



کیفی سازی اوقات فراغت بانوان در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت جسمانی در استان آذربایجان شرقی

مهتا اسکندر نژاد^۱، محسن صادقی^۲، زهرا حسین زاده^۳

۱. دانشیار رفتار حرکتی ورزشی، گروه رفتار حرکتی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
۲. دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.
۳. دانشجوی دکتری رفتار حرکتی ورزشی، گروه رفتار حرکتی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

چکیده

اطلاعات مقاله

هدف تحقیق حاضر کیفی سازی اوقات فراغت بانوان در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت جسمانی در استان آذربایجان شرقی است. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر جمع آوری اطلاعات میدانی است که با رویکرد کیفی مبتنی بر نظریه داده بنیاد (استراوس و کوربین) انجام گرفت. جامعه آماری این تحقیق متخصصان و کارشناسان اوقات فراغت و همچنین متخصصان مدیریت ورزشی هستند که جهت انجام مصاحبه از آن‌ها به شکل گلوله برفی به انتخاب مشارکت‌کنندگان اقدام شد و محقق بعد از مصاحبه با ۱۵ نفر به اشباع اطلاعاتی رسید. ابزار اندازه‌گیری شامل مصاحبه نیمه ساختاریافته با نه سوال پاسخ‌باز است. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از کدگذاری‌های سه مرحله‌ای استراوس و کوربین استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که شرایط علی شامل عوامل فرهنگی، عوامل بازدارنده و عوامل انگیزشی، شرایط زمینه‌ای شامل امکانات و تجهیزات، میزان شناخت و ویژگی‌های فعالیت‌های جسمانی موجود در برنامه اوقات فراغت، شرایط مداخله‌گر شامل مسائل مالی، مسائل مدیریتی و مسائل فرهنگی، استراتژی‌ها شامل آموزش، مدیریتی و مالی و پیامدها شامل افزایش نشاط، افزایش سلامتی، توسعه اقتصادی و توسعه پایدار اجتماعی- فرهنگی هستند. بنابراین با توجه به عوامل مؤثر و همچنین بکارگیری راهبردهای ارائه شده در پژوهش حاضر، می‌توان موجبات کیفی سازی و افزایش فعالیت جسمانی در اوقات فراغت بانوان را فراهم کرد تا در نهایت بتوان به افزایش نشاط و سلامتی و توسعه اقتصادی و اجتماعی- فرهنگی دست یافت.

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۷/۱۲

پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۹/۱۴

کلیدواژگان:

اوقات فراغت،
بانوان،
کیفی سازی،
خانواده،
فعالیت جسمانی.

نویسنده مسئول:

محسن صادقی

پست الکترونیکی:

m.sadeghi@urmia.ac.ir

Qualification of women' leisure time in the family with an approach based on physical activity in East Azerbaijan province

Mahta Eskandarnezhad ¹, Mohsen Sadeghi ², ahra Hoseynzadeh ³

1. Associate Professor of Sports Movement Behavior, Department of Sports Movement Behavior, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Tabriz University, Tabriz, Iran 2. Department of Physical Education, University of Payam Noor , Rasht, Iran.

3. PhD in Sports Management, Urmia University, Urmia, Iran.

4. PHD student of sports movement behavior, Department of Sports Movement Behavior, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Tabriz University, Tabriz, Iran.

A b s t r a c t

The aim of the current research was to qualification of women's leisure time in the family with an approach based on physical activity in East Azerbaijan province. This research was applied in terms of purpose and in terms of field data collection, which was conducted with a qualitative approach based on the Grounded theory (Strauss and Corbin). The statistical population of this research was leisure experts as well as sports management experts, from whom statistical participants was selected in the form of a snowball to conduct an interview and the researcher reached information saturation after interviewing 15 people. The measurement tool consisted of a semi-structured interview with nine open-ended questions. In order to analyze the data, Strauss and Corbin's three-stage coding was used. The results of the research showed that the causal conditions include cultural factors, inhibiting factors and motivational factors, background conditions including facilities and equipment, the level of knowledge and characteristics of physical activities in the leisure program, intervening conditions including financial issues, management issues and cultural issues, strategies including educational, managerial and financial and the consequences included increasing vitality, increasing health, economic development and sustainable socio-cultural development. Therefore, according to the effective factors as well as the application of the strategies presented in the current research, it is possible to increase the quality and increase the physical activity in women's leisure time, so as to finally be able to increase vitality and health and economic and socio-cultural development.

Keyword: Leisure, women, Qualification, Family, physical activity.

مقدمه

اوقات فراغت فرصتی برای انتقال فرهنگ، تقویت انسجام و نشاط اجتماعی است؛ با این حال، واقعیت مصرف اوقات فراغت زنان در شهرها و به ویژه کلان‌شهر تهران حاکی از سهم بسیار کمتر زنان در اوقات فراغت نسبت به مردان و محدودیت جدی امکانات تفریحی، ورزشی و فراغتی آنان است (جعفری هفت‌خوانی و همکاران، ۱۳۹۹؛ حیدری و منصور، ۱۴۰۱). با گسترش صنعت و ماشین در دنیای کنونی و جایگزینی امکانات و تجهیزات ماشینی به جای فعالیت‌های انسانی، روزه‌روز سبک‌ها و شرایط زندگی مردم حال و هوای یکنواخت و بی‌روحی پیدا کرده و محیط عاطفی و پر رفت و آمد جوامع گذشته جای خود را به زندگی‌های مجرد و خشک آپارتمانی داده است (کیم^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). توسعه جامعه رفاهی مدرن موجب ساده‌سازی، خودکارسازی و حذف بسیاری از فعالیت‌های بدنی و روندی شده که قبلاً بخشی از زندگی روزمره مردم بود. در نتیجه فعالیت‌های بدنی به صورت سیستماتیک و به طور فزاینده‌ای از زندگی روزمره، حمل و نقل و زندگی کاری حذف شده است (نورد^۲ و همکاران، ۲۰۱۷؛ دیویس^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). تحولات صنعتی و ماشینی شدن زندگی انسان‌ها سبب گردیده است که انسان‌ها همواره در تکاپوی کار و تلاش در مسیر خانه و محل کار ایام خود را بگذرانند و بیشتر اوقات زندگیشان صرف درگیری جسمی و فکری با مسائل و مشکلات اقتصادی و عوامل و عوارض ناشی از آن سپری شود (کیم و همکاران، ۲۰۲۳؛ دوئل^۴، ۲۰۲۱).

از جمله مفاهیم نوینی که معنای واقعی خود را با پیدایش انواع تکنولوژی و صنعتی شدن جوامع در زندگی مردم پیدا نموده است اوقات فراغت و نحوه گذران آن است (هامیلوگلو^۵، ۲۰۲۲). فراغت می‌تواند به وضعیت ذهنی درک شده توسط افراد اطلاق شود که در آن حالت، فرد این احساس را دارد که در فراغت و رهایی ذهنی قرار گرفته است و این احساس می‌تواند در هر محیط یا شرایطی رخ بدهد (تیموری و همکاران، ۱۳۹۸). در عصر حاضر، مسأله اوقات فراغت و شیوه‌های گذران آن از ابعادی متفاوت با جوامع کهن مطرح شده است (کلپانگ و اسکیل^۶، ۲۰۲۲). به تعبیر دیگر، امروزه هر کس در هر مقام و جایگاهی به آن فکر می‌کند تا برای گذران اوقات فراغت خود و فرزندانش چگونه برنامه‌ای طرح‌ریزی نماید که سودمند و سازنده باشد. مخصوصاً به علت توسعه فناوری و استفاده از دستگاه‌های خودکار، روزها و ساعات اشتغال افراد کمتر می‌شود و این فکر بیشتر قوت می‌گیرد که ساعات بیکاری را چگونه باید سپری کرد. گرایش به انجام هر فعالیت و رفتاری تحت تأثیر عوامل مختلف اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی است (توکر^۷ و همکاران، ۲۰۱۱). گرایش به انجام فعالیت‌های مختلف بدنی برای گذران اوقات فراغت نیز از این قاعده مستثنی نیست. پژوهش‌های انجام شده در این زمینه، در کشور ما نشان می‌دهد ورزش در میان فعالیت‌های فراغتی جوانان، جایگاه چندان مناسبی ندارد و اغلب، کمتر از تلویزیون و سایر فعالیت‌های فراغتی دیگر مورد توجه جوانان، قرار گرفته است (رحیمی و آصفی، ۱۴۰۱؛ کیان، ۱۳۹۴).

1 Kim

2 Nordh

3 Davis

4 Doyle

5 Hamiloğlu

6 Kleppang & Skille

7 Tucker

امروزه پرداختن به امر برنامه‌ریزی اوقات فراغت یکی از موضوعات اساسی اقتصادی، اجتماعی، سیاسی جامعه است و چگونگی تعادل بخشیدن بین عرضه و تقاضا است که یکی از مهم‌ترین موضوعاتی است که دست اندرکاران و مسئولین دولتی با آن رو به رو هستند. از این رو توجه به امر اوقات فراغت زنان در ردیف مباحث جدید در برنامه‌ریزی‌های شهری و روستایی محسوب می‌گردد. اوقات فراغت زنان به صورت یکی از محورهای مطرح در زندگی زنان است که جایگاه خاصی را در فعالیت‌ها به خود اختصاص داده است، از این رو بایستی برای گذراندن اوقات فراغت بهینه نیرویی مضاعف را کسب نمود و با فراغ بال به مشکلات زندگی فائق آیند (کیوم و همکاران، ۲۰۲۱؛ ورنک^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). نظر به ارزش والای زن در جامعه و با توجه به این که زنان نیمی از جامعه را تشکیل داده‌اند و محور خانواده به شمار می‌آیند، لذا باید از نظر روحی و جسمی از سلامت و شادابی برخوردار باشند. اوقات فراغت یکی از طرقی است که به زنان کمک می‌کند تا ضمن شرکت در فعالیت‌های فراغتی، وظایف مادری و همسری خود را بهتر انجام دهند و فرزندان بهتری را تعلیم و تربیت نموده و نسل سالم‌تری را به جامعه تحویل دهند (مالتا^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). در واقع مشارکت زنان همراه مردان در تمامی مسائل نشان پذیرش برابری انسانی همه آحاد جامعه می‌باشد که با همدیگر در امور مختلف همکاری نموده و از طریق آن دست به تحول می‌زنند و تغییرات مثبت را به وجود می‌ورند که برای آینده کل جامعه می‌تواند مفید و موثر واقع گردد و از طرفی دیگر زنان نسبت به مردان به دلایل خاص روانشناختی و الگوهای رفتاری، نابودی محیط زیست را زودتر درک کرده و نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند از این رو برنامه‌ریزان توسعه در سال‌های اخیر به نقش زنان در توسعه و بخصوص توسعه پایدار شهری-روستایی توجه فراوانی مبذول داشته‌اند (هترینگتون^۳ و همکاران، ۲۰۲۳).

کشور ما در ردیف کشورهای قرار دارد که بخش اعظمی از آن را زنان و دختران تشکیل داده‌اند. بنابراین برنامه‌ریزی با کیفیت برای این طیف عظیم با سلاقی و انتظارات بسیار متنوع کار دشواری است. اما طبق نظر کارشناسان هدایت و ایجاد امکانات برای غنی‌سازی اوقات فراغت می‌تواند در شکل‌گیری شخصیت و هویت آنان در طول سال نقش به‌سزایی داشته باشد. علی‌رغم اینکه بانوان در استان آذربایجان شرقی بخش اعظمی از جامعه را تشکیل داده‌اند که محتوای اوقات فراغت اغلب آن‌ها نیز غیرفعال و خالی از فعالیت‌های جسمانی است، اما اقدام و پژوهش مناسبی جهت بررسی عوامل مؤثر بر این مسئله و راه‌کارهای رفع آن انجام نشده است که در همین راستا پژوهش حاضر با هدف کیفی‌سازی اوقات فراغت بانوان در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت جسمانی در استان آذربایجان شرقی انجام شد.

روش‌شناسی

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر جمع‌آوری اطلاعات میدانی است که با رویکرد کیفی مبتنی بر نظریه داده بنیاد (استراوس و کوربین) انجام گرفت. با توجه به اینکه روش پژوهش از نوع پژوهش‌های کیفی می‌باشد، براساس نظر متخصصان به صورت کیفی ابزار و مدل مناسب طراحی شد. همچنین جمع‌آوری داده‌ها به صورت میدانی انجام شد. جامعه آماری این تحقیق متخصصان و کارشناسان اوقات فراغت و همچنین

1 Werneck

2 Malta

3 Hetherington

متخصصان مدیریت ورزشی می‌باشد که جهت انجام مصاحبه از آن‌ها به شکل گلوله برفی به انتخاب مشارکت‌کنندگان تحقیق اقدام شد و در مورد سوالات و اهداف تحقیق از آن‌ها مصاحبه انجام شد. از دلایل انتخاب افراد می‌توان به داشتن سابقه پژوهشی و اجرایی در حوزه اوقات فراغت خانواده و فعالیت‌های جسمانی اشاره کرد. با توجه به این که محقق بعد از مصاحبه با ۱۵ نفر به اشباع اطلاعاتی رسید، تعداد مشارکت‌کنندگان تحقیق ۱۵ نفر شد.

ابزار اندازه‌گیری تحقیق شامل مصاحبه نیمه ساختار یافته با نه سوال پاسخ باز بود. به این شکل که محقق با توجه به سوالات از قبل مشخص شده، به مصاحبه با نمونه آماری پرداخت و با توجه به شرایط حاکم بر مصاحبه، شیوه‌هایی را اتخاذ کرد که به طور کامل به سوالات تحقیق پاسخ داده شود. در نهایت در این کار پژوهشی به منظور رعایت اصل استفاده از منابع اطلاعاتی چندگانه، از منابع مختلف برای گردآوری داده‌ها از جمله مصاحبه، تحلیل اسناد و تحقیقات میدانی استفاده شده است. همچنین به منظور بررسی پایایی پژوهش، از روش توافق دو کدگذار (شاخص تکرارپذیری) و کدگذاری پژوهشگر در یک فاصله زمانی مشخص (شاخص ثبات) استفاده شد؛ بدین شکل که پنج مصاحبه توسط یک پژوهشگر دیگر کدگذاری شدند و نتایج کدگذاری مقایسه شد، نتایج حاکی از تشابه قطعی بیش از ۸۰ درصد کدگذاری در هر مرحله بود؛ بنابراین پایایی کدگذاری تأیید شد. همچنین سه تن از متخصصان آشنا با نظریه داده بنیاد بر مراحل مختلف کدگذاری، مفهوم‌سازی، استخراج مقولات و تدوین نظریه نظارت داشتند. نتایج مربوط به پایایی در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. نتایج پایایی بازآزمون

شماره مصاحبه	تعداد کدها	تعداد توافقی	تعداد عدم توافقی	درصد پایایی بازآزمون
۱	۲۰	۸	۴	۸۰
۲	۱۹	۸	۳	۸۴
۳	۱۸	۷	۴	۷۷
۴	۲۱	۹	۳	۸۵
۵	۱۹	۸	۳	۸۴
مجموع	۹۷	۴۰	۱۷	۸۲

پس از انجام مصاحبه، تجزیه و تحلیل یافته‌ها با استفاده از روش استقرایی منطقی صورت گرفت. بدین شکل که پس از اجرا و ویرایش مصاحبه‌ها، نظرات مختلف در گروه‌های مفهومی یکسان‌سازی و کدگذاری و طبقه‌بندی شد و سپس، به صورت کیفی تحلیل شدند. در این روش، متن مصاحبه‌ها چندین بار مرور شد تا به کوچک‌ترین واحدهای تشکیل دهنده و معنادار (تم یا درون مایه) شکسته شوند. سپس این کلمات، با هدف یافتن مرکزی در بین آن‌ها، مرور و بر همین اساس مقوله‌بندی شدند. حرکات قیاسی و استقرایی بین متون اولیه و مقولات نهایی چندین بار تکرار شد تا در نهایت، ثبات قابل قبول مشترک بین پژوهشگران درباره آنچه داده‌ها می‌گویند، حاصل شود.

یافته‌ها

در این بخش ابتدا اطلاعات توصیفی مربوط به شرکت‌کنندگان در مصاحبه‌های تحقیق در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. اطلاعات توصیفی شرکت‌کنندگان

متغیر	طبقه	فراوانی	درصد
جنسیت	زن	۷	۴۶/۶
	مرد	۸	۵۳/۳
سن (سال)	زیر ۳۰ سال	۱	۶/۶
	۳۰ تا ۴۰ سال	۵	۳۳/۳
	۴۰ تا ۵۰ سال	۵	۳۳/۳
میزان تحصیلات	بالای ۵۰ سال	۴	۲۶/۶
	کارشناسی ارشد	۶	۴۰
وضعیت تأهل	دکتری	۹	۶۰
	متاهل	۱۳	۸۶/۶

با توجه به این که این تحقیق بر مبنای نظریه داده‌بنیاد و بر اساس مدل استراوس و کوربین انجام گرفته است، یافته‌های تحقیق به صورت شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، شرایط مداخله‌گر، راهبردها و پیامدها به دست آمده است.

شرایط علی

شرایط علی، مقوله‌های مربوط به شرایطی هستند که بر مقوله محوری تأثیر می‌گذارند. در این تحقیق شرایط علی در سه مقوله عوامل فرهنگی، عوامل بازدارنده و عوامل انگیزشی شناسایی شدند که مفاهیم و کدهای اولیه مربوط به هر یک از آن‌ها در جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۳. شرایط علی کیفی سازی اوقات فراغت بانوان در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت جسمانی

مقوله	مفهوم	اولیه
عوامل فرهنگی	سبک زندگی	تغییر سبک زندگی
		ادغام زمان‌های کار و فراغت
		کاهش تحرک بدنی در جامعه
		نیاز جامعه به سبک زندگی پرتحرک

مقوله	مفهوم	اولیه		
فرهنگ سازی		افزایش بازی های رایانه ای		
		ترویج فرهنگ اوقات فراغت در جامعه		
		ترویج فرهنگ ورزش سلامت محور در جامعه		
		نیاز به اهمیت دادن بیش از پیش به سلامت فردی و اجتماعی		
		ترویج ورزش و فعالیت جسمانی در جامعه		
		تبیین تأثیرات اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت جسمانی در پویایی جامعه		
		مضرات تمایل بیش از حد داشتن به اوقات فراغت غیرفعال		
		فرهنگ سازی ورزش و فعالیت جسمانی از طریق رسانه های جمعی		
		آموزش فعالیت های ورزشی مناسب در اوقات فراغت از طریق رسانه های جمعی		
		تبلیغ از طریق رسانه های جمعی		
رسانه های جمعی		پخش مستندهای جذاب درباره اوقات فراغت فعال		
		نداشتن انگیزه کافی جهت شرکت در فعالیت های جسمانی در اوقات فراغت		
		مشغله کاری و تحصیلی زیاد		
		نداشتن علاقه به فعالیت جسمانی		
درون فردی		کمبود نیروی انسانی متخصص و آگاه		
		نگرش منفی مدیران و مسئولان به اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت جسمانی		
		عدم اختصاص بودجه کافی به اوقات فراغت بانوان		
		عدم برگزاری همایش و دوره های آموزشی برای اوقات فراغت		
سازمانی		عدم اطلاع رسانی و تبلیغات مناسب در زمینه اوقات فراغت		
		عدم حمایت مسئولین از برنامه های ورزشی اوقات فراغت بانوان		
		کمبود جشنواره ها و مسابقات بومی و محلی ویژه بانوان		
		عدم آگاهی و دانش لازم درباره ی نحوه انجام فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت		
		نداشتن برنامه های ویژه بانوان		
		عدم توجه شهرداری ها نحوه گذران اوقات فراغت		
		عدم توجه به نحوه گذران اوقات فراغت بانوان در محیط های آموزشی مدارس و دانشگاه ها		
		کمبود فضا و امکانات مناسب برای بانوان		
		شرایط آب و هوایی نامناسب برای انجام برخی از فعالیت های جسمانی بانوان		
		عدم ایمنی فضاها و اماکن ویژه بانوان		
مدیریتی		نبود وسایل نقلیه مناسب		
		داشتن تجربه های ناخوشایند بانوان از حضور در اوقات فراغت		
		نداشتن مهارت کافی در فعالیت جسمانی		
		نداشتن جذابیت و خسته کننده بودن فعالیت جسمانی		
		مشکلات جسمی و منع پزشکی		
		خجالتی بودن و ترس از قرار گرفتن در اجتماع		
		تنبلی و سستی برای حضور در برنامه های فعال اوقات فراغت		
		علاقه شخصی		
		عوامل بازدارنده		علاقه شخصی
				علاقه شخصی
علاقه شخصی				
علاقه شخصی				

مقوله	مفهوم	اولیه	
عوامل انگیزشی	انگیزاننده‌های شخصی	توصیه‌های پزشکی	
		کسب مهارت‌های ورزشی	
	انگیزاننده‌های اجتماعی	تاسب اندام	
		کاهش احتمال مبتلا به بیماری	
	عوامل انگیزشی	انگیزاننده‌های اجتماعی	کسب روحیه سالم
			وجود امکانات مناسب ورزش بانوان در جامعه
		انگیزاننده‌های اجتماعی	گذران وقت با دوستان
			توصیه رسانه‌ها
شرایط اجتماعی مانند میزان بالای مشارکت بانوان جامعه در اوقات فراغت فعال			

شرایط زمینه‌ای

شرایط زمینه‌ای یا بسترهای حاکم عبارت است از سلسله شرایط خاصی که در آن فرآیندها و تعاملات برای اداره، کنترل و پاسخ به پدیده صورت می‌گیرد. در این تحقیق شرایط زمینه‌ای در سه مقوله امکانات و تجهیزات، میزان شناخت و ویژگی‌های فعالیت‌های جسمانی موجود در برنامه اوقات فراغت شناسایی شدند که مفاهیم و کدهای اولیه مربوط به هر یک از آن‌ها در جدول ۴ آورده شده است.

جدول ۴. شرایط زمینه‌ای کیفی سازی اوقات فراغت بانوان در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت

جسمانی

مقوله	مفهوم	اولیه	
امکانات و تجهیزات	وجود امکانات و تجهیزات کافی	توجه به استاندارد بودن امکانات و تجهیزات	
		ایمن بودن امکانات و تجهیزات	
	تجهیزات کافی	مناسب بودن امکانات و تجهیزات برای بانوان	
		مناسب بودن امکانات و تجهیزات با فعالیت ورزشی مورد نظر	
	امکانات و تجهیزات	وجود امکانات و تجهیزات مناسب معلولین	
		کافی بودن امکانات و تجهیزات با توجه به میزان مخاطب	
	امکانات و تجهیزات	نزدیکی امکانات به محل زندگی بانوان	
		وجود امکانات و تجهیزات در محل کار	
	امکانات و تجهیزات	دسترسی آسان	عدم نیاز به طی کردن مسافت طولانی برای رسیدن به امکانات
		دسترسی آسان	فراهم بودن وسایل حمل و نقل
امکانات و تجهیزات	دسترسی آسان	توزیع مناسب امکانات در سطح جامعه	
		تمام وقت بودن امکان دسترسی به امکانات و تجهیزات	
امکانات و تجهیزات	دسترسی آسان	ارزان بودن دسترسی به امکانات و تجهیزات	
		میزان آشنایی بانوان با اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت جسمانی	
		میزان آشنایی دست‌اندرکاران با اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت جسمانی	
افزایش دانش بانوان جامعه در زمینه اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت جسمانی			

مقوله	مفهوم	اولیه
میزان شناخت	احساس نیاز	استفاده از رسانه‌های جمعی
		درک اینکه اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت جسمانی واقعا نیاز است
		تغییر نگرش بانوان جامعه نسبت به اوقات فراغت
		اضافه کردن اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت جسمانی در برنامه‌های روزمره بانوان جامعه
		توجه بیش از پیش به فواید اوقات فراغت به خصوص فعالیت جسمانی
	بومی‌سازی	توجه به نیازهای بانوان بومی
		توجه به تفاوت‌های فردی
		توجه به نیازهای قشرهای مختلف جامعه
		توجه به مسائل جمعیت‌شناختی مانند، سن، میزان تحصیلات و سایر موارد
متناسب با ویژگی‌های مردم محل	متناسب با شرایط آب و هوایی مردم محلی	
	متناسب با ارزش‌ها، عادات و عقاید مردم محلی	
	متناسب با توانایی مالی مردم محلی	
	متناسب با توانایی‌های جسمانی مردم محلی	
	متناسب با ویژگی‌های روحی-روانی مردم محلی	
ویژگی‌های فعالیت‌های جسمانی موجود در برنامه اوقات فراغت	اختیاری بودن	متناسب با ویژگی‌های قومیتی، مذهبی و دینی مردم محل
		اختیاری بودن انتخاب
		انجام بازی‌ها بدون نیاز به قوانین سخت و سخت
		نحوه اجرای اختیاری (تصمیم نحوه انجام با کل اعضای گروه)
		ترک بازی در زمان دلخواه
	ساده بودن	محدود نبودن زمان بازی
		دارای دامنه وسیع انتخاب
		اجباری نبودن عضویت
		عدم نیاز به تجهیزات پیچیده
		قابل اجرا برای تمام سنین
ارزان بودن	قابل تعمیم به سطوح مختلف مهارت	
	عدم نیاز به مهارت پیچیده	
	رقابتی نبودن	
	ارزان بودن تجهیزات مورد نیاز	
	امکان انجام بازی توسط تمام اقشار جامعه	
انواع فعالیت‌های فراغتی	فعالیت‌های غیر ورزشی مانند: تماشای تلویزیون، مطالعه غیر درسی، قرائت قرآن، کارهای هنری و ...	عدم نیاز به زمان زیاد (انجام و ترک به دلخواه)
		عدم نیاز به هزینه بالا
		فعالیت‌های جسمانی مانند: بدن‌سازی، دویدن، پیاده‌روی، تنیس و ...

شرایط مداخله‌گر

شرایط مداخله‌گر به مثابه بستری است که باعث تخفیف یا تشدید پدیده‌ها می‌شود. در این تحقیق شرایط مداخله‌گر در سه مقوله مسائل مالی، مسائل مدیریتی و مسائل فرهنگی شناسایی شدند که مفاهیم و کدهای اولیه مربوط به هر یک از آن‌ها در جدول ۵ آورده شده است.

جدول ۵. شرایط مداخله‌گر کیفی سازی اوقات فراغت بانوان در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت

جسمانی	
مقوله	اولیه
مسائل مالی	توزیع ناعادلانه بودجه بین وزارت‌ها
	توزیع ناعادلانه بودجه بین ورزش آقایان و بانوان
	توزیع ناعادلانه بودجه بین اقشار مختلف
	توزیع ناعادلانه بودجه بین مرکز استان و شهرستان‌ها
	توزیع ناعادلانه بودجه بین ورزش قهرمانی و همگانی
	وجود تحریم‌های ظالمانه
مشکلات اقتصادی کشور	وجود تورم اقتصادی بسیار زیاد در کشور
	عدم ثبات اقتصادی
مدیران غیر متخصص	عدم به کارگیری مدیران متخصص در حوزه اوقات فراغت بانوان
	وجود مدیران غیر متخصص در بخش ورزش همگانی
	وجود مدیران غیر ورزشی در ورزش
	وجود مدیران غیر آشنا به محل خدمت
مسائل مدیریتی	عدم آشنایی مدیران با نیازهای روز جامعه به ویژه نیاز بانوان
	پایین بود کیفیت برنامه‌ها
	پایین بودن کیفیت اجرایی کردن برنامه‌ها
	کسب نتایج ضعیف
	عدم وجود برنامه کامل و بلند مدت برای جذب مخاطب
عدم وجود مرکزی واحد برای هماهنگی	شهرداری‌ها
	وزارت ورزش و جوانان
	فدراسیون ورزش‌های همگانی
	سازمان گردشگری
	بخش‌های خصوصی سرمایه‌گذار در اوقات فراغت
برنامه‌ریزی اوقات فراغت	نبود مرکزی مشخص برای برنامه‌ریزی و تعیین اهداف
	نبود مرکز کنترل اجرای ماموریت‌ها
	سر خود عمل کردن بخش‌های مختلف
	برنامه‌ریزی‌های کاملاً مجزا توسط شهرستان‌های مختلف

مقوله	مفهوم	اولیه
مسائل فرهنگی	عدم آگاهی	عدم وجود مرکزی واقف به مسائل قشرهای مختلف جامعه
		عدم شناخت والدین در مورد اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت جسمانی
	نبود تبلیغات	فرهنگ‌سازی ضعیف در زمینه‌ی اوقات فراغت بانوان
		عدم آگاهی از اثرات مثبت فعالیت جسمانی در قالب اوقات فراغت
		عدم پوشش و حمایت رسانه‌های جمعی از اوقات فراغت بانوان
		گسترش بازی‌های رایانه‌ای و حمایت رسانه‌ها از آن‌ها

راهبردها

راهبردها یا استراتژی‌ها بیانگر رفتارها، واقعیت‌ها و تعاملات هدف‌داری هستند که تحت تأثیر شرایط مداخله‌گر و زمینه‌ای، حاصل می‌شوند. استراتژی‌های حاصل شده در این تحقیق عبارت‌اند از سه مقوله آموزشی، مدیریتی و مالی که مفاهیم و کدهای اولیه مربوط به هر یک از آن‌ها در جدول ۶ آورده شده است.

جدول ۶. راهبردهای کیفیت‌سازی اوقات فراغت بانوان در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت جسمانی

مقوله	مفهوم	اولیه
آموزشی	تربیت متخصص	تربیت مربیان متخصص اوقات فراغت بانوان
		تربیت مدیران متخصص در حوزه اوقات فراغت بانوان
		شناسایی نیروهای انسانی با استعداد در زمینه اوقات فراغت بانوان و جذب و پرورش آن‌ها
		کنترل دوره‌ای و مستمر توانایی‌های مربیان، مدیران و سایر کارکنان حوزه اوقات فراغت بانوان
	دوره‌های آموزشی	برگزاری دوره‌های آموزشی در حال خدمت برای کارکنان، مربیان و مدیران حوزه اوقات فراغت بانوان
		برگزاری همایش‌های اوقات فراغت بانوان
		برگزاری دوره‌های مربی‌گری
	آموزش‌های مهارت	تشکیل کارگروه‌های آموزشی
		ایجاد مجله‌های مخصوص اوقات فراغت بانوان جهت توسعه علم این حوزه
		برگزاری سمینار و همایش برای تفهیم نیاز به اوقات فراغت بانوان و افزایش سطح مهارت
آموزش در مدارس و دانشگاه‌ها	آموزش از طریق فضای مجازی و رسانه‌های جمعی	
	برگزاری دوره‌های آموزشی و استفاده از نخبه‌های اوقات فراغت جهت افزایش انگیزه مخاطبین	
	تخصیص اوقات فراغت بانوان در برنامه‌های ورزشی مدارس و دانشگاه‌ها	
		ایجاد واحد عملی اوقات فراغت در رشته تربیت بدنی در دانشگاه‌ها
		تنظیم اردوهای آموزشی برای دانش‌آموزان و دانشجویان
		داشتن دید محلی در برنامه‌ریزی‌های جزئی

مقوله	مفهوم	اولیه
مدیریتی	چشم‌انداز بلندمدت	داشتن دید جامع و کلی در برنامه‌ریزی‌های کلی و کلان
		داشتن چشم‌انداز و اهداف بلندمدت چند ساله
	هماهنگی با دیگر سازمان‌ها	داشتن برنامه‌ریزی‌های مناسب برای رسیدن به اهداف بلند مدت
		استفاده از مدیرانی که دید بلندمدت دارند
	ایجاد ساختار مشخص	تنظیم برنامه‌های عملیاتی مناسب با چشم‌انداز
		برقراری ارتباط با سایر سازمان‌های مرتبط با اوقات فراغت بانوان
		تشکیل کارگروه‌های مشترک با سایر سازمان‌ها جهت همکاری‌های مشترک
		تعیین اهداف همسو با سایر سازمان‌ها
	برنامه‌ریزی مناسب با نیاز روز	استفاده از شرایط، امکانات و تجهیزات سایر ارگان‌ها در برنامه‌های ورزشی
		تغییر و اصلاح قوانین پیش پا افتاده و دست و پا گیر قدیمی
تدوین قوانین، آیین‌نامه‌ها و ساختار مشخص و دقیق		
تشکیل ساختار اداری، مالی و سازمانی مشخص		
ایجاد پژوهشگاه جهت توسعه علمی		
داشتن ساختار مشخص در تمام نقاط کشور و استان		
خصوصی سازی	داشتن سیستم مشخص برای رسیدگی به پیشنهادات و شکایات	
	توجه ویژه به حقوق بانوان	
	توجه به نیاز قشر جوان جامعه	
	داشتن توجه بیش از پیش به جذابیت و سرگرم‌کننده بودن برنامه‌های اوقات فراغت بانوان	
	نداشتن تعصبات بیهوده به هدف یا برنامه‌ای خاص که مناسب با نسل جدید نیست	
	در اولویت قرار دادن اوقات فراغت بانوان توسط وزارت ورزش	
	توجه به شرایط اقتصادی فعلی جامعه	
	توجه به تحولات سیاسی داخل کشور و کشورهای منطقه	
مالی	منعطف بودن برنامه‌ها	
	ایجاد تغییرات لازم در شرایط مورد نیاز	
	حمایت از بخش خصوصی	
	جذب سرمایه‌گذاران خصوصی	
	جلوگیری از دولتی شدن بیش از حد	
	شناسایی بخش‌های خصوصی مناسب با اهداف اوقات فراغت بانوان	
تخصیص بودجه	واگذاری برنامه‌ها به بخش‌های خصوصی	
	تخصیص بودجه کافی به اوقات فراغت بانوان از طرف دولت	
	توزیع عادلانه بودجه به بخش‌های آقایان و بانوان	
	توزیع عادلانه بودجه بین شهرستان‌های مختلف استان	
بسته‌های تشویقی	توزیع عادلانه بودجه بین اقشار مختلف جامعه	
	در نظر گرفتن امتیازهای مالی برای سرمایه‌گذاران در اوقات فراغت بانوان (مانند معاف از مالیات بودن)	
		ارائه تسهیلات و امکانات با قیمت پایین به برگزارکنندگان اوقات فراغت بانوان

مقوله	مفهوم	اولیه
		تخصیص وام‌های تسهیلاتی به سرمایه‌گذاران در اوقات فراغت بانوان
		ارائه تسهیلات مختلف به مشارکت‌کنندگان در اوقات فراغت بانوان
		پایین نگه داشتن هزینه‌های لازم برای انجام اوقات فراغت بانوان

پیامدها

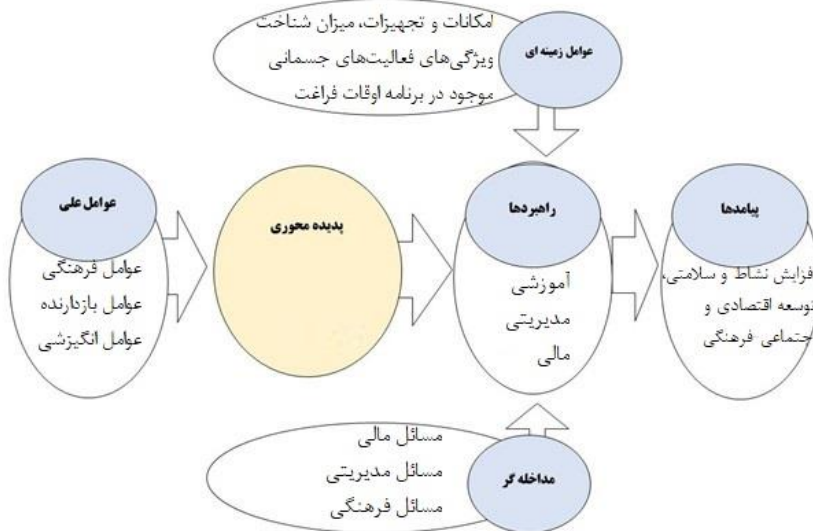
پیامدها نتیجه و حاصل فرآیندها و تعاملات هستند. در این تحقیق پیامدها در چهار مقوله افزایش نشاط، افزایش سلامتی، توسعه اقتصادی و توسعه پایدار اجتماعی-فرهنگی شناسایی شدند که مفاهیم و کدهای اولیه مربوط به هر یک از آن‌ها در جدول ۷ آورده شده است.

جدول ۷. پیامدهای کیفی سازی اوقات فراغت بانوان در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت جسمانی

مقوله	مفهوم	اولیه			
افزایش نشاط	افزایش نشاط فردی	افزایش میزان شادی در بانوان			
		فعال بودن بانوان در جامعه			
	افزایش نشاط اجتماعی	بهبود روابط بانوان با سایر مردم			
		افزایش شادی عمومی جامعه			
افزایش سلامتی	سلامت جسمی	داشتن جامعه پویا			
		کاهش افسردگی در جامعه			
		تحرك و جنب و جوش زیاد در ورزش‌ها و اوقات فراغت بانوان			
		تقویت قوای حسی (بینایی، شنوایی و ...)			
	افزایش سلامتی روانی	سلامتی روحی - روانی	افزایش قدرت، سرعت و استقامت		
			تقویت قوای جسمانی، عضلات و اندام‌های بدن		
		سلامت اجتماعی	حفظ آمادگی جسمانی افراد		
			جلوگیری از بیماری‌ها		
			افزایش روحیه استقامت و بردباری		
			تقویت روحیه شجاعت و چالاکی		
افزایش ناخالص داخلی	سلامت اجتماعی	ایجاد روحیه اعتماد به نفس			
		افزایش روحیه آمادگی و هوشیاری			
	افزایش ناخالص داخلی	سلامت اجتماعی	کاهش انحرافات اخلاقی در بین بانوان		
			کاهش بزهکاری		
		افزایش ناخالص داخلی	سلامت اجتماعی	ایجاد و تقویت قوه ابتکار و خلاقیت	
				کاهش اعتیاد	
			افزایش ناخالص داخلی	سلامت اجتماعی	افزایش شور و نشاط در بانوان
					توسعه گردشگری در زمینه اوقات فراغت بانوان
افزایش ناخالص داخلی	سلامت اجتماعی	افزایش تولید امکانات و تجهیزات مربوط به اوقات فراغت بانوان			
		اشتغال‌زایی در زمینه اوقات فراغت بانوان			

		درآمدزایی در حوزه اوقات فراغت بانوان
توسعه اقتصادی	ایجاد اشتغال	ایجاد مشاغل مرتبط با گردشگری و
		ایجاد مشاغل مرتبط با تولید وسایل اوقات فراغت بانوان
		ایجاد مشاغل مرتبط با نیروی انسانی برگزارکننده اوقات فراغت بانوان
		ایجاد مشاغل جانبی
		تمرین مشارکت
		گروهی برگزار شدن
		آموزش سنتها و آداب اجتماعی
	آموختن اصول و قواعد زندگی اجتماعی	تمرین ایثار و فداکاری
		احساس تعلق و وابستگی به گروه
		تقسیم منافع و فدا کردن منافع فردی به منافع جمعی
		آموزش رعایت نظم و تمرین عمل به قوانین و مقررات
		یادگیری نظام ارزشی و هنجاری موجود در جامعه
توسعه پایدار اجتماعی - فرهنگی		تقویت حس نوع دوستی و میمیّت
		یادگیری و تمرین جنبه‌های مختلف مدیریتی، تجاری و ...
	پیوند با ساختارهای فرهنگی	پیوند با آیین‌های دینی و مذهبی
		برخی از برنامه‌های اوقات فراغت بانوان برگرفته از انجام مراسم آیینی و دینی هستند
		نشانه‌های فرهنگ ورزشی بالای جامعه است
		تمایل به حفظ سنتها
	ترویج فرهنگ بومی و حفظ آن	فراهم بودن زمینه قابلیت نمایش آداب و رسوم و فرهنگ
		انتقال دهنده ارزش‌مندی دانش بومی
		انتقال، فرهنگ و آداب و رسوم به نسل‌های بعدی

با توجه به نتایج به دست آمده در تحقیق حاضر، مدل کیفی سازی اوقات فراغت بانوان در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت جسمانی در استان آذربایجان شرقی به شکل زیر (شکل ۱) که متشکل از مقوله‌های به دست آمده است، طراحی شده است.



شکل ۱. مدل کیفیت‌سازی اوقات فراغت بانوان در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت جسمانی در استان آذربایجان شرقی

نتیجه‌گیری

از یک طرف فراغت به عنوان یکی از مهم‌ترین موضوعات در زندگی اجتماعی انسان‌ها بدل شده است. فراغت بخش‌های مختلف زندگی انسان‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از طرفی دیگر، با توجه به سبک زندگی جامعه ما، زنان و دختران جامعه فرصت کمتری برای بهره‌مندی از اوقات فراغت دارند که همین امر موجب شد محقق به انجام تحقیق با هدف کیفیت‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت جسمانی در استان آذربایجان شرقی بپردازد. بر همین اساس، اوقات فراغت در خانواده به عنوان طبقه محوری در نظر گرفته و سایر طبقات به شرح زیر به عنوان مقولات شرایطی (علی، زمینه‌ای و مداخله‌گر)، تعاملی/فرآیندی و پیامدی بررسی شده است. نتایج حاصل از کدگذاری‌ها از مصاحبه‌های جمع‌آوری شده نشان داد که در این پژوهش عوامل فرهنگی، عوامل انگیزشی و عوامل بازدارنده، لزوم کیفیت‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت جسمانی را ایجاب نموده‌اند. 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 می‌باشد. همچنین میزان سطح آگاهی خانواده‌ها در ارتباط با جایگاه اوقات فراغت در خانواده و نگرش و باور آن‌ها نسبت به تفریح و ورزش از تاثیرگذارترین موارد در طراحی الگوی ورزش تفریحی در خانواده می‌باشد. 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 تاثیر بالایی دارد. نتایج این تحقیق با نتایج پژوهش‌های مولنز و گلوریکس^۱ (۲۰۲۳) که به در اولویت نبودن فعالیت

1 Mullens & Glorieux

جسمانی برای خانواده‌ها در زمان اوقات فراغت اشاره کردند، تودوروویک^۱ و همکاران (۲۰۲۰) که به ناکافی بودن زمان اوقات فراغت بانوان به عنوان دلیلی برای تغییر دادن محتوای اوقات فراغت اشاره کردند و پینیدیپاتیراگ^۲ و همکاران (۲۰۱۸) که نشان دادند انگیزه بانوان عاملی تعیین کننده در میزان پرداختن آن‌ها به فعالیت‌ها جسمانی است، همخوانی دارد.

همچنین نتایج به دست آمده در ارتباط با شرایط زمینه‌ای 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 می‌باشد. 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 می‌باشد. در همین رابطه با ارتقا 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 جا انداختن اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت جسمانی در خانواده‌ها را فراهم کرد. جایگاه امکانات و تجهیزات در برنامه‌ریزی اوقات فراغت در پژوهش سید و ابوحسنا^۳ (۲۰۲۳) و اهمیت و تاثیر حمایت و همراهی مدیران در کیفیت اوقات فراغت در پژوهش لین^۴ (۲۰۱۵) مورد تاکید قرار گرفته است.

نتایج تحقیق در ارتباط با شرایط مداخله‌گر نشان داد که در این پژوهش، مسائل مالی، مسائل مدیریتی و مسائل فرهنگی شرایط مداخله‌گر برنامه‌ریزی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت جسمانی را تشکیل می‌دهند. در هر کدام 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 به خوبی مدیریت شوند. مسائل فرهنگی مثل عدم شناخت والدین در مورد اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت جسمانی و فرهنگ‌سازی ضعیف در زمینه‌ی اوقات فراغت بانوان و همچنین عدم پوشش و حمایت رسانه‌های جمعی از اوقات فراغت بانوان و سرمایه‌گذاری رسانه‌ها بر روی ورزش‌های پرطرفدار قهرمانی است. از جمله 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 می‌باشند. مسائل مالی که مدیران و برنامه‌ریزان با آن مواجه هستند کاهش قدرت اقتصادی خانواده‌ها ناشی از عوامل 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 عدم ثبات اقتصادی در کشور است. در بین تحقیقات گذشته، پژوهش رابرتز^۵ (۲۰۲۳) نشان داد که مسائل مالی همواره یکی از مؤثرترین عوامل بر اوقات فراغت بوده است. بر اجسا^۶ (۲۰۱۱) در پژوهش خود بیان

1 Todorovic

2 Pinidiyapathirage

3 Sayyd & Abuhassna

4 Lin

5 Roberts

6 Brajša

می‌کند که الگوی فعالیت‌های اوقات فراغت برای گروه‌های مختلف سنی و جنسی متفاوت است. همچنین ارتاس^۱ (۲۰۱۵)، هانسن و لتوی^۲ (۲۰۱۱) و توینگ^۳ (۲۰۱۰) در پژوهش‌های مختلفی که بر نسل‌های مختلف کاری داشتند به تفاوت میان گروه‌های مختلف سنی در زمینه تمایل به اوقات فراغت، اشاره کرده‌اند.

استراتژی‌های عنوان شده که متأثر از شرایط علی، شرایط زمینه‌ای و مداخله‌گرهای اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت جسمانی زنان و دختران هستند، در این پژوهش شامل استراتژی‌های آموزشی، مدیریتی و مالی می‌باشند. استراتژی‌های آموزشی عنوان شده 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 تحصیل کرده برای هدایت و جهت‌دهی فعالیت‌های ورزشی جامعه بر اساس نیاز جامعه می‌باشد. استراتژی‌های مدیریتی شامل داشتن چشم‌انداز بلندمدت و تنظیم برنامه‌های عملیاتی مناسب با چشم‌انداز و استفاده از مدیرانی که دید بلندمدت دارند، می‌باشد. همچنین برقراری ارتباط با سایر سازمان‌های مرتبط با اوقات فراغت بانوان و تشکیل کارگروه‌های مشترک با سایر سازمان‌ها جهت همکاری‌های مشترک و همین‌طور تغییر و اصلاح قوانین پیش پا افتاده و دست و پا گیر قدیمی و تشکیل ساختار اداری، مالی و سازمانی مشخص، نمونه‌هایی از استراتژی‌های مدیریتی می‌باشند. همچنین برنامه‌ریزی مناسب با نیاز روز خانواده‌ها به خصوص زنان و دختران از مهم‌ترین نکاتی است که در تمام برنامه‌ریزی‌ها باید مدنظر گرفته شود. استراتژی‌های مالی عنوان شده در این تحقیق شامل تخصیص بسته‌های تشویقی مانند کاهش قیمت تمام شده 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 جهت سرمایه‌گذاری در حوزه اوقات فراغت بانوان می‌باشد. در همین ارتباط، نتایج تحقیق تاج‌فر و همکاران (۱۳۹۸) در یک مطالعه با استفاده از نظریه داده‌بنیاد نشان داد که مفاهیم مربوط به استراتژی‌ها را می‌توان در قالب استراتژی عملیاتی، استراتژی تصمیم‌گیری، استراتژی نیروی انسانی، استراتژی بازاریابی، استراتژی مالی و تمرکز استراتژیک قرار داد. بونکمپ^۴ و همکاران (۲۰۲۳) نیز آموزش را یکی از راهکارهای توسعه و بهبود کیفیت فعالیت بدنی در اوقات فراغت دانستند.

در این تحقیق، مقوله‌های افزایش نشاط، افزایش سلامتی، توسعه اقتصادی و توسعه پایدار اجتماعی-فرهنگی به عنوان پیامد و نتیجه حاصل از مدل تحقیق در نظر گرفته شده است. از مهم‌ترین پیامدهای رونق ورزش و اوقات فراغت بانوان در خانواده، افزایش نشاط که هم به صورت فردی و هم به صورت 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 روحی-روانی و افزایش سلامت اجتماعی است. توسعه اقتصادی یکی دیگر از پیامدهای برنامه‌ریزی و توسعه اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت جسمانی بانوان در خانواده می‌باشد که به شکل افزایش در تولید ناخالص داخلی و ایجاد اشتغال نمایان می‌شود. آخرین پیامد برنامه‌ریزی و توسعه اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت جسمانی بانوان در خانواده که در این تحقیق مشخص شد توسعه پایدار

1 Ertas

2 Hansen & Leuty

3 Tweng

4 Bonekamp

اجتماعی-فرهنگی می‌باشد. نمونه‌ای از این پیامدها عبارتند از پیوند این نوع ورزش‌ها و بازی‌ها با طبیعت، آموختن اصول و قواعد زندگی اجتماعی، پیوند با ساختارهای فرهنگی و ترویج فرهنگ بومی و حفظ آن می‌باشد. در همین ارتباط گروند و تیلکس^۱ (۲۰۲۳) بر ارتباط فراغت و ایجاد رضایت تأکید می‌کند. براسا (۲۰۱۱) تأثیر اوقات فراغت بر کیفیت زندگی و رفاه (بهبودی) آن‌ها نشان می‌دهد. ووگلسانگ^۲ (۲۰۲۲) و رایچلن و همکاران^۳ (۲۰۲۲) نیز این ارتباط را با بهبود عملکرد شغلی و بهزیستی افراد نشان می‌دهند. ووگلسانگ (۲۰۲۲) و براسا (۲۰۱۱) همچنین پژوهشی‌هایی در ارتباط با فعالیت‌های نشاط‌آور در محیط کار انجام داده‌اند و همگی این تحقیقات به تأثیر برنامه‌های ورزشی اوقات فراغت بر بهبود کیفیت زندگی شخصی و شادکامی در محیط کاری اشاره کرده‌اند.

بر اساس نتایج تحقیق، با توجه کردن به عوامل مؤثر شناسایی شده و همچنین بکارگیری راهبردهای ارائه شده در پژوهش حاضر، می‌توان موجبات کیفی سازی و افزایش فعالیت جسمانی در اوقات فراغت بانوان را فراهم کرد تا در نهایت بتوان به افزایش نشاط و سلامتی و توسعه اقتصادی و اجتماعی-فرهنگی دست یافت. با توجه به نتایج تحقیق و همین‌طور استراتژی‌های مطرح شده، پیشنهاد می‌شود مدیران و برنامه‌ریزان به مسائل آموزشی مانند تربیت متخصص، برگزاری دوره‌های آموزشی و آموزش در مدارس و دانشگاه‌ها در حوزه برنامه‌ریزی اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت جسمانی زنان و دختران در خانواده توجه ویژه داشته باشند، به مباحث مدیریتی مانند داشتن چشم‌انداز بلندمدت، هماهنگی با دیگر سازمان‌ها، ایجاد ساختار مشخص و برنامه‌ریزی مناسب با نیاز روز توجه بکنند، در زمینه اقتصادی با خصوصی سازی، تخصیص بودجه مناسب و کافی و در نظر گرفتن بسته‌های تشویقی به رونق هر چه بیشتر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت جسمانی زنان و دختران در خانواده کمک کنند.

تشکر و قدردانی

با توجه به این که این مقاله مستخرج از طرح پژوهشی می‌باشد، بنابراین از تمامی عزیزانی که در انجام این طرح پژوهشی همکاری کردند سپاسگزاریم. همچنین از مسئولین محترم نشریه و داوران گرامی که با نظرات خود موجب تقویت مقاله حاضر گردیدند، تشکر و قدردانی می‌شود.

1 Grund & Tilkes

2 Vogelsang

3 Raichlen

References

1. Bonekamp, N. E., Visseren, F. L., Ruigrok, Y., Cramer, M. J., de Borst, G. J., May, A. M., & Koopal, C. (2023). Leisure-time and occupational physical activity and health outcomes in cardiovascular disease. *Heart*, 109(9), 686-694.
2. Brajša-Žganec, A., Merkaš, M., & Šverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social indicators research*, 102, 81-91.
3. Davis, J., Taira, D. A., Lim, E., & Chen, J. (2023). Socialization, Relaxation, and Leisure across the Day by Social Determinants of Health: Results from the American Time Use Survey, 2014–2016. *In Healthcare*, 11, 11, 1581.
4. Doyle, A. (2021). Introduction: New Directions in Arizona Sport History. *Journal of Arizona History*, 62(4), 437-443.
5. Ertas, N. (2015). Turnover intentions and work motivations of millennial employees in federal service. *Public personnel management*, 44(3), 401-423.
6. Grund, C., & Tilkes, K. R. (2023). Working time mismatch and job satisfaction—the role of employees’ time autonomy and gender. *The International Journal of Human Resource Management*, 1-23.
7. Hamiloğlu, C. (2022). Modernity and Leisure: The Construction of Florya Beach in Istanbul (1935-1960). *Journal of Urban History*, 48(6), 1261-1280.
8. Hansen, J. I. C., & Leuty, M. E. (2012). Work values across generations. *Journal of Career Assessment*, 20(1), 34-52.
9. Hetherington, A., Liu, S., & Meldrum, J. (2023). Evaluating the impact of retirement leisure planning on retirement satisfaction and vitality: a mixed-method study. *Annals of Leisure Research*, 26(1), 140-161.
10. Heydary, H., & Mansoori, S. (2022). Leisure Time and Gender: A Reflection on the Lived Experience of Female Students of Shiraz University. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 12(48), 67-82. (In Persian)
11. Jafari Haftkhani, N., Rezania, S., & Saffari, M. (2020). Leisure for Metropolitan Women; Explaining Leisure Problems for Married Women in Tehran. *Urban Sociological Studies*, 10(34), 123-150. (In Persian)
12. Kian, M. (2015). Students Method in Spending Their Leisure Time and its Correlation with Variable of Gender (Case Study on Kharazmi University Campus). *Teaching and Learning Research*, 12(1), 151-164. (In Persian)
13. Kim, C., Jin, H., & Dusing, G. J. (2023). Employment conditions and leisure-time physical activity among korean workers: a longitudinal study (2009–2019). *BMC Public Health*, 23(1), 955.
14. Kim, J., Kim, J., Han, A., & Nguyen, M. C. (2021). Leisure time physical activity, social support, health perception, and mental health among women with breast cancer. *Leisure Studies*, 40(3), 352-362.
15. Kleppang, A. L., & Skille, E. Å. (2022). Leisure-Time Activities in Different Contexts and Depressive Symptoms in Norwegian Adolescents: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10769.
16. Lin, J. H., Wong, J. Y., & Ho, C. H. (2015). The role of work-to-leisure conflict in promoting frontline employees’ leisure satisfaction: Examining the job demand-

- control-support model. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 27(7), 1539-1555.
17. Malta, M. B., Neves, P. A., Lourenço, B. H., Benício, M. H. D., Werneck, G. L., Castro, M. C., ... & MINA-Brazil Study Working Group. (2022). Leisure-time physical activity in Amazonian pregnant women and offspring birth weight: A prospective cohort study. *Plos one*, 17(3), e0265164.
 18. Mullens, F., & Glorieux, I. (2023). Not enough time? Leisure and multiple dimensions of time wealth. *Leisure Sciences*, 45(2), 178-198.
 19. Nordh, H., Vistad, O. I., Skår, M., Wold, L. C., & Bærum, K. M. (2017). Walking as urban outdoor recreation: Public health for everyone. *Journal of outdoor recreation and tourism*, 20, 60-66.
 20. Piniyapathirage, J., Jayasuriya, R., Cheung, N. W., & Schwarzer, R. (2018). Self-efficacy and planning strategies can improve physical activity levels in women with a recent history of gestational diabetes mellitus. *Psychology & health*, 33(8), 1062-1077.
 21. Rahimi, A., & Asefi, A. A. (2022). Institutionalization of Leisure Time Physical Activity. *Sport Management Journal*, 14(4), 183-165. (In Persian)
 22. Raichlen, D. A., Klimentidis, Y. C., Sayre, M. K., Bharadwaj, P. K., Lai, M. H., Wilcox, R. R., & Alexander, G. E. (2022). Leisure-time sedentary behaviors are differentially associated with all-cause dementia regardless of engagement in physical activity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 119(35), e2206931119.
 23. Roberts, K. (2023). Time use, work and leisure in the UK before, during, between and following the Covid-19 lockdowns. *Leisure Studies*, 42(1), 56-68.
 24. Sayyd, S. M., & Abuhassna, H. (2023). Factors affecting leisure-time physical activities to promote public health: a systematic literature review. *MOJ Sports Med*, 6(1), 7-12.
 25. Tajfar, A. H., Shayan, A., & Pourmoghadas, M. (2019). Evaluation and Ranking of Effective Strategies in the Smart City for Success of the Partners of the Municipality of Tehran by the Grounded Theory Method. *Strategic Management Thought*, 13(1), 189-214. (In Persian)
 26. Teimouri, H., forouzan, F., & Safari, A. (2019). Analysis the Model of Employees' Leisure Time Management at the Workplace in Mix Method Approach. *Management Studies in Development and Evolution*, 28(94), 63-84. (In Persian)
 27. Todorovic, J., Terzic-Supic, Z., Bjegovic-Mikanovic, V., Piperac, P., Dugalic, S., & Gojnic-Dugalic, M. (2020). Factors associated with the leisure-time physical activity (LTPA) during the first trimester of the pregnancy: The cross-sectional study among pregnant women in Serbia. *International journal of environmental research and public health*, 17(4), 1366.
 28. Tucker, P., Van Zandvoort, M. M., Burke, S. M., & Irwin, J. D. (2011). The influence of parents and the home environment on preschoolers' physical activity behaviours: a qualitative investigation of childcare providers' perspectives. *BMC public health*, 11(1), 1-7.
 29. Twenge, J. M., Campbell, S. M., Hoffman, B. J., & Lance, C. E. (2010). Generational differences in work values: Leisure and extrinsic values increasing, social and intrinsic values decreasing. *Journal of management*, 36(5), 1117-1142.

30. Vogelsang, T. (2022). Time is (not) money: Incentive effects of granting leisure time. *European Accounting Review*, 1-25.
31. Werneck, A. O., Oyeyemi, A. L., Szwarcwald, C. L., Sardinha, L. B., & Silva, D. R. (2021). Body mass index trajectories and noncommunicable diseases in women: The role of leisure time physical activity. *American Journal of Human Biology*, 33(3), e23492.