

Research Paper

Investigating the Effective Factors on Improving Sports Leisure with Emphasis on the Iranian-Islamic Model**Hamed Akbari¹, Lila Jamshidian², Ahmad Torkfar³, Seyed Ehsan AmirHossini⁴**

1. Ph.D. Student in Sport Management, Islamic Azad University, Shiraz Branch, Shiraz, Iran

2. Assistant Professor, Islamic Azad University, Shiraz Branch, Shiraz, Iran (Corresponding Author)

3. Associate Professor, Islamic Azad University, Shiraz Branch, Shiraz, Iran

4. Assistant Professor, Islamic Azad University, Yasuj Branch, Shiraz, Iran

Abstract

The present study was designed to investigate the factors affecting the improvement of sports leisure with emphasis on the Iranian-Islamic model. The present study is an applied, descriptive-survey research, which was conducted in the field. The statistical population included all citizens of Shiraz who regularly participated in physical and sports activities of ordinary leisure in public places, parks, etc., but unfortunately the exact number of them was not available. Therefore, according to the Cochran's formula in the uncertainty conditions of the population size, 384 people were considered as the research sample. Considering geographical areas, this study used the convenience, cluster sampling method. Data collection tools in the present study included a researcher-made questionnaire. This questionnaire had 21 items. The statistical method used in the present study was exploratory factor analysis. To analyze the data, SPSS software version 20 was applied. The results showed that the factors affecting the improvement of sports leisure improvement with emphasis on the Iranian-Islamic model were classified into four categories including technical factors, social factors, psycho-physical factors, and anthropological factors.

Received:

14 Sep 2020

Accepted:

26 Dec 2020

Keywords:Leisure,
Sports,
Islamic
Iranian
Model

1. Email: Sportresearch00@gmail.com

2. Email: azadresearchersh@gmail.com

3. Email: a_nedae1988@yahoo.com

4. Email: amirhosseini474@gmail.com



Extended Abstract

Background and Purpose

In the development of leisure activities, it is necessary to take into account individual and group differences and in accordance with the principles governing society, creative activities to attract and integrate among all groups and individuals. This has led to the consideration of indigenous patterns in the application of leisure activities as a concern (1). In order to improve leisure activities, it is necessary to pay special attention to people's psychological issues. In other words, paying attention to people's psychological issues and applying leisure activities in accordance with the prevailing conditions of individuals can lead to the success of planned activities (2). Paying attention to the mental and psychological issues of people in the prepared activities can in the first stage cause the formation of appropriate motivation among people and provide a way to attract them to leisure activities. Given the importance of leisure activities, the involvement of all groups in these activities is understood and this issue requires attention to the wishes and interests of individuals. Coordination between the goals of sports leisure time and individuals' motivations can provide suitable

conditions for improving the situation of sports leisure time (3).

Efforts are being made to increase the level of participation of individuals in these activities. Various strategies have been developed to promote sports and implement sports leisure time worldwide. Although the strategies formed in the development of sports leisure time can be used properly in the country, but the lack of localization of sports leisure activities and programs can cause serious damage in cultural aspects. On the other hand, due to the differences in different environments, attention to individual, physical and psychological differences of individuals in order to implement leisure activities has an important and key role. This issue has led to the need to localize the factors affecting the improvement of sports leisure time according to the characteristics of Iran.

The existence of Iranian-Islamic models in all areas, including sports leisure as an important issue can provide the basis for improving leisure activities according to the principles governing Iran. Due to the fact that the Iranian-Islamic model has not been considered in order to improve sports leisure activities, so the executive activities have not



been in line with the values and principles governing the country. This issue has caused not all groups and individuals to be involved in sports activities and not to create motivational conditions for the presence of all individuals in sports leisure activities. Therefore, using the Iranian-Islamic model to study sports leisure activities can be considered as a new way for the presence of all groups and individuals in sports leisure activities.

Materials and Methods

The present study is applied in terms of purpose and in terms of data collection method, it is a descriptive-survey that was conducted in the field. The statistical population of the study was all citizens of Shiraz who regularly participated in physical activities and sports in normal leisure time in public places, parks, etc., but unfortunately the exact number of them was not available. Therefore, according to the Cochran's formula in the uncertainty of the population size, 384 people were identified as the research sample. This study used the convenience cluster sampling method based on geographical areas. Finally, after distributing and collecting research questionnaires, 361 people completed the questionnaire. Data collection tools

in the present study included a researcher-made questionnaire. This questionnaire was designed according to the theoretical foundations of research and review of expert opinions in this field. This questionnaire has 21 questions. These questions examined psychophysical factors (5 questions), anthropological factors (3 questions), social factors (6 questions) and technical factors (7 questions) in general. The questions of this questionnaire were scored according to the 5-point Likert scale. The face validity of these questionnaires was confirmed using expert opinion. Moreover, the reliability of these questionnaires was determined to be 0.82 using Cronbach's alpha calculation method. The statistical method used in the present study included exploratory factor analysis. The SPSS software, version 20 was used to analyze the data.

Findings

In order to discover the factors affecting the improvement of sports leisure with an emphasis on the Iranian-Islamic model, the exploratory factor analysis was used. Using the exploratory factor analysis, items were divided into four factors. Four factors together explain 86.39% of the total variance. A total of 21 final items were extracted to measure the factors



affecting the improvement of sports leisure with emphasis on the Iranian-Islamic model. The obtained components were named as technical, social, psycho-physical and anthropological factors, respectively, according to the content of the questions. The components along with their operating load are presented in Table 3. The factor load of all items is greater than 0.5. This indicates the high validity of the components. The results of the present study showed that the use of new technologies in the promotion of sports leisure activities with a factor load of 0.88 is the most important item among the specific technical factors. The results also revealed that the involvement of families in leisure sports activities with a factor load of 0.89 is the most important item among social factors. Besides, the results indicated that the promotion of mental maturity of individuals to participate in sports leisure activities with a factor load of 0.84 is the most important item among psycho-physical factors. The results of the present study also showed that the improvement of the individual identity status of people present in sports leisure activities with a factor load of 0.80 was identified as the most important item among anthropological factors.

Conclusion

In today's world, in order to have a healthy society and get rid of the pressures and tensions caused by difficult lifestyles, the need to participate in recreational and sports activities to promote physical and mental health has increased. Certainly, the issue of human leisure in the new age will not be reasonable without considering the characteristics of current life and the conditions that govern it (4). Because it allows individuals, especially adolescents and young people, to express what they have not had the opportunity or be valued by the family or environment (5). Clearly, careful planning of sports and physical education to take advantage of these opportunities is very important. Inclusion and appropriateness of these programs with the level of needs, interests, talents and physical and mental abilities can provide the transformation, excellence and vitality of human beings. In addition to spreading health and wellness in a community, it also provides mental health of a community. Therefore, to provide budget, facilities and equipment, attract and train specialized human resources, organize and motivate based on the capabilities of people in different positions, design and implement various programs in



their spare time, as well as pave the way for personality growth, cultivates the existential dimensions, and flourish their latent talents, the suitable sports leisure planning is needed. The present study tried to identify the factors affecting the improvement of sports leisure while using the Iranian-Islamic model.

It seems that paying attention to the aspects of the Iranian-Islamic model in the development of sports leisure activities plays an important role in improving the active lifestyle of individuals. According to the findings of the present study, it is suggested the use of new technologies in promoting sports leisure activities. It is also recommended to promote these activities in the community by creating an initial platform for attracting families to sports leisure activities. Also, based on the present study's findings, we suggest that by promoting the mental maturity of individuals to participate in sports leisure activities, the initial readiness to form among people to participate in leisure sports activities was formed. In addition, it is suggested to improve the individual identity of people present in sports leisure activities by holding training courses to improve individual capacities to develop sports leisure activities.

Keywords: Leisure, Sports, Islamic Iranian model.

Reference

1. Fisher LA, Anders AD. Engaging with cultural sport psychology to explore systemic sexual exploitation in USA gymnastics: A call to commitments. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2020 Mar 3;32(2):129-45.
2. Matthews CE, Moore SC, Arem H, Cook MB, Trabert B, Håkansson N, Larsson SC, Wolk A, Gapstur SM, Lynch BM, Milne RL. Amount and intensity of leisure-time physical activity and lower cancer risk. *Journal of Clinical Oncology*. 2020 Mar 1;38(7):686.
3. Lee GC. The Relationship of Participant Motivation, Physical Self-concept, University Life Satisfaction of the Leisure Sport on the University Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2019;20(12):357-66.
4. Nørgaard M, Herlin T. Specific Sports Habits, Leisure-Time Physical Activity, and School-Educational Physical Activity in Children With Juvenile Idiopathic Arthritis: Patterns and Barriers. *Arthritis Care & Research*. 2019 Feb;71(2):271-80.
5. Trainor S, Delfabbro P, Anderson S, Winefield A. Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of adolescence*. 2010 Feb 1;33(1):173-86.



مقاله پژوهشی

بررسی عوامل مؤثر بر بهبود اوقات فراغت ورزشی با تأکید بر الگوی ایرانی اسلامی

حامد اکبرپور^۱، لیلا سادات جمشیدیان^۲، احمد ترکفر^۳، سید احسان امیرحسینی^۴

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

۲. استادیار مدیریت ورزشی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران (نویسنده مسئول)

۳. دانشیار گروه تربیت بدنی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

۴. دانشیار گروه علوم ورزشی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران

چکیده

اهداف: پژوهش حاضر با هدف ارائه بررسی عوامل مؤثر بر بهبود اوقات فراغت ورزشی با تأکید بر الگوی ایرانی اسلامی طراحی گردید.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و برحسب شیوه گردآوری داده‌ها، توصیفی - پیمایشی است که به صورت میدانی انجام شد. جامعه آماری پژوهش کلیه شهروندان شهر شیراز بودند که به شکل مرتب در فعالیتهای فیزیکی و ورزشی اوقات فراغت معمولی در اماکن عمومی، پارک‌ها، بوستان‌ها و ... شرکت داشتند که متاسفانه آمار دقیقی از تعداد آنان در دسترس نبود. لذا با توجه به فرمول کوکران در شرایط نامشخص بودن حجم جامعه، تعداد ۳۸۴ نفر به عنوان نمونه پژوهش مشخص شدند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش در دسترس و به صورت خوشه‌ای بر اساس مناطق جغرافیایی بود. ابزار گردآوری اطلاعات در پژوهش حاضر شامل پرسش‌نامه محقق ساخته‌ای بود. این پرسش‌نامه دارای ۲۱ سؤال است. روش آماری مورد استفاده در پژوهش حاضر شامل تحلیل عاملی اکتشافی بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از نرم‌افزار اسپس‌اس‌اس نسخه ۲۰ استفاده گردید.

یافته‌ها: پژوهش حاضر نشان داد که پس از بررسی‌های انجام شده عوامل مؤثر بر بهبود بهبود اوقات فراغت ورزشی با تأکید بر الگوی ایرانی اسلامی در چهار دسته شامل عوامل فنی، عوامل اجتماعی، عوامل روانی-جسمی و عوامل انسان‌شناختی دسته‌بندی شدند.

تاریخ دریافت:

۱۳۹۹/۰۶/۲۴

تاریخ پذیرش:

۱۳۹۹/۱۰/۰۶

واژگان کلیدی:

اوقات فراغت،

ورزش، الگوی ایرانی

اسلامی

1. Email: Sportresearch00@gmail.com
2. Email: azadresearchersh@gmail.com
3. Email: a_nedae1988@yahoo.com
4. Email: amirhosseini474@gmail.com



نتیجه‌گیری: توجه به جنبه‌های الگوی ایرانی اسلامی در توسعه فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی نقش مهمی در بهبود سبک زندگی فعال افراد دارد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد تا استفاده از فناوری‌های جدید در ارتقا فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی به جذابیت‌های فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی اقدام نمود.

مقدمه

از دیدگاه اسلام، اوقات فراغت در کنار اوقات کار قرار دارد و فرصتی است که باید از آن برای پاسخ دادن به حس کمال‌جویی انسان بهره‌برداری کرد (۴). امروزه در بسیاری از جوامع، اوقات فراغت بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می‌دهد. البته کار و به‌ویژه کارهای صنعتی بعد از انقلاب صنعتی در اروپا به مهم‌ترین جزء زندگی افراد تبدیل شده و نقش تعیین‌کننده داشته است، اما رفته‌رفته با امکانات زیادی که به وسیله اوقات فراغت به وجود می‌آید، نقش کار در زندگی جای خود را به اوقات فراغت می‌دهد. اوقات فراغت در حال تبدیل شدن به پدیده‌ای اصلی در زندگی انسان شده است (۵). بی‌گمان، اوقات فراغت از نظر کمی، امروزه از کار پیشی گرفته و از نظر کیفی نیز مهم‌تر از کار شده است. البته نباید فراموش کرد که این دو، رابطه‌ای تنگاتنگ با یکدیگر دارند (۶).

امروزه فقر حرکتی موجب بروز نارسایی‌هایی در ابعاد جسمی، روانی و فکری اقشار مختلف جامعه از جوانان تا قشر پیر و سالخورده گردیده است. لذا سلامت جسمی، روحی و روانی افراد جامعه از جنبه‌های مختلف بسیاری، اهمیت ویژه‌ای دارد. به نظر می‌رسد ورزش و فعالیت در اوقات فراغت افراد امروزی بسیار کم‌رنگ شده است. برخی از پژوهش‌های از قرار گرفتن فعالیت‌های بدنی، بعد از فعالیت‌هایی نظیر تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، هم‌صحبتی با دوستان و مطالعه غیردرسی خبر می‌دهند (۷). فعالیت‌هایی که در اوقات فراغت انجام می‌شوند، باید کاملاً حساب‌شده و برای شخص و جامعه مفید باشند؛ بنابراین هر شخصی نسبت به عملکرد خود در اوقات

خداوند متعال در قرآن کریم خطاب به پیامبر اکرم صل الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: «فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ» (سوره الشرح، آیه ۷). پس هنگامی که از کار مهمی فارغ می‌شوی به مهم دیگری بپرداز. توجه به اوقات فراغت از موارد خاصی است که هر مسلمان ملزم است نسبت به آن بی‌اعتنا نباشد و نهایت بهره‌وری روحی و معنوی را از آن برگیرد (۱). مهم‌ترین سرمایه بشر عمر اوست. یکی از مسائل بسیار مهمی که در زندگی همه انسان‌ها و در کنار کار و فعالیت‌های روزانه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است اوقات فراغت و چگونگی گذران این اوقات در زمان بیکاری است. البته شاید این مقوله از نظر بسیاری از افراد چندان مهم و بارز نشود؛ اما به جرأت می‌توان گفت همان‌طور که نوع شغل و میزان دقت و توجه افراد به شغل‌شان در زمان انجام آن می‌تواند باعث رشد و توسعه جامعه شود، به همان نسبت چگونگی گذران اوقات فراغت و اختصاص دادن زمانی خاص به شکل درست و منطقی به این اوقات هم می‌تواند در جای خود باعث رشد و ارتقای تک‌تک افراد در زندگی شخصی و اجتماعی شود، به شرطی که اشخاص تعریف درستی از این اوقات داشته باشند (۲). در این میان عالم جوانی آمیزه‌ای از شوق و اشتیاق، احساس و اندیشه در زندگی انسان است. جوانان شریان گرم و حیاتی جوامع، وجدان آگاه و بیدار ملت‌ها و بازوان کارآمد و توانای دولت‌ها به حساب می‌آیند. جوانان زمانی که از کار و مشغله روزانه فارغ می‌شوند، دوست دارند زندگی را با اختیار و آزادی دنبال نموده و خود را در زمان اوقات فراغت بیابند (۳).



در نتیجه ارزش و اهمیت لحظات زندگی و استفاده و بهره‌گیری از آن نیز متناسب با همین نحوه تفکر و میزان درک در انسان‌ها متفاوت خواهد بود (۱۳). موضوع فراغت از دیرباز مورد توجه بشر بوده است و مطالعات به عمل آمده نشان می‌دهد که انسان‌ها به طور پیوسته در این باره در پی چاره‌جویی بوده‌اند. در حال حاضر نیز این توجه و حساسیت نه تنها کاهش نیافته بلکه اهمیت آن به دلایل متعددی افزایش یافته است. رشد و توسعه زندگی ماشینی، کاهش ساعات کار و فعالیت، ارتقای سطح آگاهی‌ها و دانش بشری و از همه مهم‌تر و مؤثرتر دگرگونی‌های فرهنگی و شکل‌گیری خاص تمایلات و علایق انسان‌ها از جمله این دلایل بوده است. بر این اساس تصمیم‌گیری اجتماعی و فردی دربارهٔ ایام فراغت بخش قابل توجهی از زندگی بشر امروزی محسوب می‌شود و چشم‌پوشی از آن غیرممکن به نظر می‌رسد (۱۴). نحوه گذران اوقات فراغت در گروه‌ها و طبقات مختلف جامعه یکسان نیست؛ عده‌ای از افراد اجتماع به وسایل تفریحی، امکانات فرهنگی و مانند آن کمتر دسترسی دارند (۱۵). موضوع گذران و نحوه گذران اوقات فراغت افراد با توجه به سن، جنس و وضعیت فرهنگی و اجتماعی متفاوت است (۱۶). پرداختن به کار و تفریح دلخواه در ایجاد تعادل و سلامت جسم و جان مؤثر است. البته به شرطی که با توجه به نیازها و علایق افراد برنامه‌ریزی شود. حال اگر در این برنامه‌ریزی و در زمان گذران تفریح و اوقات فراغت خود، ورزش نیز گنجانده شود تأثیر دو چندان خواهد داشت. همانند فرهنگ و هنر، فعالیت‌های تفریحی ورزشی نقش مهمی در جوامع دارند. مزایای بسیاری در خصوص فعالیت‌های تفریحی ورزشی شامل بهبود سلامت و رفاه افراد، کمک به توانمندسازی افراد و توسعه فراگیر جوامع وجود دارد (۱۷). فعالیت‌های تفریحی ورزشی می‌تواند افراد، گروه‌های کوچک، تیم‌ها یا کل جوامع را درگیر نماید و مربوط به افراد در هر

فراغت دارای مسئولیت است (۸). بحث و پژوهش دربارهٔ اوقات فراغت، یک زمینه پژوهشی علمی است که تنها از راه پژوهش جامع و منظم قابل درک است (۴). فراغت مجموعه‌ای است از اشتغالات که فرد با رضایت خاطر، برای استراحت، تفریح، توسعه آگاهی یا فراگیری غیرانتفاعی و مشارکت اجتماعی داوطلبانه بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن می‌پردازد (۹). فراغت می‌تواند سبب آرام‌سازی جسمی و روانی و بهبود خلق و خوی افراد شود. سلامت جسمانی شاخص بسیار قدرتمندی برای کیفیت زندگی است. همچنین، داشتن سلامت روانی به معنی داشتن سلامت عاطفی و ادراکی است. پژوهش‌ها نشان داده است که فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت می‌توانند، هم سلامت جسمانی را بهبود بخشیده و هم باعث کاهش اضطراب و تنش‌ها و افسردگی گردند (۱۰). وجود مشکلات عمده در حوزه‌های جسمانی و روانی در سطح جامعه سبب گردیده است تا فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی به عنوان یک اصل مهم مدنظر قرار گیرد. وجود مشکلات جسمانی از جمله بی‌تحریکی، چاقی، ضعف عضلانی و ساختار قامتی و همچنین مشکلات روانی از جمله افسردگی، استرس و اضطراب سبب گردیده است تا ضرورت بهبود فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی بیش از پیش درک گردد (۱۱). از نیمهٔ دوم قرن بیستم، بشر از رفاه و آسایش بیشتری نسبت به قرون گذشته برخوردار شده است که در نتیجه پیشرفت صنعت در جهان است. با توجه به گذشت زمان و پیشرفت تکنولوژی از ساعات کار فیزیکی کم شده و به ساعات بیکاری اضافه گردیده است. افراد در ساعات بیکاری خواه‌ناخواه زمانی را برای تجدید قوای جسمانی و روحی خود اختصاص می‌دهند که می‌توان از آن تحت عنوان اوقات فراغت یاد کرد (۱۲). میزان ارزش و اهمیت و نیز چگونگی گذران اوقات فراغت در زندگی افراد مختلف در این دنیا بر اساس نحوه تفکر و میزان درک افراد عالم و نظام هدفمند هستی متفاوت است و



کودکی به شکل بازی‌های کودکانه انجام می‌شود و در بزرگسالی به اعتبار تفاوت شرایط اجتماعی و خانوادگی به اشکال گوناگون تحقق می‌پذیرد. همچنین به همان اندازه که انسان به انجام امور عبادی و مادی دعوت شده، در مورد توجه به اوقات فراغت نیز به وی توصیه‌هایی شده است (۲۱). از جمله آن که از امام رضا (ع) نقل شده است که «واجتهدوا ان یکون زمانکم اربع ساعات: ساعة لله لمناجاته و ساعة لأمر المعاش و ساعة المعاشرة الأخوان الثقات و الذين يعرفونکم عیوبکم و یخلصون لکم فی الباطن و ساعة تخلون فیها للذاتکم و بهذه الساعة تقدرون علی الثلاث الساعات»؛ کوشش کنید اوقات شما چهار بخش باشد: ساعتی را برای عبادت و مناجات با خدا، ساعتی برای تأمین معاش، ساعتی برای هم‌نشینی با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیوب‌تان واقف می‌سازند و در باطن نسبت به شما خلوص و صفا دارند و ساعتی را به تفریحات و لذایذ خود و از این تفریحات است که نیروی انجام وظایف سه ساعت دیگر را تأمین می‌نمایید.

بزرگان و اندیشمندان حوزه‌های مختلف دینی و فلسفی نیز به این امر اهتمام ویژه‌ای داشته‌اند. در دین مبین اسلام نیز به زمان و بهره‌برداری مناسب از آن بسیار تأکید شده است. به عنوان مثال پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: بیشتر مردم در دو خصلت دارای گمراهی و ضلالت هستند، یکی در مورد سلامت و دیگری در مورد فراغت. موتا و همکارانش (۲۰۰۸) اشاره می‌کنند به این که همبستگی و ارتباط ورزش با پدیده‌ها و زمینه‌های اجتماعی تا جایی پیش می‌رود که هر یک از آن‌ها در مسائل و موضوعات خود، ورزش را به عنوان یک عامل مؤثر در اوقات فراغت، قوی و زیر ساز می‌پذیرند و اهداف و اثرات اجتماعی آن را در بدهای خاص و مرتبط با موضوع خود در نظر گرفته و در برنامه‌های خود از آن به روش‌های مختلف بهره‌برداری مفید می‌نمایند (۱۰). بنابراین توجه به اوقات فراغت از موارد خاصی است که هر مسلمان ملزم است نسبت به

سن، توانایی و سطح مهارت مختلف است. انواع فعالیت‌های تفریحی ورزشی که مردم در آنها شرکت می‌کنند بسته به زمینه محلی بسیار متفاوت است و تمایل به بازتاب سیستم‌های اجتماعی و ارزش‌های فرهنگی دارد. به عبارتی توجه به تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و فردی به عنوان یک مسئله در فعالیت‌های تفریحی ورزشی می‌بایستی مدنظر قرار گیرد (۱۸). امروزه تربیت‌بدنی و ورزش جایگاه واقعی خود را در جهان پیدا کرده و اهمیت آن در ساختن جسم و روح انسان ثابت شده است. ورزش بهترین، مؤثرترین و مهم‌ترین ابزار پر کردن اوقات فراغت انسان‌ها است. از میان فعالیت‌های فراغتی، ورزش به مقدار قابل‌توجهی از فشارهای روحی و روانی کاسته و انطباق اجتماعی فرد را بالا می‌برد (۱۹). در فرمول ورزش‌های عمومی - خاص، مشارکت فراگیر همه بخش‌ها ایجاد می‌شود و می‌تواند همپا با تغییرات محیطی، اقتصادی و اجتماعی روش‌های جدید ورزشی در اوقات فراغت جهت همه‌گیر کردن و سودمندتر نمودن اوقات فراغت ورزشی اقشار مختلف جامعه ایجاد گردد. بنابراین تغییرات محیطی و بخش‌های عمومی و خصوصی عامل تعیین‌کننده در مدیریت اوقات فراغت ورزشی هستند. هر چه قدر میزان پوشش مدیریت‌ها، برنامه‌ها و زیرساخت‌ها بیشتر باشد، آنگاه سرعت کیفیت و توسعه افزایش پیدا می‌کند (۲۰). از سویی دیگر خصوصیت دین‌باوری مردم ایران و تمایل به اسلام و تعلیمات و آموزه‌های دینی، باعث شده است مردم که اکثر آنان مسلمانان‌اند، در تمامی مسائل از دین اسلام پیروی کنند و برای انجام آموزه‌های اسلامی نهایت تلاش خود را به کار گیرند؛ چرا که مردم از دیرباز به سلامت و صلاحیت اسلام و هدایت دینی و اخلاقی جامعه، اطمینان کامل داشته‌اند و بر اساس آموزه‌های اسلام نیز، میل به تفریح یکی از نیازهای طبیعی است که با سرشت انسان آمیخته شده است و از آغاز تا پایان زندگی همواره وجود دارد. به طوری که در دوران



آن بی‌اعتنا نباشد و نهایت بهره‌روری و معنوی را از آن بگیرد.

اومورا و همکارانش^۱ (۲۰۱۹) پژوهشی را با عنوان "روابط مستقل فعالیت‌های روزمره زندگی و اوقات فراغت ورزشی با سندرم متابولیک و صفات آن در جمعیت عمومی ژاپن" و با هدف بررسی روابط مستقل از فعالیت‌های روزمره زندگی غیرورزشی و میزان و شدت ورزش اوقات فراغت با شیوع سندرم متابولیک و صفات آن در بزرگسالان ژاپنی انجام دادند (۲۲). نتایج نشان داد که افراد مرد با فعالیت روزمره بالاتر و همچنین حجم ورزش اوقات فراغت بالاتر شیوع کمتری از سندرم متابولیک به طور مستقل با یکدیگر داشتند. افراد زن با فعالیت روزمره بالاتر نیز شیوع کمتری از سندرم متابولیک داشتند. نورگارد و هرلین^۲ (۲۰۱۹) در پژوهشی با عنوان "عادت‌های خاص ورزشی، فعالیت بدنی اوقات فراغت، فعالیت‌های فیزیکی آموزشی مدرسه در کودکان مبتلا به آرتریت ایدیوپاتیک: الگوهای و موانع" به بررسی آرتریت ایدیوپاتیک نوجوانان که ممکن است باعث اختلال عملکردی و کاهش زمان درگیر شدن در فعالیت‌های بدنی شود پرداختند. نتایج این مطالعه نشان دهنده نیاز به راهنمایی ساختار یافته برای کلیه بیماران (از جمله کسانی که دارای فعالیت حداقل بیماری هستند) در انجام هر چه بیشتر فعالیت‌های بدنی و فیزیکی و گذران اوقات فراغت با فعالیت‌های بدنی مداوم و راهنمایی آن‌ها در درک و کنار آمدن با عواقب سطح پایین فعالیت بدنی است (۲۳).

در مسیر توسعه فعالیت‌های اوقات فراغت نیاز است تا تفاوت‌های فردی و گروهی مدنظر قرار گیرد و مطابق با اصول حاکم بر جامعه فعالیت‌هایی خلاقانه در جهت جذب و همگیری در میان تمامی گروه‌ها و افراد انجام گردد. این مسئله سبب گردیده است تا الگوهای

بومی در جهت کاربردی نمودن فعالیت‌های اوقات فراغت به عنوان یک دغدغه مدنظر قرار گیرد (۲۴). جهت بهبود فعالیت‌های اوقات فراغتی نیاز است تا به مسائل روانی افراد توجه ویژه گردد. به عبارتی توجه به مسائل روانی افراد و اعمال فعالیت‌های اوقات فراغتی متناسب با شرایط حاکم بر افراد می‌تواند، منجر به موفقیت فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده گردد (۵). توجه به مسائل ذهنی و روانی افراد در فعالیت‌های تدارک شده می‌تواند در اولین مرحله سبب شکل‌گیری انگیزش مناسب در میان افراد گردد و مسیر جذب آنان به فعالیت‌های اوقات فراغتی را فراهم نماید. با توجه به اهمیت فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی، جذب تمامی گروه‌ها در این فعالیت‌ها درک می‌گردد و این مسئله نیازمند توجه به خواسته‌ها و علائق افراد دارد. هماهنگی میان اهداف اوقات فراغت ورزشی با انگیزه‌های افراد می‌تواند شرایط مناسبی در جهت بهبود وضعیت اوقات فراغت ورزشی افراد را فراهم نماید (۲۵). از آنجایی که انسان موحد عمر و فرصت حیات را یک نعمت الهی می‌داند؛ لذا در همه لحظات عمر، اعمال و رفتار خود را در مسیر قرب الهی قرار می‌دهد، یعنی کار، استراحت، عبادت، تفریح و همه و همه، برای خداوند و در مسیر کمال است. از این جهت با توسعه فرهنگ ورزش در اوقات فراغت مردم کشورمان و به ویژه جوانان جامعه که روزگاری نه چندان دور در جایگاه‌های متعدد مسئولیت‌های مختلف اداره و پیشبرد جامعه را بر عهده خواهند داشت و تأثیرات غیر قابل انکار و به سزایی را برجای خواهند گذاشت، راهی روشن برای دیگر اقشار باز نموده و باعث رشد و غنی‌تر شدن جایگاه اوقات فراغت و به خصوص ورزش خواهند شد. لزوم معرفی ورزش به عنوان یک برنامه مفید، سالم، منسجم و نشاط‌آور می‌تواند نقش بسیار مهمی در غنی کردن اوقات فراغت افراد جامعه ایفا کند و همچنین ارتقاء

1. Uemura

2. Nørgaard & Herlin



راستا محقق بر آن شد تا با توجه به مؤلفه‌های اوقات فراغت که می‌تواند زمینه‌ساز سنجش آگاهی‌های ورزشی افراد را معرفی نماید، به بررسی عوامل مؤثر بر بهبود اوقات فراغت ورزشی با تأکید بر الگوی ایرانی اسلامی بپردازد. فقدان پژوهش مشابه موارد لزوم انجام این پژوهش را بیشتر با اهمیت می‌نماید. از این رو با توجه به جایگاه و اهمیت موضوع، در این پژوهش ضروری است وضعیت گذران اوقات فراغت ورزشی اقشار مختلف جامعه با تأکید بر الگوی ایرانی- اسلامی مورد بررسی قرار داده تا از یک‌طرف دست‌اندرکاران با استفاده از نتایج این پژوهش‌ها بتوانند برنامه‌ریزی‌های لازم را در جهت توسعه ورزش افراد جامعه انجام دهند و از طرف دیگر به سلامت جسمانی و روانی و پر کردن اوقات فراغت افراد کمک شایانی نمایند.

ضرورت بهبود اوقات فراغت ورزشی به عنوان یک مسئله مهم سبب گردیده است تا تلاش جهت ارتقا سطح مشارکت افراد در این فعالیت‌ها افزایش یابد. راهکارهای مختلفی در جهت ترویج ورزش و اجرایی نمودن اوقات فراغت ورزشی در سطح جهان شکل گرفته است. اگر چه می‌توان از راهکارهایی شکل گرفته شده در مسیر توسعه اوقات فراغت ورزشی استفاده مناسبی در سطح کشور داشت، اما عدم بومی‌سازی فعالیت و برنامه‌های اوقات فراغت ورزشی می‌تواند آسیب‌های جدی در جنبه‌های فرهنگی و اجتماعی در کشور ایران ایجاد گردد. از طرفی با توجه به تفاوت‌های موجود در محیط‌های مختلف، توجه به تفاوت‌های فردی، جسمانی و روانی افراد در جهت اجرایی نمودن فعالیت‌های اوقات فراغتی نقش مهم و کلیدی دارد. این مسئله سبب گردیده است تا نیاز به بومی‌سازی عوامل مؤثر بر بهبود اوقات فراغت ورزشی با توجه به ویژگی‌های کشور ایران درک گردد.

وجود الگوهای ایرانی اسلامی در تمامی حوزه‌ها از جمله اوقات فراغت ورزشی به عنوان یک مسئله مهم می‌تواند زمینه را جهت بهبود فعالیت‌های اوقات فراغتی

سطح سلامت روان و کاهش افکار ناکارآمد را از طریق فعالیت‌های ورزشی امکان‌پذیر می‌نماید. از آنجایی که یکی از معضلات جامعه امروزی صنعتی شدن و افزایش فقر حرکتی است- که این امر موجب رشد بسیاری از بیماری‌ها و ناهنجاری‌ها است- با پر کردن و برنامه‌ریزی اوقات فراغت اقشار مختلف جامعه با فعالیت‌های ورزشی و نیز بر پایه یک الگوی ایرانی- اسلامی که همسو با شرایط مختلف زندگی اجتماعی افراد جامعه و نیز اعتقادات و باورهای دینی آن‌ها باشد، می‌توان جامعه را به سمت نشاط، سلامت و پویایی قابل قبولی سوق داد. انجام فعالیت‌های ورزشی نقش بسیار مهمی در یادگیری و رشد و تعالی علمی افراد مختلف جامعه ایفا می‌کند که به خودی خود ورزش و فعالیت‌های حرکتی جایگاه مهمی در اوقات فراغت اقشار جامعه خواهد داشت. بررسی چگونگی اوقات فراغت و رسیدن به اطلاعات لازم برای برنامه ریزان و برنامه‌ریزی صحیح امری بسیار ضروری است. اوقات فراغت در حال حاضر در تمام کشورها صورت حقیقتاً نوینی پیدا کرده است و مبدل به حقی شناخته شده گردیده است. باید اشاره کرد که در حال حاضر به مرحله‌ای از توسعه رسیده‌ایم که عدم تساوی سنتی در این زمینه در میان طبقات اجتماعی دگرگون شده است و از طرف دیگر کیفیت اوقات فراغت از دید سلسله مراتب موقعیت اوقات فراغت در جامعه ما در حال تغییر و تحول کلی است و این تحول در جهت طبقات مختلف اجتماعی متنوع می‌گردد و تقریباً مسلم است که اوقات فراغت توده‌های بزرگ افراد جامعه در حال افزایش است.

با عنایت به توضیحات فوق می‌توان بیان داشت که علی‌رغم نقش افراد مختلف جامعه (به‌ویژه دانش‌آموزان و جوانان کشور) در آگاهی بخشی به جامعه و نقش ورزش بر غنی‌سازی اوقات فراغت اقشار مختلف مردم، به نظر می‌رسد توجه به شاخص‌های اوقات فراغت ورزش جایگاه مهمی را خواهد داشت. در این



خوشه ای بر اساس مناطق جغرافیایی بود. در نهایت پس از پخش و جمع آوری پرسش‌نامه‌های پژوهش تعداد ۳۶۱ نفر پرسش‌نامه را تکمیل کردند.

ابزار و شیوه‌های گردآوری داده‌ها

ابزار گردآوری اطلاعات در پژوهش حاضر شامل پرسش‌نامه محقق ساخته‌ای بود. این پرسش‌نامه با توجه به مبانی نظری پژوهش و بررسی نظرات خبرگان در این حوزه طراحی گردید. این پرسش‌نامه دارای ۲۱ سؤال است. این سؤالات به صورت کلی عوامل روانی-جسمی (۵ سؤال)، عوامل انسان‌شناختی (۳ سؤال)، عوامل اجتماعی (۶ سؤال) و عوامل فنی (۷ سؤال) را مورد بررسی قرار داد. سؤالات این پرسش‌نامه نیز بر اساس طیف ۵ ارزشی لیکرت نمره‌گذاری گردید. روایی صوری این پرسش‌نامه‌ها با استفاده از بررسی نظر خبرگان مورد تأیید قرار گرفت. همچنین پایایی این پرسش‌نامه‌ها با استفاده از روش محاسبه آلفای کرونباخ میزان ۰/۸۲ مشخص گردید.

روش پردازش داده‌ها

روش آماری مورد استفاده در پژوهش حاضر شامل تحلیل عاملی اکتشافی بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از نرم‌افزار اسپس‌اس‌اس نسخه ۲۰ استفاده گردید.

یافته‌ها

جدول شماره ۱ نتایج توصیفی نمونه‌های پژوهش را نشان می‌دهد.

با توجه به اصول حاکم بر کشور ایران فراهم نماید. با توجه به این که در مسیر بهبود فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی به الگوی ایرانی اسلامی توجه نشده، لذا فعالیت‌های اجرایی همسو با ارزش‌ها و اصول حاکم بر کشور نبوده است. این مسئله سبب گردیده است تا تمامی گروه‌ها و افراد در فعالیت‌های ورزشی جذب نگردند و شرایط انگیزشی برای حضور تمامی افراد در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی شکل نگیرد. از این رو بهره‌گیری از الگوی ایرانی اسلامی در جهت مطالعه فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی می‌تواند به عنوان مسیری جدید در جهت حضور تمامی گروه‌ها و افراد در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی مدنظر قرار گیرد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و برحسب شیوه گردآوری داده‌ها، توصیفی-پیمایشی است که به صورت میدانی انجام شد.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش کلیه شهروندان شهر شیراز بودند که به شکل مرتب در فعالیت‌های فیزیکی و ورزشی اوقات فراغت معمولی در اماکن عمومی، پارک‌ها، بوستان‌ها و ... شرکت داشتند که متأسفانه آمار دقیقی از تعداد آنان در دسترس نبود. لذا با توجه به فرمول کوکران در شرایط نامشخص بودن حجم جامعه، تعداد ۳۸۴ نفر به عنوان نمونه پژوهش مشخص شدند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش در دسترس و به صورت

جدول ۱- یافته‌های توصیفی پژوهش

Table 1. Descriptive findings of the research

متغیر Variable	گروه‌ها Groups	فراوانی Frequency	درصد Percentage
جنسیت Gender	مرد	166	46.0
	زن	195	54.0
سطح تحصیلات Level of Education	دیپلم و پایین‌تر	127	35.2
	فوق دیپلم و لیسانس	147	40.7
	فوق لیسانس و بالاتر	87	24.1
رده سنی Ages	زیر ۲۰ سال	36	10.0
	۲۰-۳۰ سال	57	15.8
	۳۰-۴۰ سال	79	21.9
	۴۰-۵۰ سال	113	31.3
	بالای ۵۰ سال	76	21.0

یافته‌ها نشان داد از کل نمونه، ۴۶/۰ درصد مرد و ۵۴/۰ درصد زن هستند. از نظر سطح تحصیلات، بیشترین فراوانی را گروه فوق دیپلم و لیسانس با ۴۰/۷ درصد و کمترین فراوانی را دیپلم با ۳/۵ درصد به خود اختصاص داده است. از نظر رده سنی، گروه دارای رده سنی ۵۰-۴۰ سال با ۳۱/۳ درصد، دارای بیشترین فراوانی بودند. با استفاده از آزمون کی.ام.او. (کایسر-مایر-اولکین) می‌توان از کفایت نمونه‌گیری اطمینان حاصل کرد. نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که آماره آزمون کی.ام.او. بیشتر از ۰/۷ است؛ بنابراین کفایت نمونه‌گیری برای انجام تحلیل عاملی اکتشافی وجود دارد. سطح معناداری آماره بارتلت، برای همه زیر ۰/۰۰۱ است و کمتر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین ساختار داده‌ها برای انجام تحلیل عاملی اکتشافی مناسب بود.

جدول ۲- نتایج آزمون کی.ام.او. و بارتلت در تحلیل عاملی اکتشافی

Table 2- KMO test results. Bartlett in exploratory factor analysis

شاخص index	آماره آزمون کی.ام.او. KMO test statistics	آماره بارتلت Bartlett test	سطح معناداری Significance level
میزان Rate	0.86	4129.27	0.001

1. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)



تأکید بر الگوی ایرانی اسلامی استخراج شد. مؤلفه‌های به‌دست‌آمده، با توجه به مضمون سئوالات، به ترتیب عامل‌های عوامل فنی، اجتماعی، روانی-جسمی و انسان شناختی نام‌گذاری شدند. مؤلفه‌ها به همراه بار عاملی‌شان در جدول شماره سه ارائه شده است. بار عاملی تمام گویه‌ها بزرگ‌تر از ۰/۵ است. این موضوع نشانگر روایی بالای مؤلفه‌ها است.

به منظور کشف عوامل مؤثر بر بهبود اوقات فراغت ورزشی با تأکید بر الگوی ایرانی اسلامی از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده گردید. با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی، گویه‌ها به چهار عامل تقسیم‌بندی شدند. چهار عامل در کل ۸۶/۳۹ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کنند. در مجموع ۲۱ گویه نهایی برای سنجش عوامل مؤثر بر بهبود اوقات فراغت ورزشی با

جدول ۳- نتایج آزمون تحلیل عاملی اکتشافی

Table 3- exploratory factor analysis test results

انسان- شناختی Human- cognitive	روانی- جسمی Psycho- physical	اجتماعی Social	فنی Technical	گویه‌ها Objects
			0.86	تمرکز بر کشف استعدادها در حوزه اوقات فراغت ورزشی
			0.82	بهره‌گیری از سنن اسلامی در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی
			0.71	عدالت محوری در توزیع منابع موجود در حوزه اوقات فراغت ورزشی
			0.63	ارزیابی فعالیت‌ها و اهداف مربوط به فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی
			0.88	استفاده از فناوری‌های جدید در ارتقا فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی
			0.54	ایجاد موقعیت شغلی در حوزه فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی
			0.59	ایجاد مراکز هویت‌ساز در حوزه اوقات فراغت ورزشی
		0.79		شکل‌گیری گروه‌های اجتماعی
		0.76		بهبود فرهنگ فعالیت‌های مشارکتی در میان افراد
		0.89		جذب خانواده‌ها در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی



ادامه جدول ۳- نتایج آزمون تحلیل عاملی اکتشافی

Table 3- exploratory factor analysis test results

انسان- شناختی Human- cognitive	روانی- جسمی Psycho- physical	اجتماعی Social	فنی Technical	گویه‌ها Objects
		0.62		توجه به تغییرات اجتماعی در فعالیت های تدارک دیده در حوزه اوقات فراغت ورزشی
		0.86		توجه به تنوع فرهنگی در فعالیت های تدارک دیده در حوزه اوقات فراغت ورزشی
		0.71		شکل‌گیری سرمایه اجتماعی در حوزه اوقات فراغت ورزشی
	0.63			ارتقا اهمیت تعالی وضعیت روانی
	0.81			ارتقا بینش فردی نسبت به ضرورت فعالیت های اوقات فراغت ورزشی
	0.84			ارتقا بلوغ ذهنی افراد جهت حضور در فعالیت های اوقات فراغت ورزشی
	0.63			ارتقا اهمیت تعالی وضعیت جسمانی
	0.55			ایجاد سامانه های خود ارزیابی روانی و جسمانی
0.63				بهبود آگاهی در خصوص هدف از آفرینش انسان
0.80				بهبود وضعیت هویت فردی افراد حاضر در فعالیت های اوقات فراغت ورزشی
0.73				ترغیب به برخورداری از سبک زندگی فردی فعال

۰/۸۰ مهم‌ترین گویه در میان عوامل انسان‌شناختی مشخص گردید.

بحث و نتیجه‌گیری

در جهان امروز برای داشتن جامعه‌ای سالم و رهایی از فشارها و تنش‌های ناشی از شیوه‌های دشوار زندگی نیاز به مشارکت در فعالیت‌های تفریحی و ورزشی برای ارتقاء سلامت جسمانی و روانی افزایش یافته است. قطعاً مسئله اوقات فراغت انسان در عصر جدید بدون در نظر گرفتن ویژگی‌های زندگی کنونی و شرایط حاکم بر آن معقول و چاره‌ساز نخواهد بود. چرا که به افراد و به ویژه نوجوانان و جوانان، آن چه را که در خانواده یا

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که استفاده از فناوری های جدید در ارتقا فعالیت های اوقات فراغت ورزشی با بار عاملی ۰/۸۸ مهم‌ترین گویه در میان عوامل فنی مشخص است. نتایج پژوهش همچنین نشان داد که جذب خانواده ها در فعالیت های اوقات فراغت ورزشی با بار عاملی ۰/۸۹ مهم‌ترین گویه در میان عوامل اجتماعی است. نتایج پژوهش نشان داد که ارتقا بلوغ ذهنی افراد جهت حضور در فعالیت های اوقات فراغت ورزشی با بار عاملی ۰/۸۴ مهم‌ترین گویه در میان عوامل روانی-جسمی است. نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که بهبود وضعیت هویت فردی افراد حاضر در فعالیت های اوقات فراغت ورزشی با بار عاملی



محیط فرصت ابراز یا شناساندن آن را نیافته‌اند، امکان ظهور و بروز می‌دهد. بدیهی است برنامه‌ریزی دقیق ورزش و تربیت‌بدنی به منظور بهره‌گیری و حسن استفاده از این فرصت‌ها، دارای اهمیت فراوانی است. شمول و تناسب این برنامه‌ها با سطح نیازها، علایق، استعدادها و توانایی‌های جسمی و روانی می‌تواند موجبات تحول و تعالی و نشاط انسان را فراهم آورد و علاوه بر اشاعه سلامت و تندرستی در سطح یک جامعه، بهداشت روانی یک اجتماع را نیز تأمین سازد. بنابراین لازم است تا در جهت تأمین بودجه، امکانات و تجهیزات، جذب و تربیت نیروی انسانی متخصص، سازمان‌دهی و ایجاد انگیزش برآمده بر اساس قابلیت‌های افراد در جایگاه‌های مختلف، برنامه‌های متنوعی در اوقات فراغت طراحی و به مرحله اجرا در آورده و همچنین زمینه‌ساز رشد شخصیت، پرورش ابعاد وجودی و شکوفایی استعدادهای نهفته آنان گردند. تحقیق حاضر تلاش داشت تا ضمن استفاده از الگوی ایرانی اسلامی عوامل مؤثر بر بهبود اوقات فراغت ورزشی را شناسایی نماید.

در جهت همه‌گیری فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی نیاز است تا الگوهای بومی با توجه به شرایط فرهنگی و اجتماعی یک محیط شکل گیرد تا بتواند تمامی سلیقه‌های هم‌تراز این فعالیت‌ها جذب نمایند. با توجه به این‌که در مسیر جذب افراد در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی، مسائل انگیزشی نقش مهمی دارد، نیاز است تا علاوه بر مدنظر قرار دادن شرایط محیطی، به مسائل روانی افراد نیز توجه گردد. لی^۱ (۲۰۱۹) اشاره داشت که توجه به مسائل روانی افراد و ایجاد شرایطی در فعالیت‌های اوقات فراغت در جهت حضور تمامی افراد با توجه به تفاوت‌های نگرشی و فکری می‌تواند زمینه را جهت توسعه فعالیت‌های اوقات فراغت فراهم نماید (۲۵). ماسیوس و همکاران (۲۰۲۰) نیز مشخص

نمودند که توجه به مسائل فردی می‌تواند زمینه جذب آنان را در فعالیت‌های اوقات فراغت فراهم نماید. به نظر می‌رسد با توجه به این‌که ایجاد انگیزش در میان افراد و گروه‌ها در جهت حضور در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی، توجه به تمامی ابعاد محیطی، روانی، اجتماعی و فردی می‌تواند زمینه حضور افراد را در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی فراهم نماید (۱۱).

پژوهش حاضر نشان داد که پس از بررسی‌های انجام شده عوامل مؤثر بر بهبود اوقات فراغت ورزشی با تأکید بر الگوی ایرانی اسلامی در چهار دسته شامل عوامل فنی، عوامل اجتماعی، عوامل روانی-جسمی و عوامل انسان‌شناختی دسته بندی شدند. در پژوهش‌های مختلفی به این مسئله اشاره شده است. راهیکاینن^۲ (۲۰۲۰) اشاره داشت که جهت بهبود وضعیت اوقات فراغت ورزشی می‌بایستی به ارزش‌ها و هنجارهای محیطی توجه نمود. بهره‌گیری از الگوی ایرانی اسلامی می‌تواند در جهت توسعه اوقات فراغت ورزشی هم‌زمان مسائل ملی و اسلامی را مدنظر قرار دهد و این مسئله می‌تواند در یکپارچگی و توسعه یافتگی فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی نقش و تاثیر مهمی داشته باشد (۲۶). تنوع عوامل شناسایی شده در خصوص بهبود اوقات فراغت ورزشی با تأکید بر الگوی ایرانی اسلامی نشان می‌دهد که توسعه اوقات فراغت ورزشی با تأکید بر الگوی ایرانی اسلامی نیازمند برخورداری از عوامل مختلفی می‌باشد. به عبارتی توسعه اوقات فراغت ورزشی با تأکید بر الگوی ایرانی اسلامی نیازمند توجه به جنبه‌های مختلفی در حوزه‌های فنی، اجتماعی، روانی-جسمی و انسان‌شناختی است. این مسئله سبب گردیده است تا در پژوهش حاضر در جهت بهبود اوقات فراغت ورزشی با تأکید بر الگوی ایرانی اسلامی عوامل مختلفی از جمله

1. Lee

2. Rahikainen



به واسطه شکل‌گیری گروه‌های اجتماعی، بهبود فرهنگ فعالیت‌های مشارکتی در میان افراد، جذب خانواده‌ها در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی، توجه به تغییرات اجتماعی در فعالیت‌های تدارک دیده در حوزه اوقات فراغت ورزشی، توجه به تنوع فرهنگی در فعالیت‌های تدارک دیده در حوزه اوقات فراغت ورزشی و شکل‌گیری سرمایه اجتماعی در حوزه اوقات فراغت ورزشی می‌تواند زمینه‌ساز بهبود فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی را فراهم نماید (۱۸).

نتایج پژوهش نشان داد که ارتقا بلوغ ذهنی افراد جهت حضور در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی با بار عاملی ۰/۸۴ مهم‌ترین گویه در میان عوامل روانی-جسمی است. نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که بهبود وضعیت هویت فردی افراد حاضر در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی با بار عاملی ۰/۸۰ مهم‌ترین گویه در میان عوامل انسان‌شناختی مشخص گردید. ماسیوس و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهش خود مشخص نمودند که توجه به مسائل روانی و ذهنی افراد و همگرایی میان شرایط آنان با فعالیت‌های تدارک دیده شده در زمان اوقات فراغت می‌تواند جو انگیزشی در این خصوص ایجاد نماید (۱۱). به نظر می‌رسد توجه به مسائل روانی-جسمی از جمله ارتقا اهمیت تعالی وضعیت روانی، ارتقا بینش فردی نسبت به ضرورت فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی، ارتقا بلوغ ذهنی افراد جهت حضور در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی، ارتقا اهمیت تعالی وضعیت جسمانی و ایجاد سامانه‌های خودارزیابی روانی و جسمانی زمینه‌ساز جهت جذب تمامی گروه‌ها در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی را فراهم نماید. بدون شک توجه به مسائل جسمانی-روانی می‌تواند در اولین مرحله سبب گردد تا فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی برای تمامی گروه‌ها شکل گیرد. از طرفی توجه به مسائل انسان‌شناختی از جمله بهبود

عوامل فنی، عوامل اجتماعی، عوامل روانی-جسمی و عوامل انسان‌شناختی شناسایی گردد.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که استفاده از فناوری‌های جدید در ارتقا فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی با بار عاملی ۰/۸۸ مهم‌ترین گویه در میان عوامل فنی مشخص است. به نظر می‌رسد در مسیر بهبود فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی نیاز است تا بستر فنی در این خصوص نیز ایجاد گردد. کاجوساری و لاتی‌کاینن^۱ (۲۰۲۰) اشاره داشتند که در جهت همخوانی فعالیت‌های اوقات فراغتی با اصول حاکم بر جامعه نیاز است تا به مسائل فنی در جهت انجام فعالیت‌های عملی توجه گردد. توجه به عوامل فنی از جمله تمرکز بر کشف استعدادها در حوزه اوقات فراغت ورزشی، بهره‌گیری از سنن اسلامی در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی، عدالت محوری در توزیع منابع موجود در حوزه اوقات فراغت ورزشی، ارزیابی فعالیت‌ها و اهداف مربوط به فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی، استفاده از فناوری‌های جدید در ارتقا فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی، ایجاد موقعیت شغلی در حوزه فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی و ایجاد مراکز هویت‌ساز در حوزه اوقات فراغت ورزشی می‌تواند زمینه‌ساز بهبود فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی را فراهم نماید (۲۷). نتایج پژوهش همچنین نشان داد که جذب خانواده‌ها در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی با بار عاملی ۰/۸۹ مهم‌ترین گویه در میان عوامل اجتماعی است. کیم و همکاران (۲۰۲۰) اشاره داشتند که توجه به جنبه‌های اجتماعی می‌تواند زمینه‌ساز حضور گروه‌های مختلف با عقاید مختلف در فعالیت‌های اوقات فراغتی را فراهم نماید. به نظر می‌رسد توجه به جنبه‌های اجتماعی در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی می‌تواند زمینه‌ساز جهت جذب تمامی گروه‌ها و افراد مختلف را در این فعالیت‌ها فراهم نماید. از طرفی توجه به عوامل اجتماعی می‌تواند

1. Kajosaari & Laatikainen



فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی اقدام نمود. با توجه به ویژگی‌های کشور ایران و نیاز به جنبه‌های ایرانی-اسلامی در تمامی حوزه‌ها از جمله فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی، نیاز بود تا عوامل مؤثر بر بهبود اوقات فراغت ورزشی با تأکید بر الگوی ایرانی اسلامی مورد بررسی قرار گیرد. با توجه به خلا پژوهشی در این حوزه، پژوهش حاضر ضمن بررسی عوامل مؤثر بر بهبود اوقات فراغت ورزشی با تأکید بر الگوی ایرانی اسلامی، در نهایت عواملی با توجه به الگوی ایرانی اسلامی در این خصوص شناسایی نمود.

پیام مقاله

پژوهش حاضر نشان داد که پس از بررسی‌های انجام شده عوامل مؤثر بر بهبود اوقات فراغت ورزشی با تأکید بر الگوی ایرانی اسلامی در چهار دسته شامل عوامل فنی، عوامل اجتماعی، عوامل روانی-جسمی و عوامل انسان‌شناختی دسته‌بندی شدند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این پژوهش با اهداف بنیادی مطابق با دستورالعمل‌های پژوهشی و رعایت همه اصول اخلاقی انجام پذیرفته است.

حامی مالی

این پژوهش هیچ گونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش بخش‌های پژوهش مشارکت یکسانی داشته‌اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

آگاهی در خصوص هدف از آفرینش انسان، بهبود وضعیت هویت فردی افراد حاضر در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی و ترغیب به برخورداری از سبک زندگی فردی فعال در کنار عوامل جسمانی-روانی می‌تواند زمینه ایجاد بستر فکری مناسب را جهت حضور تمامی افراد در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی فراهم نماید. این مسئله نشان می‌دهد که جنبه‌های مختلفی در مسیر توسعه یافتگی اوقات فراغت مبتنی بر ورزش با تأکید بر الگوی ایرانی اسلامی وجود دارد. علیدوستی، نورایی، اکبری و اکبری (۲۰۱۵) در پژوهش خود پی بردند که اسلام به جهت‌گیری عملی انسان توجه دارد و وی را مکلف می‌کند تا نسبت به گذراندن اوقات فراغت احساس مسئولیت کند و تفریح را یکی از نیازهای طبیعی و ضروری بشر می‌شمارد و اهمیت آن را برابر دیگر نیازهای زیستی-اجتماعی انسان می‌داند (۲۸). به نظر می‌رسد توجه به جنبه‌های الگوی ایرانی اسلامی در توسعه فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی نقش مهمی در بهبود سبک زندگی فعال افراد دارد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد تا استفاده از فناوری‌های جدید در ارتقا فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی به جذابیت‌های فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی اقدام نمود. همچنین پیشنهاد می‌گردد تا با ایجاد بستر اولیه در جهت جذب خانواده‌ها به فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی به ارتقا این فعالیت‌ها در سطح جامعه اقدام نمود. همچنین با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد تا با ارتقا بلوغ ذهنی افراد جهت حضور در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی به شکل‌گیری آمادگی اولیه در میان افراد جهت حضور در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی اقدام نمود. با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد تا بهبود وضعیت هویت فردی افراد حاضر در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی به واسطه برگزاری دوره‌های آموزشی به ارتقا ظرفیت‌های فردی در خصوص بهبود



از همه کسانی که ما را در امر این پژوهش یاری رساندن کمال تشکر و قدردانی را داریم.

تشکر و قدردانی

منابع

1. Parsa Mehr, M. Investigating the Relationship between the Components of Social Capital and Sports Participation among Adolescents. *Journal of Sports Management*, 2013; 17, 127-109. (Persian).
2. Alavi Zadeh, S. A study of how women in Kashmar spend their leisure time. *Population Quarterly*, 2013; 64/63. (Persian).
3. Mehrdad, H. How and pathology of leisure time of 12 to 17 year old adolescents in Lorestan province. *Quarterly Journal of New Thoughts in Educational Sciences*, 2011; 7 (1), 140-123. (Persian).
4. Jalali Farahani. M. *Leisure Management and Recreational Sports*. Publishing Institute, University of Tehran, sixth edition, 2013; 207. (Persian).
5. Trainor, S. Delfabbro, P. Anderson, S. & Winefield, A. Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of adolescence*, 2010; 33(1), 173-186.
6. Cerin, E. & Leslie, E. How socio-economic status contributes to participation in leisure-time physical activity. *Social science & medicine*, 2008; 66(12), 2596-2609.
7. Rahmani, A., Poor Ranjbar, M., & Bakhshi Nia, T. A study and comparison of the leisure time of female students of Zanjan universities with emphasis on the role of physical education and sports. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 2006; 5 (3), 216- 209. (Persian).
8. Iran dost, F., & Ahmadi, S. Sociological Analysis of Leisure: Problems and Solutions for Leisure of Youth in Mahabad, *National Congress of Leisure and Youth Lifestyle*, 2013. (Persian).
9. Vasefian, F., Bagheri, M., Azadi Poor, S., & Vasefian, F. A Study of the Leisure Time of Ardestan Azad University Students, *Journal of Youth Sociological Studies*, 2014; 14 (13), 145-156. (Persian).
10. Mota, J. Santos, M. P. & Ribeiro, J. C. Differences in leisure-time activities according to level of physical activity in adolescents. *Journal of physical activity and health*, 2008; 5(2), 286-293
11. Matthews, C. E., Moore, S. C., Arem, H., Cook, M. B., Trabert, B., Håkansson, N., ... & Milne, R. L. Amount and intensity of leisure-time physical activity and lower cancer risk. *Journal of Clinical Oncology*, 2020; 38(7), 686.
12. Deheshti, M. A Study of the Leisure Time of Qom University Students, M.Sc. Thesis, *Payame Noor University*, Central Tehran. 2005. (Persian).
13. Karimian, J., Shekarchi Zadeh, P., & Afshar, M. How to spend leisure time of librarians in Isfahan with emphasis on the role of physical education and its relationship with health. *Health Information Management*, 2010; 7, 621-612. (Persian).



14. Abdolmaleki, H. Methods of enriching youth leisure. *Negah Publications*, first edition. 2009. (Persian).
15. Razavi, S., & Pesarkelo, A.. A study and comparison of the leisure time of female students of Zanjan universities with emphasis on the role of physical education and sports. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 2013; 5 (3), 216- 209. (Persian).
16. Sallis, J. F. Cervero, R. B. Ascher, W. Henderson, K. A. Kraft, M. K. & Kerr, J. An ecological approach to creating active living communities. *Annu. Rev. Public Health*, 2006; 27, 297-322.
17. Smith, R., Spaaij, R., & McDonald, B. Migrant integration and cultural capital in the context of sport and physical activity: A systematic review. *Journal of International Migration and Integration*, 2019; 20(3), 851-868.
18. Kim, K., Han, S., Lee, Y., Han, S., & Kang, T. Social Network Analysis of Research Keywords on the Leisure Industry in Korea. *Asia Pacific Journal of Applied Sport Sciences*, 2020; 1(2), 1-19.
19. Horine, L., & Stotlar, D. Administration of Physical Education and Sport Programs. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2015; 1(1), 37.
20. Sawyer, T. H. Facility planning & design. *Human Kinetics*. 2013.
21. Javadi Poor, M., Ghavi Del, M., & Sami Nia, M. Providing a theoretical framework and model design for the development of public sports in Iran, *Sports Management Studies*, 2013; 21, 127-147. (Persian).
22. Uemura, H., Katsuura-Kamano, S., Iwasaki, Y., Arisawa, K., Hishida, A., Okada, R., & Shimano, C. Independent relationships of daily life activity and leisure-time exercise with metabolic syndrome and its traits in the general Japanese population. *Endocrine*, 2019; 64(3), 552-563.
23. Nørgaard, M. & Herlin, T. Specific Sports Habits, Leisure Time Physical Activity, and School Educational Physical Activity in Children with Juvenile Idiopathic Arthritis: Patterns and Barriers. *Arthritis care & research*, 2019 ; 71(2), 271-280.
24. Fisher, L. A., & Anders, A. D. Engaging with cultural sport psychology to explore systemic sexual exploitation in USA gymnastics: A call to commitments. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2020; 32(2), 129-145.
25. Lee, G. C. The Relationship of Participant Motivation, Physical Self-concept, University Life Satisfaction of the Leisure Sport on the University Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 2019; 20 (12), 357-366.
26. Rahikainen, K. Climbing as a lifestyle sport and serious leisure in China. *Leisure/Loisir*, 2020; 1-23.
27. Kajosaari, A., & Laatikainen, T. E. Adults' leisure-time physical activity and the neighborhood-built environment: a contextual perspective. *International journal of health geographics*, 2020; 19(1), 1-13.



28. Alidosti, E., Norai, F., Akbari, P., & Akbari, F. The Role of Leisure in Personal Development and Social Health in Islam, *the First National Conference on Islamic Humanities*, Electronically, Copper Ryan Pishro Educational Institute. 2015. (Persian).

ارجاع دهی

اکبرپور، حامد؛ جمشیدیان، لیلاسادات؛ ترکفر، احمد؛ و امیرحسینی، سیداحسان. (۱۴۰۱). بررسی عوامل مؤثر بر بهبود اوقات فراغت ورزشی با تأکید بر الگوی ایرانی اسلامی. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۱۱(۴۲)، ۱-۲۲. شناسه دیجیتال: 10.22089/SPSYJ.2021.11312.2232

Akbari, H; Jamshidian, L; Torkfar, A; & AmirHossini, S. E. (2023). Investigating the Effective Factors on Improving Sports Leisure with Emphasis on the Iranian-Islamic Model. *Sport Psychology Studies*, 11(42), 1-22. In Persian. DOI: 10.22089/SPSYJ.2020.9441.2041

