



Original Article

The Pattern of Factors Affecting the Quality of Women's Leisure Time with an Emphasis on Sport Activities

Shamseddin Rezaei^{1*}, Behzad Izadi², Mohammad Mahdiah³

1. Associate Professor in Sport Management, Sport Science Department, Ilam University
2. Associate Professor in Sport Management, Sport Management Department, University of Kurdistan
3. Ph.D in Sport Management and Vice President of Sport and Youth Department of Ilam Province

Received: 2024/03/03, Revised: 15/04/2024, Accepted: 07/05/2024

Abstract

The purpose of this study was to design the model of factors affecting the quality of leisure time of women in Ilam province with an emphasis on sport activities. This study is a qualitative research based on grounded theory (Strauss and Corbin). The method of data collection was library studies and in-depth interviews with 17 elite individuals who were aware of the subject. The validity of this research was examined and confirmed by the interviewees and then expert professors. Reliability was also 76% using the results' process audit method. Based on the obtained data, 214 key concepts were identified and extracted in the form of 87 categories and 12 main classes, which include factors of social damage and requirements for technology development, physical and psychological needs, quality improvement of leisure time, development of infrastructure and standard sport leisure spaces, demographics factors, sport leisure management mechanisms, external factors and organizational environment, legal foundation, teaching and learning mechanisms, structural and process reforms, support measures and increased demand-oriented and individual and social consequences. The results of the study may lead to practical suggestions for leisure managers in the field of sport. It is recommended to the experts of organizations related to sport leisure planning to use the results of this research in future programs.

Keywords: Leisure Time, Women and Girls, Ilam Province, Grounded Theory Method

* Corresponding Author: Shamseddin Rezaei, Tel: 09183456473, E-mail: sh.rezaei10@gmail.com.

How to Cite: Rezaei, Sh., Izadi, B; Mahdiah, M; (2024). The Pattern of Factors Affecting the Quality of Women's Leisure Time with an Emphasis on Sport Activities. *Research on Women's Sport*, 01(01), 53-76. In Persian.



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Extended Abstract

Background and Purpose

Since the second half of the 20th century, people have benefited from more prosperity and comfort than in the past centuries, which is the result of the progress of industry in the world. Due to the passage of time and the advancement of technology, it has been reduced from the physical working hours of the societies and added to their unemployment hours. During idle hours, people allocate time to renew their physical and mental strength, which can be called "leisure time" (Safdarpour, Bahrami & Aydi, 2022, 34). Leisure time is an activity that society members develop their talents and expand their personality through it apart from the constraints of the work environment and life requirements (Umit et al., 2021, 120). If people do not have a plan or activity for their free time, then free time turns into unemployment and unemployment generally causes harm and crime; So any carelessness about leisure time can have irreparable effects and results in all aspects of society. Rezaei (2020, 76) states that dealing with leisure planning is one of the basic cultural, economic, social and political issues of today's society and how to balance the supply and demand of this category is one of the most important issues that should be paid attention. Ziaee et al. (2022, 17) suggest to cultural and social officials and decision-makers to pay special attention to the necessity of participation of different sections of society, especially women and girls, in leisure sports programs through the development of inter-organizational cooperation.

The most important reason for the difference in leisure spaces in Islamic countries is the emphasis of Islam on the issue of gender in public spaces and the observance of the principle of gender segregation and the determination of specific terms and conditions for the presence of women and girls in these spaces. Considering the high value of women

in Islamic societies and that women are half of society and the center of families, they should be mentally and physically healthy and fresh. Therefore, free time is one of the important axes of women's lives, which has assigned a special place in activities that seek freshness and renewal of energy for women (Rezaei, 2020, 77). Cho (2023, 51) mentions the factors influencing how women spend their free time, including suitable facilities and spaces, cultural and religious restrictions, levels of education, employment, participation of other family members in household affairs, number of children, marital status, and social beliefs. From the viewpoint of Chen, Kemperman and Timmermans (2022, 44), social and demographic factors, marriage and occupation of people have a significant effect on the level of participation in leisure activities.

Sports activities as a multi-dimensional tool with wide effects has manifested its position and role in individuals' health, leisure time, education, social relations and prevention of many social corruptions and moral deviations in the society (Taheri et al., 2022, 135). In "active leisure", one is looking for mobility, dynamism and active presence for personal and social activities. Such a process provides a favorable environment for personality growth and social maturity as well as the flourishing of his talents (Tondnevis, 2003, 121). The special physical and mental conditions of women and girls requires that the custodians of leisure time pay special attention to their health. Throughout history, Iranian women and girls have not had enough opportunities to participate in sports activities; because boundaries have always been drawn for them that have affected their social roles (Rezaei, 2020, 85). The research results of Lin (2023, 1313) and Mehrabani (2016, 33) showed that lack of movement and a decrease in the level of physical activities lead to an epidemic of obesity and related diseases. The findings of Ransom (2018, 75) and Tofighi (2014, 166) showed that there is a positive and

significant relationship between the amount of exercise and the general health of different societies. The results of various researches The findings of studies reveal that the most important obstacles to women's participation in sports include the lack of special sports facilities for women, the lack of expert trainers, the lack of physical and mental security, the lack of culture and lack of sports awareness, the expensiveness of sports facilities and the existence of economic problems, the lack of sufficient attention of officials to female sports, the existence of populist culture, the lack of time and the lack of necessary investment in the development of sports facilities (Rezaei, 2020, 82; Taheri et al., 2022, 135; Ziaee et al., 2022, 17).

Reviewing and summarizing the background of the research shows that the predominance of a one-dimensional or limited attitude towards the participation of women and girls in sports and physical activities during leisure time in most countries of the world is obvious. However, this issue, especially in our country, has more cultural and social reasons, as well as the lack of special sports facilities and spaces for women and girls. Therefore, the present study seeks to investigate the factors affecting the quality of free time of women and girls in Ilam province, emphasizing on sports activities and providing suitable solutions.

Methodology

This study is a qualitative research based on the grounded theory (Strauss and Corbin). The data were collected through library studies and in-depth interviews with 17 elite people who were aware of the subject. The validity of this research was examined and confirmed by the interviewees and then expert professors. Reliability was also 76% by using the results process audit method.

Findings

Descriptive statistics showed that the age of the majority of the participants was 40 years and older and nine of them were male. Based on the obtained data, 214 key concepts were identified and extracted in the form of 87 categories and 12 main classes, which include factors of social damage and requirements for technology development, physical and psychological needs, quality improvement of leisure time, development of infrastructure and standard sport leisure spaces, demographics factors, sport leisure management mechanisms, external factors and organizational environment, legal foundation, teaching and learning mechanisms, structural and process reforms, support measures and increased demand-oriented and individual and social consequences:

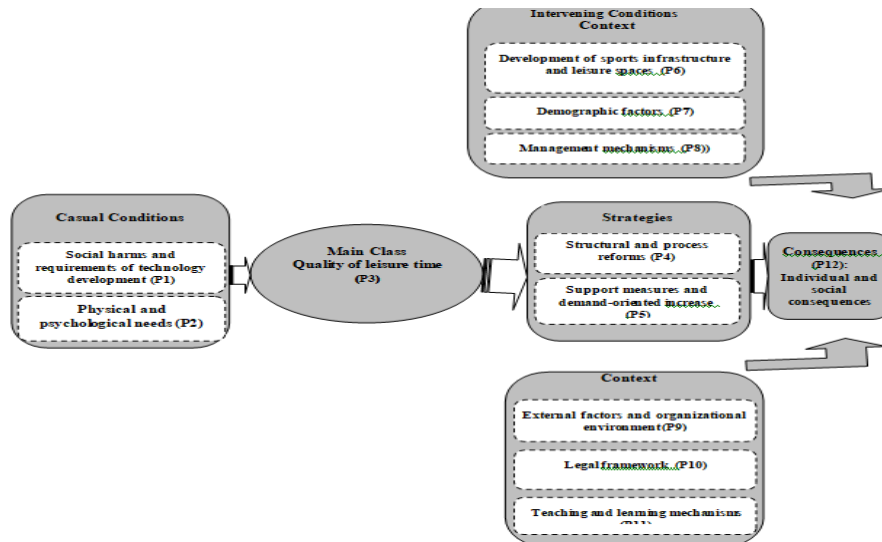


Figure 1 - Axial coding based on the paradigm model (Leisure time quality model)

Discussion

The aim of this study was to design a suitable model for improving the quality of leisure time for women and girls in Ilam province. Using a pathological and exploratory approach, based on the existing background conditions, and through interviews and analysis of library studies, this study has investigated the phenomenon of quality of leisure time. After identifying the main issue and category (qualification of leisure time), causal conditions (social damage and technological development requirements and physical and psychological needs), intervening conditions (development of infrastructures and standard sports leisure spaces (paragraph 12 of social affairs and the opinion of the program integration headquarters), demographic factors and sports leisure management mechanisms, the governing context (external factors and organizational environment, legal framework and teaching and learning mechanisms), actions and interactions (structural and process reforms and support measures and demand-oriented increase) and

consequences (individual and social consequences), the researcher put them in a paradigm model and analyzed them. Undoubtedly, providing solutions based on this model will be operational and practical. In the end, the following are suggested to enrich the free time of women and girls in Ilam province:

1. Developing a strategic plan for free time with an emphasis on sports free time for women in Ilam province
2. Interacting and holding specialized meetings with the media to produce desirable sports content for women
3. Integrated policy-making and consensus of organizations in charge of leisure time in Ilam province
4. Equitable distribution of facilities in the cities and attention to gender (adjustment of population orientation)
5. Holding continuous festivals for native and local games, nature tourism, virtual motion games, etc.

Keywords: Leisure Time, Women and Girls, Ilam Province, Grounded Theory Method



نوع مقاله: پژوهشی

الگوی عوامل مؤثر بر کیفی سازی اوقات فراغت زنان با تأکید بر فعالیت های ورزشی

شمس الدین رضایی*^۱، بهزاد ایزدی^۲، محمد مهدیه^۳

۱. دانشیار مدیریت ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه ایلام

۲. دانشیار مدیریت ورزشی، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه کردستان

۳. دکتری مدیریت ورزشی و معاون اداره کل ورزش و جوانان استان ایلام

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۲/۱۳، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۳/۰۱/۲۷، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۲/۱۸

چکیده

هدف این پژوهش، طراحی الگوی عوامل مؤثر بر کیفی سازی اوقات فراغت زنان و دختران استان ایلام با تأکید بر فعالیت های ورزشی بود. رویکرد این پژوهش کیفی بود و از نظریه داده بنیاد (استراوس و کوربین) به عنوان روش پژوهش استفاده شد. روش جمع آوری داده ها، مطالعات کتابخانه ای و مصاحبه های عمیق با ۱۷ نفر از نخبگان آگاه از موضوع بود. روایی این پژوهش توسط مصاحبه شونده گان و سپس اساتید متخصص بررسی و تأیید شد. پایایی نیز با استفاده از روش مطالعه حسابرسی فرایند نتایج، ۷۶ درصد به دست آمد و تأیید شد. برای تحلیل داده ها از روش مقایسه مداوم در طی سه مرحله گذاری باز، محوری و انتخابی استفاده شد. براساس داده های به دست آمده، ۲۱۴ مفهوم کلیدی در قالب ۸۷ مقوله و ۱۲ طبقه اصلی شامل عوامل آسیب های اجتماعی و الزامات رشد تکنولوژی، نیازهای جسمانی و روان شناختی، کیفی سازی اوقات فراغت، توسعه زیرساخت ها و فضاهای فراغت ورزشی استاندارد، عوامل جمعیت شناختی، مکانیزم های مدیریت فراغت ورزشی، عوامل بیرونی و فضای سازمانی، بسترسازی حقوقی و قانونی، مکانیزم های آموزش و یادگیری، اصلاحات ساختاری و فرایندی، تمهیدات حمایتی و افزایش تقاضا محوری و پیامدهای فردی و اجتماعی شناسایی و استخراج شد. سعی شده است نتایج پژوهش به ارائه پیشنهادهای کاربردی برای مدیران اوقات فراغت در حوزه ورزش منجر شود. به کارشناسان سازمان های مربوط به برنامه ریزی فراغت ورزشی توصیه می شود از نتایج این پژوهش در برنامه های آتی استفاده کنند.

واژگان کلیدی: اوقات فراغت، زنان و دختران، استان ایلام، روش داده بنیاد.

* Corresponding Author: Shamseddin Rezaei, Tel: 09183456473, E-mail: sh.rezaei10@gmail.com,

How to Cite: Rezaei, Sh., Izadi, B; Mahdieh, M; (2024). The Pattern of Factors Affecting the Quality of Women's Leisure Time with an Emphasis on Sport Activities. *Research on Women's Sport*, 01(01), 53-76. In Persian.



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

مقدمه

از نیمه دوم قرن بیستم بشر از رفاه و آسایش بیشتری در مقایسه با قرون گذشته برخوردار شده است که نتیجه پیشرفت صنعت در جهان است. با توجه به گذشت زمان و پیشرفت تکنولوژی از ساعات کار فیزیکی جوامع کم شده و به ساعات بیکاری آن‌ها اضافه شده است. افراد در ساعات بیکاری خواه‌ناخواه زمانی را برای تجدید قوای جسمانی و روحی خود اختصاص می‌دهند که می‌توان از آن با عنوان «اوقات فراغت»^۱ یاد کرد (صفدرپور و همکاران، ۱۴۰۱). برخی از پژوهشگران معتقدند که فراغت پدیده‌ای است که با تمدن صنعتی پیوند دارد و نتیجه رشد صنعت و جامعه مصرفی است، اما عده‌ای دیگر معتقدند که در سراسر تاریخ زندگی بشر وجود داشته است و خاص زمان مشخصی نیست (عبدالهی و همکاران، ۱۴۰۰).

اوقات فراغت، فعالیتی است که اعضای جامعه فارغ از اجزای محیط کار و الزامات زندگی، از طریق آن استعدادها را توسعه می‌بخشند و شخصیت خود را گسترش می‌دهند (امیت^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). اوقات فراغت به معنای زمان آزاد و فارغ از الزامات شغلی (رسمی، متوقع و انتفاعی)، زیستی (سرگرمی‌های گریزناپذیر روزانه نظیر تغذیه، خواب و استحمام)، عادی (نظیر خرید و رفت‌وآمد) و اجتماعی (انجام دادن وظایف و تأمین انتظارات اجتماعی) است که معمولاً صرف استراحت، تفریح و سرگرمی، توسعه اطلاعات، فراگیری‌های موردعلاقه و مشارکت‌های اجتماعی می‌شود (شرف‌الدین، ۱۳۹۴). از منظر کارکردی نیز اوقات فراغت می‌تواند به صورت بالقوه زمان مناسب برای تأمل، اندیشیدن، تخیل‌ورزی، خودسازی، تعالی‌یابی، شکوفایی استعدادها، جبران کمبودها و ارضای خواسته‌های زیبایی‌شناختی در سطح فردی و نیز تقویت روح دسته‌جمعی، پویایی، بهینه‌سازی محیط، نشاط و شادابی جمعی و کاهش انحراف‌ها در سطح اجتماعی باشد (سو^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). درحقیقت آنچه موضوع فراغت را مهم و تأثیرات آن را با اهمیت می‌کند، پرداختن داوطلبانه و خارج از الزام به کاری است که باعث رضایت درونی فرد می‌شود. بیشتر اختراعات و اکتشافات بشری که دانشمندان انجام داده‌اند، محصول تفکر، قوه ابتکار و خلاقیتی است که در زمان فراغت حاصل شده است و بیشتر جرائم و بزهکاری‌ها نیز در اوقات فراغت اتفاق می‌افتد (ککالینن^۴، ۲۰۲۲). اگر افراد برای

اوقات فراغت خود برنامه یا فعالیتی نداشته باشند، آنگاه اوقات فراغت مبدل به بیکاری می‌شود و بیکاری نیز عموماً سبب آفت و جرم می‌شود؛ پس هرگونه بی‌توجهی و سهل‌انگاری درمورد اوقات فراغت می‌تواند تأثیرات و نتایج جبران‌ناپذیری را در همه جنبه‌های جامعه به جای بگذارد؛ از این‌رو توجه به پدیده فراغت در عصری که «تهاجم فرهنگی» بیش از هر دوره‌ای فرهنگ و نگرش مذهبی و جهت‌گیری اجتماعی-سیاسی مردم را تهدید می‌کند، اهمیت بسزایی دارد (باقری و بهمنی، ۱۳۹۵). رضایی (۱۴۰۰) عنوان می‌کند که پرداختن به امر برنامه‌ریزی اوقات فراغت یکی از موضوعات اساسی فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و سیاسی جامعه امروزی است و چگونگی تعادل بخشیدن بین عرضه و تقاضای این مقوله یکی از مهم‌ترین موضوعاتی است که باید به آن توجه خاص داشت.

نتایج تحقیق احمدی‌فرد و همکاران (۱۴۰۱) نشان داد که در مناطق مورد مطالعه شهر تهران میزان اوقات فراغت مردان بیشتر از زنان است. دیگر نتایج این پژوهش نشان داد که متغیرهای جمعیت‌شناختی مانند تحصیلات، درآمد، جنسیت و سن بر نحوه گذران اوقات فراغت ساکنین شهر تهران تأثیر معناداری دارد. فخری و همکاران (۱۴۰۰) عنوان کردند که ارتباطات اجتماعی، تعلق اجتماعی و سلامت اجتماعی بر ترجیحات اوقات فراغت بانوان تأثیرگذار است. ضیایی و همکاران (۱۴۰۱) به مسئولان و تصمیم‌گیران فرهنگی و اجتماعی پیشنهاد می‌کنند که از طریق توسعه همکاری‌های بین‌سازمانی، توجه ویژه‌ای به ضرورت مشارکت اقشار مختلف جامعه به خصوص زنان و دختران در برنامه‌های فراغت ورزشی داشته باشند. عابد و همکاران (۱۴۰۲) عنوان کردند ترجیحات فعالیت‌های اوقات فراغت افراد، متأثر از نوع و کیفیت فضاها، فراغتی، سبک زندگی شخصی و عامل دسترسی است. نتایج پژوهش زوان^۵ (۲۰۱۷) نشان داد که اشتغال و رضایت از زندگی بر نحوه گذران اوقات فراغت تأثیری مثبت دارد. نتایج تحقیق اماین^۶ (۲۰۱۵) نشان داد که شرکت در فعالیت‌های گذران اوقات فراغت تحت تأثیر ویژگی‌های فردی و اجتماعی، نژاد، سن، خانواده و جنسیت است. نتایج تحقیق‌های احمدی‌فرد و همکاران (۱۴۰۱) و رضایی (۱۳۹۶) نشان داد که تفاوت معناداری بین زنان و مردان در استفاده از اوقات فراغت وجود دارد.

4. Kekalainen
5. Zwan
6. Emine

1. Leisure Time
2. Umit
3. Su

معناداری وجود دارد. وی با جای دادن فعالیت‌های ورزشی در فراغت این افراد، کاهش چشمگیری در بی‌نظمی‌ها و لابلایی‌ها مشاهده مرد و نیز شخصیت این افراد به صورت مثبت‌تری به ثبات رسید.

فعالیت‌های ورزشی به‌عنوان ابزاری چندبعدی با تأثیرات گسترده، جایگاه و نقش خود را در اقتصاد سلامت افراد، گذران اوقات فراغت سالم، آموزش و پرورش، روابط اجتماعی و پیشگیری از بسیاری از مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی در جامعه متجلی کرده است (طاهری و همکاران، ۱۴۰۱). ورزش و فعالیت‌های بدنی وسیله ارزشمندی است که امروزه پُرکننده بخش اعظم اوقات فراغت میلیون‌ها نفر از مردم جهان است. در پانزده سال گذشته اطلاعات مردم در زمینه منافع تمرینات ورزشی افزایش یافته و برنامه آمادگی جسمانی در سطوح جامعه توسعه‌یافته و ورزش‌های تفریحی و فراغتی به‌طور پیش‌بینی‌نشده رشد کرده است (کودینا و پستانا، ۲۰۱۹). در «فراغت فعال»^۱ فرد برای فعالیت‌های فردی و اجتماعی به دنبال تحرک، پویایی و حضوری فعال است. چنین فرایندی، زمینه مساعدی را برای رشد شخصیتی و بلوغ اجتماعی و نیز شکوفایی استعدادها و فراهم می‌آورد (تندنویس، ۱۳۸۱). وضعیت خاص جسمانی و روانی زنان و دختران می‌طلبد که متولیان اوقات فراغت توجه ویژه‌ای به سلامت آنان داشته باشند. زنان و دختران ایرانی در طول تاریخ، فرصت کافی برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی نداشته‌اند؛ زیرا همواره برای آن‌ها مرزهایی ترسیم شده که نقش‌های اجتماعی آنان را تحت تأثیر قرار داده است (رضایی، ۱۴۰۰). صفدرپور و همکاران (۱۴۰۱) عنوان کردند که برای کاهش آسیب‌های اجتماعی می‌توان از طریق اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی اقدام کرد. حسینی و نورانی (۱۴۰۰) عنوان کردند که فعالیت‌های فراغتی فعال با میزان خستگی ذهنی و جسمانی و اختلالات روانی نظیر استرس، افسردگی و اضطراب در ارتباط است. نتایج پژوهش علی‌آبادی و همکاران (۲۰۱۳) نشان داد دانشجویانی که فعالیت بدنی دارند، سطح افسردگی و اضطراب آن‌ها در سطح

مهم‌ترین علت تفاوت فضاهای فراغتی در کشورهای اسلامی، تأکید دین اسلام بر جنسیت در فضاهای عمومی و رعایت اصل تفکیک جنسیتی و تعیین شرایط و ضوابط خاص برای حضور زنان و دختران در این فضاها و اماکن است. نظر به ارزش والای زن در جوامع اسلامی و با توجه به اینکه زنان نیمی از جامعه را تشکیل می‌دهند و محور خانواده‌ها به شمار می‌آیند، باید از نظر روانی و جسمی از سلامت و شادابی کافی برخوردار باشند؛ بنابراین اوقات فراغت به‌صورت یکی از محورهای مطرح در زندگی زنان است که جایگاه خاصی را در فعالیت‌هایی به خود اختصاص داده است که طراوت، شادابی و تجدید نیرو برای زنان به‌دنبال دارد (رضایی، ۱۴۰۰). سعادتی‌فرد (۱۴۰۰) مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر غنی‌سازی اوقات فراغت زنان ایران را توسعه منابع مالی، ارتقای حقوق شهروندی، توجه به نقش‌های مختلف زنان، توجه به سبک زندگی آن‌ها، ورود رسانه و توجه به زیرساخت‌ها و امکانات ورزشی عنوان می‌کنند. چو^۱ (۲۰۲۳) عوامل تأثیرگذار بر چگونگی گذران اوقات فراغت زنان را شامل امکانات و فضاهای مناسب، محدودیت‌های فرهنگی و مذهبی، سطوح تحصیلات، چگونگی اشتغال، مشارکت سایر افراد خانواده در امور منزل، تعداد فرزندان، چگونگی وضعیت تأهل و باورهای اجتماعی ذکر می‌کند. چن^۲ و همکاران (۲۰۲۲) در بررسی‌های خود به این نتیجه رسیدند که نابرابری‌های اجتماعی اعم از نابرابری‌های جنسیتی، قومیتی و طبقاتی، الگوهای متفاوتی از فراغت را در جوامع به وجود می‌آورد. از دیدگاه چن و همکاران (۲۰۲۲)، عوامل اجتماعی و دموگرافیک، تأهل و شغل افراد تأثیر معناداری بر میزان مشارکت در فعالیت‌های فراغتی دارند. لی‌ون‌پای^۳ (۲۰۱۶) عنوان کرد زنانی که در اوقات فراغت خود فعالیت بدنی (یوگا) دارند، میزان قند خون آن‌ها نرمال است. سیراکی^۴ (۲۰۰۸) در مقاله خود به این نتیجه رسید که بین ناهنجاری‌ها و قانون‌شکنی کودکان و نوجوانان در محیط و اماکن عمومی و نحوه گذران اوقات فراغت آن‌ها ارتباط

4. Sieracki
5. Codina and Pestana
6. Active Leisure

1. چو
2. Chen
3. Lee-Wen Pa

زنان و دختران بپردازند. استفاده مطلوب از اوقات فراغت و برنامه‌ریزی مناسب در جهت گذران بهینه این اوقات به نحوی که بیشترین بهره‌وری از این زمان‌ها به‌دست آید و جامعه از اثرات مطلوب آن بهره‌مند شود، نیازمند اتخاذ الگویی مطلوب است؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی عوامل مؤثر بر کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران استان ایلام با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی و همچنین ارائه راهکارهای مناسب انجام شد.

روش‌شناسی پژوهش

رویکرد تحقیق حاضر از نوع کیفی بود که با روش گراند تئوری انجام شد. در این تحقیق از روش سیستماتیک که به استراوس و کوربین نسبت داده می‌شود، برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش، همه نخبگان و متخصصان آگاه به موضوع شامل مدیران و کارشناسان سطوح مختلف سازمان‌های متولی اوقات فراغت استان (نظیر شهرداری، آموزش و پرورش و...)، رؤسای هیئت‌های ورزشی، مدیران، معاونان و کارشناسان ادارات ورزش و جوانان استان، اساتید علوم اجتماعی و مدیریت ورزشی بودند که ۱۷ نفر به روش‌های هدفمند و گلوله‌برفی (ارجاع زنجیره‌ای)^۴ به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. روش گردآوری داده‌ها شامل مطالعات کتابخانه‌ای، مطالعه اسناد بالادستی و مصاحبه عمیق و باز بود. در این مطالعه از مصاحبه نهم به بعد، تکرار در اطلاعات دریافتی مشاهده شد و از مصاحبه چهاردهم به بعد داده‌ها کاملاً تکراری و به اشباع نظری رسیده بود، اما برای اطمینان تا مصاحبه هفدهم ادامه یافت. مصاحبه‌های عمیق با طرح سؤالاتی درمورد شرایط علی، مداخله‌گر و زمینه‌ای تأثیرگذار بر پدیده اصلی «کیفی‌سازی اوقات فراغت ورزشی» آغاز شد و باقی پرسش‌ها براساس پاسخ‌های مصاحبه‌شونده و همچنین طبقه‌های مدل پارادایم استراوس و کوربین طرح شد. مراحل کدگذاری در روش سیستماتیک شامل سه گام کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی بود.

روایی و پایایی داده‌ها (قابلیت اعتماد تحقیق)

روایی پاسخ به این سؤال است که آیا چیزی که پژوهشگر در حال مشاهده و بررسی آن است، همان چیزی است که او در حال سنجیدن و اندازه‌گیری آن است یا خیر. در این پژوهش برای بررسی روایی، یافته‌های پژوهش برای مشارکت‌کنندگان ارائه شد و آن‌ها متن نظریه

پایین‌تری قرار دارد. تسیر^۱ و همکاران (۲۰۰۷) به این نتیجه رسیدند که افزایش یک ساعت فعالیت‌های ورزشی در هفته باعث افزایش کارایی در بُعدهای متفاوت زندگی به مقدار ۱۷ درصد در مردان و ۳۹ درصد در زنان می‌شود. نتایج تحقیق‌های لین^۲ (۲۰۲۳) و مهربانی (۱۳۹۵) نشان داد که فقر حرکتی و کاهش سطح فعالیت‌های بدنی منجر به اپیدمی چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن می‌شود. رضایی (۱۳۹۶) عنوان کرد که بین درآمد، جنسیت و موقعیت اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی با میزان مشارکت ورزشی دانشجویان ارتباط معنادار و مثبتی وجود دارد. نتایج تحقیق‌های رنسام^۳ (۲۰۱۸) و توفیقی (۱۳۹۳) نشان داد که بین میزان ورزش کردن و سلامت عمومی جوامع مختلف ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. گانش^۴ (۲۰۱۸) اعتقاد دارد که بیشتر افراد براساس اعتقادات شخصی و بدون نسخه و برنامه ورزشی استاندارد، فعالیت بدنی و ورزش می‌کنند. نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد، مهم‌ترین موانع مشارکت زنان در ورزش شامل کمبود امکانات ورزشی ویژه زنان، کمبود مربیان متخصص، فقدان امنیت جسمانی و روانی، نبود فرهنگ و کمبود آگاهی ورزشی، گران بودن امکانات ورزشی و وجود مشکلات اقتصادی، بی‌توجهی کافی مسئولان به ورزش زنان، وجود فرهنگ مردمحوری، کمبود وقت و فقدان سرمایه‌گذاری لازم در توسعه اماکن ورزشی است (طاهری و همکاران، ۱۴۰۱؛ ضیایی و همکاران، ۱۴۰۱؛ رضایی، ۱۴۰۰).

بررسی و جمع‌بندی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد، نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی زنان و دختران در ایران و بسیاری از کشورهای در محیط‌هایی با امکانات و فضاهای محدود سپری می‌شود که این مسئله باعث اهمیت و ضرورت مضاعف بررسی و تحلیل این موضوع می‌شود؛ بنابراین چگونگی کیفیت عرصه‌های گذران اوقات فراغت، شکل و میزان حضور زنان و دختران در آن‌ها و عوامل مؤثر بر نحوه حضور زنان یکی از دغدغه‌های برنامه‌ریزان فرهنگی و جامعه‌شناسان محسوب می‌شود و ضروری است نوع فعالیت‌ها و خواسته‌های زنان و دختران مطالعه و مهندسی مجدد^۵ شود. همچنین با توجه به مغایرت نداشتن این فعالیت‌ها با ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی و نیز اهمیت توسعه همه‌جانبه فعالیت‌های ورزشی در جامعه، لازم است مسئولان ورزش و مدیران فراغتی به تدوین برنامه مطلوب، پیاده‌سازی و نظارت بر آن برای تمام گروه‌های جمعیتی به‌خصوص

4. Ganesh
5. Reengineering
6. Snow Ball

1. Tessier
2. Lin
3. Ransom

کدهایی که در نظر دو نفر مشابه بودند، با عنوان «توافق» و کدهای غیرمشابه با عنوان «عدم توافق» مشخص شدند. سپس پژوهشگر به همراه این همکار پژوهش، سه مصاحبه را کدگذاری کرد و درصد توافق درون موضوعی که به عنوان شاخص پایایی تحلیل به کار می‌رود، با استفاده از فرمول زیر محاسبه شد:

$$100\% * \frac{\text{تعداد توافقات} * 2}{\text{تعداد کل کدها}} = \text{درصد توافق درون موضوعی}$$

نتایج حاصل از این کدگذاری‌ها در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱- نتایج بررسی پایایی بین دو کدگذار

ردیف	عنوان مصاحبه	تعداد کل داده‌ها	تعداد توافقات	تعداد عدم توافقات	پایایی بازآزمون (درصد)
۱	اول	۹۰	۳۵	۷	٪۷۷
۲	دوم	۱۰۷	۴۲	۱۵	٪۷۸
۳	نهم	۵۲	۱۸	۱۰	٪۶۹
	کل	۲۴۹	۹۵	۳۲	٪۷۶

(رضایی، ۱۳۹۷).

یافته‌های پژوهش

در جدول ۲ اطلاعات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان ذکر شده است.

را مطالعه کردند و نظرهای آن‌ها اعمال شد. در پایان، این پژوهش توسط اساتید مطالعه و بازبینی شد و مواردی برای اصلاح یا تغییر نظریه نهایی بیان شد. پایایی به گستره تکرارپذیری یافته‌های پژوهش اشاره دارد. در این پژوهش از روش توافق درون موضوعی برای محاسبه پایایی مصاحبه‌ها استفاده شد. برای محاسبه پایایی مصاحبه با روش توافق درون موضوعی دو کدگذار (ارزیاب)، از یک تحصیل کرده آمار درخواست شد تا به عنوان همکار پژوهش (کدگذار) در پژوهش مشارکت کند. آموزش‌ها و تکنیک‌های لازم برای کدگذاری مصاحبه‌ها به وی انتقال داده شد. در هر کدام از مصاحبه‌ها،

همان‌طور که جدول ۱ نشان می‌دهد، تعداد کل کدهای ثبت شده توسط هر دو نفر (محقق و فرد همکار) برابر با ۲۴۹، تعداد کل توافقات بین این کدها ۹۵ و تعداد کل عدم توافقات بین این کدها ۳۲ است. پایایی بین دو کدگذار با استفاده از فرمول ذکر شده ۷۶ درصد بود که از ۶۰ درصد بیشتر است؛ بنابراین قابلیت اعتماد کدگذاری‌ها تأیید می‌شود.

جدول ۲- اطلاعات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

شاخص / Index	گزینه‌ها / Options	فراوانی / Frequency	درصد / Percentage
سن Age	کمتر از ۳۰	۱	۵/۸۸
	۳۱-۴۰	۵	۲۹/۴۱
	۴۰ به بالا	۱۱	۶۴/۷۱
مدرک تحصیلی Education	کارشناسی ارشد و پایین‌تر	۱۱	۶۴/۷۱
	دکتری و بالاتر	۶	۲۵/۲۹
جنسیت Gender	مرد	۹	۵۲/۹۴
	زن	۸	۴۷/۰۶

به صورت اکتشافی و توصیفی بود و به تدریج پس از انجام هر مصاحبه، کدگذاری داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها انجام شد و به وسیله روش

در این پژوهش، منبع اصلی داده‌ها مطالعات کتابخانه‌ای، اسناد بالادستی و مصاحبه عمیق و باز بود؛ به طوری که مصاحبه‌های ابتدایی

قسمتی از متن یک مصاحبه، نحوه کدگذاری باز آن، طبقات محوری و مدل، به ترتیب و به تفصیل ارائه شده است.

مقایسه دائمی داده‌ها کدهای نظری از طریق کدگذاری باز پدیدار شد و به همین منوال کدگذاری‌های ۱۷ مصاحبه و مطالعات کتابخانه‌ای انجام شد. در ادامه به دلیل محدودیت انتشار و تعداد صفحه، فقط

گام اول: کدگذاری باز

الف. کدگذاری اولیه یک نمونه از مصاحبه‌ها

جدول ۳- نمونه‌ای از کدگذاری اولیه مصاحبه‌ها

قسمتی از مصاحبه P1: دانشیار مدیریت ورزشی و عضو هیئت علمی دانشگاه ایلام	متن مصاحبه
استخراج کدهای اولیه (خام)	<p>«یکی از مهم‌ترین موانع توسعه فراغت ورزشی در استان ایلام علی‌الخصوص فراغت ورزشی زنان و دختران، محدودیت‌ها و موانع فرهنگی است. در فرایند توسعه و بومی‌سازی ورزش در گذران اوقات فراغت زنان و دختران ایلامی، فرهنگ‌های بومی، قومی و منطقه‌ای و ورزش‌های بومی و محلی به‌عنوان بخشی از میراث فرهنگی گذشتگان در حوزه ورزش از یاد رفته است و همچنین توزیع عادلانه فضاهای ورزشی ویژه بانوان انجام نشده است.» «توجه به اوقات فراغت ورزشی به دلیل همبستگی بالایی که با سبک زندگی فعال، رفتارها و مناسبت‌های مطلوب دارد، می‌تواند ضمن عمومی نمودن فعالیت‌های ورزشی، قابلیت‌های فیزیکی، روحی، شخصیتی و اجتماعی افراد را با کمترین هزینه توسعه می‌دهد. توجه به نیازسنجی و تنوع قومی در توسعه اوقات فراغت ورزشی در استان ایلام نقشی اساسی دارد. همچنین آمار دقیقی از سطوح مشارکت ورزشی و سلامتی مردم ایلام وجود ندارد و حتی نبود اطلس بازی‌های بومی و محلی منجر به از دست دادن بسیاری از بازی‌های قدیمی و کهن شده است.» «خانواده‌ها و فرهنگ‌های سنتی در استان ایلام خود مانعی برای ورود بانوان و دختران به میادین ورزشی هستند و اعتقاد دارند که مشارکت فرزندان آن‌ها در فراغت ورزشی پیشرفت تحصیلی فرزندان آن‌ها را متوقف می‌کند.» «به نظر می‌رسد امروزه عدالت اجتماعی و اصل سوم قانون اساسی (آموزش و پرورش و تربیت بدنی رایگان برای همه عموم در تمام سطوح) در جوامع به‌خصوص در حوزه بانوان اجرا نمی‌شود؛ به‌طوری‌که در حال حاضر ورزش مبدل به کالای لوکس شده است.» «استان ایلام به دلیل جمعیت جوان استان، استعدادهای فراوان ورزشی، تنوع آب و هوایی، جاذبه‌های طبیعی، اقلیمی و جغرافیایی، ظرفیت بالقوه‌ای برای افزایش مشارکت‌های ورزشی و زندگی فعال دارد که لازمه شکوفا کردن آن‌ها برگزاری جشنواره‌های ورزشی است.» «مرور و بررسی دیدگاه‌های نظیر مارکسیست‌ها، کارکردگراها، فمینیست‌ها و تئومارکسیست‌ها نشان می‌دهد که رویکردهای مذکور در پاسخ‌گویی به نیازها و انتظارات اوقات فراغت جدید و مدرن ناکارآمد هستند و بایستی در قرن ۲۱ دیدگاه‌های جدید مانند دیدگاه تعامل‌گرایی (کنش متقابل) را بررسی و استفاده کرد.»</p>
محدودیت‌های فرهنگی ویژه بانوان	
توجه به ورزش‌های بومی و محلی	
توزیع عادلانه فضاهای ورزشی ویژه بانوان	
عملکرد ضعیف مدیران مربوط	
آزادسازی اماکن و فضاهای ورزشی	
نیازسنجی و توجه به تنوع قومی در استان	
فقدان آمارهای مشارکت و مستندسازی	
دیدگاه تقابل مشارکت در ورزش و پیشرفت تحصیلی در بین خانواده‌ها	
عوامل جمعیت‌شناختی، طبقات اجتماعی، ساختارهای شناختی، دانش اجتماعی، فشارهای و...	
فقدان عدالت اجتماعی در ایجاد فضاهای ورزشی	
فراموشی اصل سوم قانون اساسی کشور	
گران و لوکس شدن ورزش در جامعه	
توجه به تنوع آب و هوایی و جاذبه‌های طبیعی برای ترویج ورزش همگانی	
برگزاری جشنواره‌های ورزشی ویژه بانوان و توجه ویژه به ورزش مدارس	
دسترسی راحت به فضاهای ورزشی	
تحلیل رویکردهای جدید نظیر دیدگاه تعامل‌گرایان	
ظهور اوقات فراغت جدید و چند بعدی	

و مفاهیم به مقولات تبدیل شدند. در ادامه نتایج کدگذاری باز (کدگذاری ثانویه، مفهومی و مقولات) آمده است (جدول ۴).

ب. کدگذاری ثانویه و تشکیل مقولات: در مرحله بعد، کدهای اولیه (به دلیل فراوانی آن‌ها) به کدهای ثانویه، چند کد ثانویه به یک مفهوم

جدول ۴- کدگذاری ثانویه و شکل دهی مقولات

مقولات	کدهای مفهومی	کدهای ثانویه	فراوانی
عدالت جنسیتی	<p>-ارج نهادن به کرامت زنان و دختران ایلامی</p> <p>-پایبندی به قوانین و آیین‌نامه‌های مربوط به اوقات فراغت ورزشی</p> <p>-افزایش بودجه اوقات فراغت ورزشی بانوان ایلامی و توزیع عادلانه فضاهای ورزشی</p> <p>-تفاوت‌های جنسیتی و رویکرد برابری جنسیتی (تعدیل مردم‌محوری)</p> <p>-آسیب‌شناسی اوقات فراغت ورزشی بانوان ایلامی</p> <p>-هم‌زیستی فرهنگی و بومی‌سازی فراغت ورزشی بانوان ایلامی</p>		۱۸

جدول ۴- کدگذاری ثانویه و شکل دهی مقولات

مقولات	کدهای مفهومی	کدهای ثانویه	فراوانی
مدیریت تعارض، تغییر و تحول	مدیریت تغییر	<p>- رعایت حقوق شهروندی و توجه به نقش های مختلف بانوان ایلامی</p> <p>- امکان دسترسی راحت و ارزان به اماکن و فضاهای فراغت ورزشی</p> <p>- مهندسی مجدد فرایندهای امور داخلی سازمان های متولی اوقات فراغت</p> <p>- ایجاد کمیته ها و تشکیلاتی نوین برای اوقات فراغت ورزشی</p> <p>- تغییرات ساختاری و فرایندی ویژه (نظارت و ارزیابی، پاداش و تشویق، تخصیص منابع)</p> <p>- الگوهای فراغتی متفاوت و جدید در بین بانوان و دختران</p> <p>- مدیریت فضای مجازی و ترویج سبک زندگی فعال ویژه بانوان</p> <p>- تغییرات و نبود اطمینان محیطی (نیازهای فراغتی جدید دختران)</p> <p>- ساختارزدایی، تأکید بر تفاوت ها و تنوع فضایی در قرن بیست و یکم</p> <p>- سیاست ها و اولویت های اجتماعی دولت های محلی و ملی</p> <p>- تشکیل سازمان یا نهادی قوی و مستقل برای اوقات فراغت بانوان</p> <p>- تأکید بر خرد جمعی و جمع گرایی، فرهنگ پاسخ گویی و مشارکت</p> <p>- تصمیم گیری های گروهی و تیمی به جای کار فردی</p> <p>- تأکید بر ارزش های اخلاقی مشترک در بین بانوان</p>	۲۳
فرهنگ کار تیمی	فرهنگ کار تیمی	<p>- مشارکت عمومی و حذف تعصب های قومی، حزبی و قبیله ای</p> <p>- شبکه سازی و تیم سازی</p>	۱۳
توسعه سخت افزاری و نرم افزاری	دانش افزایی و توسعه انسانی	<p>- استفاده بیشتر از مربیان ورزشی در حوزه فراغت ورزشی بانوان ایلامی</p> <p>- استفاده بیشتر از مدیران حامی ورزش و فعالیت های بدنی</p> <p>- آگهی بخشی ورزشی برای عموم بانوان ایلامی</p> <p>- ترویج فرهنگ پویایی و تحرک ویژه بانوان</p> <p>- آموزش مستمر و فراگیر و طراحی سیستم تأمین اجتماعی ویژه بانوان</p> <p>- توجه به مراکز نوظهور و چندمنظوره فراغت شهری در استان</p> <p>- ساختاریابی فراغت ورزشی (نقش متولیان، اماکن و تجهیزات، قوانین و...)</p> <p>- توسعه اماکن و فضاهای فراغت ورزشی ویژه بانوان ایلامی</p>	۱۲
فضاهای فراغت ورزشی	فضاهای فراغت ورزشی	<p>- دسترسی راحت و شهریه کم اماکن ورزشی بانوان</p> <p>- تجهیز بوستان ها و پارک ها با وسایل استاندارد ورزشی</p> <p>- توجه به معماری و زیباسازی فضاهای ورزشی</p>	۱۳
جهانی سازی	جهانی سازی	<p>- بازارهای نوین و چندمنظوره (کاهش زمان و هزینه های رفت و آمد)</p> <p>- کاهش زمان کار و افزایش زمان اوقات فراغت</p> <p>- ماشینی شدن و رشد شهرنشینی</p> <p>- جامعه پذیری (شکل گیری فضای مجازی و...)</p> <p>- معاشرت و گفت و گوهای مجازی و ارتباطات اجتماعی مدرن</p>	۱۴
تحولات عظیم جهانی سازی و سبک زندگی مدرن	سبک زندگی دیجیتال	<p>- اوقات فراغت مجازی، غیرفعال و فردی</p> <p>- شرکت در بازی های مجازی و رایانه ای خشن</p> <p>- جذابیت در محتوای برنامه ها و سرگرمی های مجازی</p> <p>- کالایی شدن اوقات فراغت و گسستگی زمان</p> <p>- انعطاف در کار و زندگی و هم زمانی فعالیت های فراغتی</p>	۹
چالش های فراغت شهروندی	چالش های فراغت شهروندی	<p>- ساختارزدایی و نفی تفاوت ها</p> <p>- تک فرزندی، تفریحات مجازی و الکترونیکی، کوچک شدن مترای منازل و...</p> <p>- افزایش سرعت شکاف بین نسلی و عرضه محور</p> <p>- محدودیت های حجاب، فرزندآوری و فرزندپروری (قاعدگی، بارداری، شیردهی و...)</p>	۱۵

جدول ۴- کدگذاری ثانویه و شکل دهی مقولات

مقولات	کدهای مفهومی	کدهای ثانویه	فراوانی
	هویت‌های سیال (هویت‌های فردی چندگانه)	-هویت‌های متغیر و انتخاب‌های فردی -ارتقای فرصت‌ها و قدرت فردی -دیدگاه کنش متقابل (تامل‌گرایی) -هویت‌سازی و انسجام اجتماعی -اشکال در تعاملات بین فردی و تمایل به پرخاشگری و خشونت	۸
	تنوع آب‌هوایی و جاذبه‌های طبیعی	-جاذبه‌های طبیعی و تنوع آب و هوایی (چهار فصل) -امکان کوهنوردی، شنای رودخانه‌ای و سدها، صخره نوردی و... -غار و تنگه‌نوردی (غار زینگان، تنگه رازیانه، تنگه کافرین، دره ارغوان و...) -دریاچه دوقلو آبدانان، رودخانه سیمره، سد ایلام، سد دره‌شهر، آبشار اما و... -کوه سیوان، کوه چرمین، کبیرکوه، پرشکوه قلاقیران، اهوران و... -منطقه جنگلی شش‌دار، چغاسبز، سیوان و... -کوه‌ها و ارتفاعات جنگلی و آب و هوای معتدل کوهستانی -بازی‌های بومی و محلی مختص استان ایلام (پلان، چوزر، کلاوروان و...) -وضعیت اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی جامعه زنان ایلام	۲۲
	فرهنگ بومی و محلی	-زن‌ستیزی و نگاه متفاوت به زنان و مردان در فرهنگ استان ایلام -توسعه نیافتگی فضاهای ورزشی در استان -رقص کردی، لکی و لری و سوارکاری زاگرس‌نشینان -توجه به فیلم‌برداری‌های غیرمجاز و مزاحمت‌های خیابانی	۱۷
توجه به ظرفیت‌های اکوسیستمی و زیست محیطی استان ایلام	امنیت و ایمنی محیطی مربیان و ورزشکاران ایلامی	-امنیت اجتماعی، اقتصادی، جانی، اخلاقی و روانی بانوان ایلامی -ایمنی سازه و تجهیزات ورزشی استان ایلام -دانش، تجربه و علم مربیان و ورزشکاران زن بومی -جذابیت‌ها و جنبه‌های کارزماتیک مربیان و ورزشکاران بانوان ایلامی -اراده و صبوری و هماهنگی محیطی مربیان ورزشی -باورها و اعتقادات سنتی ایلامیان و فراغت توده‌وار در استان -خرابکاری، مشاجره، دعوا و... در محیط‌های عمومی	۸
	مخاطرات اجتماعی	-مصرف مواد و خوردن نوشیدنی‌های الکلی -تقابل نابرابری‌های اجتماعی، اقتصادی و... -بیکاری، بیکاری، بیکاری و تبعات آن در استان ایلام	۱۳
	فعالیت‌های فراغتی	-گردش در بوستان‌ها، فضاهای سبز و پارک‌ها، طبیعت‌گردی (کوه‌پیمایی، دشت و صحرا، جنگل‌های بلوط و...) -مطالعه درسی و غیردرسی، دیدن فیلم، ماهواره، سریال، سینما و... -بازی‌های دیجیتال (موبایل، رایانه، ایکس باکس و...) -فضای مجازی (چت، گفت‌وگو و...) -فعالیت‌های هنری و آموزشی، پاساژگردی و خرید، مسافرت و گشت‌وگذار، مراسم‌های مذهبی و سنتی، فعالیت‌های ورزشی و جسمانی (فوتبال، والیبال، شنا، بدن‌سازی و...) -دوره‌های مهمانی، گوش دادن به موسیقی، تماس و گفت‌وگوی تلفنی، انجام بازی‌های شانس و کارتی و حل جدول و خواب و استراحت -اعتیاد به ورزش، زیبایی اندام و دوست‌یابی ورزشی بانوان -بیرون‌گرایی و ارتباطات اجتماعی در فضاهای فراغت ورزشی	۲۶
ویژگی‌های فردی و خانوادگی زنان و دختران ایلامی	عوامل شخصیتی	-بهبود فعالیت‌های تیمی و اجتماعی -افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس در جامعه -استفاده از محرک‌ها، مشوق‌ها و طرح‌های تشویقی ویژه بانوان -ویژگی‌های روان‌شناختی و ذهنی بانوان ایلامی	۱۵
	انگیزش	-استفاده از پیشکسوتان، افراد مشهور، مربیان و ورزشکاران نخبه -ضرورت فعالیت‌های بدنی برای سلامت جسمانی و روانی بانوان	۱۰

جدول ۴- کدگذاری ثانویه و شکل دهی مقولات

مقولات	کدهای مفهومی	کدهای ثانویه	فراوانی
توصیه های پزشکی ورزشی	عوامل سلامتی و تندرستی	- کاهش ناهنجاری های اسکلتی و رفتاری در زنان و دختران - کاهش هزینه های درمان و پزشکی خانواده های ایلامی - بازیابی ذهنی و توسعه فردی دختران - مدیریت وزن، پذیرش اجتماعی بدن و پیشگیری از بیماری های روانی و جسمی - استراحت فعال و کسب لذت در گذران اوقات فراغت - اصلاح و تغییر رویکرد رسانه های مجازی و واقعی - یادگیری و مشارکت فعال حداقل در یک رشته ورزشی خاص - افزایش ساعات درس تربیت بدنی در مدارس و دانشگاه ها - اختصاص ساعات خاص ورزش برای کارکنان زن دولت - توسعه ورزش همگانی در جامعه و مراکز علمی (دانشگاه، مدرسه و ...) استان ایلام - توسعه نهادهای ورزشی، مراکز و باشگاه های ورزشی در سطح استان	۱۲
	افزایش مشارکت ورزشی	- حمایت از سمن ها در فراغت ورزشی بانوان - حضور اجباری مدیران ادرا ت دولتی در فعالیتهای ورزشی - نظارت بر منابع، هزینه ها و عملکرد کمیته ها و انجمن های ورزشی	۱۷
مکانیزم های نظارت و کنترل	اصلاح نظام بودجه بندی	- برنامه ریزی مالی و غیرمالی، نظارت و تصمیم گیری بهتر - ساختارهای سنتی، ناقص و ناکارآمد بودجه ریزی در کشور - تقویت و ترویج حضور زن در ورزش (بند ۵ سیاست های کلی)، انسجام ملی اقوام، ایجاد انگیزه و خلق ثروت (بندهای ۴ و ۲۰ سیاست های کلی)، خودسازی، بهبود حالات خلقی، سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و... (بند ۴ چشم انداز)، گسترش عدالت توزیعی در حوزه ورزش (بندهای ب، د، ه و م، ماده ۱۰۴)، بستر سازی برای رشد اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، سیاسی و... (ماده ۱۰۴)، کاهش تصدی گری دولت ها و تسهیل حضور بخش خصوصی (ماده ۱۶۹)، تأمین منابع مالی و عدالت در توزیع (بند الف، ماده ۱۱۷)، معافیت و حمایت های مالیاتی از افراد حقیقی و حقوقی (ماده ۶۹، تفهیزی در ماده ۱۱۸)، توجه به برنامه های پنجم و ششم توسعه کشور (بندهای امور اجتماعی)، اده ۲۴ اعلام جهانی حقوق بشر - توجه به رسانه های نوین (اینترنت، دنیای مجازی، پیام رسان ها و...)	۸
	ضرورت توجه به قوانین فرداستی	- توجه به رسانه های سنتی (راديو، تلویزیون، روزنامه و...)	۷
عوامل اطلاع رسانی و تبلیغات	عوامل اطلاع رسانی و تبلیغات	- تدوین برنامه های اطلاع رسانی و تعامل با رسانه ها - توجه به عوامل نفوذ و دگرگونی در جامعه سنتی نظیر استان ایلام - التزام به آموزه های دینی و معنوی در دختران جوان - فراهم کردن حضور خانوادگی بانوان ایلامی در فراغت ورزشی - مقابله با نمایش های دروغین و ساختگی مسئولان (آمار سازی) - مهار تورم، نرخ ارز، گرانی ها و... با سیاست های کلان پولی، مالی و... - ارتقای تجهیزات و زیرساخت ها (بند ۱۲ امور اجتماعی) و توسعه اماکن و فضاهای ورزشی - استاندارد (نظر ستاد تلفیق برنامه) - تهاجم فرهنگی، سیاسی، اقتصادی و... و توجه به هنجار های مربوط - فقدان و حذف هزینه های فعالیت های ورزشی در سبد خانوار - ممنوعیت ورود دختران و زنان به ورزشگاه ها و اماکن ورزشی خاص - کاهش شدید ارزش نظام پولی کشور - گرایش های افراطی سیاسی و مذهبیون و انتظارات فراقانونی مدیران مربوط - ارجحیت ملاحظات سیاسی و حزبی بر سایر ملاحظات - آمار سازی و مستند سازی در اداره کشور	۱۰
	عوامل اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی، (حاکمیت، دولت و مجلس) و...	- کاهش شدید ارزش نظام پولی کشور - گرایش های افراطی سیاسی و مذهبیون و انتظارات فراقانونی مدیران مربوط - ارجحیت ملاحظات سیاسی و حزبی بر سایر ملاحظات - آمار سازی و مستند سازی در اداره کشور	۸
عوامل اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی، (حاکمیت، دولت و مجلس) و...	محدودیت های فرهنگی، اجتماعی و...	- کاهش شدید ارزش نظام پولی کشور - گرایش های افراطی سیاسی و مذهبیون و انتظارات فراقانونی مدیران مربوط - ارجحیت ملاحظات سیاسی و حزبی بر سایر ملاحظات - آمار سازی و مستند سازی در اداره کشور	۲۴
عوامل اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی، (حاکمیت، دولت و مجلس) و...	محدودیت های فرهنگی، اجتماعی و...	- کاهش شدید ارزش نظام پولی کشور - گرایش های افراطی سیاسی و مذهبیون و انتظارات فراقانونی مدیران مربوط - ارجحیت ملاحظات سیاسی و حزبی بر سایر ملاحظات - آمار سازی و مستند سازی در اداره کشور	۳۶

جدول ۴- کدگذاری ثانویه و شکل دهی مقولات

مقولات	کدهای مفهومی	کدهای ثانویه	فراوانی
	حکمرانی مطلوب	-ثبات و اجماع حاکمیتی (مدیریتی، سیاسی، اقتصادی و...) -تورم، نابسامانی و التهاب در معیشت مردم و جامعه -تحریم‌های بین‌المللی ناشی از بی‌تدبیری -تنوع و تکثر قومیتی، فرهنگی، دینی و... در استان ایلام -همسوسازی و اجماع احزاب سیاسی، اجتماعی و...	۱۱
	جامعه‌پذیری و ضمانت قانونی	-توسعه فراغت تجاری و رسمی در جهان -تعهد عملی و اجرایی برای اجرا و پیاده‌سازی برنامه‌های مصوب در استان	۱۴
	مدیریت کارآمد و اثربخش	-دوری از ملاحظات سیاسی و مصلحت‌اندیشی‌ها در بحث ورزش دختران و زنان -تأکید بر مدیریت عملکرد (نه ارزیابی) و خودکنترلی (وجدان کاری) -فقدان استقلال نهادهای متولی اوقات فراغت -حرفه‌ای‌گرایی در مدیریت صنعت اوقات فراغت کشور -تعریف و به‌کارگیری MBA فراغت ورزشی (مدیریت اجرایی در فراغت ورزشی) -شناسایی شاخص‌ها و معیارهای انتخاب مدیران فراغتی -وظایف و نقش‌های متداخل و مبهم در نهادهای متولی اوقات فراغت -اشاعه فرهنگ رقیب‌ستیزی در بدنه نهادهای فراغتی -تکیه مدیران ناکارآمد، کم‌دانش، سیاسی، شبه نظامی و بازنشسته بر بخش‌های مختلف -فرهنگ ریاکاری، رابطه‌گرایی، کوتاه‌نظری، قانون‌گریزی، چاپلوسی، سرسپردگی و بله‌قربان‌گویی در اداره کشور	۲۵
مدیریت مشارکتی (MBO)، علمی، سیستمی و فنی	رقیب‌ستیزی افراطی	-فرهنگ نخبه‌ستیزی، تخریب غیراخلاقی و حذف افراد متخصص و نخبه -اختصاص یارانه به زنان و دختران فعال ایلامی -تشویق، ترغیب و حمایت همه‌جانبه از ورزشکاران زن و دختر ایلامی -فرهنگ ورزش صبحگاهی و عصرگاهی مستمر در استان -ترغیب و حمایت خانواده‌های ایلامی از دختران ورزشکار -حمایت مدیران و مذهبیبون از فراغت ورزشی ویژه بانوان	۲۲
	تمهیدات حمایتی از فراغت ورزشی		۱۶
	پیامدهای جسمی و ذهنی	-کاهش سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی و عروقی، کاهش پوکی استخوان و... کاهش افسردگی و استرس، کاهش دمانس، افسردگی و آلزایمر در سالمندان، افزایش امید و رضایتمندی از زندگی، افزایش یادگیری و اعتماد به نفس، زایمان و بارداری راحت، بهبود روابط خانوادگی و زناشویی	۱۵
پیامدهای فراغت فعال و ورزشی	پیامدهای اجتماعی و معنوی	-کاهش خشونت و اعتیاد، جرم و انزوا و... هدفمند شدن زندگی، اشتغال و تولید ثروت، ترسیم رسالت و هدف بهتر فردی، ژرنتور اقتصادی و جامعه سالم، غنی‌سازی اوقات فراغت -افزایش احترام به طبیعت و محیط‌زیست، ترویج طبیعت‌گردی و کوه‌نوردی، تحقق شعار شهر ما خانه ما، نگرانی‌های زیست‌محیطی (خشک‌سالی، گرد و غبار و...)	۱۰
	پیامدهای زیست محیطی		۹

ج. شکل‌دهی طبقات یا مقوله‌های اصلی: پس از تعیین نظریه است که در جدول ۵ آمده است. مقوله‌های فرعی، مرحله ساخت مقوله‌های اصلی یا طبقات

جدول ۵- شکل‌دهی طبقات اصلی نظریه

مدل پارادایم	طبقات اصلی	مقولات
شرایط علی	الزامات رشد تکنولوژی	-رشد فناوری اطلاعات و ارتباطات و الزامات قوانین فرادستی -تحولات عظیم جهانی‌سازی و سبک زندگی مدرن بانوان در قرن بیست و یکم -ظهور دیدگاه فمینیست‌ها و ترویج ورزش بانوان ایلامی

جدول ۵- شکل دهی طبقات اصلی نظریه

مدل پارادایم	طبقات اصلی	مقولات
	نیازهای جسمانی و روان‌شناختی	- ظهور فضای مجازی و فرهنگ دیجیتال - کم‌تحرکی و توجه به فرهنگ زندگی فعال بانوان ایلامی - عوامل زمینه‌ای (استرس، فشار، اضطراب و...) - مصرف فرهنگی و رسانه‌ای اوقات فراغت ورزشی - توصیه‌های پزشکی ورزشی
طبقه محوری	کیفی سازی اوقات فراغت	- طراحی مدل مطلوب کیفی سازی اوقات فراغت ورزشی بانوان ایلامی - غنی سازی اوقات فراغت ورزشی زنان و دختران ایلامی - افزایش مشارکت و نهادینه کردن اوقات فراغت ورزشی
شرایط مداخله‌گر	توسعه زیرساخت‌ها و فضاهای فراغت ورزشی استاندارد (بند ۱۲ امور اجتماعی و نظر ستاد تلفیق برنامه) عوامل جمعیت‌شناختی	- شهر ایلام دوست‌دار زن (توجه به امنیت، ایمنی، سلامت، اوقات فراغت و...) - توزیع عادلانه منابع و فضاهای ورزشی (عدالت توزیعی) - توجه به ورزش مدارس و دانشگاه‌های استان - توجه هیئت‌های ورزشی استان ایلام به ورزش بانوان - توسعه سخت‌افزاری و نرم‌افزاری (منابع انسانی و دانش فراغت ورزشی) - توجه به ظرفیت‌های اکوسیستمی و زیست محیطی استان ایلام - هویت‌سازی ورزشی و هویت‌یابی فرهنگی در بانوان ایلامی - توجه به جنسیت، سن، تأهل، درآمد، پایگاه اجتماعی، اقتصادی و... - جامعه‌شناسی اوقات فراغت بانوان - وحدت فرماندهی نهادهای متولی اوقات فراغت استان ایلام - مکانیزم‌های نظارت و کنترل - مدیریت تعارض، تغییر و تحول - برنامه محوری و مدیریت استراتژیک اوقات فراغت ورزشی (قوت، ضعف، فرصت و تهدید)
بستر حاکم	عوامل بیرونی و فضای سازمانی بستر سازی حقوقی و قانونی مکانیزم‌های آموزش و یادگیری	- عوامل اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی، (حاکمیت، دولت و مجلس) و... - خانواده، تکثر و تنوع قومیتی و فرهنگی در استان ایلام - شکل‌گیری فضاها و بازارهای نوین فراغتی - محیط‌های نوظهور شهری - حکمرانی مطلوب و تشکیل کمیته‌های راهبری در حوزه فراغت بانوان - ضرورت توجه به اسناد و قوانین فرادستی - تعدد نهادها و مراکز تصمیم‌گیری متولیان اوقات فراغت در استان ایلام - برندسازی، پوشش رسانه‌ای و طراحی سامانه اوقات فراغت ورزشی - چالش‌های نوین و لزوم تصویب قوانین حمایتی از فراغت بانوان - توجه به پژوهش‌های کاربردی و مطالعات تطبیقی - عادت‌سازی، عینی‌سازی و رسوب‌گذاری - برگزاری کارگاه‌ها، سمینارها و دوره‌های آموزشی ویژه بانوان ایلامی - ضرورت اطلاع‌رسانی، آگهی‌بخشی و تبلیغات در استان
کنش‌ها و تعاملات (راهبردها)	اصلاحات ساختاری و فرایندی	- اصلاح نظام بودجه‌ریزی و طراحی مجدد فرایندهای امور داخلی سازمان‌های متولی فراغت - تشکیل اتحادیه‌های فعال و قوی صنفی و ایجاد یک نهاد مستقل (سازمان) برای مدیریت اوقات فراغت

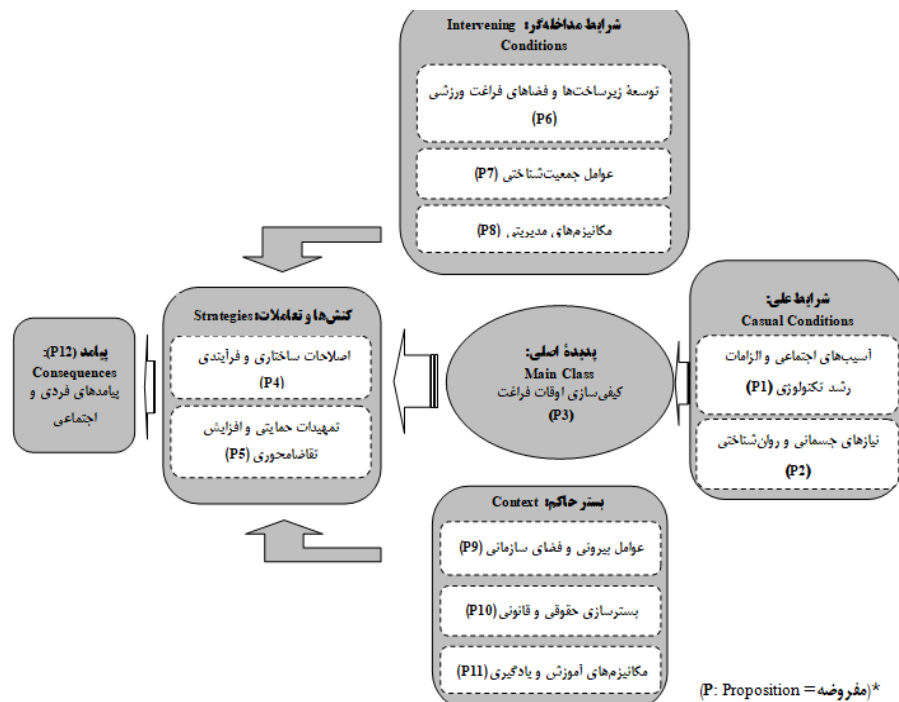
جدول ۵- شکل‌دهی طبقات اصلی نظریه

مدل پارادایم	طبقات اصلی	مقولات
	تمهیدات حمایتی و افزایش تقاضامحوری	<p>- ترغیب بخش خصوصی و تعاونی برای سرمایه‌گذاری (بند «ز» ماده ۱۱۷، ۱۳۵، ۱۳۶ و ۱۴۵)</p> <p>- تدوین قوانین و آیین‌نامه‌های حمایتی و مشوق کیفیت‌سازی فراغت ورزشی ویژه بانوان</p> <p>- معافیت و حمایت‌های مالیاتی از افراد حقیقی و حقوقی (ماده ۶۹، تنفیذی در ماده ۱۱۸)، مدیریت مشارکتی (MBO)، علمی، سیستمی و فنی، ایجاد سند راهبردی و احیای شورای عالی فراغت ورزشی، عدالت جنسیتی و آزادسازی اماکن و فضاهای ورزشی استان ایلام، میزبانی و برگزاری جشنواره‌ها و مسابقات ورزشی ویژه بانوان، توجه به فرهنگ بومی و محلی ویژه بانوان ایلامی، تأسیس و بازسازی صندوق‌های غیردولتی ضمانت (ماده ۱۰۴، بند ب)، تأمین منابع مالی و توزیع عادلانه (بند الف، ماده ۱۱۷)</p>
پیامدها	پیامدهای فردی و اجتماعی	<p>- انسجام ملی اقوام ایلامی، ایجاد انگیزه و خلق ثروت (بندهای ۴ و ۲۰ سیاست‌های کلی)</p> <p>- خودسازی، بهبود حالات خلقی، سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و... (بند ۴ چشم‌انداز)</p> <p>- گسترش عدالت توزیعی در حوزه ورزش (بندهای ب، د، ه، م، ماده ۱۰۴)</p> <p>- بسترسازی برای رشد اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، سیاسی و... (ماده ۱۰۴)</p> <p>- بهزیستی روان‌شناختی، بارداری راحت و زایمان طبیعی</p> <p>- بهبود کیفیت و امید به زندگی بانوان ایلامی</p>

گام دوم: کدگذاری محوری

هدف این گام، برقراری روابط بین کدهای تولیدشده در مرحله کدگذاری باز است. این مرحله براساس الگوی پارادایمی انجام می‌گیرد و به پژوهشگر کمک می‌کند تا مسیر نظریه‌پردازی را به راحتی پیش ببرد. براساس نتایج مطالعات کتابخانه‌ای، اسناد فرادستی و مصاحبه‌های عمیق و نیمه‌ساختاریافته و طبقه‌بندی آن‌ها، عوامل آسیب‌های اجتماعی و الزامات رشد تکنولوژی، نیازهای جسمانی و

روان‌شناختی، کیفیت‌سازی اوقات فراغت، توسعه زیرساخت‌ها و فضاهای فراغت ورزشی استاندارد (بند ۱۲ امور اجتماعی و نظر ستاد تلفیق برنامه)، عوامل جمعیت‌شناختی، مکانیزم‌های مدیریت فراغت ورزشی، عوامل بیرونی و فضای سازمانی، بسترسازی حقوقی و قانونی، مکانیزم‌های آموزش و یادگیری، اصلاحات ساختاری و فرآیندی، تمهیدات حمایتی و افزایش تقاضامحوری و پیامدهای فردی و اجتماعی، به‌عنوان دوازده مؤلفه مؤثر بر کیفیت‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران استان ایلام شناسایی و استخراج شدند (شکل ۱).



* (مفروضه = Proposition) (P)

شکل ۱- کدگذاری محوری براساس مدل پارادایمی (مدل کیفی سازی اوقات فراغت)

آسیب‌های اجتماعی و الزامات رشد تکنولوژی، نیازهای جسمانی و روان‌شناختی، کیفی‌سازی اوقات فراغت، توسعه زیرساخت‌ها و فضاهای فراغت ورزشی استاندارد (بند ۱۲ امور اجتماعی و نظر ستاد تلفیق برنامه)، عوامل جمعیت‌شناختی، مکانیزم‌های مدیریت فراغت ورزشی، عوامل بیرونی و فضای سازمانی، بسترسازی حقوقی و قانونی، مکانیزم‌های آموزش و یادگیری، اصلاحات ساختاری و فرآیندی، تمهیدات حمایتی و افزایش تقاضامحوری و پیامدهای فردی و اجتماعی به‌عنوان دوازده مؤلفه مؤثر بر کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران استان ایلام شناسایی و استخراج شد. به‌طور کلی، در الگوی پارادایمی استراوس و کوربین، شرایط علی باعث ایجاد و توسعه پدیده اصلی (طبقه اصلی) می‌شود. در این پژوهش عوامل آسیب‌های اجتماعی و الزامات رشد تکنولوژی (P1) و نیازهای جسمانی و روان‌شناختی (P2)، که متشکل از چندین مقوله هستند، به‌عنوان شرایط علی انتخاب شدند. طبقه محوری یا اصلی اساس و محور فرایند پژوهش است. با توجه به مطالعات کتابخانه‌ای و تأکید مصاحبه‌شوندگان و تکرار آن در کدهای مصاحبه‌ها، مبحث کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران استان ایلام به‌عنوان پدیده اصلی این پژوهش انتخاب شد (P3). طبقه شرایط علی موجب

گام سوم: تشریح و تبیین مرحله نظریه‌پردازی (کدگذاری انتخابی)

در مجموع باید ذکر شود که هدف از نظریه‌پردازی، توصیف و توضیح صرف مسئله مورد مطالعه نیست؛ بلکه تولید تئوری یا نظریه است. برای تبدیل کدگذاری‌ها و تحلیل‌ها به تئوری و نظریه، مراحل مختلف کدگذاری باید به‌طور منظم با هم مرتبط و مربوط شوند. مرحله کدگذاری انتخابی (براساس یافته‌های حاصل از دو مرحله کدگذاری قبلی) مرحله و گام اصلی در نظریه‌پردازی است؛ بدین صورت که طبقه محوری را به شکلی سیستماتیک و نظام‌مند به دیگر مراحل کدگذاری مرتبط کرده و آن روابط را در چارچوب یک الگو و مدل ارائه کرده و مرحله‌ای که به توسعه بیشتری نیازمند هستند، اصلاح می‌کند (دانایی‌فر و اسلامی، ۱۳۸۹).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، طراحی مدل مطلوب کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران استان ایلام بود. براساس نتایج مطالعات کتابخانه‌ای، اسناد فرادستی و مصاحبه‌های عمیق و طبقه‌بندی آن‌ها، عوامل



ورزشی (P8) هستند. به شرایط خاصی که بر کنش‌ها و تعاملات تأثیر می‌گذارد، بستر گفته می‌شود. مجموعه‌ای از مفاهیم، مقوله‌ها و متغیرهای زمینه‌ای، این شرایط را تشکیل می‌دهند. گاهی اوقات متغیرهای بسیار مرتبط را ذیل شرایط علی و متغیرهای با ارتباط کمتر را ذیل بستر تعریف می‌کنند. در این پژوهش، عوامل بیرونی و فضای سازمانی (P9)، بسترسازی حقوقی و قانونی (P10) و مکانیزم‌های آموزش و یادگیری (P11) (بستر حاکم) بر طبقه‌های اصلاحات ساختاری و فرایندی و تمهیدات حمایتی و افزایش تقاضامحوری به‌عنوان طبقه کنش‌ها و تعاملات تأثیر می‌گذارند. مقوله‌هایی را که بیانگر پیامدهایی هستند که در اثر اتخاذ کنش‌ها و تعاملات به وجود می‌آیند، پیامد می‌نامند. در این نظریه، پیامد پیاده‌سازی کنش‌ها و تعاملات (پیامدهای فردی و اجتماعی) شامل چندین مقوله است (P12). جدول ۶ مقایسه عناصر مدل پارادایمی را با ادبیات موضوع نشان می‌دهد.

اهمیت، ایجاد و توسعه طبقه اصلی می‌شود. درواقع آسیب‌های اجتماعی و الزامات رشد تکنولوژی، مقدمه و بستر کیفی‌سازی اوقات فراغت است. طبقه کنش‌ها و تعاملات (راهبردها) بیانگر فعالیت‌ها و تعاملات هدفداری است که در پاسخ به طبقه محوری (کیفی‌سازی اوقات فراغت) و تحت تأثیر شرایط مداخله‌گر و بستر حاکم ایجاد می‌شود و در نظریه کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران استان ایلام، این مقوله منجر به پیامد یا نتیجه می‌شود که همان اجرای راهبردها است. با اصلاحات ساختاری و فرایندی (P4) و تمهیدات حمایتی و افزایش تقاضامحوری (P5) در نهادهای متولی اوقات فراغت، می‌توان تحولات اساسی در این سازمان‌ها ایجاد کرد. شرایط مداخله‌گر متشکل از مجموعه‌ای از متغیرهای میانجی و واسط هستند که بر کنش‌ها و تعاملات تأثیر می‌گذارند. این شرایط در مکانیزم کیفی‌سازی اوقات فراغت شامل توسعه زیرساخت‌ها و فضاهای فراغت ورزشی استاندارد (بند ۱۲ امور اجتماعی و نظر ستاد تلفیق برنامه) (P6)، عوامل جمعیت‌شناختی (P7) و مکانیزم‌های مدیریت فراغت

جدول ۶- مقایسه عناصر مدل پارادایمی حاصل از تحقیق با ادبیات موضوع

ادبیات و پیشینه موضوع	طبقه‌های مدل پارادایمی کیفی‌سازی اوقات فراغت
جوامع مختلف در طول حیات خود همواره با مسائل متعدد و متنوعی مواجه بوده‌اند؛ از جمله مسائلی که در دو دهه اخیر بیش از گذشته مدنظر قرار گرفته است، «اوقات فراغت» است که با توجه به تحولات اجتماعی و پیشرفت‌های تکنولوژیک به‌عنوان یک مسئله جدی و اثرگذار در امور مختلف جامعه بشری، مطرح است (رضایی، ۲۰۲۰). قدیریان‌مارناتی (۲۰۲۲) عنوان کرد که فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی باعث کاهش ناهنجاری رفتاری در ابعاد مختلف دانشجویان می‌شود. براساس نتایج پژوهش منصوری و همکاران (۲۰۲۱)، استفاده از اینترنت تأثیر منفی و معنادار بر میزان رضایتمندی از اوقات فراغت دانشجویان ایران دارد.	آسیب‌های اجتماعی و الزامات رشد تکنولوژی
نتایج تحقیق علی‌آبادی و همکاران (۲۰۱۳) نشان داد دانشجویانی که فعالیت ورزشی دارند، میزان افسردگی و اضطراب آن‌ها در سطح پایین‌تری قرار دارد. نتایج تحقیق‌های لین (۲۰۲۳) و مهربانی (۲۰۱۶) نشان داد که فقر حرکتی و کاهش سطح فعالیت‌های بدنی منجر به اپیدمی چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن می‌شود. نتایج تحقیق‌های اسماعیلی (۲۰۱۷) و رضایی (۲۰۱۸) نشان داد که بین رضایت از زندگی، کیفیت زندگی و امید به زندگی با میزان اوقات فراغت افراد ارتباط معناداری وجود دارد. نتایج تحقیق‌های رنسام (۲۰۱۸) و توفیقی (۲۰۱۴) نشان داد که بین میزان ورزش کردن و سلامت عمومی جوامع مختلف ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش فرزی و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد که ۵۱ درصد تغییرات واریانس سلامت عمومی به‌وسیله فراغت ورزشی تبیین می‌شود. روحانی و همکاران (۲۰۲۲) انگیزه‌های فردی (جسمانی و روانی) را مهم‌ترین مقوله شرط علی برای توسعه فراغت ورزشی عنوان کردند. کرمانی و همکاران (۲۰۲۱) مقوله‌های جذب بانوان به ورزش را شامل پذیرش اجتماعی بدن، تنوع در منابع و عوامل انگیزاننده، درک آمیخته از ورزش و سلامتی و مرکزیت ایده بهبود در پیامدهای ورزش عنوان کردند.	شرایط علی نیازهای جسمانی و روان‌شناختی
نتایج پژوهش زوان (۲۰۱۷) نشان داد که اشتغال و رضایت از زندگی بر نحوه گذران اوقات فراغت تأثیر مثبت دارد. نتایج تحقیق امین (۲۰۱۵) نشان داد که شرکت در فعالیت‌های گذران اوقات فراغت تحت تأثیر ویژگی‌های فردی و اجتماعی، نژاد، سن، خانواده و جنسیت است. نتایج تحقیق‌های رضایی (۲۰۱۷) و واگتر (۲۰۱۰) نشان داد که تفاوت معناداری بین زنان و مردان در استفاده از اوقات فراغت وجود دارد. رضایی (۲۰۱۷) عنوان کرد، پرداختن به امر برنامه‌ریزی اوقات فراغت یکی از موضوعات اساسی فرهنگی،	پدیده اصلی یا طبقه محوری کیفی‌سازی اوقات فراغت

<p>اقتصادی، اجتماعی و سیاسی جامعه امروزی است و چگونگی تعادل بخشیدن بین عرضه و تقاضای این کاربری یکی از مهم ترین موضوعاتی است که باید به آن توجه خاص داشت. نتایج پژوهش شیرمحمدیان و عزیزی (۲۰۲۱) نشان داد که اوقات فراغت زنان همبستگی معناداری با همزمانی فعالیتها و گسستگی در انجام آنها دارد، اما با عامل ارتباط با دیگران رابطه معناداری ندارد. امینی و همکاران (۲۰۱۷) عنوان کردند که ورزش زنان روستایی جایگاه مناسبی ندارد و محدودیت های اوقات فراغت، انگیزه و میزان غلبه بر مشارکت ورزشی آنان تأثیرگذار است.</p>	
<p>مگوود و گرون (۲۰۱۲) مشارکت در تصمیم گیری را عاملی ضروری برای مدیریت اثربخش می دانند. نظری (۲۰۱۷) و سوزان (۲۰۱۸) بر شایسته سالاری در انتخاب مدیران ورزشی تأکید کردند. کتجن و شورت (۲۰۱۶) عنوان می کنند که کنترل استراتژیک باعث تشویق مدیران به تعهد اجرایی می شود. رحیمی زاده و همکاران (۲۰۱۸) اعتقاد دارند که باشگاهها، فدراسیونها و تمامی مشاغل مرتبط با فراغت ورزشی باید به سمت تجارت الکترونیک پیش بروند. رضایی صوفی (۲۰۱۶) معتقدند که سیاستی از بخش های مختلف ورزش بهره برداری سیاسی می کنند. ناتن و همکاران (۲۰۱۸) عقیده دارند که تأکید بیش از حد بر مؤلفه های تجاری صنعت ورزش آن را از فلسفه وجودی المپیک های عهد باستان دور می کند. باروتو (۲۰۱۷) ساختارهای سنتی موجود را نکوهش می کند. احمدی و همکاران (۲۰۲۲) بر حکمرانی مطلوب، ضمانت قانونی، جامعه پذیری و سبک زندگی دیجیتال برای توسعه اوقات فراغت سلامت محور تأکید می کنند.</p>	<p>اصلاحات ساختاری و فرآیندی کنشها و تعاملات (راهبردها)</p>
<p>وولف (۲۰۱۶) عقیده دارد که کار گروهی باعث بهبود تصمیم گیری می شود. براون (۲۰۱۸) عقیده دارد که نظارت و کنترل باعث تقویت تفکر رقابتی و افزایش بهره وری می شود. بنابر نتایج پژوهش احمدی و یاقوتی (۲۰۱۹)، تفاوت های مهمی بین نسل های مختلف امروزی از نظر ذائقه فراغتی وجود دارد. مستحفظیان و همکاران (۲۰۲۱) عنوان می کنند که برای غنی سازی اوقات فراغت زنان، تمهیدات حمایتی ورزشی ضروری است. رحیمی و آصفی (۲۰۲۲) بر بسته های تشویقی و پاداش های درونی و بیرونی برای افزایش مشارکت فراغت ورزشی زنان تأکید می کنند.</p>	<p>تمهیدات حمایتی و افزایش تقاضا محور</p>
<p>حسینی و رحیمی (۲۰۰۷) عوامل تأثیرگذار در چگونگی گذران اوقات فراغت زنان را شامل امکانات و فضاهای مناسب، محدودیت های فرهنگی و مذهبی، سطوح تحصیلات، چگونگی اشتغال، مشارکت سایر افراد خانواده در امور منزل، تعداد فرزندان، چگونگی وضعیت تاهل و باورهای اجتماعی ذکر می کنند. اسدالهی و همکاران (۲۰۲۳) عنوان می کنند، انگیزه های شخصی محرک اولیه زنان برای مشارکت در فعالیت های ورزشی است، اما برای ادامه مشارکت امکانات، مربی و ایمنی و امنیت نقش مهمی دارند. روحانی و همکاران (۲۰۲۲) توسعه زیرساخت های ورزشی را مهم ترین مقوله مداخله گر برای توسعه فراغت ورزشی عنوان کردند. نصرالله و همکاران (۲۰۲۱) بر نقش زیرساخت های ورزشی استاندارد در نهادینه کردن فعالیت های ورزشی تأکید کردند. امینی و همکاران (۲۰۱۷) بر نقش عوامل محیطی و امکاناتی، عوامل اطلاع رسانی و تبلیغاتی، عوامل اجتماعی و فرهنگی و عوامل اقتصادی در غنی سازی اوقات فراغت تأکید دارند. نتایج منسوری و همکاران (۲۰۲۱) امنیت و دسترسی به اماکن و فضاهای فراغت ورزشی تأثیر معناداری بر میزان رضایت مندی از اوقات فراغت دانشجویان ایران دارد.</p>	<p>توسعه زیرساختها و فضاهای استاندارد فراغت ورزشی</p>
<p>نتایج پژوهش شهریاری (۲۰۱۷) نشان داد، وجود هوش رقابتی بین مدیران ورزشی بر انعطاف پذیری سازمان های ورزشی مؤثر است. یافته های پژوهش پورفره مند و همکاران (۲۰۱۹) حاکی از تأثیر عوامل جمعیت شناختی (میزان تحصیلات، سن، وضعیت تاهل، پایگاه اجتماعی، پیشینه ورزشی و نگرش اجتماعی) بر بروز رفتارهای انحرافی بازیکنان فوتبال ایران است. کاوشی و همکاران (۲۰۲۱) معتقدند که در حوزه مدیریت تعارض توجه به زمینه های اجتماعی، فرهنگی (مانند هنجارهای نقش، جنسیت، سیاست های سازمانی، ارزش های فرهنگی) و ثبات اقتصادی ضروری است. نصرالله و همکاران (۲۰۲۱) توجه خاص به ویژگی های جمعیت شناختی را از ملزومات موفقیت برنامه های فراغتی ورزش محور عنوان کردند. سفیری و مدیری (۲۰۱۰) عنوان کردند، میزان اوقات فراغت و نحوه گذران اوقات فراغت آن متأثر از جنسیت است. نتایج پژوهش میرمحمدتبار و همکاران (۲۰۱۵) نشان داد، متغیرهای جمعیت شناختی بر میزان رضایت مندی از اوقات فراغت ایرانیان تأثیرگذار است.</p>	<p>شرایط مداخله گر عوامل جمعیت شناختی</p>
<p>احسانی (۲۰۱۴) و قالیباف (۲۰۱۰) معتقدند که اداره ورزش کشور غیر تخصصی و براساس روابط سیاسی است. فراهانی (۲۰۱۶) استفاده از مدیران متخصص را برای توسعه فراغت ورزشی لازم می داند. آلونسو (۲۰۱۷) بر نقش عوامل مدیریتی در توسعه تأکید دارد. سایج (۲۰۱۷) مدیران خلاق و کارآفرین را موتور توسعه صنعت اوقات فراغت ذکر می کند.</p>	<p>مکانیزم های مدیریت فراغت ورزشی</p>
<p>بیکزاد (۲۰۱۴) بر ارزیابی عواملی محیط داخلی و بیرونی و شفاف سازی وظایف قبل از برنامه ریزی راهبردی و اجرا تأکید دارد. امینی آلاشتی (۲۰۱۷) بر توجه به همسوسازی عناصر سازمانی، تناسب با عوامل محیطی و استراتژی های فرادستی تأکید دارد. اکبرپور و همکاران (۲۰۲۱) عوامل مؤثر بر بهبود اوقات فراغت ورزشی را در چهار دسته عوامل اجتماعی، عوامل انسان شناختی، عوامل فنی و عوامل روانی- جسمی قرار دادند. بشارتی هولاسو (۲۰۲۱) توجه به ظرفیت های اکوسیستمی و محیطی را برای توسعه ورزش خانوادگی لازم می داند. امینی و همکاران (۲۰۱۷) بر نقش عوامل محیطی و امکاناتی، عوامل اطلاع رسانی و تبلیغاتی، عوامل اجتماعی و فرهنگی و عوامل مالی و اقتصادی در غنی سازی اوقات فراغت تأکید دارند.</p>	<p>عوامل بیرونی و فضای سازمانی</p>

<p>رضایی و صالحی‌پور (۲۰۱۹) معتقدند که در صنعت ورزش کشور نظام حکمیت وجود ندارد. نیکوکار (۲۰۱۰) در زمینه توسعه سیستم‌های کنترل به مسئولیت‌های پاسخ‌گویی در سطح سازمان‌ها اشاره کرده است. براون (۲۰۱۸) عقیده دارد که نظارت و کنترل باعث تقویت تفکر رقابتی و افزایش بهره‌وری می‌شود. احمدی و همکاران (۲۰۲۲) بر حکمرانی مطلوب، ضمانت قانونی و جامعه‌پذیری برای توسعه اوقات فراغت سلامت‌محور تأکید کردند. بابایی و همکاران (۲۰۲۱) بر تقویت محیط حقوقی و قانونی ورزش همگانی تأکید کردند.</p>	<p>بستر حاکم بسترسازی حقوقی و قانونی</p>
<p>رحیم‌نیا (۲۰۰۹) سیستم‌های آموزش موجود را ناکارآمد می‌داند. مهدی‌زاده (۲۰۱۴) برپایی همایش‌ها و کارگاه‌های آموزشی را یکی از راه‌های توسعه انسانی عنوان می‌کند. لارا (۲۰۱۸) بر نقش منابع انسانی کارآمد و کارکنان دانشی در پیاده‌سازی برنامه‌های راهبردی تأکید کردند. براون (۲۰۱۸) کارآموزی را رایج‌ترین و مهم‌ترین بخش آموزش ذکر می‌کند. مستحفظیان و همکاران (۲۰۲۱) عنوان کردند که آموزش و فرهنگ‌سازی یکی از مهم‌ترین راهبردهای کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان است. نتایج پژوهش اقدسی و همکاران (۲۰۱۱) نشان داد که مطالعه، ورزش، فعالیت‌های فوق برنامه فرهنگی، سخنرانی‌های علمی و کارگاه‌های آموزشی در غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان نقش کمتری دارند. به نظر می‌رسد آموزش الگوهای فراغتی نوین قبل از پیاده‌سازی و نهادینه شدن این الگوها در جامعه، برای کاهش آسیب‌های اجتماعی گذران اوقات فراغت دختران و زنان لازم و ضروری است.</p>	<p>مکانیزم‌های آموزش و یادگیری</p>
<p>نتایج تحقیق کریمیان (۲۰۱۴) نشان داد که ورزش و فعالیت‌های بدنی باعث افزایش سطح سرمایه اجتماعی اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان شده است. مهربانی (۲۰۱۶) عنوان کرد که ۶۲/۵ درصد از دانشجویان دانشگاه گیلان سطح فعالیت بدنی پایینی دارند. رضایی (۲۰۱۷) عقیده دارد که امکانات و تسهیلات دانشگاه‌ها برای گذران اوقات فراغت اساتید، دانشجویان و کارکنان ناکافی است؛ بنابراین جامعه دانشگاهی به‌ناچار به سمت شیوه‌های کم‌تحرک مانند استفاده از موبایل، مطالعه غیردرسی، تماشای تلویزیون و رفتن به سینما سوق پیدا می‌کند. مهربانی (۲۰۱۶) عنوان می‌کند که بین مشارکت در ورزش با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. کرمانی و همکاران (۲۰۲۰) مقوله‌های جذب بانوان به ورزش را شامل پذیرش اجتماعی بدن، تنوع در منابع و عوامل انگیزاننده، درک آمیخته از ورزش و سلامتی و مرکزیت ایده بهبود در پیامدهای ورزش می‌دانند.</p>	<p>پیامدهای فردی و اجتماعی پیامدها</p>

۲. تعامل و برگزاری جلسات تخصصی با رسانه‌ها برای

تولید محتوای ورزشی مطلوب ویژه بانوان؛

منابع

این پژوهش با رویکرد آسیب‌شناسانه و اکتشافی و براساس شرایط زمینه‌ای موجود، از طریق مصاحبه و تجزیه و تحلیل مطالعات کتابخانه‌ای به بررسی پدیده کیفی‌سازی اوقات فراغت پرداخت. پس از شناسایی مسئله و مقوله محوری (کیفی‌سازی اوقات فراغت)، شرایط علی (آسیب‌های اجتماعی و الزامات رشد تکنولوژی و نیازهای جسمانی و روان‌شناختی)، شرایط مداخله‌گر (توسعه زیرساخت‌ها و فضاهای فراغت ورزشی استاندارد (بند ۱۲ امور اجتماعی و نظر ستاد تلفیق برنامه)، عوامل جمعیت‌شناختی و مکانیزم‌های مدیریت فراغت ورزشی)، بستر حاکم (عوامل بیرونی و فضای سازمانی، بسترسازی حقوقی و قانونی و مکانیزم‌های آموزش و یادگیری)، کنش‌ها و تعاملات (اصلاحات ساختاری و فرآیندی و تمهیدات حمایتی و افزایش تقاضامحوری) و پیامدها (پیامدهای فردی و اجتماعی)، آن‌ها در یک مدل پارادایمی به تصویر کشیده شده و بررسی شدند. بدون شک، ارائه راهکارهای مبتنی بر این مدل عملیاتی و کاربردی خواهد بود. برای غنی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران استان ایلام پیشنهادهای زیر مطرح می‌شود:

۱. تدوین برنامه استراتژیک اوقات فراغت با تأکید بر

فراغت ورزشی ویژه بانوان استان ایلام؛

۳. نیازسنجی و تقاضامحوری به جای عرضه‌محوری توسط نهادهای متولی اوقات فراغت؛
۴. سیاست‌گذاری یکپارچه و اجماع سازمان‌های متولی اوقات فراغت در استان ایلام؛
۵. جذب و حمایت از سمن‌ها، خیرین و بخش خصوصی برای شرکت و سرمایه‌گذاری در اوقات فراغت ویژه بانوان؛
۶. توزیع عادلانه امکانات در شهرستان‌ها و توجه به جنسیت (تعدیل مردم‌محوری)؛
۷. استفاده و امضای تفاهم‌نامه‌های مشترک با مراکز آموزش عالی، شهرداری‌ها، آموزش و پرورش و... برای استفاده از تجهیزات و فضای ورزشی آن‌ها؛
۸. برگزاری جشنواره‌های مستمر برای بازی‌های بومی و محلی، طبیعت گردی، بازی‌های حرکتی مجازی و...؛
1. Abed, F., Ghalaboor Defooly, R., & Pourjoohari, A. H. (2023). People how preference places for leisure and recreation (Case Study: Tehran, District 2). *International Journal of Architecture and Urban Development*, 13(1), 25-36.
2. Abdollaahi, M. H., Saa'atchiaan, V., & Barzegar, R. (2021). Factors involved in enrichment of female students' leisure time in the city of Mashhad. *Quarterly Journal of Education*, 37(1), 89-102 (In Persian)
3. Ahmadifard, N., Mirafzal, S. B., & Movahed, A. (2022). Comparative analysis of spatial differences in leisure time in districts of tehran metropolis, Case study: Districts 19 and 22 of Tehran. *Urban Tourism*, 8(4), 43-57. (In Persian)
4. Aliabadi, S., Zobairy, M., & Zobairy, L. (2013). The relationship between depression and leisure time activity in female high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 256-258,
5. Bagheri, M., & Bahmaee, S. (2014). A study on manner of spending leisure time among citizens of Ahwaz. *Quarterly Journal of Social Development (Previously Human Development)*, 8(3), 197-222. (In Persian)
6. Bazargan, A. (2008). *An introduction to qualitative and mixed research methods, common approaches in behavioral sciences*. Tehran: Didar Publications. (In Persian)
7. Chen, X., Kemperman, A., & Timmermans, H. (2022). Socio-demographics, neighborhood characteristics, time use, and leisure-time physical activity engagement patterns over the life course. *SSM Popul Health*, 28(19), 101244.
8. Cho, H. (2023). Nostalgia in sport and leisure. *Current Opinion in Psychology*, 49, 101551.
9. Codina, N., & Pestana, J. V. (2019). Time matters differently in leisure experience for men and women: Leisure Dedication and time perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2513.
10. Danaeifard, H. & Eslami, A. (2010). *Application of grounded theory in practice: Constructing of organizational indifference*. Tehran: Publications of Imam Sadiq University. (In Persian)
11. Fakhri, F., Alavi, S. H., & Hadi Tahan, M. (2021). Designing a model for the role of social capital on women's leisure time with an emphasis on sport activities. *Sociology and Lifestyle Management*, 7(17), 199-216. (In Persian)
12. Emine, E., & Yasemin, A. (2015). Study of the relationship between leisure time activities and assertiveness levels of students of Abant Izzet Baysal University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 2213-2218.
13. Ganesh, G. S., Patel, R., Dwivedi, V., Chhabra, D., Balakishore, P., Dakshinamoorthy, A., & Kaur, P. (2018). Leisure time physical activity patterns in Odisha, India. *Diabetology and Metabolic Syndrome*, 12(3), 227-234.
14. Hosseini, S. M. S., & Nurani Gharaborghe, S. (2021). Relationship of leisure time activities with fatigue and mental health problems in

- people with multiple sclerosis. *Archives of Rehabilitation*, 22(2), 154-167.
15. Kekäläinen, T., Sipilä, S., Saajanaho, M., & Kokko, K. (2021). The role of personality traits in leisure time physical activity during COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 182, 111080.
 16. Lv, H., & Wang, R. (2023). Association between the built environment and moderate to vigorous leisure-time physical activity among suzhou adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 23(1), 1313.
 17. Mehrabani, F., & Mehrabani, J. (2016). Evaluation of the level of physical activity, obesity, and musculoskeletal abnormalities in university students. *Tabari Journal of Preventive Medicine*, 2(3), 33-43. (In Persian)
 18. Pai, L. W., Li, T. C., Hwu, Y. J., Chang, S. C., Chen, L. L., & Chang, P. Y. (2016). The effectiveness of regular leisure-time physical activities on long-term glycemic control in people with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 113, 77-85.
 19. Pournasrollāh, S., Bahrāmi, S., & E'idi, H. (2021). Presenting a model of strategies for reducing social harm among students with emphasis on leisure time from the perspective of sport teachers and school principals with a mixed methods approach. *Journal of Educational Innovations*, 20(3), 55-72. (In Persian).
 20. Rezaei, S. (2020). Study of spending leisure time of female professors, students, and staffs at Ilam University with emphasizing on physical activities and sport. *A scientific Journal of Ilam Culture*, 20(64&65), 75-96. (In Persian)
 21. Rezaei, Sh., & Salehipour, M. (2019). The analysis of effective factors in the development of Iran's sport industry: With grounded theory approach. *Journal of Human Resource Management in Sport*, 6(1), 303-328. (In Persian).
 22. Rezaei, Sh. (2018). Designing a revenue model for the football clubs in Iran: With grounded theory approach. *Applied Researches in Sport Management*, 6(3), 101-116. (In Persian)
 23. Rezaei, Sh. (2021). Designing the privatization model in Iran's sports industry. *Quarterly Journal of Sport Development and Management*, 9(4), 110-129. (In Persian).
 24. Rezaei, Sh. (2017). Investigating patterns of spending leisure time with emphasis on physical activities and sport (Case study: Female teaching staff, students, and office staff at Ilam University). *Sociological Studies of Youth*, 8(24), 73-84.
 25. Ransom, M. R., & Ransom, T. (2018). Do high school sports build or reveal character? Bounding causal estimates of sports participation. *Economics of Education Review*, 64, 75-89.
 26. Saadatifard, E., Javadipour, M., Honari, H., Saffari, M., & Zareian, H. (2021). The pattern of women's recreational sports In Iran. *Research on Educational Sport*, 9(22), 187-216. (In Persian)
 27. Safdarpour, P. Bahrami, S., & Aydi, H. (2022). Developing a model for the role of exercise in leisure time to reduce social harms, grounded theory. *Sport Sciences Quarterly*, 13(44), 31-56. (In Persian)
 28. Sieracki, J. H., & Leon, S. C., & Miller, S. A., & Lyons, J. S. (2008). Individual and provider effects on mental health outcomes in child welfare: A three level growth curve approach. *Children and Youth Services Review*, 30(7), 800-808.
 29. Sharaf al-Din, S. H. (2015). The Ahl al-Bayt's life style in entertainments and leisure time. *Studies in Islam and Psychology*, 9(16), 27-54. (In Persian)
 30. Straus, A., & Corbin, J. (2008). *Basic of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (3rd ed.). Los Angeles: Stage publication.
 31. Su, D. L. Y., Lee, A. S. Y., Chung, J. S. K., Tang, T. C. W., Capio, C. M., Zhang, L., & Chan, D. K. C. (2023). Significant others and students' leisure-time physical activity intention: A prospective test of the social influence in sport model. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 21(3), 275-279.
 32. Taheri, E., Jamshidian, L. S., Torkfar, A., & Moghadasi, M. (2022). The effect of participation in sport-based leisure activities

- on social empowerment and social development of school teachers. *Sport Psychology Studies*, 11(39), 135-154. (In Persian)
33. Tessier, S., Vuillemin, A., Bertrais, S., Boini, S., Le Bihan, E., Oppert, J. M., Hercberg, S., Guillemin, F., & Briançon, S. (2007). Association between leisure-time physical activity and health-related quality of life changes over time. *Preventive Medicine*, 44(3), 202-208.
 34. Tondnevis, F. (2003). The place of sports in the leisure time of Iranian people. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 4, 115-134. (In Persian)
 35. Tofighi, A., Babaei, S., Eloon Kashkuli, F., & Babaei, R. (2014). The relationship between the amount of physical activity and general health in Urmia Medical University students. *Nursing and Midwifery*, 12(3), 166-172. (In Persian)
 36. Üstün, U. D., Topal, A., Yılmaz, O., & Özer, B. (2021). Analyzing the differences in the leisure benefit perceptions of male and female high school students with different leisure choices. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 12(4), 119–125.
 37. Ziaee, A., Aghaei, N., Saffari, M., & Yousefi Zenouz, R. (2022). Systematic review on leisure time physical activity's studies. *Research on Educational Sport*, 10(26), 17-50. (In Persian)
 38. Zwan, P., Jolanda, H., & Cornelius, A. (2017). Self-employment and satisfaction with life, work, and leisure. *Journal of Economic Psychology*, <https://doi.org/10.1016/j.joep.2017.12.001>.