحقیقات ارائه شده عبارتند از فوتبال، والیبال و بدنسازی و پیاده روی، سوارکاری و نرمش و برخی شنا می باشد.

روش تحقیق

پی بردن به ابعاد و زوایای مختلف یک مسئله مستلزم انجام پژوهش های متعددی بوده است، بهره مندی از یافته ها و تحلیل های به عمل آمده خود در برگیرنده روشی است که بدان «فرا تحلیل (Meta Analysis)» اطلاق می شود. جین گلاس (Gene Glass)، بنیانگذار روش فرا تحلیل بین سه نوع تحلیل اولیه، ثانویه و فرا تحلیل تمایز قائل است. فرا تحلیل (Meta Analysis) به تحلیل تحلیل ها مربوط می شود. بدین ترتیب که به تحلیل آماری یا کیفی یک مجموعه بزرگی از نتایج تحلیل مطالعات و پژوهش های انفرادی به منظور تلفیق یافته ها می پردازد. در واقع فرا تحلیل جانشین دقیقی برای مباحث علی و روائی مطالعات پژوهشی قبلی است و تلاش ما را برای خلق درکی از بسط و توسعه سریع پیشینه پژوهشی عینیت می بخشد. (آقاپور ۱۳۸۹)

اول بار گلاس^۱ در سال ۱۹۷۶ مقاله ای در این زمینه نوشت و بعد در سال ۱۹۸۱ کتابی در زمینه فرا تحلیل منتشر کرد. فرا تحلیل روشی است که به کمک آن می توان تفاوت های موجود در تحقیقات انجام یافته را استنتاج کرد و در رسیدن به نتایج کلی و کاربردی از آن بهره جست.

با توجه به تعدد و تنوع هدف، جامعه آماری، طرح تحقیق، روش ها، متغیرها و عوامل بی شمار دیگر یافته های برخی تحقیقات در علوم انسانی و اجتماعی دارای ثبات و اعتبار نیستند.

تنها ده مطالعه و پژوهش می تواند کفایت موضوعی را برای فرا تحلیل نشان دهد به شرط آنکه نتایج آن ها همدیگر را تأیید نمایند. کلید اصلی فرا تحلیل تفکر است و واحد تجزیه و تحلیل آن از مطالعات (نتایج آن ها) گرفته می شود. در حالیکه واحد تجزیه و تحلیل هر یک از مطالعات مذکور آزمودنی ها (نمونه های آماری) هستند. (دلور ۱۳۸۰ -)

گلاس درباره ی روش فرا تحلیل می گوید: «فرا تحلیل، تحلیل تحلیل هاست». به عبارت دیگر در این روش تحلیل ها و تحقیقاتی که درباره یک موضوع انجام شده است گردآوری شده و مورد تحلیل مجدد قرار می گیرند و تحقیقات در یک طیف خاص از ضعیف به قوی رتبه بندی می شوند. (دلور ۱۳۸۵)

مراحل فرا تحلیل عبارتند از: (۱) انتخاب موضوع (۲) شناسایی منابع (۳) تهیه خلاصه (۴) ارزشیابی تحقیقات (۵) استخراج نتایج (۶) ادغام نتایج و تعیین همگرایی ها (۷) نتیجه گیری

به طور کلی این بررسی با روش کیفی و فراتحلیلی به ترتیب زیر انجام می گیرد.

(۱) شناخت نتایج پژوهش های موجود در زمینه اوقات فراغت اساتید جهت آگاهی از عوامل موثر و میزان اوقات فراغت اساتید و چگونگی گذران آن

(۲) استخراج نکات افتراق و اشتراک از نتایج و پیشنهادات مربوط به هر پژوهش

هشتمین کنفرانس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیت و دوم و بیت و سوم خردادماه ۱۳۹۸

۳) فرا تحلیل نتایج پایان نامه ها، رساله ها و پژوهش های اعتبار سنجی شده جهت دستیابی به راهکارهای مناسب

یافته و تجزیه و تحلیل

در این بخش نتایج ۱۴ پایان نامه ها، و تحقیقات انجام یافته در زمینه اوقات فراغت استادان یا موارد مرتبط با آن مورد بررسی فراتحلیلی قرار می گیرد. (بنا بر نظریه گلاس ۱۹۷۶ حداقل تعداد مطالعات اعتبارسنجی شده برای انجام فراتحلیل باید از ۱۰ عدد کمتر نباشد.) این مطالعات ابتدا از طریق سایت های علمی و اطلاع رسانی مورد شناسایی قرار گرفته و بر مبنای ملاک های معین شده از نظر روشی و محتوایی غربالگری و اعتباریابی شدند. سپس نتایج و پیشنهاد های پایانی این پایان نامه ها و تحقیقات خلاصه برداری و استخراج گردیدند که خلاصه ای از آنها به ترتیب در این بخش آورده می شود. رساله ها و پایان نامه های شناسایی شده در دو مقطع کارشناسی ارشد و دکتری از دانشگاه های مختلف دولتی و غیردولتی هستند تعداد ۱۱ مطالعه با روش پیمایشی، یک مورد توصیفی و دو مطالعه به صورت فراتحلیلی و تعداد ۹ مطالعه به طور مستقیم مربوط به اوقات فراغت استادان دانشگاهها بوده است. بررسی و فراتحلیل این نتایج و پیشنهادها و تطبیق نکات اشتراک و افتراق و جمع بندی آنها وضعیت فراغتی استادان دانشگاهها را نشان می دهد. جدول مشخصات این مطالعات به شرح زیر است:

جدول شماره (۱) مشخصات تحقیقات و رساله ها

ردیف	عنوان پژوهش های انجام یافته	محقق	سال	مؤسسه	نوع تحقیق
۱	بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت اعضای هیأت علمی دانشگاه اصفهان با تأکید بر فعالیت های ورزشی	حافظ آقابیگی	۱۳۷۸	پایان نامه کارشناسی ارشد-دانشگاه اصفهان - دانشکده تربیت بدنی	پیمایشی
۲	چگونگی گذران اوقات فراغت اساتید دانشگاه تهران	حسن اسدی	۱۳۷۹	معاونت پژوهشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران	پیمایشی
۳	گذر از اوقات فراغت سنتی به صنعتی (بررسی تغییرات نحوه گذران اوقات فراغت در خانواده های شهر تهران طی سه نسل)	منوچهر اشرف الکتابی	۱۳۷۹	نشریه فرهنگ و پژوهش - وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی	پیمایشی
۴	بررسی نحوه گذران اوقات فراغت استادان دانشگاه های شهر اصفهان	غلامرضا احمدی و مهشید دارویی	۱۳۸۰	مجله علوم انسانی دانشگاه سیستان و بلوچستان	توصیفی
۵	جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران	فریدون تندنویس	۱۳۸۱	معاونت تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش	پیمایشی
۶	بررسی رابطه تحلیل رفتگی با منبع کنترل و مقایسه آن بین مدیران دانشکده ها و گروه های تربیت بدنی - دانشگاه تهران	محمد کشتی دار	۱۳۸۲	رساله دکتری دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران	پیمایشی

هشتمین کنگرس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیست و دوم و بیست و سوم خردادماه ۱۳۹۸

۷	فوق برنامه و اوقات فراغت، با تأکید بر فعالیتهای ورزشی در دانشگاه تربیت معلم تهران از دیدگاه مدیران، اعضای هیأت علمی و کارکنان	علی محمد امیرتاش	۱۳۸۲	معاونت پژوهشی دانشگاه تربیت معلم	پیمایشی
۸	ارتباط بین عوامل فشارزای شغلی با سلامت روانی - جسمی و تحلیل رفتگی اعضای هیئت علمی تربیت بدنی دانشگاههای کشور	سعید صادقی بروجردی	۱۳۸۲	رساله دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی	پیمایشی
۹	کیفیت زندگی در بین اعضای هیئت علمی فعال و غیر فعال از نظر بدنی در دانشگاههای سبزوار	محمد رضا حامدی نیا و علی گلستانی	۱۳۸۳	فصلنامه المپیک سال ۱۲ - شماره ۴	پیمایشی
۱۰	چگونگی گذران اوقات فراغت استادان دانشگاه پیام نور با تأکید بر تربیت بدنی و ورزش	ابوالفضل گودرزی	۱۳۸۳	پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور	توصیفی
۱۱	نحوه گذران اوقات فراغت پرسنل وزارت علوم، تحقیقات و فناوری	مهرزاد حمیدی سیروس چوبینه	۱۳۸۴	پژوهشکده تربیت بدنی وزارت علوم	پیمایشی
۱۲	فرا تحلیل مطالعات عوامل اثرگذار بر اوقات فراغت	خدیدجه سفیری فاطمه مدیری	۱۳۹۰	دانشگاه الزهرا	فرا تحلیلی
۱۳	بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت و ورزش دبیران زن آموزش و پرورش	مهدی آقا پور فهیمه میرزائی	۱۳۹۰	دانشگاه تربیت معلم	پیمایشی
۱۴	فرا تحلیل مطالعات موجود در زمینه جامعه شناسی ورزش و اوقات فراغت	مهدی آقا پور مهسا ناشر الاحکامی	۱۳۹۱	دانشگاه تهران	فرا تحلیلی

۲) نتایج پایان نامه ها و تحقیقات

۱-۲) بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت اعضای هیأت علمی دانشگاه اصفهان با تأکید بر فعالیت های ورزشی در این مطالعه، از جامعه آماری ۴۵۴ نفری تعداد ۱۲۴ نفر را انتخاب شدند که ۷۸/۲٪ آن مرد و ۲۱/۸٪ زن بوده است. هیچ یک از فاکتورهای جنسیت، سن، بی انگیزگی، وضعیت اقتصادی و عدم دسترسی به امکانات ورزشی عامل نپرداختن به ورزش در اوقات فراغت نبود، دلیل اصلی، عدم فرصت کافی اوقات فراغت و مشغله زیاد برای اعضای هیأت علمی دانشگاه اصفهان می باشد،

اکثر اعضاء هیأت علمی یک تا سه ساعت در روز اوقات فراغت دارند، و بیشتر از چهار تا شش ساعت در روز کار اضافی انجام می دهند، ورزش های مورد علاقه آنها به ترتیب پیاده روی، تنیس روی میز، کوه نوردی و شنا بوده است.

۲-۲) عنوان: چگونگی گذران اوقات فراغت استادان دانشگاه تهران

در این پژوهش توصیفی نحوه فعالیت استادان در اوقات فراغت، میزان پرداختن به فعالیت های ورزشی و عوامل مؤثر بر ورزش اساتید بررسی شد. پرسشنامه های پژوهش به صورت تصادفی بین اعضاء هیئت علمی دانشکده های دانشگاه تهران توزیع و اطلاعات حاصله مورد ارزیابی و تحلیل قرار گرفت.

هشتمین کنفرانس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیست و دوم و بیست و سوم خردادماه ۱۳۹۸

نتایج نشان داد که متوسط اوقات فراغت استادان دانشگاه تهران در طول شبانه روز در حدود ۲ ساعت می باشد. اشتغال زیاد یکی از بارزترین موانع در کاهش اوقات فراغت ایشان می باشد، زیرا ۸۰٪ اساتید علاوه بر تدریس و انجام وظایف محوله به شغل دیگری اشتغال دارند. ۴۵٪ استادان از هیچ یک از برنامه های فوق برنامه دانشگاه استفاده نمی کنند و ۴۴٪ نیز در حد کم استفاده می کنند. از میان برنامه های متنوع سه برنامه مطالعه آزاد، ورزش کردن و سیاحت و زیارت به ترتیب با اختصاص ۴۳٪، ۳۳٪ و ۸٪ بالاترین رتبه را به خود اختصاص داده اند. نگرش استادان به ورزش بسیار مثبت بود و پرداختن به ورزش را در افزایش راندمان کاری، رضایت شغلی، قدرت ابتکار و خلاقیت و برقراری ارتباط مطلوب با همکاران و دانشجویان به نحو قابل توجهی مؤثر دانسته اند.

۲-۳) عنوان: گذر از اوقات فراغت سنتی به صنعتی در شهر تهران

هدف این پژوهش بررسی چگونگی تغییرات گذران اوقات فراغت در خانواده های مسلمان ساکن تهران طی سه نسل در سال ۱۳۷۸ است. جامعه آماری این تحقیق شامل خانواده های ساکن در مناطق ۲۲ گانه شهر تهران و والدین سرپرستان خانواده ها و همسران آنها و شیوه جمع آوری اطلاعات روش مطالعه اکتشافی، اسنادی و پیمایشی از طریق پرسشنامه و مصاحبه حضوری بود.

بر اساس یافته ها، اوقات فراغت از انواع ساده و کم تنوع در نسل اول به سمت مجموعه ای از گوناگون در نسل های دوم و سوم سیر کرده است. مهم ترین عامل تعیین کننده، شرایط اقتصادی، فردی و خانوادگی است و همچنین، نداشتن آزادی در انتخاب برنامه تفریحی ناشی از نظارت خانواده و جامعه است. ۴۶ درصد اوقات فراغت خود را در منزل به دیدن تلویزیون و ۵۰/۴ درصد به صحبت با همسر و فرزند می گذرانند.

بر اساس نتایج، نقش خانواده در جذب اوقات فراغت بسیار مؤثر است. زنان نسبت به مردان، در گذران اوقات فراغت، ناقص تر و ضعیف تر عمل می کنند افراد و گروههایی که از لحاظ سواد و تحصیلات و اقتصاد در سطح بالاتری قرار دارند، از فراغت و امکانات فراغتی بیشتری برخوردارند.

۲-۴) عنوان: بررسی نحوه گذران اوقات فراغت استادان دانشگاههای شهر اصفهان

پیشرفت تکنولوژی، ضرورت توجه و اهمیت به گذران اوقات فراغت را روز به روز در جوامع افزایش می دهد. و انسانها بر آنند که به جای استفاده از نیروی بدنی و جسمانی، به فعالیتهای فکری بیشتر پرداخته و زمان باز یافته خود را به نحو مطلوبی بگذرانند

نتایج این تحقیق که با هدف بررسی نحوه گذران اوقات فراغت استادان دانشگاههای شهر اصفهان انجام گرفت، نشان داد بیشترین زمان فراغت استادان، صرف شغل دوم و یا تدریس در دانشگاههای دیگر می شود. مقایسه گذران اوقات فراغت استادان با سوابق خدمت مختلف، نشان می دهد که با افزایش سنوات خدمت استادان، مطالعه در جهت ادامه تحصیل، تفریح و سرگرمی و اشتغال به شغل دوم افزایش می یابد این یافته ها نشانگر آن است که علیرغم وجود امکانات مناسب ورزشی در دانشگاهها دلیل عدم برنامه ریزی مناسب، استادان تمایلی به شرکت در فعالیتهای فراغتی ندارند و به شغل دوم می پردازند.

۲-۵) عنوان: جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران

ابزار اندازه گیری پرسشنامه و جامعه آماری شامل زنان و مردان ۲۰ تا ۶۵ ساله شهری کشور بوده است و ۰/۰۸ درصد از جامعه آماری به تعداد ۱۳۴۸۰ نفر از ۲۷ نفر استان و ۲۴۱ شهر کشور به عنوان نمونه مورد مطالعه قرار گرفتند. براساس نتایج، ورزش اولین فعالیت فراغتی مورد علاقه مردم است و ۶۰ درصد ورزش می کنند و بین میزان فراغت و رضایت مندی از پرداختن به ورزش رابطه معنی داری وجود دارد. میزان اوقات فراغت مردم شهرنشین ایرانی ۳/۵ ساعت در شبانه روز بوده است. افرادی که در خارج از مراکز استاها زندگی می کنند وقت کمتری را صرف شغل اول و دوم نموده و اوقات

هشتمین کنفرانس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیت و دوم و بیت و سوم خردادماه ۱۳۹۸

فراغت بیشتری دارند. میزان خواب آنان بیشتر و زمان کمتری را صرف کارهای ضروری می کنند. فعالیت های فراغتی مورد علاقه مردم به ترتیب مسافرت، میهمانی و ورزش است. در این تحقیق، ارتباط معنی داری بین تعداد فرزند و سطح تحصیلات با رضایتمندی از گذران اوقات فراغت دیده شده است براساس یافته های تحقیق، ۴۳/۵ درصد زنان و ۵۴/۵ درصد مردان بین ۳/۵ تا ۴/۵ ساعت در هفته ورزش می کنند. فوتبال برای مردان و شنا برای زنان اولین ورزش پرطرفدار است. در حالی که در حال حاضر، نرمش بیشترین ورزشی است که به آن می پردازند.

۲-۶ عنوان: بررسی رابطه تحلیل رفتگی با منبع کنترل و مقایسه بین مدیران دانشکده ها و گروه های تربیت بدنی- دانشگاه های تهران

نتایج تحقیق با بررسی ۸۸ نفر از مدیران دانشکده ها و گروه های غیر تربیت بدنی دانشگاهها نشان داد که با بالا رفتن سن و سابقه خدمت با میزان تحلیل رفتگی مدیران ارتباط معنی داری وجود دارد، این ارتباط در مدیران تربیت بدنی مشاهده نشده است ولی مدیران غیر تربیت بدنی در سطح ۰/۰۲ معنی دار بوده است. فرسودگی عاطفی و کاهش بازده عملکرد شخصی مدیران تربیت بدنی به لحاظ فراوانی بیشتر از مدیران تربیت بدنی است. استفاده از ورزش و تفریحات ورزشی می تواند به عنوان یکی از فاکتورهای رفع تنش مورد نظر قرار گیرد.

۲-۷ عنوان: بررسی فوق برنامه و اوقات فراغت، با تأکید بر فعالیتهای ورزشی در دانشگاه تربیت معلم تهران از دیدگاه مدیران، اعضای هیأت علمی و کارکنان

در این تحقیق، یک پرسشنامه درباره اطلاعات برنامه ای و سازماندهی فوق برنامه و اوقات فراغت دانشگاه و پرسشنامه دیگری به ارزشیابی نگرش و وضعیت فعالیتهای فراغتی سایر اعضای زن و مرد دانشگاه پرداخته است. حدود ۳۰ درصد از مجموعه اعضای دانشگاه شرکت داشته اند.

یافته ها نشان می دهد، 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 آزمودنیها، این گونه فعالیتهای سلامتی جسم و روان، همچنین ارتقای روحیه همکاری در محیط کار "خیلی ضروری" یا "ضروری" می دانند.

رشته های شنا، آمادگی جسمانی و فوتبال والیبال و دو میدانی را در بخش ورزشی و رشته های خطاطی و نقاشی، کارهای دستی هنری، فعالیتهای تفریحی و بازیها را جز اولویتهای اول تا دوم خود معرفی کرده اند.

۲-۸ عنوان: ارتباط بین عوامل فشارزای شغلی با سلامت روانی- جسمی و تحلیل رفتگی اعضای هیأت علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه های کشور

این تحقیق با جامعه آماری ۲۶۳ نفر بود که ۲۱۵ نفر از آنها (۸۲ درصد) نمونه های تحقیق را تشکیل دادند. روش تحقیق از نوع همبستگی و مشخصات فردی و مولفه های روانی- جسمی و تحلیل رفتگی از طریق چهار پرسشنامه ویژگی های فردی (محقق ساخته) عوامل فشارزای شغلی (اشپیل برگر) تحلیل رفتگی و سلامت روانی- بررسی شد

نتایج نشان داد که میزان فشارزاهای شغلی و تحلیل رفتگی به عنوان یک شاخص مناسب در سلامت روانی- جسمی در بین اعضای هیأت علمی تربیت بدنی قابل توجه بود. عدم برخورداری زنان از سلامت روانی- جسمی نسبت به مردان مساله ای جدی است که باید شرایط محیط سازمانی و کاری و مشارکت این اعضا در فعالیت های سازمانی را بهبود بخشید تا از امکانات موجود در دانشکده های تربیت بدنی به همان میزان مردان برخوردار شوند.

۲-۹ عنوان: کیفیت زندگی مربوط به تندرستی در بین اعضای هیأت علمی فعال و غیر فعال از نظر بدنی در دانشگاه های سبزوار

هشتمین کنفرانس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیت و دوم و بیت و سوم خردادماه ۱۳۹۸

به این منظور بین ۳۰۰ نفر عضو هیئت علمی دانشگاههای سبزوار، ۱۰۳ آزمودنی (۲۱ زن و ۸۲ مرد) انتخاب شدند. آزمودنیها با توجه به مقدار فعالیت بدنی و ورزش هفتگی، به دو گروه فعال ($N=34$) و غیر فعال ($N=49$) تقسیم شدند. کیفیت زندگی با پرسشنامه کیفیت زندگی مربوط به تندرستی ($SF=36$) اندازه گیری شد.

نتایج نشان داد افراد فعال به طور معنا داری بیشتر از افراد غیر فعال دارای انرژی، نشاط و سلامت عمومی و کیفیت زندگی بهتری بودند. فعالیت بدنی باعث افزایش دوستیها و توسعه روابط انسانی شده و در فرهنگ سازی، گسترش و تعمیق فرهنگ فعالیت بدنی و نزدیکی عاطفی استادان بسیار مؤثر خواهد بود. ۸۵ درصد آزمودنیهای فعال به ورزش هایی مانند نرمش، پیاده روی و دوچرخه سواری می پرداختند

۱۰-۲) عنوان: چگونگی گذران اوقات فراغت استادان دانشگاه پیام نور با تأکید بر تربیت بدنی این پژوهش با روش توصیفی و از طریق پرسشنامه با جامعه آماری تمامی استادان دانشگاه پیام نور به تعداد ۵۷۶ نفر و نمونه آماری ۱۱۵ نفر (۹۱ نفر مرد و ۳۴ نفر زن) بود که به طور تصادفی انتخاب گردیدند.

نتایج نشان داد، میزان اوقات فراغت استادان نسبت به سایر افراد جامعه پایین تر است و بیشترین فعالیت فراغتی استادان مطالعه و تلویزیون و رادیو می باشد و بیشترین تمایل استادان به فعالیتهای فراغتی به ترتیب: مطالعه، ورزش و کار با کامپیوتر بوده است، مهمترین عامل در جلوگیری ورزش استادان نداشتن وقت و نبود امکانات مناسب بود و بیشتر آنها ورزش نمی کردند، اولین رشته ورزشی جاری و رشته ورزشی مورد علاقه آنها پیاده روی بود؛ پس از بررسی فرضیه های تحقیق با (T -test) ضریب همبستگی مشخص شد که بین جنسیت، رتبه دانشگاهی و میزان اوقات فراغت و میزان ورزش کردن تفاوت معناداری وجود دارد و بین میزان اوقات فراغت و میزان پرداختن به ورزش ارتباط معنی داری وجود دارد.

۱۱-۲) عنوان: نحوه گذاران اوقات فراغت کارکنان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری تلاش برای توسعه اوقات فراغت کارکنان و غنی سازی آن توسط مدیریت منابع انسانی باعث تعالی افراد می گردد. تربیت بدنی و ورزش به عنوان یکی از تفریحات سالم و یکی از نیازهای ضروری کارکنان مورد توجه مدیران منابع انسانی قرار گرفته است. این پژوهش با هدف بررسی نحوه گذاران اوقات فراغت کارکنان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری از طریق پرسشنامه انجام گرفت. نتایج نشان می دهد که مطالعه با $44/5$ درصد مهمترین فعالیت فراغتی کارکنان وزارت علوم بوده و تحرک شغلی آنها در حد بسیار ضعیفی است به گونه ای که 70 درصد آنها بی تحرک یا کم تحرک و $43/5$ درصد از به ناراحتی های قلبی - عروقی، فشارخون، دیابت، سرگیجه، سردرد، کمردرد و زانودرد مبتلا هستند. چهار رشته ورزشی شنا، پیاده روی و فوتبال فعالیت های ورزشی مورد علاقه آنها و کارکنان زن وزارت علوم، رشته های ورزشی مورد علاقه خود را در اوقات فراغت به ترتیب شنا، پیاده روی و نرمش اعلام کرده اند.

۱۲-۲) عنوان: فراتحلیل مطالعات عوامل اثرگذار بر اوقات فراغت در این تحقیق ۴۳ مقاله علمی پژوهشی و پایان نامه در مقطع کارشناسی ارشد و دکتری بررسی شده و نتایج حاکی از آن است که در میان متغیرهای بررسی شده رابطه درآمد، داشتن فرزند، سن، طبقه، تحصیلات، جنسیت و تاهل به ترتیب اندازه اثر، به عنوان عوامل مؤثر بر میزان اوقات فراغت مورد تأیید قرار گرفته و رابطه اشتغال بر آن رد شده، همچنین رابطه جنسیت با نحوه گذران اوقات فراغت تأیید و این رابطه در مورد متغیرهای تحصیلات و درآمد رد شده است. همچنین در بیشترین تحقیقات، متغیرهای زمینه ای به عنوان عوامل مؤثر بر اوقات فراغت مورد توجه قرار گرفته و عوامل مؤثر دیگر نادیده گرفته شده یا فراوانی آنها به میزانی نبوده که بتوان از آن در فراتحلیل و نرم افزار مذکور استفاده کرد. اندازه اثر متغیرهای فوق می تواند اهمیت آنها را در اوقات فراغت نشان دهد و راهنمای تحقیقات آتی و سیاست گذاریها در این زمینه گردد.

هشتمین کنگرس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیست و دوم و بیست و سوم خردادماه ۱۳۹۸

۱۳-۲) عنوان: بررسی گذراندن اوقات فراغت دبیران زن آموزش و پرورش با تأکید بر فعالیت های ورزشی
روش تحقیق توصیفی و میدانی با استفاده از پرسشنامه جمعیت شناختی و پرسشنامه اوقات فراغت محقق ساخته شده بود جامعه آماری شامل دبیران زن آموزش و پرورش و نمونه ها برابر با ۷۰ نفر بود
نتایج نشان می دهد که بیشتر فعالیتهای اوقات فراغت این افراد را فعالیت های غیر حرکتی تشکیل می دهند. و تحرک دبیران زن در حد بسیار ضعیفی است. احتمال می رود با مختصر تغییراتی این وضعیت در بین دبیران سایر مناطق نیز وجود داشته باشد. خطری که منابع انسانی کشور را تهدید می کند همین کم تحرکی است که مدیران و مسئولین منابع انسانی از این خطر بزرگ به علت کم توجهی غافل اند.
در جواب این سؤال که روزانه چند دقیقه ورزش می کنید ۵۳/۳ درصد از دبیران گزینه "هیچ" را انتخاب کرده اند! در خصوص اینکه چرا خانمها کمتر ورزش می کنند علل متفاوتی وجود دارد. مهمترین علل یاد شده از جانب خود دبیران مشکلات روزمره زندگی، نداشتن وقت و خستگی جسمانی به واسطه کار زیاد دانسته شده است اما بدون شک نبود امکانات و عدم حمایت اجتماعی نیز در این امر بی تأثیر نیستند.
ورزش هایی که به آنها می پردازند، به ترتیب به پیاده روی، نرمش و شنا اشاره کردند. این یعنی علائق آزمودنی ها با ویژگی های سنی و سطح آمادگی جسمانی آنها همخوانی دارد. ورزش هایی که اهداف آنها در جهت تناسب اندام، آمادگی جسمانی، تندرستی و سلامتی باشند و جنبه همگانی داشته باشند بیش از سایر ورزش ها مورد علاقه خانم ها هستند.

۱۴-۲) عنوان: فرا تحلیل مطالعات موجود در زمینه جامعه شناسی ورزش و اوقات فراغت
- در این پژوهش، ۱۵ مطالعه پس از شناسایی، غربا لگری و اعتبار سنجی، مورد بررسی قرار گرفت. روش مورد استفاده به جز یک مورد کار کیفی، روش کمی، پیمایشی و ابزار اندازه گیری پرسشنامه می باشد. الویت های فراغتی برای جوانان به ترتیب بالاترین فراوانی تماشای تلویزیون و مطالعه، استراحت در خانه، دیدار با دوستان، ورزش، رستوران رفتن، پارک رفتن، بازی های کامپیوتری، خرید، گوش دادن به موسیقی، استفاده از اینترنت و رفتن به سینما است. ورزش برای پسران جزو الویت های دوم و سوم فراغتی می باشد و برای دختران جزو الویت های نهم یا دهم ذکر شده است. ورزش های مورد علاقه پسران در همه ی تحقیقات ارائه شده عبارتند از فوتبال، والیبال و بدنسازی و پیاده روی، سوارکاری و نرمش و برخی شنا می باشد. در این مقالات رابطه معنی داری بین جنسیت و پرداختن به ورزش وجود دارد. در مجموع در ارتباط با جایگاه ورزش در اوقات فراغت جوانان، سه عامل میزان تحصیلات افراد و والدین آنها، میزان درآمد و امکانات در جهت دهی صور گوناگون اوقات فراغت افراد خصوصا در پرداختن و عدم پرداختن به فعالیت های بدنی به عنوان یکی از امور پر کننده رایج اوقات فراغتی نقش بسزایی دارند

کامبود امکانات و فضاهای مناسب جهت گذراندن اوقات فراغ زنان از عوامل بسیار مهم در عدم رضایت آنها بوده و این خود باعث مشارکت کمتر زنان در امر ورزش علی رغم تمایل شدید دختران به ورزش کردن شده است.

۳) بحث و نتیجه گیری

در این مطالعه نتایج ۱۴ پایان نامه و تحقیقات انجام یافته در زمینه اوقات فراغت استادان یا موارد مرتبط با آن مورد بررسی فراتحلیلی کیفی قرار گرفت. (بنا بر نظریه گلاس (۱۹۷۶) حداقل تعداد مطالعات اعتبارسنجی شده در فراتحلیل باید از ۱۰ عدد کمتر نباشد.) این مطالعات بر مبنای ملاک های معین شده از نظر روشی و محتوایی غربا لگری و اعتباریابی شدند. سپس نتایج و پیشنهادها خلاصه برداری و استخراج گردیدند تعداد ۱۱ مطالعه با روش پیمایشی، یک مورد توصیفی و دو مطالعه به صورت فراتحلیلی و تعداد ۹ مطالعه به طور مستقیم مربوط به اوقات

هشتمین کنفرانس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیست و دوم و بیست و سوم خردادماه ۱۳۹۸

فراغت استادان دانشگاهها بوده است. این نتایج و پیشنهادهای و تطبیق نکات اشتراک و افتراق و جمع بندی همگرایی آنها وضعیت فراغتی استادان را نشان می دهد

جدول شماره (۲) جدول همگرایی نتایج تحقیقات

ردیف	همگرایی نتایج تحقیقات	تعداد همگرایی
۱	متوسط اوقات فراغت اساتید در طول شبانه روز ۲ ساعت می باشد	۳ مطالعه
۲	مهم ترین فعالیت های اوقات فراغت استادان، مطالعه و تحقیق، فعالیت های ورزشی، فعالیت های آموزشی و سیاحت و زیارت می باشد	۴ مطالعه
۳	نگرش استادان به ورزش بسیار مثبت بوده است	۵ مطالعه
۴	مهم ترین فعالیت های ورزشی زمان فراغت اساتید به ترتیب شنا، پیاده روی، فوتبال، دو و میدانی و دوچرخه سواری می باشد	۳ مطالعه
۵	بیشترین زمان فراغت استادان، صرف شغل دوم و یا تدریس در دانشگاههای دیگر می شود	۳ مطالعه
۶	با افزایش سنوات خدمتی استادان، مطالعه در جهت ادامه تحصیل و یا کسب علم روز، تفریح و سرگرمی و اشتغال به شغل دوم و همچنین تحلیل رفتگی جسمی و روحی اساتید افزایش می یابد	۳ مطالعه
۷	گذران اوقات فراغت با خانواده، علاوه بر نکات مثبت اخلاقی، عاطفی و اجتماعی، بهره وری اوقات فراغت را افزایش می دهد، زیرا خانواده هنوز مقام مهمی در چگونگی گذران اوقات فراغت دارد	۳ مطالعه
۸	۴۵٪ استادان از هیچ یک از برنامه های فوق برنامه دانشگاه استفاده نمی کنند و ۴۴٪ نیز در حد کم استفاده می نمایند	۲ مطالعه
۹	میزان اوقات فراغت استادان در ایام تعطیل و بویژه تابستان بیشتر است، لذا برنامه ریزی مناسب و در خور برای آنها در این ایام ضروری است	۳ مطالعه

همگرایی نتایج تحقیقات نشان می دهد که متوسط اوقات فراغت اساتید در طول شبانه روز ۲ ساعت می باشد که ۶۱٪ آن در منزل، ۱۴٪ در دانشگاه و بقیه در مکانهای دیگر صرف می شود (مطالعات ۱،۲،۱۱). مهم ترین فعالیت های اوقات فراغت استادان دانشگاهها مطالعه و تحقیق، فعالیت های ورزشی، فعالیت های آموزشی و سیاحت و زیارت می باشد (مطالعات ۲،۳،۹،۱۱). نگرش استادان به ورزش بسیار مثبت بوده است، چنانچه پرداختن به ورزش در افزایش شاخصهایی چون راندمان کاری، رضایت شغلی، قدرت ابتکار و خلاقیت و برقراری ارتباط مؤثر با همکاران و دانشجویان مؤثر بوده است (مطالعات ۲،۵،۹،۱۰،۱۱). مهم ترین فعالیت های ورزشی زمان فراغت اساتید به ترتیب شنا، پیاده روی، فوتبال، دو و میدانی و دوچرخه سواری می باشد (مطالعات ۲،۷،۹). بیشترین زمان فراغت استادان، صرف شغل دوم و یا تدریس در دانشگاههای دیگر می شود (مطالعات ۲،۵،۱۰) و با افزایش سنوات خدمتی، مطالعه در جهت ادامه تحصیل و یا کسب علم روز، تفریح و سرگرمی و اشتغال به شغل دوم و همچنین تحلیل رفتگی جسمی و روحی اساتید افزایش می یابد (مطالعات ۶،۷،۱۰). گذران اوقات فراغت با خانواده، علاوه بر نکات مثبت اخلاقی، عاطفی و اجتماعی، بهره وری اوقات فراغت را افزایش می دهد، زیرا خانواده هنوز مقام مهمی در چگونگی گذران اوقات فراغت دارد. (مطالعات ۱،۷،۱۰). افراد فعال و غیر فعال از نظر مشکلات

هشتمین کنفرانس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیت و دوم و بیت و سوم خردادماه ۱۳۹۸

جسمی، مشکلات روانی، سلامت روانی و عملکرد اجتماعی تفاوت معنی داری با یکدیگر داشتند (مطالعات ۶،۷). اشتغال زیاد اعضاء هیأت علمی به تدریس (۸۰٪) بارزترین عامل در کاهش اوقات فراغت اساتید می باشد (مطالعات ۲،۱۰، ۴۵٪). استادان از هیچ یک از برنامه های فوق برنامه دانشگاهها استفاده نمی کنند و ۴۴٪ نیز در حد کم استفاده می نمایند (مطالعات ۲،۷). مهم ترین انگیزه های استادان در پرداختن به فعالیت های ورزشی در زمان فراغت، به ترتیب حفظ سلامتی و تندرستی به احتراز از فشارهای عصبی و بالا بردن کارایی بوده است. اساتید دارای فعالیت های بدنی کمتر از اساتیدی که فعالیت بدنی نداشتند دچار محدودیت حرکتی و درد مفاصل بودند. اعضاء هیأت علمی فعال نسبت به اعضاء هیأت علمی غیر فعال از کیفیت زندگی بهتری برخوردارند. فعالیت های بدنی دسته جمعی باعث افزایش دوستیها و تقویت روابط انسانی می گردد. ۵۳٪ از استادان وجود امکانات ورزشی مناسب را در پرداختن به ورزش مهم دانسته اند. وضعیت سلامتی زنان هیأت علمی نیز نسبت به استادان مرد وضعیت نامناسب تری دارد.

به طور کلی، نتایج این بررسی فراتحلیلی با نتایج تحقیق فراتحلیلی سفیری-مدیری و نتایج تحقیق فراتحلیلی آقاپور-ناشر الاحکامی همخوانی دارد و ورزش و تربیت بدنی برای استادان دانشگاهها دارای اهمیت فراغتی زیادی میباشد ولی برای استادان مرد دارای اولویت بیشتری است. ضمن آنکه اشتغال زیاد استادان با فراغت ورزشی آنان رابطه ای معکوس دارد. این تحقیق نیز دخالت عوامل زمینه ای نظیر جنسیت، سن، خانواده و میزان اشتغال را تایید می کند.

پیشنهادها

پیشنهادهای این مطالعه برای غنی سازی اوقات فراغت استادان محترم دانشگاهها با تاکید بر ورزش و تربیت بدنی در سه بخش آموزشی، پژوهشی، و اجرایی می باشد

الف- آموزشی از طریق فرهنگ سازی مستمر با برگزاری جلسات، چاپ بروشورها، معرفی کتابها و فضای مجازی و.....

ب- پژوهشی به وسیله نیازسنجی ها، امکانسنجی ها، سنجش افکار استادان، پیامدسنجی ها، مطالعات مقایسه ای و.....

ج- اجرایی با برنامه ریزیهای فوق برنامه ای مناسب برای استادان و اختصاص مربیان مجرب، فضاهای ورزشی و امکانات و اعتبارات کافی از سوی مدیران دانشگاهها با مشارکت خود آنان و برگزاری مسابقات مختلف ورزشی با رعایت اصول علمی و سنی و شغلی

باتوجه به این پیشنهادها و اجرایی کردن نسبی آنها به تدریج زمینه ای فراهم می گردد تا ضمن رفع کسالتهای بدنی و روانی و کاهش آسیبهای ناشی از فرسودگیها و اشتغال زیاد، سلامت جسمانی و نشاط و شادابی لازم و تمدد اعصاب برای تداوم کار و تلاش ارزشمند بعدی استادان جهت فعالیتهای علمی و پژوهشی و آموزش و پرورش دانشجویان فراهم گردد.

منابع و مآخذ

۱- آقا پور، سیدمهدی، جامعه شناسی ورزش و فراغت جوانان، دانشگاه تربیت معلم، خرداد ۱۳۷۹

۲- آقا پور، سیدمهدی، جامعه شناسی ورزش، ناشر سازمان تربیت بدنی ۱۳۶۸

هشتمین کنگرس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیست و دوم و بیست و سوم خردادماه ۱۳۹۸

- ۳- آقا پور- سیدمهدی، جامعه شناسی ورزش و فراغت در ایران سخنرانی علمی- انجمن جامعه شناسی ایران، اردیبهشت ۱۳۸۹
- ۴- آقا پور- سیدمهدی، مهسا ناشرالا احکامی (۱۳۹۱) فرا تحلیل مطالعات موجود در زمینه جامعه شناسی ورزش و اوقات فراغت - دانشگاه تهران
- ۵- آقا پور- سید مهدی، میرزائی فهیمه (۱۳۹۰) بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت و ورزش دبیران زن آموزش و پرورش- دانشگاه تربیت معلم
- ۶- احمدی، غلامرضا و دارویی، مهشید (۱۳۸۰) بررسی نحوه گذران اوقات فراغت استادان دانشگاههای شهر اصفهان- مجله علوم انسانی دانشگاه سیستان و بلوچستان- ویژه نامه علوم تربیتی و روانشناسی
- ۷- اسدی، علی (۱۳۵۱) فراغت، تعاریف و دیدگاهها- سمینار ملی رفاه اجتماعی- تهران- کمیته گذران اوقات فراغت سازمان برنامه و بودجه
- ۸- اشرف الکتایی، منوچهر- گذر از اوقات فراغت به صنعتی (بررسی نحوه گذران اوقات فراغت در خانواده های شهر تهران طی سه نسل) - وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی- تهران- نشریه فرهنگ و پژوهش- شماره ۱۷۵
- ۹- آقابگی، حافظ (۱۳۷۸) بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت اعضای هیأت علمی دانشگاه اصفهان با تأکید بر فعالیت های ورزشی- پایان نامه کارشناسی ارشد- دانشکده تربیت بدنی
- ۱۰- امیرتاش، علی محمد (۱۳۷۵) فوق برنامه و اوقات فراغت در دانشگاه تربیت معلم تهران از دیدگاه مدیران- اعضای هیأت علمی و کارمندان آن- معاونت پژوهشی دانشگاه تربیت معلم
- ۱۱- بهنام، جمشید (۱۳۴۸) مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی ایران- تهران- انتشارات خوارزمی
- ۱۲- بهرام، عباس (۱۳۶۷) بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان رزمنده با تأکید بر فعالیت های ورزشی- پایان‌نامه کارشناسی ارشد- دانشگاه تربیت مدرس- دانشکده علوم انسانی- رشته تربیت بدنی
- ۱۳- بیرو، آلن (۱۳۶۶) فرهنگ علوم اجتماعی- ترجمه باقر ساروخانی- تهران- انتشارات کیهان
- ۱۴- تندنویس، فریدون (۱۳۸۰) جایگاه ورزش در گذران اوقات فراغت مردم شهرهای ایران- معاونت تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش
- ۱۵- حامدی، محمد رضا و گلستانی، علی- کیفیت زندگی مربوط به تندرستی در بین اعضای هیئت علمی فعال و غیر فعال از نظر بدنی در دانشگاه های سبزوار- فصلنامه المپیک- سال دوازدهم- شماره ۴
- ۱۶- دبیرخانه شورای عالی جوانان (۱۳۶۶) چگونگی پرداخت به فعالیتهای فراغت بین نوجوانان و جوانان- تهران- دبیرخانه شورای عالی جوانان
- ۱۷- سازمان برنامه و بودجه (۱۳۵۲) مجموعه مقالات سمینار ملی رفاه اجتماعی
- ۱۸- سفیری، خدیجه- مدیری، فاطمه (۱۳۹۰)، فرا تحلیل عوامل تاثیر گذار بر فراغت، فصل نامه علمی- پژوهشی مسایل اجتماعی ایران،
- ۱۹- صادقی بروجردی، سعید (۱۳۸۲) ارتباط بین عوامل فشارزای شغلی با سلامت روانی- جسمی و تحلیل رفتگی اعضای هیئت علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه های کشور
- ۲۰- صدرالدین، شجاع‌الدین (۱۳۷۰) بررسی نحوه گذران اوقات فراغت کارمندان ادارات آموزش و پرورش تهران با تأکید بر نقش تربیت بدنی- پایان‌نامه کارشناسی ارشد- دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم
- ۲۱- غفاری، غلامرضا و همکاران (۱۳۸۳) بررسی نقش و جایگاه تربیت بدنی در اوقات فراغت دانش آموزان مقاطع راهنمایی و متوسطه در سراسر کشور- وزارت آموزش و پرورش- معاونت تربیت بدنی و تندرستی
- ۲۲- فرج‌اللهی- نصرت‌الله (۱۳۷۳) پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد؛ بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران
- ۲۳- کشتی دار، محمد (۱۳۸۲) بررسی رابطه تحلیل رفتگی با منبع کنترل و مقایسه آن بین مدیران دانشکده ها و

هشتمین کنفرانس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیت و دوم و بیت و سوم خردادماه ۱۳۹۸

گروههای تربیت بدنی - دانشگاه تهران - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

۲۴- کوشافر، علی اصغر- فرهنگ ورزشهای تفریحی- فصلنامه ورزش- شماره ۱ - ص ۷۶-۸۳

۲۵- گودرزری، ابوالفضل (۱۳۸۳) چگونگی گذران اوقات فراغت استادان دانشگاه پیام نور با تأکید بر تربیت بدنی و ورزش - پایان نامه کارشناسی ارشد- دانشگاه پیام نور

۲۶- هیوود، لس و همکاران (۱۳۸۰) اوقات فراغت- ترجمه محمد احسانی - تهران- انتشارات امید دانش

27- Seidman, P (1994) serious play : A Leisure willness guidebook , by kimeldorf Martin The speed press , berkely California , pp: 9-10

28- Facts and Figures of Japan (1993) Foreign press center , Tokyo