



<http://doi.org/10.22133/TLJ.2024.451488.1166>

## Identifying and Leveling Factors Affecting Women's Leisure Time with Emphasis On Physical Activities

Shahoo zamani dadaneh<sup>1</sup> , shirin zardoshtian<sup>2\*</sup> 

<sup>1</sup> Postdoctoral Researcher in Sports Management, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran.

<sup>2</sup> Associate Prof. of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran.

### Article Info

### Abstract

#### Original Article

**Received:**  
09-04-2024

**Accepted:**  
09-06-2024

**Keywords:**  
Leisure Time  
Physical Activity  
Women's Sports  
Gender Equality  
Interpretative  
Structure

The present study aimed to identify and classify factors affecting women's free time with an emphasis on physical activity using an interpretive structural modeling approach. This study is applied research in terms of orientation and mixed in terms of research philosophy. The statistical population of this study included free-time experts, sports management experts, and experts in holding family and women's sports events. Theoretical sampling was used to identify the number of people and find the research direction. A theoretical saturation was achieved after conducting 15 in-depth interviews. In the qualitative section of the study, an in-depth interview tool was used to collect data. In the quantitative section, a questionnaire was used. To analyze the data in the qualitative section, three overlapping processes of open, axial, and selective coding were used. To analyze the data in the quantitative section, the interpretive structural modeling method was used in the ISM software. The results of the qualitative section revealed that the factors affecting women's free time with an emphasis on physical activity include 115 open codes, 33 concepts, and 14 primary categories. The results of the structural-interpretive model in the quantitative section also revealed the understanding of the need for women's sports, effective equipment and facilities, the socialization status of women's free time, and the income and financial status of women at the first individual level. The factors of the second level family's social status, creating organizations for women's free time, and increasing women's awareness of free time were in the second level. Increasing and promoting physical activities in the form of free time for women and increasing people's socialization were placed in the third level. Financial support in the private and public sectors, education and paying attention to related research findings, and improvement of individual mental state were in the fourth level, and improving living conditions were in the fifth level.

\*Corresponding author  
e-mail: zardoshtian2014@gmail.com

#### How to Cite:

At the time of Dadane, Shahu, Zoroastrian, Shahu. (2024). Identifying and leveling effective factors in women's leisure time with emphasis on physical activities. *Tourism and Leisure*, 10(18), 175-197.

Published by University of Science and Culture <https://www.usc.ac.ir>  
Online ISSN: 2783-3828

## 1. Introduction

Physical activity and sports are one of the best most effective ways to spend free time among women and girls. It can lead to their physical and mental health. Also, the inclusion of sports in women's and girls' free time requires increasing the level of awareness of people in society, accurate and correct management and planning, and appropriate facilities and infrastructure. Thus, it is essential to conduct detailed and comprehensive studies in this area to identify the challenges and limitations that women and girls face in doing physical activities and sports in their free time and to provide appropriate solutions to solve them. A comprehensive model should be provided to officials to improve the quality of free time of women and girls of the families with an approach based on physical and sports activities. Given what was stated, it is crucial to know how women and girls spend their free time as it ensures their mental and physical health and is an effective means for creating their physical, intellectual, and ethical growth. It will prevent many social deviations. Thus, the present study aims to identify and classify the factors affecting women's free time with an emphasis on physical activities using an interpretive structural modeling approach.

## 2. Literature Review

Several studies have approved the benefits of exercise and physical activities on physical and mental health and preventing chronic diseases caused by a sedentary life (Lopez Gabbard and Rodriguez, 2013). Studies have revealed that people who express high levels of extraversion are more likely to participate in physical activity. However, people who express high levels of neuroticism tend to be less physically active (Keklainen, 2022 & Gottold, 2018). The way of spending free time plays a major role in people's mobility and physical activity, so the change in lifestyle due to the change in technology and modern life has reduced physical activities and people have been exposed to complications caused by it. Results of the studies indicate that a reduction in physical and sports activities is greater in females than in males (Valdelina et al., 2010). In this regard, Fakhri et al. (1401) examined the structural model of the effect of sports-based free time on the social self-efficacy of students with the mediating role of spiritual intelligence. The results revealed that sports-based free time positively affects social self-efficacy with the mediating role of spiritual intelligence. The results revealed that by increasing free time along with sports and physical activity and improving the spiritual intelligence of students, their social self-efficacy also increases and vice versa. Pourzabih Sarhami et al. (2023) reported that gender discrimination should be minimized and women's sports and recreation per capita should be increased with correct policy-making. Special attention has been paid to issues such as improving women's movement literacy in society, modeling and improving public attitudes toward women's physical and sports activities, diversifying recreational and sports activities for women, providing tax and insurance discounts for sports activists, and other cases, which were mentioned in the study. Giles and Uncesio (2020) conducted a study on single women's free time during the coronavirus outbreak. In this critical study, the researchers analyzed the impacts of these practices on their free time in two single, professional, childless women living alone. The researchers argued that in the current pandemic, women who do not have caregiving responsibilities may face more resentment or humiliation due to being engaged in regular free time activities. Researchers indicated that rejection from social and caring networks can cause feelings of selfishness, shame, and fear when participating in free time. Gimmez et al. (2021) investigated the sports and free time activities of Muslim women and stated that sporting events can foster nationalism. An analysis of current political and public discourses on Muslim women's sports and free time showed that this group is facing many limitations. Political regulations and attitudes interfere not only with the recreational activities of Muslim women but also with their clothing and movements. It is recommended that theoretical perspectives such as the social justice perspective in sports and free time activities of Muslim women be presented and supported so they can have equal access to sports and physical activities in their free time.

## 3. Methodology

The present study is applied research in terms of orientation, comparative in terms of approach, descriptive in terms of purpose, and mixed (qualitative-quantitative) research in terms of research philosophy. Using the grounded theory method with Glazer's approach, the factors affecting women's free time were identified and

classified with an emphasis on physical activities, and their mutual effects were investigated using interpretive structural modeling. The statistical population of this study in both sections included free-time experts, sports management experts, and experts in holding family and women's sports events. Theoretical sampling was used to identify the number of people. Theoretical saturation was achieved after conducting 12 in-depth and unstructured interviews, but the interviews continued up to 15 people for more confidence. In the qualitative section of the study, the in-depth interview tool was used to collect data. In the quantitative section of the study, a questionnaire was used as a research tool. The indicators of this questionnaire are adapted from the data of the qualitative section of the study. Accordingly, the extracted codes were placed in the form of questions and designed as a questionnaire. It was also prepared in the form of a questionnaire whose content validity was confirmed by 10 sports management professors who were outside the sample of the qualitative group. Accordingly, based on the grounded theory, 115 open codes, 33 concepts, and 14 primary categories were identified and categorized. Then, to examine the relationship between the sub-categories of the questionnaire, a structured self-interaction matrix was developed. In this step, the respondents were asked to specify the type of pairwise connection of the factors based on the introduced codes (V, A, X, O).

#### 4. Results

Finally, using the final access matrix, the themes of factors affecting women's free time were classified with an emphasis on physical activities. Based on Figure 1, understanding of the need for women's sports (D), effective equipment and facilities (E), the socialization status of women's free time (K), and the income and financial status of women (M) were placed in the first level, individual factors (B) were placed in the second level. The family's social status (A), creating organizations for women's free time (F), and increasing women's awareness of free time (J) were placed in the third level. Increasing and promoting physical activities in the form of free time for women (C) and increasing people's socialization (G), financial support in the private and public sectors (I), education and paying attention to related research findings (L), and improvement of individual mental state were placed in the fourth level, and the improvement of living conditions (H) was placed in the fifth level.

#### 5. Conclusion

Based on the results of this study and the population of women in Iran, and knowing their special characteristics and conditions in the Islamic country of Iran, it is necessary to have proper knowledge of the current status before any planning. Also, appropriate local and government measures should be taken to meet their needs and demands by identifying their real problems and needs. The high-level planners of the country, who are mostly men, should have a better understanding and a more complete insight into the physical activity status of women and their demands. Hence, since public sports and increasing women's participation in them play a vital role in their health and society's health, and it is useful for the individual and social economy in reducing treatment costs, it is recommended that health planners increase the participation of women in sports and physical activity in their free time. Also, considering all aspects, it is necessary to develop appropriate and comprehensive programs and applications that compensate for the existing deficiencies, provide the conditions for more participation of women in this area, and provide exercise for all people.



### شناسایی و سطح‌بندی عوامل مؤثر در اوقات فراغت بانوان با تأکید بر فعالیت‌های بدنی

شاهو زمانی دادانه<sup>۱</sup> ، شیرین زردشتیان<sup>۲\*</sup> 

<sup>۱</sup> پژوهشگر پسادکتری مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.  
<sup>۲</sup> دانشیار مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.

اطلاعات مقاله	چکیده
مقاله پژوهشی	هدف این پژوهش تدوین شناسایی و سطح‌بندی عوامل مؤثر در اوقات فراغت بانوان با تأکید بر فعالیت‌های بدنی با رویکرد مدل‌سازی ساختاری تفسیری است. این پژوهش از نظر جهت‌گیری پژوهش، کاربردی و از نظر فلسفه پژوهش، در زمره پژوهش‌های آمیخته است. جامعه آماری این تحقیق را متخصصان و کارشناسان اوقات فراغت و همچنین متخصصان مدیریت ورزشی و کارشناسان برگزاری رویدادهای ورزش خانوادگی و زنان تشکیل داده‌اند. در بخش کیفی تحقیق، به‌منظور گردآوری اطلاعات از ابزار مصاحبه عمیق و در بخش کمی تحقیق، ابزار به‌کارگرفته‌شده پرسش‌نامه بود. به‌منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات بخش کیفی از سه فرایند هم‌پوش کدگذاری باز، محوری و گزینشی و به‌منظور تحلیل اطلاعات بخش کمی از روش مدل‌سازی ساختاری تفسیری با نرم‌افزار ISM software استفاده شد. یافته‌ها در بخش کیفی، نشان داد عوامل مؤثر در اوقات فراغت بانوان با تأکید بر فعالیت‌های بدنی، از ۱۱۵ کد باز و ۳۳ مفهوم و ۱۴ مقوله اصلی تشکیل شده است. همچنین نتایج مدل ساختاری - تفسیری در بخش کمی، نشان داد که درک نیاز به ورزش بانوان، تجهیزات و امکانات اثرگذار، وضعیت جامعه‌پذیری اوقات فراغت بانوان و وضعیت درآمدی و مالی بانوان در سطح اول، عوامل فردی در سطح دوم، شرایط اجتماعی خانواده و بسترسازی سازمان‌ها برای اوقات فراغت بانوان و دانش‌افزایی بانوان در مورد اوقات فراغت در سطح سوم، ترویج فعالیت‌های بدنی در قالب اوقات فراغت برای بانوان، بهبود جامعه‌پذیری افراد در جامعه، حمایت‌های مالی در بخش خصوصی و دولتی، آموزش و توجه به یافته‌های پژوهشی مرتبط و بهبود وضعیت روان‌شناختی فردی در سطح چهارم و بهبود وضعیت زندگی در سطح پنجم قرار دارند.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۱/۲۱	
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۲۰	
واژگان کلیدی: اوقات فراغت فعالیت بدنی ورزش بانوان برابر جنسیتی مدل‌سازی ساختاری تفسیری	
*نویسنده مسئول رایانامه: zardoshtian2014@gmail.com	

نحوه استناددهی:

زمانی دادانه، شاهو و زردشتیان، شاهو (۱۴۰۳). شناسایی و سطح‌بندی عوامل مؤثر در اوقات فراغت بانوان با تأکید بر فعالیت‌های بدنی. گردشگری و اوقات فراغت، ۹(۱۸)، ۱۵۷-۱۹۷.

ناشر: دانشگاه علم و فرهنگ <https://www.usc.ac.ir>

شاپای الکترونیکی: ۲۷۸۳-۳۸۲۸

## مقدمه

امروزه اوقات فراغت با گستره وسیعی که دارد اولین جایگاه را در ساختار زندگی انسان به خود اختصاص داده است (Kraus et al., 2020). اوقات فراغت محصول دوراندیشی انسان در مورد سرنوشت خود و دوره‌هایی از فعالیت‌های یدی و جمعی است. امروزه دیگر اوقات فراغت پدیده‌ای جانبی نیست؛ بلکه یکی از حوزه‌های مهم تمدن جدید است که با گسترش خود، کم‌وکیف زندگی را دگرگون ساخته است. هرچه به تمدن کنونی یا تمدن صنعتی نزدیک‌تر می‌شویم، مقوله اوقات فراغت به منزله نیاز خاص جوامع بشری نمایا تر شود؛ تاحدی که بعضی تمدن امروز را «تمدن فراغت» نام نهاده‌اند (فخری و همکاران، ۱۴۰۱).

اوقات فراغت یکی از بخش‌های مهم در زندگی انسان است. فراغت فرصتی استثنایی برای انتقال فرهنگ و تقویت انسجام و نشاط اجتماعی است. منشور فراغت، که به تصویب هیئت‌مدیره انجمن جهانی اوقات فراغت رسیده است، تأکید دارد که تأمین فراغت برای کیفیت زندگی همان قدر اهمیت دارد که تأمین سلامت و آموزش. در همین راستا، دولت‌ها باید تنوعی از دستیابی به اوقات فراغت و فرصت‌های تفریحی با بالاترین کیفیت را برای شهروندانشان تضمین کنند (Sadiku et al., 2021). گذراندن اوقات تحت‌عنوان فراغت فارغ از جنسیت، طبقه اجتماعی، سن و سایر عوامل، برای تمامی افراد مطرح است؛ چراکه در هر حال نمی‌توان منکر این مسئله شد که زندگی انسان‌ها از نظر زمان فعالیت و فضا به دو بخش کار و فراغت تقسیم می‌شود؛ بنابراین فراغت بخشی تفکیک‌ناپذیر از زندگی افراد است (Hendrycks et al., 2023).

اما اوقات فراغت علاوه بر تجربه فردی بودن، در عین حال تجربه‌ای اجتماعی هم هست. بسیاری از فراغت‌های افراد در مکان‌های عمومی اتفاق می‌افتد و مداخله حاکمیت در این عرصه گریزناپذیر است (Kraus et al., 2020). این مداخله گاه مستقیماً انجام می‌شود؛ نظیر تصمیم‌ها و سیاست‌هایی که در مورد مکان‌های عمومی تفریحی و فراغتی اتخاذ می‌شود و گاهی نیز تصمیم‌های غیرمستقیم در این موضوع تأثیرگذار است؛ نظیر سیاست‌های مربوط به اشتغال که غیرمستقیم اوقات فراغت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همه این تصمیم‌ها در طریقی که افراد فراغت را تجربه می‌کنند شامل فعالیت فراغتی که انجام می‌دهند، زمان آن، محل آن و نحوه انجام آن مؤثر است (Efert et al., 2019).

از دیرباز یکی از مهم‌ترین روش‌های گذران اوقات فراغت در جوامع مختلف، ورزش و بازی بوده است. فعالیت‌های بدنی و ورزش در شرایط کنونی، در جوامع مختلف دنیا به صورت ضرورتی انکارناپذیر پذیرفته شده است و با توجه به پیشرفت فناوری و ایجاد عوامل گوناگون رفاهی و در نتیجه کم‌تحریکی و جنب‌وجوش نیاز به تخصیص ساعاتی از اوقات فراغت به حرکات بدنی کامل محسوس و الزامی است (فخری و همکاران، ۱۴۰۱). ورزش به منزله یکی از روش‌های گذران اوقات فراغت، در جذب ارزش‌های فرهنگی مؤثر است و باعث می‌شود که فرد به نفع و ضرر خویش آگاهی یابد (حسینی و همکاران، ۱۳۹۲). ورزش تفریحی به سبب تأثیرات مطلوب و مساعدی که در ارضای نیازهای روانی و جسمانی افراد مختلف جامعه دارد، بسیار حائز اهمیت و به نحو مطلوبی مفید و سازنده است (Demirbash et al., 2020). همچنین ورزش به مثابه پدیده‌ای اجتماعی و انگیزشی، افراد را در یک شبکه اجتماعی که روابط اجتماعی پیچیده‌ای دارد، به تعامل و کنش متقابل واداشته است و عرصه ظهور رفتارها، نگرش‌ها، ارزش‌ها و بازنمایی‌های معنادار قرن حاضر شده است. ورزش مانند سایر پدیده‌های اجتماعی حامل و ناقل ارزش‌های اجتماعی و اخلاقی جامعه‌ای است که از آن منشأ گرفته و گسترش یافته است (جعفری هفت‌خانی و همکاران، ۱۳۹۹).

## مبانی نظری و مرور پیشینه

تحقیقات متعددی منافع ورزش و فعالیت‌های بدنی در سلامت جسمی و روانی و پیش‌گیری از بیماری‌های مزمن وابسته به زندگی غیرفعال را تأیید کرده‌اند (Lopes & Rodrigues, 2013). مطالعات نشان داده‌اند افرادی که سطوح بالای برون‌گرایی را ابراز می‌کنند، بیشتر در فعالیت‌های بدنی شرکت می‌کنند؛ در حالی که آن‌هایی که سطوح بالایی از روان‌رنجوری را نشان می‌دهند، به فعالیت بدنی کمتری تمایل دارند (Guthold et al., 2018). نحوه گذران اوقات فراغت نقش مهمی در میزان تحرک و فعالیت بدنی افراد دارد؛ به طوری که با تغییرات سبک زندگی در نتیجه تغییرات

فتاوری و زندگی مدرن، از فعالیت‌های فراغتی فعال کاسته شده و افراد را در معرض عوارض ناشی از آن قرار داده است. این موضوع هنگامی که در ترکیب با متغیر جنسیت مورد توجه قرار می‌گیرد، نشان می‌دهد که کاهش فعالیت‌های جسمانی و ورزشی در دختران بیشتر از پسران است (Benson & Filippaios, 2019). در این باره فخری و همکاران (۱۴۰۱) مدل ساختاری تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر ورزش بر خودکارآمدی اجتماعی دانش‌آموزان با نقش واسطه‌ی هوش معنوی را بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد اوقات فراغت مبتنی بر ورزش بر خودکارآمدی اجتماعی تأثیر مثبت داشت و همچنین این تأثیر با نقش واسطه‌ی هوش معنوی نیز مثبت قلمداد شد. نتایج تحقیق بیانگر این است که با افزایش اوقات فراغت به همراه ورزش و فعالیت‌بدنی و ارتقای هوش معنوی دانش‌آموزان، خودکارآمدی اجتماعی آن‌ها نیز افزایش می‌یابد و برعکس.

پورذبیح سرحمامی و همکاران (۱۴۰۲) بیان کردند که با سیاست‌گذاری‌های درست، تبعیض جنسیتی به حداقل رسانده و سرانه ورزشی و تفریحی بانوان را افزایش دهند. به موضوعاتی همچون ارتقای سواد حرکتی بانوان در جامعه، الگوسازی و بهبود نگرش عمومی به فعالیت جسمانی و ورزشی بانوان، تنوع‌دادن به فعالیت‌های تفریحی ورزشی برای بانوان، ارائه تخفیف‌های مالیاتی و بیمه برای فعالان عرصه ورزش و سایر مواردی که در پژوهش اشاره شد توجه ویژه‌ای داشته باشند. گیلس و اونسیسیو<sup>۱</sup> (2022) مطالعه‌ای با عنوان اوقات فراغت زنان مجرد در زمان شیوع ویروس کرونا انجام دادند. در این تفسیر انتقادی، محققان تأثیرات این شیوه‌ها را بر اوقات فراغت دو زن مجرد، حرفه‌ای و بدون فرزند که تنها زندگی می‌کنند، تجزیه و تحلیل کردند. محققان استدلال کردند که در بیماری همه‌گیر کنونی، زنانی که مسئولیت مراقبت از آن‌ها را برعهده ندارند، ممکن است به دلیل انجام فعالیت‌های منظم اوقات فراغت، با کینه یا تحقیر شدیدتری روبه‌رو شوند. محققان نشان دادند که حذف از شبکه‌های اجتماعی و مراقبتی می‌تواند باعث احساس خودخواهی، شرم و ترس در هنگام شرکت در اوقات فراغت شود. نتایج تحقیق مای و هو<sup>۲</sup> (2021) نشان می‌دهد که هشدار دادن به اعضای خانواده از مزایای ورزش و فراهم کردن امکانات برای زنان می‌تواند مشارکت آن‌ها را افزایش دهد. درگیری زنان و دختران با مشکلات جسمانی و روانی، فشارهای اقتصادی و اجتماعی باعث ایجاد اضطراب، آشفتگی روانی و بی‌انگیزگی در ایشان می‌شود. نتایج تحقیق ضیاء الاسلام و همکاران (2019) نشان داد که محدودیت‌های مذهبی و فرهنگی بر مشارکت دانش‌آموزان در مدارس متوسطه پاکستان تأثیر دارد.

همچنین ریزوان و همکاران (2018) به بررسی محدودیت‌های مشارکت زنان در ورزش: مطالعه مشارکت دانشجویان دختر در فعالیت‌های بدنی پرداختند و نشان دادند که زیرابعاد محدودیت‌های «مذهبی و فرهنگی» و «رسانه‌های جمعی» جزء مهم‌ترین عوامل بوده‌اند. همچنین جایگاه اقتصادی خانواده‌ها در تعیین میزان اوقات فراغت و کیفیت آن بسیار مؤثر است. گامز و همکاران (2021) در پژوهش خود به ورزش و شیوه‌های تفریحی زنان مسلمان پرداختند و عنوان کردند در حالی که رویدادهای ورزشی به‌خوبی ناسیونالیسم را تقویت می‌کند، تجزیه و تحلیل گفتارهای سیاسی و عمومی فعلی در مورد ورزش و اوقات فراغت زنان مسلمان نشان می‌دهد که این گروه با محدودیت‌های فراوانی روبه‌رو هستند. مقررات سیاسی و نگرش‌ها نه فقط در شیوه‌های تفریحی زنان مسلمان، بلکه در لباس و حرکات آن‌ها تداخل ایجاد می‌کند؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که دیدگاه‌های نظری، مانند دیدگاه عدالت اجتماعی در ورزش و اوقات فراغت زنان مسلمانان ارائه و حمایت شود تا آن‌ها بتوانند به ورزش و فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت دسترسی مساوی داشته باشند. بر همین اساس، ضرورت دارد پژوهشی دقیق و همه‌جانبه در این زمینه انجام شود تا چالش‌ها و محدودیت‌هایی که زنان و دختران برای انجام فعالیت بدنی و ورزش در زمان فراغت با آن مواجه‌اند شناسایی شوند و راهکارهای مناسبی برای برطرف کردنشان ارائه شود و بدین ترتیب مدلی کامل برای کیفی سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی و ورزشی در دسترس مسئولان امر قرار گیرد. با توجه به مطالب ارائه شده، نحوه گذران اوقات فراغت برای زنان و دختران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و ضامن سلامت روح و جسمشان و وسیله‌ای مؤثر برای پرورش قوای فکری و اخلاقی آنان است که این موضوع از بسیاری از کج‌روی‌های اجتماعی جلوگیری خواهد کرد. در نهایت با توجه به مطالب بیان شده، پژوهش حاضر در بخش اول به این

1. Giles & Oncescu

2. Mai & Ho

سؤال پاسخ می‌دهد که عوامل مؤثر در اوقات فراغت بانوان با تأکید بر فعالیت‌های بدنی کدام‌اند؟ و در ادامه در پی پاسخ به این سؤال است که سطح‌بندی عوامل شناسایی شده با رویکرد ساختاری تفسیری چگونه است؟

### روش شناسایی

این پژوهش از نظر جهت‌گیری پژوهش کاربردی، از نظر رویکرد قیاسی، از نظر هدف توصیفی و از نظر فلسفه پژوهش در زمره پژوهش‌های آمیخته (کیفی-کمی) قرار دارد؛ چراکه با استفاده از روش تحلیل نظریه داده‌بنیاد با رویکرد گلیزر عوامل شناسایی و سطح‌بندی عوامل مؤثر در اوقات فراغت بانوان با تأکید بر فعالیت‌های بدنی تعیین شدند و در ادامه با استفاده از مدل‌سازی ساختاری تفسیری، نحوه تعامل آن‌ها بررسی شد. جامعه آماری این تحقیق در هر دو بخش، متخصصان و کارشناسان اوقات فراغت و همچنین متخصصان مدیریت ورزشی و کارشناسان برگزاری رویدادهای ورزش خانوادگی و زنان بودند. از نمونه‌گیری نظری برای تشخیص تعداد افراد و یافتن مسیر پژوهش استفاده شد و پس از انجام دوازده مصاحبه عمیق و ساختارنیافته اشباع نظری حاصل شد؛ اما جهت اطمینان بیشتر مصاحبه‌ها تا پانزده نفر ادامه یافت که دوازده نفر از جامعه آماری خبره و کارشناس با توجه به ماهیت پژوهش بانوان بودند و سه نفر نیز آقایانی بودند که در حوزه اوقات فراغت بانوان دارای سوابق علمی و اجرایی بودند. همان‌گونه که اشاره شد، در بخش کیفی تحقیق به منظور گردآوری اطلاعات، از ابزار مصاحبه عمیق استفاده شد. این درحالی است که در بخش کمی تحقیق، ابزار به کار گرفته شده پرسش‌نامه بود. شاخص‌های این پرسش‌نامه از اطلاعات بخش کیفی تحقیق اقتباس شد. به این صورت که کدهای استخراج شده در قالب سؤال قرار گرفت و به صورت پرسش‌نامه طراحی شد. همچنین در قالب پرسش‌نامه تنظیم شد که روایی محتوای آن را ده نفر از استادان مدیریت ورزشی تأیید کردند که خارج از نمونه‌های بخش کیفی بودند. به این صورت که مبتنی بر نظریه داده‌بنیاد ۱۱۵ کد باز، ۳۳ مفهوم و ۱۴ مقوله اصلی دسته‌بندی شد. سپس به منظور بررسی ارتباط بین مقوله‌های فرعی پرسش‌نامه ماتریس خودتعاملی ساختاری تنظیم شد. در این مرحله، از پاسخ‌دهنده‌ها خواسته شد که با توجه به کدهای معرفی شده (V, A, X, O) نوع ارتباطات دو به دو عوامل را مشخص کنند.

V= اگر متغیر ۱ بر ایجاد متغیر ۲ تأثیر داشته باشد.

A= اگر متغیر ۲ بر ایجاد متغیر ۱ تأثیر داشته باشد.

X= اگر متغیر ۱ بر ایجاد متغیر ۲ تأثیر داشته باشد و برعکس.

O= اگر متغیر ۱ بر ایجاد متغیر ۲ تأثیر نداشته باشد و برعکس.

سپس با توجه به فراوانی رابطه مشخص شده بین هر دو عامل، ماتریس نهایی خودتعاملی ساختاری تهیه شد. گفتنی است به منظور اعتمادپذیری و تعمیم‌پذیری از معیارهای لینکلن و گو با<sup>۱</sup> (۱۹۸۵) استفاده شد که مبتنی بر باورپذیری، انتقال‌پذیری، اطمینان‌پذیری و تأییدپذیری است. در معیار باورپذیری از راهبرد مشاهده روزمره، یادداشت‌برداری از مشاهده‌ها، حفظ ارتباط با پاسخ‌گویان؛ در معیار اطمینان‌پذیری از راهبرد کنترل نتایج توسط اعضا در سرتاسر فرایند گردآوری داده‌ها برای تأیید ارزش حقیقت یا صحت مشاهده مبتنی بر تفسیرهای پژوهشگر، در معیار تأییدپذیری از راهبرد یادداشت‌کردن همه‌ی ایده‌ها و تصمیم‌های اجرایی و در نهایت در معیار انتقال‌پذیری، که به مفهوم اعتبار بیرونی شباهت دارد و به کاربردپذیری یافته‌های پژوهش اطلاق می‌شود، از راهبرد توصیف مناسب برای ارائه همه‌ی جزئیات مرتبط با فرایند تحقیق استفاده شد. سرانجام برای تجزیه و تحلیل اطلاعات بخش کیفی، از سه فرایند هم‌پوش کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری گزینشی و برای تحلیل اطلاعات بخش کمی، از روش مدل‌سازی ساختاری تفسیری با کمک نرم‌افزار ای‌اس‌ام<sup>۲</sup> ساخته وارفیلد<sup>۳</sup> استفاده شد.

1. Lincoln & Guba
2. ISM software
3. Warfield

## یافته‌های پژوهش

مطابق با بررسی اطلاعات جمعیت‌شناختی، دوازده نفر (۸۰٪) از مشارکت‌کنندگان در تحقیق زن و سه نفر (۲۰٪) مرد بودند. سطح شغلی یک نفر از آن‌ها کارشناس (۶/۶۷٪)، نه نفر مسئول (۶۰٪) و پنج نفر استاد دانشگاه (۳۳/۳۳٪) بود. افزون‌براین، مدرک تحصیلی یک نفر (۶/۶۷٪) از این افراد کارشناسی، دو نفر (۱۳/۳۳٪) کارشناسی ارشد و دوازده نفر (۸۰٪) دکتری بود.

مطابق با جدول ۱، از فرایند حاصل از کدگذاری باز، محوری و گزینشی مفاهیم اولیه و مقوله‌های فرعی زیر استخراج شد. نتایج نشان داد تعداد کدهای باز شناسایی شده برابر با ۱۱۵ کد باز، ۳۳ مفهوم و ۱۴ مقوله اصلی بود.

جدول ۱: مقوله‌های اصلی و فرعی اقتباس شده از بخش کیفی تحقیق

مقوله	مفهوم	کدگذاری باز
درک نیاز به ورزش بانوان	آگاهی‌بخشی به بانوان در مورد فواید ورزش	توجه به نیازهای فراغتی بانوان
		تقویت نگرش جامعه درباره اوقات فراغت فعال
		مهم‌بودن ورزش زنان و دختران در خانواده
		بهبود جایگاه ورزش در بین بانوان
شرایط اجتماعی خانواده	توجه الزام انجام ورزش برای بانوان	نهادینه‌کردن جایگاه ورزش زنان
		آگاهی‌بخشی جامعه از خطرات اوقات فراغت غیرفعال
		آگاهی‌بخشی منفعت و سود بیشتر اوقات فراغت بیرون منزل به نسبت اوقات
		فراغت درون منزل
عوامل اجتماعی خانوادگی	حمایت‌های خانوادگی	حمایت اطرافیان و خانواده‌ها
		حمایت مادی خانواده‌ها
		تعهدات خانواده در قبال فعالیت‌های بدنی بانوان
		وضعیت مناسب اجتماعی خانواده‌ها
عوامل فردی	عوامل جمعیت‌شناختی	وضعیت مناسب تحصیلات خانواده‌ها
		جایگاه اجتماعی خانواده‌ها
		حس و علاقه بانوان به فعالیت‌های بدنی
		توجه به توصیه‌های پزشکی در مورد تأثیرات ورزش در سلامتی بانوان
عوامل برون فردی	عوامل دورن فردی	داشتن روحیه سالم و بانشاط
		توجه به تناسب‌اندام بانوان
		بهبود ضعف بدنی و کاهش بیماری‌ها
		آشنانشدن با دوستان ورزشکار و سالم
تجهیزات و امکانات اثرگذار	عوامل برون فردی	بالارفتن روحیه جامعه‌پذیری
		قرارگرفتن در محیط
		انجام تمرینات به صورت گروهی
		اختصاص اماکن و تجهیزات تفریحی ورزشی مناسب بانوان
تجهیزات و امکانات اثرگذار	بانوان	دردسترس بودن اماکن ورزشی برای بانوان
		متناسب‌سازی اماکن ورزشی بین آقایان و بانوان
		برقراری امنیت اماکن برای گذارندن اوقات فراغت بانوان به صورت فعال
		اختصاص ایستگاه‌های تندرستی در پارک‌ها برای بانوان
	دسترسی مناسب به حمل‌ونقل عمومی	



## زمانی دادانه و زردشتیان/ شناسایی و سطح-بندی عوامل مؤثر در اوقات فراغت بانوان با تأکید بر فعالیت‌های بدنی

	دسترسی ارزان بانوان و قائل شدن تخفیف برای آن‌ها برای حضور در فضاهای فرهنگی و هنری و تفریحی
	تناسب‌سازی مناسب امکانات در سطح شهرها
	اصلاح و ایجاد سیستم حمل‌ونقل برای رفاه بانوان
	ایجاد تقویم سالانه برای برگذاری برنامه‌های فراغتی ورزشی
	متنوع‌سازی فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی بانوان
برنامه‌ریزی و پیاده‌سازی اوقات فراغت بانوان	استفاده از مربیان باتجربه در اماکن ورزشی
بسترسازی سازمان‌ها برای اوقات فراغت بانوان	جهت‌دادن به اوقات فراغت بانوان در راستای اوقات فراغت
	همکاری سازمان‌های موازی در حوزه اوقات فراغت بانوان
	ایجاد واحدهای ویژه در ساختار سازمانی برای اوقات فراغت بانوان
	کنترل و نظارت سازمان‌های ورزشی بر فعالیت بخش اوقات فراغت بانوان
همکاری و هماهنگی بین‌سازمانی	ایجاد هماهنگی لازم و تشکیل جلسات بین‌سازمانی
	از بین بردن نگرش‌های منفی در مورد ورزش بانوان
بالا بردن دانش بانوان در مورد اوقات فراغت فعال	آشنایی کم و ناکافی بانوان در مورد ورزش بانوان
دانش‌افزایی بانوان در مورد اوقات فراغت	آگاهی بخشی به مردم و بانوان در توصیه استفاده از وقت و اوقات فراغت
	استفاده از نیروهای کارآمد و خیره در زمینه اوقات فراغت بانوان
	استفاده از مدیران با تجربه کار با بانوان
	استفاده از مربیان تحصیل کرده علوم ورزشی
	از بین بردن تفکیک فضاهای عمومی بر حسب جنسیت
عدم نگاه جنسیتی به ورزش بانوان	نبود نابرابری جنسیتی و تبعیض آمیز بین ورزش مردان و زنان
	تغییر نگاه مردانه و کلیشه‌ای به ورزش
	توجه ویژه به زنان در برنامه‌های اوقات فراغت
	برقراری مناسب امنیت در جامعه برای بانوان
وضعیت جامعه‌پذیری اوقات فراغت بانوان	برقراری امنیت اخلاقی به انجام ورزش بانوان
	دادن آزادی عمل مناسب به دختران در فضاهای باز
	ایجاد فضای ایمن برای ورزش بانوان
	از بین بردن محدودیت فضاهای فراغتی برای حضور آزادانه بانوان
	محدود نکردن خانواده‌ها در موضع ورزش دختران و زنان
از بین بردن محدودیت‌های اجتماعی	رفع محدودیت‌های مذهبی
	توجهی به آداب و رسوم سختگیرانه گذشته
	ایجاد بسترهای مناسب برای درآمدزایی زنان
	کمک به خانواده‌های فقیر به لحاظ مالی
رفع مشکلات مالی برای زنان	کم کردن هزینه کلاس‌های اوقات فراغت
	اختصاص کمک‌های مالی برای خرید وسایل ورزشی
وضعیت درآمدی و مالی بانوان	اختصاص بودجه مناسب برای ورزش بانوان
	توزیع عادلانه بودجه بین ورزش آقایان و بانوان
اصلاح قانون بودجه اختصاص یافته به اوقات فراغت بانوان	کاهش اثر تورم اقتصادی کشور بر وضعیت فراغت
	عدم اثرگذاری ثبات اقتصادی بر وضعیت فراغت

گردشگری و اوقات فراغت، دوره ۹، شماره پیاپی ۱۸، پاییز و زمستان ۱۴۰۳

		تولید محتوای رسانه‌های با محوریت ورزش بانوان
		ایجاد شبکه‌ها و گروه‌های اجتماعی در میان بانوان
	حمایت رسانه در ترویج و توسعه اوقات فراغت بانوان	تبلیغات در رسانه‌های جمعی در مورد اوقات فراغت فعال بانوان
		پخش برنامه‌های ورزشی جذاب درباره اوقات فراغت فعال بانوان
		ترویج فرهنگ ورزش بانوان در جامعه
	نهادینه‌سازی فرهنگ ورزش و اوقات فراغت برای بانوان	فرهنگ‌سازی در راستای حذف دید جنسیتی نسبت به بانوان
		ترویج ورزش و فعالیت جسمانی بانوان در جامعه
		ترویج فرهنگ اوقات فراغت در جامعه
		ایجاد انگیزه لازم در قالب تعرفه‌ها و تخفیف‌های مالیاتی برای شرکت‌ها و سازمان‌های فعال در حوزه اوقات فراغت بانوان
	اختصاص تسهیلات مناسب	تخصیص وام‌های تسهیلاتی به سرمایه‌گذاران در حوزه ورزش بانوان
		ایجاد تعرفه‌ها و تخفیف‌ها در هزینه‌های حمل و نقل در حوزه اوقات فراغت بانوان
		حمایت از بخش خصوصی در حوزه ورزش بانوان
		جذب سرمایه‌گذاران علاقه‌مند به حوزه ورزش و فعالیت بانوان
	تقویت بخش خصوصی	واگذاری برنامه‌ها به بخش‌های خصوصی
		افزایش سهم بودجه ورزش و اوقات فراغت بانوان
		توزیع عادلانه بودجه به بخش‌های آقایان و بانوان
		توزیع عادلانه بودجه در ورزش همگانی و قهرمانی
		برنامه‌های آموزشی برای آموزش خانواده‌ها در زمینه اوقات فراغت زنان دختران
		برگزاری سمینارها، کنفرانس و کارگاه‌های آموزشی در مورد اوقات فراغت بانوان
		شرکت بانوان و دختران در کلاس‌ها و گذراندن دوره‌های آموزشی و ورزشی مورد علاقه
		بازآفرینی و تجدید ورزش‌ها بومی محلی در بین بانوان
		افزایش توجه امور مطالعاتی و پژوهشی بانوان به ویژه در زمینه اوقات فراغت و تفریح
		مطالعه اوقات فراغت سایر کشورها
		جلوگیری از شیوع بیماری‌ها در جامعه
		افزایش ایمنی بدن افراد در جامعه
		اثرگذاری بر افزایش طول عمر
		تقویت فرهنگ لذت و شادی در جامعه
		کاهش اضطراب و افسردگی در بین احاد جامعه
		پرورش استعدادهای ذهنی و روانی نهفته در بین بانوان
		کاهش انحرافات اخلاقی در بین بانوان
		کاهش بزهکاری در خانواده‌ها
		شکوفایی استعدادهای نهفته در جامعه
		داشتن سبک زندگی فعال برای خانواده‌ها
	ترویج سبک زندگی سالم خانواده‌ها	
	بهبود وضعیت زندگی	

زمانی دادانه و زردشتیان/ شناسایی و سطح-بندی عوامل مؤثر در اوقات فراغت بانوان با تأکید بر فعالیت‌های بدنی

	کمک به بهبود وضعیت کیفیت زندگی افراد
	احساس به‌زیستی و خوب‌بودن در جامعه
افزایش رضایتمندی در افراد	افزایش رضایتمندی فردی
	افزایش رضایتمندی خانوادگی
	افزودن ورزش به سبک خانوار
بهبود وضعیت توانمندی افراد	بالارفتن اعتمادبه‌نفس
	تقویت خلاقیت و ایده‌ها
	شکوفاکردن استعدادها
	بهبود وضعیت یادگیری مهارت
	تقویت جنبه‌های رشد شخصیتی
بهبود جامعه‌پذیری افراد در جامعه	افزایش تعاملات اجتماعی
	فعال‌بودن بانوان در محیط اجتماعی
برقراری مناسب تعاملات اجتماعی	بالارفتن مسئولیت‌پذیری بانوان در جامعه
	آشنایی و تشکیل گروه‌های هم‌سالان
	بهبود سطح یادگیری در فعالیت گروهی
	افزایش احساس تعلق و وابستگی بانوان به جامعه
ارتقای مشارکت‌پذیری	افزایش مشارکت بانوان در امور اجتماعی
	مشارکت و حضور در برنامه‌های فرهنگی بانوان

پس از انجام تحلیل کیفی و استخراج مقوله‌های فرعی، که مبتنی بر چهارده مقوله بود، در ادامه با استفاده از روش مدل‌سازی ساختاری تفسیری که فرایند آن در ادامه مطرح می‌شود. نحوه تعامل و اثرگذاری این عوامل و در نهایت عوامل مؤثر در اوقات فراغت بانوان با تأکید بر فعالیت‌های بدنی ارائه می‌شود. گفتنی است در جدول ۲، علامت اختصاری مقوله‌های مدنظر درج شده است.

جدول ۲: مقوله‌های فرعی اقتباس شده از بخش کیفی تحقیق

علامت اختصاری	مقوله‌های فرعی	علامت اختصاری	مقوله‌های فرعی
H	بهبود وضعیت زندگی	A	شرایط اجتماعی خانواده
I	حمایت‌های مالی در بخش خصوصی و دولتی	B	عوامل فردی
J	دانش‌افزایی بانوان در مورد اوقات فراغت	C	ترویج فعالیت‌های بدنی در قالب اوقات فراغت برای بانوان
K	وضعیت جامعه‌پذیری اوقات فراغت بانوان	D	درک نیاز به ورزش بانوان
L	آموزش و توجه به یافته‌های پژوهشی مرتبط	E	تجهیزات و امکانات اثرگذار
M	وضعیت درآمدی و مالی بانوان	F	بسترسازی سازمان‌ها برای اوقات فراغت بانوان
N	بهبود وضعیت روان‌شناختی فردی	G	بهبود جامعه‌پذیری افراد در جامعه

در جدول ۳، ماتریس خودتعاملی ساختاری ارائه شده است. اطلاعات این ماتریس خودتعاملی ساختاری به شرح زیر:

در صورتی که ورودی I، J در ماتریس خودتعاملی ساختاری V باشد، در ورودی I، J در ماتریس در دسترس‌پذیری، یک و در ورودی I، J صفر قرار داده می‌شود.

در صورتی که ورودی I، J در ماتریس خودتعاملی ساختاری A باشد، در ورودی I، J در ماتریس در دسترس‌پذیری، صفر و در ورودی I، J یک قرار داده می‌شود.

در صورتی که وردی  $i$ ،  $j$  در ماتریس خودتعاملی ساختاری  $X$  باشد، در ورودی  $i$ ،  $j$  در ماتریس در دسترس پذیری، یک و در ورودی  $i$ ،  $j$  یک قرار داده می شود.

در صورتی که وردی  $i$ ،  $j$  در ماتریس خودتعاملی ساختاری  $O$  باشد، در ورودی  $i$ ،  $j$  در ماتریس در دسترس پذیری، صفر و در ورودی  $i$ ،  $j$  صفر قرار داده می شود.

جدول ۳: ماتریس خودتعاملی ساختاری

N	M	L	K	J	I	H	G	F	E	D	C	B	A	مقوله
O	V	V	V	V	V	A	V	V	V	V	V	A		A
A	V	V	V	V	V	O	V	V	V	V	V			B
O	X	V	V	V	V	A	X	X	V	A				C
O	V	V	V	V	V	A	V	V	V					D
A	A	O	O	O	O	A	A	A						E
O	X	V	V	V	V	A	X							F
O	X	V	V	V	V	A								G
O	V	V	V	V	V									H
O	A	O	۱	O										I
A	A	A	O											J
O	A	O												K
O	A													L
A														M
														N

در جدول ۳، ماتریس خودتعاملی ساختاری به دست آمده با استفاده از نظر خبرگان قید شده است.

جدول ۴: ماتریس دسترسی

N	M	L	K	J	I	H	G	F	E	D	C	B	A	مقوله
-۱	-۱	-۱	۱	۱	۰	-۱	۱	۲	۰	۱	۰	۱	۱	A
۰	۰	۰	۲	۰	۰	-۱	۰	-۱	۱	۰	-۱	۱	-۱	B
۱	۲	-۱	۲	۱	-۱	۰	-۱	۰	۱	۲	۱	۱	۰	C
۰	-۱	۰	-۱	۱	۰	-۱	۲	۱	۱	۱	۲	۰	-۱	D
۱	۱	۲	-۱	۰	۲	۰	-۱	-۱	۱	-۱	-۱	-۱	۰	E
-۱	۰	۰	۰	-۱	۰	۱	۰	۱	۱	-۱	۰	۱	۲	F
-۱	۱	۰	۰	۰	-۱	-۱	۱	۰	۱	۲	۱	۰	-۱	G
-۱	۱	۱	۰	۰	۱	۱	۱	-۱	۰	۱	۰	۱	۱	H
۰	۰	-۱	۱	۱	۱	-۱	۱	۰	۲	۰	۱	۰	۰	I
۰	۲	-۱	۱	۱	-۱	۰	۰	۱	۰	-۱	-۱	۰	-۱	J
۰	۲	-۱	۱	-۱	-۱	۰	۰	۰	۱	۱	۲	۲	-۱	K
۱	۲	۱	۱	۱	۱	-۱	۰	۰	۲	۰	۱	۰	۱	L
۰	۱	۲	-۱	۲	۰	-۱	-۱	۰	-۱	۱	۲	۰	۱	M
۱	۰	-۱	۰	۰	۰	۱	۱	۱	-۱	۰	-۱	۰	۱	N

زمانی دادانه و زردشتیان/ شناسایی و سطح-بندی عوامل مؤثر در اوقات فراغت بانوان با تأکید بر فعالیت‌های بدنی

با توجه به ماتریس خودتعاملی به‌دست‌آمده، ماتریس دسترسی اولیه به شرح جدول ۴ است. ماتریس دریافتی از تبدیل ماتریس خودتعاملی ساختاری به یک ماتریس دوارزشی صفر و یک حاصل می‌شود. برای استخراج ماتریس دریافتی، باید در هر سطر ماتریس، عدد یک جایگزین اعداد ۱ و ۲ و عدد صفر جایگزین اعداد ۰ و ۱ در ماتریس خودتعاملی ساختاری شود. پس از تبدیل تمام سطرها، نتیجه حاصل‌شده ماتریس دریافتی اولیه نامیده می‌شود.

جدول ۵: ماتریس دسترسی اولیه

مقوله	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
A	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
B	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
C	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
D	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
E	۰	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
F	۰	۰	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
G	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
H	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰
I	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰
J	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۰
K	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۰
L	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۱	۰	۰
M	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۱	۰
N	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۱

از روی ماتریس دسترسی اولیه در ادامه ماتریس دریافتی نهایی ارائه می‌شود. نتایج این ماتریس به شرح جدول ۵ است. ماتریس دریافتی نهایی از اعمال روابط تعدی بین مؤلفه‌ها به‌دست می‌آید. رابطه تعدی به‌صورتی است که اگر مؤلفه  $i$  به مؤلفه  $j$  منجر شود و مؤلفه  $j$  به  $k$  منجر شود، پس می‌توان نتیجه گرفت که  $i$  به  $k$  منجر می‌شود و معمولاً این علامت در ماتریس دریافتی اولیه با  $1^*$  مشخص می‌شود. علاوه‌براین، میزان وابستگی و قدرت نفوذ هر مؤلفه مشخص می‌شود. قدرت نفوذ، میزان تأثیر در اهداف دیگر است که برای هر مؤلفه از جمع اعداد هر سطر در ماتریس دریافتی نهایی به‌دست می‌آید و میزان وابستگی، تأثیرپذیری از مؤلفه‌های دیگر را نشان می‌دهد که برای هر مؤلفه، از جمع اعداد هر ستون در ماتریس دریافتی نهایی به‌دست می‌آید. با توجه به ماتریس دریافتی نهایی، سطوح مؤلفه‌ها تعیین می‌شود. مؤلفه‌هایی که وابستگی زیادی دارند در بالای نقشه و مؤلفه‌هایی که قدرت نفوذ بالایی دارند در پایین‌ترین سطح قرار می‌گیرند.

جدول ۶: ماتریس دسترسی نهایی

مقوله	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	تأثیرگذاری
A	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۱۲
B	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۱۰
C	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۱۴
D	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۱۴
E	۰	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۱۳
F	۰	۰	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۱۳
G	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۱۳

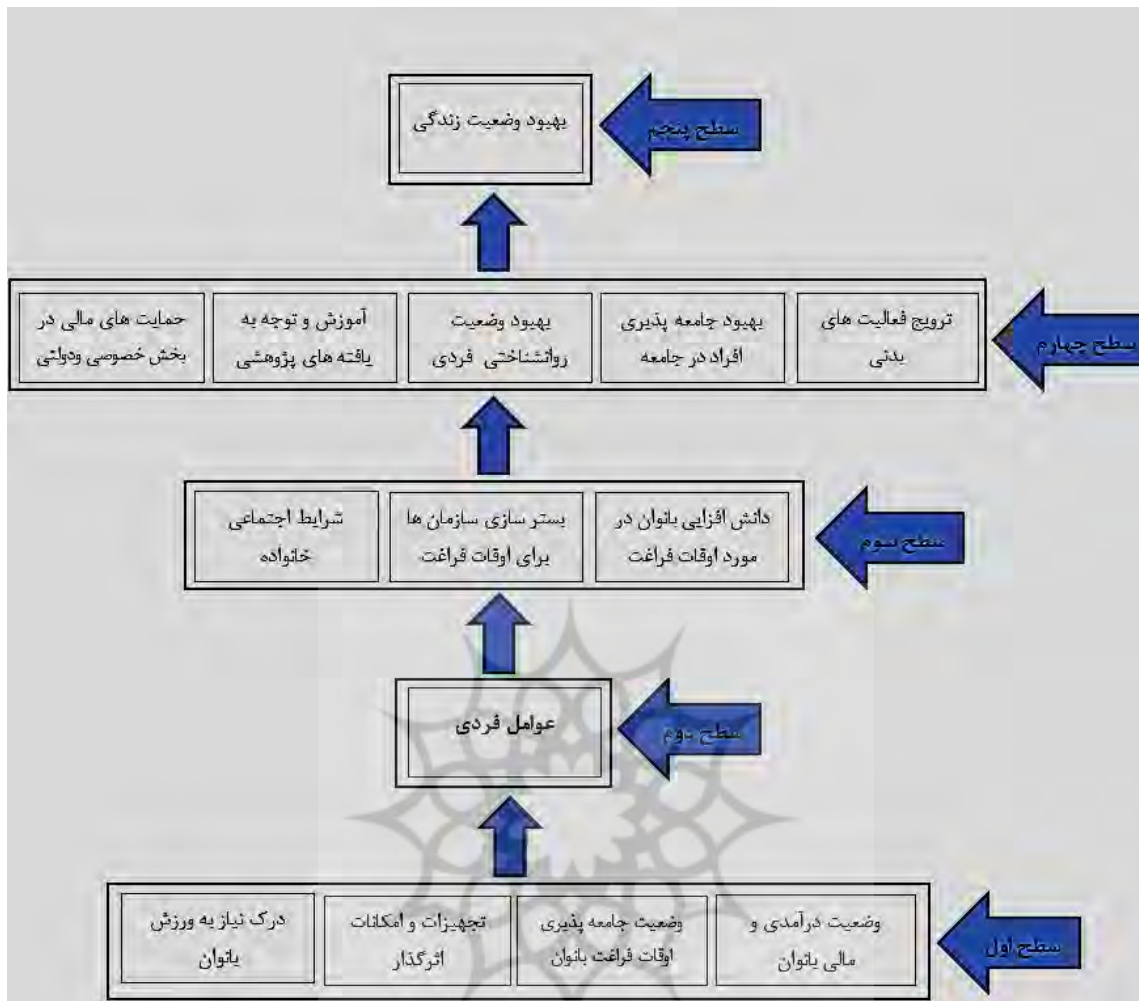
مقوله	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	تأثیر گذاری
H	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۴
I	۰	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۰	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۲
J	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۰	۱	۰	۱	۱	۱	۱	۰	۱۲
K	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۰	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۳
L	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۴
M	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۰	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۳
N	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۴
تأثیر پذیری	۱۲	۱۳	۱۳	۱۴	۱۴	۱۳	۱۲	۱۲	۱۲	۱۳	۱۴	۱۴	۱۳	۱۲	۱۲

سرانجام از روی ماتریس دسترسی نهایی سطح بندی مضمون های عوامل مؤثر در اوقات فراغت بانوان با تأکید بر فعالیت های بدنی انجام می شود. با استناد به نتایج به دست آمده در بخش کیفی، درک نیاز به ورزش بانوان (D)، تجهیزات و امکانات اثرگذار (E)، وضعیت جامعه پذیری اوقات فراغت بانوان (K) و وضعیت درآمدی و مالی بانوان (M) در سطح یک، عوامل فردی (B) در سطح دوم، شرایط اجتماعی خانواده (A)، بسترسازی سازمان ها برای اوقات فراغت بانوان (F) و دانش افزایی بانوان در مورد اوقات فراغت (J) در سطح سوم، ترویج فعالیت های بدنی در قالب اوقات فراغت برای بانوان (C)، بهبود جامعه پذیری افراد در جامعه (G)، حمایت های مالی در بخش خصوصی و دولتی (I)، آموزش و توجه به یافته های پژوهشی مرتبط (L) و بهبود وضعیت روان شناختی فردی (N) در سطح چهارم و بهبود وضعیت زندگی (H) در سطح پنجم قرار داشتند.



شکل ۱: سطح بندی عوامل مؤثر در اوقات فراغت بانوان با تأکید بر فعالیت های بدنی

در ادامه مدل ساختاری تفسیری (ISM) عوامل مؤثر در اوقات فراغت بانوان با تأکید بر فعالیت های بدنی در قالب شکل ۲ ارائه شده است.



شکل ۲: مدل ساختاری تفسیری مضمون‌های عوامل مؤثر در اوقات فراغت بانوان با تأکید بر فعالیت‌های بدنی

### نتیجه‌گیری

طی پنجاه سال گذشته ما شاهد تغییرات ساختاری مهمی در سطح جهان بوده‌ایم. تغییر بزرگ اول افزایش حجم تولید کالاها و ارائه خدمات مختلف بوده و تغییر دوم افزایش اهمیت استفاده از زمان و به‌طور ویژه استفاده از زمان برای گذراندن فراغت بوده است (Cruz & Raurich, 2020). امروزه فراغت از اهمیت بسیار زیادی برخوردار شده و افراد نیز با میزان چشمگیری از گزینه‌ها برای چگونگی گذراندن فراغشان روبه‌رو هستند. یکی از این فعالیت‌ها برای گذراندن این زمان، ورزش به‌صورت تفریحی است (مستحفضیان و همکاران، ۱۴۰۰). فراغت به یکی از مهم‌ترین موضوعات در زندگی اجتماعی انسان‌ها بدل شده است. فراغت بخش‌های مختلف زندگی انسان‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین با توجه به سبک زندگی جامعه ما، زنان و دختران جامعه فرصت کمتری برای بهره‌مندی از اوقات فراغت دارند که همین امر موجب شده محقق به انجام تحقیق با هدف کیفی‌سازی و برنامه‌ریزی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده‌ها با رویکرد مبتنی بر فعالیت جسمانی در استان آذربایجان غربی بپردازد. نتایج حاصل از کدگذاری‌ها از مصاحبه‌های جمع‌آوری‌شده نشان داد که در این پژوهش، عوامل آگاهی‌بخشی، طبقه اجتماعی، بازدارنده‌ها و سوق‌دهنده‌ها، لزوم برنامه‌ریزی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت جسمانی را ایجاب کرده‌اند. نتایج این یافته تحقیق با نتایج تحقیق هولت (2012) همخوانی دارد. ترویج فرهنگ اوقات فراغت در جامعه، مهیا کردن بستر فرهنگی

و همین‌طور نقش رسانه در فرهنگ‌سازی ورزش و تفریح در بین خانواده از مهم‌ترین دلایل پیوستن خانواده‌ها به ورزش و تفریح است. همچنین میزان سطح آگاهی خانواده‌ها در ارتباط با جایگاه اوقات فراغت در خانواده و نگرش و باور آن‌ها درباره تفریح و ورزش از تأثیرگذارترین موارد در طراحی الگوی ورزش تفریحی در خانواده است. وجود عوامل انگیزشی شخصی و اجتماعی مانند کسب مهارت‌های ورزشی و تناسب اندام و در مقابل آن عوامل بازدارنده شخصی و اجتماعی مثل نداشتن انگیزه و گسترش بازی‌های رایانه‌ای در میزان روی آوردن خانواده به اوقات فراغت و ورزش تأثیر بسزایی دارد. زنان تشکیل‌دهنده بیش از نیمی از جمعیت کشور هستند؛ پس برای سلامت اکثریت باید تمهیداتی در راستای کیفیت‌بخشیدن به اوقات فراغت آن‌ها به بهترین شکل ممکن فراهم شود. حضور زنان و دختران شاد و پرنرژی بر سلامت و بازده اجتماع تأثیر به‌شدت مثبتی دارد و به جامعه‌ای سالم منجر می‌شود (شمسی و همکاران، ۱۳۹۴). نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که مشارکت دختران در انواع فعالیت‌های ورزشی به نسبت پسران هم‌سن خود، پایین‌تر بوده و میزان کناره‌گیری از ورزش نیز در بین دختران ورزشکار بیشتر است (ضیاءپور و کیانی‌پور، ۱۳۹۱)، اما متأسفانه چون میزان فعالیت بدنی کمتری دارند و در نهایت با مشکلات و آسیب‌های بیشتری در جامعه مواجه‌اند که بخشی از آن به دلیل فیزیک بدنی و مسائلی مثل زنانگی، بارداری و فرزندپروری است و بخشی از نقش‌ها مثل خانه‌داری و تربیت فرزندان جزو مسائلی است که به سبب فرهنگ، به زنان ایرانی به‌شدت تحمیل شده است و به‌واسطه فرهنگ مردسالاری، زنان ملزم به بردوش کشیدن بار سنگین کارهای روزمره خانه و مسائل فرزندپروری شده‌اند. در بررسی عوامل مؤثر در انجام‌دادن فعالیت‌های جسمی و ورزش به عوامل متعددی اشاره کرده‌اند که می‌توان مهم‌ترین آن‌ها را در سه دسته تقسیم‌بندی کرد: ۱. متغیرهای فردی (سن، جنس، مهارت و دانش، وقت، انگیزه، وضعیت جسمی، عزت نفس، آگاهی از مزایای ورزش، علاقه و تمایل شخصی، علاقه و توجه به سلامتی، تصور از بدن)؛ ۲. متغیرهای اجتماعی (نظیر جامعه‌پذیری ورزشی، حمایت اجتماعی، دیگران مهم یا الگو و سرمشق، کلیشه‌های جنسیتی یا باورهای اجتماعی درباره ماهیت جنسیتی فعالیت‌های ورزشی، طبقه اجتماعی، ناظر بر جایگاه ورزش در شیوه زندگی و چگونگی انجام فعالیت‌های ورزشی، هویت مردانه یا زنانه تحصیلات، اوقات فراغت، اقتصاد خانواده، مشوق‌های اجتماعی، سبک زندگی، الگوهای فرهنگی و...)؛ ۳. متغیرهای محیطی (نظیر وجود و توزیع عادلانه امکانات، تأسیسات و تسهیلات لازم برای انجام فعالیت‌های ورزشی) (ضیاءپور و کیانی‌پور، ۱۳۹۱). نتایج تحقیق مای و هو (2021) نشان می‌دهد که هشدادادن به اعضای خانواده از مزایای ورزش و فراهم کردن امکانات برای زنان می‌تواند مشارکت آن‌ها را افزایش دهد. درگیری زنان و دختران با مشکلات جسمانی و روانی، فشارهای اقتصادی و اجتماعی باعث ایجاد اضطراب، آشفتگی روانی و بی‌انگیزگی در ایشان می‌شود. در راستای تأیید این عامل، نتایج ابراهیمی و همکاران (2012) مؤید سطح پایین فعالیت بدنی زنان اردبیلی است و ترغیب به ورزش و طراحی برنامه‌های آموزشی را برای ترویج ورزش پیشنهاد می‌کنند.

همچنین نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که مقوله‌های امکانات و تجهیزات، میزان شناخت و ویژگی‌های فعالیت‌های جسمانی موجود در برنامه اوقات فراغت از مهم‌ترین بسترهای حاکم برای برنامه‌ریزی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت جسمانی است. از یک طرف، وجود امکانات و تجهیزات کافی برای اوقات فراغت خانواده و ایمن بودن این امکانات و تجهیزات و از طرف دیگر، دسترسی آسان و ارزان بودن دسترسی به امکانات و تجهیزات از جمله بسترهای حاکم در زمینه اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده است. در همین رابطه، با ارتقای دانش ورزشی و فراغتی خانواده‌ها و تبیین ضرورت انجام ورزش و همچنین توجه به نیاز واقعی خانواده‌ها با در نظر گرفتن نیازهای بوم‌محورانه می‌توان بسترهای لازم برای جانداختن اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت جسمانی در خانواده‌ها را فراهم کرد. اهمیت و تأثیر حمایت و همراهی مدیران در کیفیت اوقات فراغت در پژوهش لین<sup>۱</sup> (2018) تأکید شده است. علیزاده‌ثانی و همکاران (۱۳۹۷) نیز در پژوهش خود تأثیر مثبت و معنادار، تأمین امکانات رفاهی بر تمام ابعاد روان‌شناختی مثبت افراد را نشان داد؛ به این معنا که با افزایش و بهبود امکانات رفاهی، تمامی ابعاد روان‌شناختی شامل خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی افراد افزایش یافته است. در هریک از موارد ذکر شده، مدیران و برنامه‌ریزان با چالش‌های اساسی مواجه می‌شوند که برای رسیدن به اهداف خود، یعنی رونق اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت جسمانی زنان و



دختران در خانواده باید به‌خوبی مدیریت شوند. مسائل فرهنگی مثل آگاهی‌نداشتن والدین درباره اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت جسمانی و فرهنگ‌سازی ضعیف در زمینه اوقات فراغت بانوان و همچنین عدم پوشش و حمایت رسانه‌های جمعی از اوقات فراغت بانوان و سرمایه‌گذاری رسانه‌ها روی ورزش‌های پرطرفدار قهرمانی است. میزان آگاهی خانواده‌ها از ورزش و درک اهمیت ورزش و فراغت از سوی خانواده‌ها به پرداختن یا نپرداختن خانواده‌ها به اوقات فراغت مبتنی بر ورزش منجر می‌شود. به این شکل که هرچقدر خانواده‌ها از ثمره و نتایج مثبت ورزش آگاه باشند، به همان میزان میل پرداختن به ورزش در اوقات فراغت آن‌ها نیز افزایش خواهد یافت. در واقع مشارکت همه اعضای خانواده‌ها در تمامی مسائل، نشان‌دهنده پذیرش برابری انسانی همه آحاد جامعه است که با همدیگر در امور مختلف همکاری کرده و از طریق آن، دست به تحول می‌زنند و تغییرات مثبت را به وجود می‌آورند که برای آینده کل جامعه مفید و مؤثر است (Purwanto et al., 2020). در کنار این موارد، عوامل مذهبی و اعتقادی نیز باعث می‌شود که خانواده‌ها نوع اماکن و موقعیت‌هایی را برای گذراندن اوقات فراغت خود انتخاب کنند.

ازجمله چالش‌های مدیریتی که می‌توان به آن اشاره کرد، ضعف عملکردی مانند ضعف مدیران، فقدان مدیریت واحد و نبود برنامه‌های مدون و جزیره‌ای بودن سازمان‌ها مانند وجود ناهمگونی در اجرای برنامه‌های ورزش بین نهادهای دولتی و وجود اختلاف بین سازمان‌ها و نهادهای مختلف در ارتباط با ورزش و اوقات فراغت است. مسائل مالی، که مدیران و برنامه‌ریزان با آن مواجه‌اند، کاهش قدرت اقتصادی خانواده‌ها ناشی از عواملی مانند نداشتن درآمد کافی و گران بودن ورزش‌های خانوادگی مثل کوه‌نوردی و توزیع ناعادلانه بودجه بین وزارت‌ها و بین ورزش بانوان و آقایان، بی‌توجهی به ورزش همگانی طبقات کم‌درآمد و مشکلات اقتصادی کشور مانند وجود تحریم‌های ظالمانه، وجود تورم اقتصادی بسیار زیاد و بی‌ثباتی اقتصادی در کشور است. رحیمی و اصفی (۱۴۰۱) عوامل اقتصادی و فرهنگی را از عوامل مؤثر در نهادینه‌سازی فعالیت ورزشی در اوقات فراغت دانستند. ژانگ لیو و همکاران (2023) عوامل اقتصادی و سبک زندگی را بر اوقات فراغت خانواده مؤثر دانستند.



راهبردهای آموزشی عنوان‌شده در این تحقیق، شامل تربیت و توانمندسازی منابع انسانی مانند آموزش و تربیت مربی ورزش برای خانواده‌ها، برگزاری دوره‌های آموزشی مانند برگزاری دوره‌های دانش‌افزایی و ضمن خدمت با محتوای ورزش و تخصص‌گرایی ورزشی مانند ورود افراد تحصیل‌کرده برای هدایت و جهت‌دهی فعالیت‌های ورزشی جامعه براساس نیاز جامعه است. راهبردهای مدیریتی شامل داشتن چشم‌انداز بلندمدت و تنظیم برنامه‌های عملیاتی مناسب با چشم‌انداز و استفاده از مدیرانی است که دید بلندمدت دارند همچنین برقراری ارتباط با سایر سازمان‌های مرتبط با اوقات فراغت بانوان و تشکیل کارگروه‌های مشترک با سایر سازمان‌ها به‌منظور همکاری‌های مشترک و همین‌طور تغییر و اصلاح قوانین پیش‌پافتاده و دست‌وپاگیر قدیمی و تشکیل ساختار اداری و مالی و سازمانی مشخص، نمونه‌هایی از راهبردهای مدیریتی هستند. همچنین برنامه‌ریزی مناسب با نیاز روز خانواده‌ها به‌خصوص زنان و دختران از مهم‌ترین نکاتی است که در تمامی برنامه‌ریزی‌ها باید مدنظر گرفته شود. راهبردهای مالی عنوان‌شده در این تحقیق، شامل تخصیص بسته‌های تشویقی مانند کاهش قیمت تمام‌شده برای پرداختن به ورزش یا تخفیف در بیمه تکمیلی، حمایت مالی دولت از ورزش مانند در نظر گرفتن امتیازهای مالی برای سرمایه‌گذاران در اوقات فراغت بانوان (مانند معاف از مالیات بودن)، تخصیص بودجه کافی به اوقات فراغت بانوان از طرف دولت و حمایت از بخش خصوصی به‌منظور سرمایه‌گذاری در حوزه اوقات فراغت بانوان است. دیکوبو و همکاران (2023) به امر آموزش و هارد به اهمیت اصلاحات مدیریتی در توسعه اوقات فراغت اشاره کردند و مستحفظیان و همکاران (۱۴۰۰) راهبردهای آموزش و فرهنگ‌سازی و حمایت رسانه‌ای را به‌منظور توسعه اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی ارائه دادند.

مقوله‌های افزایش ارتقا و بهبود کیفیت زندگی، ارتقای مهارت‌های زندگی؛ ارتقای شادابی و نشاط و ارتقای شاخص سلامتی و بهداشت به‌عنوان پیامد و نتیجه حاصل از این مدل در نظر گرفته شده است. از مهم‌ترین پیامدهای رونق ورزش و اوقات فراغت بانوان در خانواده، افزایش نشاط است که هم به‌صورت فردی و هم به‌صورت اجتماعی نمایان می‌شود. از دیگر پیامدهای توسعه ورزش و اوقات فراغت در خانواده، افزایش

سلامتی مانند تقویت قوای جسمانی، عضلات و اندام‌های بدن، حفظ آمادگی جسمانی افراد، جلوگیری از بیماری‌ها، افزایش سلامتی روحی‌روانی و افزایش سلامت اجتماعی است.

پایگاه اجتماعی و اقتصادی افراد در جامعه بر میزان اوقات فراغت و نیز کیفیت و نوع آن عمیقاً تأثیرگذار است. در واقع، پایگاه اجتماعی افراد از آنجاکه نگرششان را به جامعه پیرامون تحت تأثیر مستقیم قرار می‌دهد، توانایی تأثیر در نوع و روش گذراندن اوقات فراغت را دارند. برای مثال در یک خانواده فرهنگی (خانواده‌ای که پدر یا مادر معلم دارد)، اوقات فراغت در جهت تحصیل و تقویت دروس و سرفصل‌های تحصیلی فرزندان به کار گرفته می‌شود؛ در حالی که یک تاجر یا فعال اقتصادی ممکن است اوقات فراغت فرزندان را در جهت یادگیری یک زبان خارجی یا تحصیل در یک دوره کوتاه‌مدت مدیریت برنامه‌ریزی کند. به‌طور کلی صرف اوقات فراغت در هر یک از شاخه‌های فرهنگی، ورزشی، اجتماعی یا مذهبی به این نکته بستگی دارد که کدام‌یک از موضوعات ذکر شده در یک خانواده از ارزش و اهمیت بیشتری برخوردار باشد. برای مثال، در یک خانواده روحانی مسلمان، صرف وقت در راستای یادگیری مسائل مذهبی ارزشمندتر از حضور در کلاس‌های موسیقی به‌منزله فعالیت‌های فرهنگی است و چه‌بسا که مورد اخیر دارای موانعی شرعی نیز باشد. نتایج تحقیق ضیاء الاسلام و همکاران (2019) نشان داد که محدودیت‌های مذهبی و فرهنگی بر مشارکت دانش‌آموزان در مدارس متوسطه پاکستان تأثیر دارد. همچنین ریزوان و همکاران (2018) نیز به بررسی محدودیت‌های مشارکت زنان در ورزش: مطالعه مشارکت دانشجویان دختر در فعالیت‌های بدنی پرداختند و نشان دادند که زیرابعاد محدودیت‌های «مذهبی و فرهنگی» و «رسانه‌های جمعی» جزو مهم‌ترین عوامل بودند. همچنین جایگاه اقتصادی خانواده‌ها نیز در تعیین میزان اوقات فراغت و کیفیت آن بسیار تأثیرگذار است. خانواده‌هایی که از وضعیت اقتصادی مناسب‌تری برخوردارند مسلماً فرصت بیشتری را به‌منزله اوقات فراغت در دسترس دارند؛ چراکه درآمد مناسب و داشتن میزان خاصی از ثروت، این امکان را فراهم می‌سازد که اعضای خانواده به دور از نگرانی برای آینده و کوشش در راستای ایجاد درآمد لازم برای زندگی، اوقات بیشتری را به فراغت اختصاص دهند. ایده و مفهوم شهر دوست‌دار زن حاصل تلاش برای حل مسائل و مشکلات زنان و ارتقا و بهبود وضعیت آنان در زندگی شهری است. شهر دوست‌دار زن در مفهومی وسیع، به شهری مطلوب و مناسب زندگی اجتماعی زن در ابعاد مختلف اجتماعی، فرهنگی، حقوقی، کالبدی، بهداشت و سلامت و سایر امور زندگی اجتماعی شهری اشاره دارد و هدف از ایجاد شهر دوست‌دار زن، ایجاد فضا و امکاناتی در شهر و ابعاد مختلف زندگی شهری است که فعالیت زنان در شهر را تسهیل و زندگی‌شان را درون فضای شهری آسان‌تر کند (درودیان و همکاران، ۱۴۰۰). با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق و با توجه به جمعیت زنان در کشور ما و با علم به ویژگی‌ها و شرایط خاص ایشان در کشور ایرانی اسلامی ما، قاعدتاً لازم است قبل از هرگونه برنامه‌ریزی از وضعیت موجود، آگاهی مناسب و صحیح داشته و با شناسایی مشکلات و نیازهای واقعی ایشان، اقدامات محلی و دولتی مناسب در راستای تأمین نیازها و خواست ایشان صورت پذیرد. برنامه‌ریزان سطوح عالی کشور، که اکثراً نیز مرد هستند، باید شناخت بهتر و بینش کامل‌تری از وضعیت فعالیت بدنی زنان و درخواست‌هایشان داشته باشند؛ بنابراین با توجه به اینکه ورزش همگانی و افزایش مشارکت زنان در آن، نقش مهمی در سلامتی ایشان و متعاقباً جامعه دارد و از طرفی در کاهش هزینه‌های درمان، به سود اقتصاد فردی و اجتماعی است؛ بنابراین به برنامه‌ریزان سلامت توصیه می‌شود به‌منظور افزایش مشارکت زنان به ورزش کردن و فعالیت بدنی در اوقات فراغت خود، با در نظرگیری همه جوانب، در تدوین برنامه‌های مناسب و جامع بکوشند، برنامه‌هایی کاربردی که کمبودهای موجود را جبران کند و زمینه مشارکت بیشتر زنان را در عرصه ورزش همگانی فراهم آورد.

#### ORCID:

Shaoo zamani	 <a href="http://orcid.org/0000-0003-0853-8940">http://orcid.org/0000-0003-0853-8940</a>
shirin	 <a href="https://orcid.org/0000-0001-9494-3904">https://orcid.org/0000-0001-9494-3904</a>

## منابع

- ابراهیمی، قربانعلی و مسلمی پطرودی، رقیه (۱۳۹۰). اوقات فراغت، سرمایه فرهنگی و زنان (مطالعه موردی زنان شهرستان جویبار). زن در توسعه و سیاست، ۹(۴)، ۷۳-۹۱. <https://doi.org/10.22133/tlj.2023.421230.1122>
- پورذبیح سرحمامی، خدیجه، عزیزیان کهن، نسرین و زارع آبنانسری، محمد (۱۴۰۲). کیفی سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی و ورزشی. گردشگری و اوقات فراغت، ۸(۱۵)، ۱۸۳-۱۹۶. <https://doi.org/10.22133/tlj.2023.421230.1122>
- جعفری هفت‌خوانی، نادر، رضایا، صدیقه و صفاری، مرجان (۱۳۹۹). فراغت زنان در کلان‌شهرها؛ تبیین مسائل اوقات فراغت زنان متأهل شهر تهران. مطالعات جامعه‌شناختی شهری، ۱۰(۳۴)، ۱۵۰-۱۲۳. <https://sanad.iau.ir/journal/urb/Article/674869?jid=674869>
- حسینی، هلن، عمادی، مهدی، شفیع‌پور، الهه و محمدخانی، فرشته (۱۳۹۲). بررسی موانع انجام فعالیت‌های ورزشی در زمان اوقات فراغت بانوان ایرانی. مجموعه مقالات کنگره ملی اوقات فراغت و سبک زندگی جوانان. شیراز. درودیان، علی اصغر، شهبازی، معصومه و گودرزی، آرزو (۱۴۰۰). تحلیل موانع شرکت کارمندان زن در برنامه‌های اوقات فراغت بر فعالیت‌بدنی (مورد مطالعه: شهرداری منطقه ۸ شهر تهران). مدیریت و رفتار سازمانی در ورزش، ۱۰(۳)، ۲۲-۲۸. <https://Doi/fa/Journal/jmobs/Article/687077?jid=687077>
- رحیمی، امیرحسام و آصفی، احمدعلی (۱۴۰۱). شناسایی عوامل مؤثر بر نهادهای سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت: ارائه الگو. پژوهش در ورزش تربیتی، ۱۰(۲۷)، ۲۶۱-۲۹۲. <https://doi.org/10.22089/res.2021.11246.2153>
- ریزوان، ابراهیم و میرصفیان، حمیدرضا (۱۳۹۷). بررسی محدودیت‌های مشارکت زنان در ورزش: مطالعه مشارکت دانشجویان دختر در فعالیت‌های بدنی، مطالعه بین‌فرهنگی در کشورهای ایران و مجارستان. پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۴(۲۸)، ۵۹-۷۲. <https://doi.org/10.22080/jymb.2018.6801.1942>
- شمسی، عبدالحمید، سلطان حسینی، محمد و روحانی، میثم (۱۳۹۴). تبیین نقش عوامل جامعه‌پذیری در توسعه مشارکت ورزشی جوانان (مطالعه موردی: شهر اصفهان). مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۱(۱)، ۷۱-۸۸. [https://smrj.ssrc.ac.ir/article\\_396.html](https://smrj.ssrc.ac.ir/article_396.html)
- ضیاءپور، آرش و کیانی‌پور، ندا (۱۳۹۱). تأثیر الگوهای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی (مطالعه تجربی دانشجویان دانشگاه آزاد شهر کرمانشاه). جامعه‌شناسی مطالعات جوانان، ۶، ۹۱-۱۰۸. <https://www.magiran.com/p1091661>
- علیزاده ثانی، محسن، حسینی، ابوالحسن و تبسمی، امیر (۱۳۹۷). تأثیر امکانات رفاهی بر سرمایه روان‌شناختی مثبت. مطالعات مدیریت بهبود و تحول، ۲۷(۸۷)، ۲۹-۴۴. <https://doi.org/10.22054/jmsd.2018.8649>
- فخری، فرناز، هادی طحان، محسن، علوی، سیدحسین، و صلاحی کجور، عظیم (۱۴۰۱). مدل ساختاری تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر ورزش بر خودکارآمدی اجتماعی دانش‌آموزان با نقش واسطه‌ای هوش معنوی. مطالعات توسعه اجتماعی ایران، ۱۴(۵۴)، ۱۹-۲۸. <https://doi.org/10.30495/jisds.2022.63456.11606>
- کشتی‌دار، محمد، رحمان‌پور، عادل، حسینی، سیدمجید و قناعت، مرتضی (۱۴۰۰). شناسایی چالش‌های مدیریت اوقات فراغت ورزشی در بحران کووید-۱۹. گردشگری و اوقات فراغت، ۶(۱۲)، ۱۲۳-۱۴۱. <https://doi.org/10.22133/tlj.2022.145637.141-123>

مستحفظیان، مینا، رهبری، سمیه، موحد، محمدامین، نصر اصفهانی، داود (۱۴۰۰). کیفی سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت های جسمانی در استان اصفهان (ارائه الگو). تحلیل های جامعه شناسی و مدیریتی در ورزش. ۲(۶)، ۲۵-۳۹.

URL: <http://jsmas.modares.ac.ir/article-9-55944-fa.html>

Benson, V., & Filippaios, F. (2019). The role of learning analytics in networking for business and leisure: A study of culture and gender differences in social platform users. *Computers in Human Behavior*, 92, 613-624. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.025>.

Cruz, E., & Raurich, X. (2020). Leisure time and the sectoral composition of employment. *Review of Economic Dynamics*, 38, 198-219. <https://doi.org/10.1016/j.red.2020.04.004>

Demirbaş, G. (2020). Locating leisure as the route to well-being: challenges of researching women's leisure in Turkey. *Leisure Studies*, 39(1), 56-67. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1627391>

Dikobo, S. J. E., Lemieux, I., Poirier, P., Després, J. P., & Alméras, N. (2023). Leisure-time physical activity is more strongly associated with cardiometabolic risk than occupational physical activity: Results from a workplace lifestyle modification program. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 78, 74-82. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2022.12.005>

Eifert, E. K., Hall, M., Smith, P. H., & Wideman, L. (2019). Quality of life as a mediator of leisure activity and perceived health among older women. *Journal of women & aging*, 31(3), 248-268. <https://doi.org/10.1080/08952841.2018.1444937>

Giles, A. R., & Oncescu, J. (2020). Single women's leisure during the coronavirus pandemic. In *Leisure in the Time of Coronavirus* (pp. 17-23). Routledge.

Guthold, R., Stevens, G. A. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The lancet global health*, 6(10), e1077-e1086. <https://doi.org/10.1080/08952841.2018.1444937>

Hendrycks, D., Basart, S., Mu, N., Kadavath, S., Wang, F., Dorundo, E., ... & Gilmer, J. (2021). The many faces of robustness: A critical analysis of out-of-distribution generalization. In *Proceedings of the IEEE/CVF international conference on computer vision* (pp. 8340-8349). <https://doi.org/10.48740/arXiv.2021.16241>

Holt, K. (2012). Child-Parent Relationship Therapy for Adoptive Families. *The Family Journal*, 20(4), 419-426. <https://doi.org/10.1177/1066480712451242>

Jde Bloom, J. (2018). de Bloom, J. (2018). 1635b Making leisure work: leisure crafting as active recovery from stressful work. <https://doi.org/10.1136/oemed-2018-ICOHabstracts.1695>

Kraus, S., Rehman, S. U., & García, F. J. S. (2020). Corporate social responsibility and environmental performance: The mediating role of environmental strategy and green innovation. *Technological forecasting and social change*, 160, 120262. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2020.120262>

- Lin, L. (2018). Leisure-time physical activity, objective urban neighborhood built environment, and overweight and obesity of Chinese school-age children. *Journal of Transport & Health, 10*, 322-333. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2018.05.001>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Thousand Okas. CA: Sage. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1774003>
- Lopes, V. P., Gabbard, C., & Rodrigues, L. P. (2013). Physical activity in adolescents: Examining influence of the best friend dyad. *Journal of Adolescent Health, 52*(6), 752-756. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.12.004>
- Mai, S., & Hao, X. (2020). Older women's identity reconstruction in leisure spaces: A case of Guangzhou, China. *Leisure Studies, 39*(3), 417-432. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1735491>
- physical training and sports, (3)*, 145-149. <https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0306>
- Purwanto, A., Asbari, M., Fahlevi, M., Mufid, A., Agistiawati, E., Cahyono, Y., & Suryani, P. (2020). Impact of work from home (WFH) on Indonesian teachers performance during the Covid-19 pandemic: An exploratory study. *International Journal of Advanced Science and Technology, 29*(5), 6235-6244. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>
- Rizvan, E., & Mirsafian, H. (2018). Investigating the limitations of women's participation in sports: Studying the participation of female students in physical activities. Cross-cultural study in Iran and Hungary. *Journal of sports management and movement behavior, 14*(28), 59-72. <https://doi.org/10.22080/jsmb.2018.6801.1942>
- Sadiku, M. N., Musa, S. M., Sadiku, M. N., & Musa, S. M. (2021). Spiritual intelligence. *A Primer on Multiple Intelligences, 55-68*. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-77584-1\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-030-77584-1_5)
- Zhang, L., Lu, C., Yi, C., Liu, Z., & Zeng, Y. (2023). Causal effects and functional mechanisms of the Internet on residents' physical fitness-An empirical analysis based on China family panel survey. *Frontiers in Public Health, 10*, 1111987. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1111987>
- Zia-Ul, I. S., Salahuddin, K., Alamgir, K., & Samiullah, K. (2019). Coaching and training as influential factor, affecting sport at universities level. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, (3)*, 145-149.

### [In persian]

- Alizadeh Sani, M., Hosseini, A., & Tabassomi, A. (2018). Impact of Welfare Facilities on Positive psychological Capital. *Management Studies in Development and Evolution, 27*(87), 29-44. <https://doi.org/10.22054/jmsd.2018.8649>

- Durodian, A. A., Shahbazi, M., & Guderzi, A. (2021). Analyzing the barriers of the employees participation in leisure time programs with an emphasis on physical activity (Case study: Municipality of Tehran 8th District). *Management and Organizational Behavior in Sports*, 10(3), 11-22.  
<https://doi/fa/Journal/jmobs/Article/687077?jid=687077>
- Ebrahimi, G., & moslemi petroodi, R. (2012). Leisure, Cultural capital, and Women (Case Study of Juybar Town). *Woman in Development & Politics*, 9(4), 73-91.
- Fakhri, F., Hadi, T. M., Alavi, S. H., & Salahi, K. A. (2022). Structural model of sports-based leisure time impact on social self-efficacy in students with the role of spiritual intelligence interfaces. <https://doi.org/10.30495/jisds.2022.63456.11606>
- Hosseini, H., Emadi, M., Shafipour, G., & Mohammad Khani, F. (2012). Investigation of barriers to sports activities in Iranian women's free time. In *Proceedings of the National Congress of Leisure and Youth Lifestyle*. Shiraz, Iran.
- Jafari Haft Khoani, N., Rezaia, S., Safari, M. (2019). Women's leisure time in big cities: Explaining the problems of free time of married women in Tehran. *Urban Sociological Studies*, 10(34), 123-150.  
<https://sanad.iau.ir/journal/urb/Article/674869?jid=674869>
- keshtidar, M., Rahmanpour, A., hosseini, S. M., & ghenaat, M. (2021). Identify The Challenges of Managing Sports Leisure Time in The COVID-19 Crisis. *Tourism and Leisure Time*, 6(12), 123-141.  
<https://doi.org/10.22133/tlj.2022.145637>
- pourzabih sarhamami, K., Azizian Kohan, N., & Zare Abandansari, M. (2023). Improving the quality of Leisure Time of women and girls in the family with an approach based on physical and sports activities. *Tourism and Leisure Time*, 8(15), 183-196. <https://doi.org/10.22133/tlj.2023.421230.1122>
- Rahbari, S., Movahed, M. A., & Nasr Isfahani, D. (2021). Improving the leisure time of women and girls in the family with an approach based on physical activity in Isfahan province (model presentation). *Journal of sociological and managerial analysis in sports*, 2(6), 1-24. URL: <http://jmas.modares.ac.ir/article-9-55944-fa.html>
- Rahimi, A., & Asefi, A. (2022). Identifying Effective Factors on Institutionalization of Leisure Time Physical Activity: Presenting a Model. *Research on Educational Sport*, 10(27), 261-292.  
<https://doi.org/10.22089/res.2021.11246.2153>
- Shamsi, A. H., Sltan Hosseini, M., & Rohani, M. (2015). Determination of the Role of Socialization Factors in the Development of Sports Participation Youths (Case Study: Isfahan City). *Sport Management Studies*, 7(28), 71-88. [https://smrj.ssrc.ac.ir/article\\_396.html](https://smrj.ssrc.ac.ir/article_396.html)

Ziapour, Arash. Kianipur, Neda. (2011). The effect of patterns of participation in sports activities (experimental study of students of Kermanshah Azad University). *Quarterly Sociology of Youth Studies*, 6, 91-108.  
<https://www.magiran.com/p1091661>

---

#### COPYRIGHTS

©2024 by the authors. Published by University of Science and Culture. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

---

