



گردشگری و اوقات فراغت

<http://doi.org/TLJ.2023.421230.1122/10.22133>

کیفی سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی و ورزشی

خدیدجه پورذبیح سرحمامی^۱، نسرین عزیزیان کهن^{۲*}، محمد زارع آبندانسری^۳

^۱ دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

^۲ دانشیار گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

^۳ دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

چکیده

اطلاعات مقاله

این پژوهش با هدف کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی و ورزشی انجام شد. پژوهش حاضر از لحاظ فلسفی تفسیری، از لحاظ ماهیت اکتشافی تحلیلی و از لحاظ هدف کاربردی است. روش پژوهش کیفی بود که با روش داده‌بنیاد با رویکرد گلایزر انجام شد. جامعه مشارکت‌کننده متشکل از کلیه خبرگان مرتبط با اوقات فراغت با رویکرد ورزشی در کشور که شامل اساتید رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، بانوان نخبه ورزشی، کارشناسان ورزش بانوان در وزارت ورزش و اداره کل ورزش و جوانان بودند. روش نمونه‌گیری، نظری (نمونه‌گیری هدفمند) بود و اشخاص آگاهانه انتخاب و با مراجعه به آن‌ها مهم‌ترین و عمیق‌ترین اطلاعات توسط ابزار مصاحبه نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شدند و معیار هم تحقق اشباع نظری بود. میانگین مدت‌زمان مصاحبه‌ها ۳۰ دقیقه بود. از تحلیل تفسیری با استفاده از کدگذاری واقعی و کدگذاری نظری برای تحلیل محتوای مصاحبه‌ها استفاده شد. اعتمادپذیری مصاحبه‌ها از طریق مرور و اصلاح یافته‌ها و تأیید کدگذاری هر مصاحبه به دست مصاحبه‌شونده محقق شد. پایایی مصاحبه‌ها نیز با استفاده از حسابرسی فرایند و توافق درون موضوعی ۶۷ درصد تأیید شد. نتایج حاصل از کدگذاری مصاحبه‌ها که ۹۰ مفهوم در قالب ۱۱ مقوله فرعی و ۳ مقوله اصلی «عوامل تأثیرگذار بر انتخاب فعالیت بدنی و ورزش برای فراغت زنان و دختران»، «اقدامات لازم»، «پیامدهای انجام فعالیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت زنان و دختران» دسته‌بندی شد. مطابق نتایج پژوهش به متصدیان حوزه ورزش و فراغت زنان و دختران پیشنهاد می‌شود که با سیاست‌گذاری‌های درست، تبعیض جنسیتی را به حداقل رسانند و سرانه ورزشی و تفریحی بانوان را افزایش دهند. به موضوعاتی همچون ارتقای سواد حرکتی بانوان در جامعه، الگوسازی و بهبود نگرش عمومی به فعالیت جسمانی و ورزشی بانوان، تنوع دادن به فعالیت‌های تفریحی - ورزشی برای بانوان، ارائه تخفیف‌های مالیاتی و بیمه برای فعالان عرصه ورزش و سایر مواردی که در پژوهش اشاره شد توجه ویژه‌ای داشته باشند.

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۲/۰۷/۲۵

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۲/۰۸/۰۷

واژگان کلیدی:

اوقات فراغت
فعالیت‌های جسمانی
زنان و دختران

*نویسنده مسئول

رایانامه: nasrinazizian@yahoo.com

نحوه استناددهی:

پورذبیح سرحمامی، خدیجه، اروچی، حسن و عزیز، حسین (۱۴۰۲). کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی و ورزشی. گردشگری و اوقات فراغت، ۸(۱۵)، ۱۸۳-۱۹۶.

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

مقدمه

نیروهای پرتوان فناوری و جهانی شدن باعث شده‌اند که تعادل زندگی انسان‌ها در ابعاد مختلف آسیب جدی دیده و به نظر می‌رسد برای درمان آن، ساختار کار و فراغت نیاز به مهندسی مجدد دارد. نقش فعالیت‌های فراغتی در این رابطه می‌تواند از طریق جامعه‌پذیری و نیروهای هویتی در قالب‌های فرهنگ رفتاری کشورهای جهان بررسی شود که یکی از دغدغه‌های مهم حکومت‌ها در دهه‌های گذشته نیز بوده است.

جامعه سالم جامعه‌ای است که اعضای آن بتوانند ضمن رفع نیازهای زندگی از طریق اشتغال متعارف، از سرگرمی‌های سالم و روابط انسانی مطلوب و شغف عاطفی نیز برخوردار باشند. جوامع مختلف در طول حیاتشان همواره با مسائل متعدد و متنوعی مواجه بوده‌اند؛ از جمله مسائلی که در دو دهه اخیر بیش از گذشته مورد توجه قرار گرفته «اوقات فراغت» است که با تحولات اجتماعی و پیشرفت فناوری، مسئله‌ای جدی و اثرگذار بر امور مختلف جامعه بشری به شمار می‌رود (رضایی، ۱۳۹۸). امروزه انواع رشته‌های مختلف ورزشی بیشتر از هر نوع فعالیت دیگری، پرکننده اوقات فراغت مردم هستند؛ به طوری که به جرئت می‌توان اظهار داشت در بعضی از کشورها ورزش از چنان جایگاهی برخوردار است که می‌توان در سرنوشت سیاسی، اجتماعی و اقتصادی کشورها از عوامل تعیین‌کننده باشد (رضوی و همکاران، ۱۳۹۹).

زنان در اکثر جوامع، قشر عظیمی را تشکیل می‌دهند که بار اصلی تربیت، تشکیل خانواده و تداوم زندگی خانوادگی را بر دوش دارند. حضور بانوان در فعالیت‌های ورزشی و تربیت بدنی، ضروری و انکارناپذیر و حیاتی در تأمین سلامت و بهداشت جسم است که با پیشگیری از انواع انحرافات اجتماعی، موجب کاهش هزینه‌های درمانی و افزایش تولید و بهره‌وری می‌شود. ورزش زنان از بارزترین نمودهای فرهنگی هر جامعه است که غفلت از آن می‌تواند نظام فرهنگی جامعه را با مشکل مواجه کند (عبدوی و فرخی، ۱۳۹۰).

اوقات فراغت نیز یکی از محورهای مطرح در زندگی زنان است و در فعالیت‌هایی که طراوت، شادابی و تجدید نیرو را برای آنان به دنبال دارد، جایگاه خاصی را به خود اختصاص داده است. عوامل تأثیرگذار در چگونگی گذران اوقات فراغت زنان را 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 می‌کنند. مهم‌ترین علت تفاوت فضاهای فراغتی در کشورهای اسلامی، تأکید دین اسلام بر مسئله جنسیت و رعایت اصل تفکیک جنسیتی و تعیین شرایط و ضوابط خاص برای حضور زنان در این فضاهاست (رضایی، ۱۳۹۸). ورزش و فعالیت بدنی راه‌حلی مناسب برای پرکردن اوقات فراغت زنان است که می‌تواند باعث پیشگیری از بروز اختلالات مختلف شود (چمن‌پیرا و همکاران، ۱۳۹۳). فعالیت بدنی و ورزش مهم‌ترین الگوی گذران اوقات فراغت هستند و بر سلامت جوامع نقش بسزایی دارند (Pai, 2016).

فعالیت‌های جسمانی و ورزش از بهترین و مؤثرترین روش‌ها برای گذران اوقات فراغت در بین زنان و دختران به شمار می‌آید که می‌تواند سلامتی جسم و روان آنان را به همراه داشته باشد. از طرفی گنجاندن ورزش در اوقات فراغت زنان و دختران نیازمند افزایش سطح آگاهی افراد جامعه و همچنین مدیریت و برنامه‌ریزی دقیق و درست و امکانات و زیرساخت‌های مناسب است؛ بنابراین ضرورت دارد پژوهشی دقیق و همه‌جانبه در این زمینه صورت پذیرد تا چالش‌ها و محدودیت‌هایی که زنان و دختران برای انجام فعالیت بدنی و ورزش در زمان فراغت با آن مواجه‌اند، شناسایی و راهکارهای مناسب برای برطرف‌کردنشان ارائه شود و بدین ترتیب مدلی کامل برای کیفی سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی و ورزشی در دسترس مسئولان امر قرار بگیرد.

با توجه به مطالب ارائه‌شده، نحوه گذران اوقات فراغت برای زنان و دختران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و ضامن سلامت روح و جسمشان و وسیله‌ای مؤثر برای پرورش قوای فکری و اخلاقی آنان است که این موضوع از بسیاری از کج‌روی‌های اجتماعی

عزیزیان کهن و همکاران / کیفی سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی و ورزشی

جلوگیری خواهد کرد. همان‌طور که در متن فوق اشاره شد، استفاده از ورزش و فعالیت جسمانی بهترین روش برای پر کردن اوقات فراغت بانوان است که این مسئله در نهایت منجر به افزایش سلامت جامعه می‌شود؛ بنابراین اهمیت موضوع تا اندازه‌ای است که محقق را بر آن داشته تا با استفاده از نظر خبرگان امر درصدد پاسخ‌گویی به این سؤال برآید که کیفی سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی و ورزشی چگونه محقق خواهد شد؟

مبانی نظری و مرور پیشینه

به اعتقاد جامعه‌شناسان فراغت تجربه‌ای است که فرد هنگام رهایی از اشتغالات و الزامات روزانه براساس تمایلات و رهیافت‌های شخصی و مشارکت داوطلبانه متناسب با نیاز و ذوق خود انتخاب می‌کند تا جسم، فکر و شخصیت او رشد و پرورش یابد؛ بنابراین توجه به فراغت زنان و دختران، به منزله یکی از نیازهای فطری انسان، با در نظر گرفتن ویژگی‌های جنسیتی، می‌تواند در ارتقای سطح فعالیت و حضور آنان در جامعه مؤثر باشد (غندی و همکاران، ۱۳۹۹). از طرفی نظر به ارزش والای زن در جامعه و با توجه به این که زنان نیمی از جامعه را تشکیل می‌دهند و محور خانواده به شمار می‌آیند، باید از نظر روحی و جسمی از سلامت و شادابی برخوردار باشند. اوقات فراغت یکی از راه‌هایی است که به زنان کمک می‌کند ضمن شرکت در فعالیت‌های فراغتی، وظایف مادری و شهروندی خود را نسبت به جامعه انجام دهند (مدنی و اذانی، ۱۳۹۱). از جمله پژوهش‌هایی که در این زمینه انجام شده جوانمرد و صنعت‌خواه (۱۴۰۱) در تبیین کیفی زمینه‌ها و شرایط اجتماعی مؤثر مشارکت دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کرمان در ورزش همگانی، دریافتند که مشارکت دختران در فعالیت‌های ورزشی و ورزش همگانی تحت تأثیر بستر فرهنگی و اجتماعی موجود شکل می‌گیرد و با ایجاد انگیزش اجتماعی و فرهنگی و ارتقای سطح آگاهی جامعه از فواید این ورزش، میزان مشارکت افزایش می‌یابد. مستحفظیان و همکاران (۱۴۰۰) در ارائه الگوی کیفی سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی در استان اصفهان، در بخش راهبردها به آموزش و فرهنگ‌سازی، تمهیدات حمایتی از ورزش تفریحی زنان، ترویج و توسعه فعالیت‌های جسمانی، ارج نهادن به کرامت زنان و دختران، عدالت در اجرای فعالیت‌ها و حمایت رسانه‌ای اشاره داشتند. سعادت‌ی فرد و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی با موضوع الگوی توسعه ورزش تفریحی زنان در ایران بیان کردند: تبلیغات و رسانه، تمهیدات و حمایت‌های دولتی، دسترسی آسان و زیرساخت‌های مناسب ورزشی، سبک زندگی زنان، آگاهی و آموزش، منابع انسانی، خانواده و پتانسیل ورزش‌های بومی محلی نقش مهمی در توسعه ورزش تفریحی زنان در ایران دارد.

رضایی (۱۳۹۸) در بررسی نحوه گذران اوقات فراغت اساتید، دانشجویان و کارکنان زن دانشگاه ایلام با تأکید بر فعالیت‌های بدنی و ورزش نشان داد که در میان فعالیت‌های مربوط به گذران اوقات فراغت، دریافتند فعالیت‌های غیرحرکتی مانند استفاده از موبایل سهم عمده‌ای از ساعت‌های فراغت را به خود اختصاص داده است و ورزش در این میان جایگاه مطلوبی ندارد. احمدی و همکاران (۱۳۹۹) در این مقاله خود با عنوان زنان، سبک‌های فراغتی و خانواده در شهر تهران، عنوان کردند زنان عمدتاً از وضعیت فراغت خود ناراضی‌اند و عمده فراغت خود را با خانواده می‌گذرانند.

گامز^۱ و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهش به ورزش و شیوه‌های تفریحی زنان مسلمان پرداختند و عنوان کردند درحالی که رویدادهای ورزشی به خوبی می‌توانند ناسیونالیسم را تقویت کنند، تجزیه و تحلیل گفتارهای سیاسی و عمومی فعلی در مورد ورزش و اوقات فراغت زنان مسلمان نشان می‌دهد که این گروه با محدودیت‌های فراوانی روبه‌رو هستند. مقررات سیاسی و نگرش‌ها نه فقط در شیوه‌های تفریحی زنان مسلمان، بلکه در لباس و حرکات آن‌ها تداخل ایجاد می‌کند. پیشنهاد می‌شود که دیدگاه‌های نظری مانند دیدگاه عدالت اجتماعی در ورزش و اوقات فراغت

^۱. Gomes

زنان مسلمان ارائه و حمایت شود تا آن‌ها بتوانند دسترسی مساوی به ورزش و فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت داشته باشند. پای^۱ و همکاران (2016) در بررسی اثربخشی فعالیت‌های بدنی منظم در اوقات فراغت بر کنترل قند خون درازمدت در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان دادند که یوگا در کاهش سطح هموگلوبین مؤثر بود. همچنین کاهش سطح قند خون در افرادی که در فعالیت‌های بدنی منظم اوقات فراغت شرکت می‌کردند ۰/۶۰ درصد بیشتر از شرکت‌کنندگان گروه کنترل بود. مشخص شد که فراوانی بیشتر فعالیت‌های بدنی منظم در اوقات فراغت در کاهش سطح قند خون مؤثر است.

بررسی پیشینه نشان می‌دهد فعالیت‌های جسمانی و ورزش از بهترین و مؤثرین روش‌ها برای گذران اوقات فراغت در بین زنان و دختران به شمار می‌آید که می‌تواند سلامتی جسم و روان آنان را به همراه داشته باشد. از طرفی گنجاندن ورزش در اوقات فراغت زنان و دختران نیازمند افزایش سطح آگاهی افراد جامعه و همچنین مدیریت و برنامه‌ریزی دقیق و درست و امکانات و زیرساخت‌های مناسب است؛ بنابراین ضرورت دارد پژوهشی دقیق و همه‌جانبه در این زمینه صورت پذیرد تا چالش‌ها و محدودیت‌هایی که زنان و دختران برای انجام فعالیت بدنی و ورزش در زمان فراغت با آن مواجه‌اند، شناسایی و راهکارهای مناسب برای برطرف کردنشان ارائه شود و بدین ترتیب مدلی کامل برای کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی و ورزشی در دسترس مسئولان امر قرار گیرد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ فلسفی تفسیری، از لحاظ ماهیت اکتشافی تحلیلی و از لحاظ هدف کاربردی است. روش پژوهش کیفی بود که با روش داده‌بنیاد با رویکرد گلیزر انجام شد. جامعه آماری را کلیه خبرگان مرتبط با اوقات فراغت با رویکرد ورزشی در کشور، که شامل اساتید رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، بانوان نخبه ورزشی، کارشناسان ورزش بانوان در وزارت ورزش و اداره کل ورزش و جوانان تشکیل دادند. روش نمونه‌گیری نظری بود که نمونه‌گیری هدفمند بوده و اشخاص آگاهانه انتخاب و با مراجعه به آن‌ها مهم‌ترین و عمیق‌ترین اطلاعات از طریق ابزار مصاحبه نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شد و معیار هم تحقق اشباع نظری بود. اشباع نظری زمانی حاصل می‌شود که داده‌های جدید از مصاحبه بینش نظری جدیدی را برای پژوهشگر حاصل نکنند؛ بنابراین نمونه‌گیری نظری تا رسیدن به کفایت نظری ادامه یافت. شاخص‌های محقق برای نمونه‌گیری از میان جامعه آماری، افرادی دارای سابقه تدریس، تألیف کتاب و مقاله علمی - پژوهشی یا سابقه کار اجرایی بالاتر از پنج سال در زمینه اوقات فراغت با رویکرد ورزشی در کشور بود. همچنین در خلال مصاحبه‌ها تلاش شد تا با استفاده از نظر مصاحبه‌شوندگان افراد خبره پیشنهاد آنان در صورت امکان به فهرست مصاحبه‌شوندگان اضافه شود. پانزده مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با افراد نخبه انجام شد که از مصاحبه سیزده به بعد، اطلاعات دریافتی بینش نظری جدیدی را برای پژوهشگر حاصل نکردند، اما مصاحبه‌ها تا مصاحبه پانزده برای اطمینان از حصول اشباع نظری ادامه یافت. برای رعایت مقبولیت هر مصاحبه، بعد از مکتوب‌شدن به مصاحبه‌شونده ارائه و تأیید شد. همچنین تلاش شد با بررسی دقیق و چندباره مصاحبه‌ها و استخراج غیرتکراری و حداکثری کدها انتقال‌پذیری رعایت شود و با کسب اجازه از مصاحبه‌شوندگان، مصاحبه‌ها علاوه بر یادداشت‌برداری ضبط هم شدند تا تأییدپذیری نیز تحقق یابد. از توافق درون موضوعی برای محاسبه پایایی مصاحبه‌ها استفاده شد. فرمول زیر برای محاسبه درصد توافق درون موضوعی استفاده شد.

$$100 \times \frac{\text{تعداد توافقات}}{\text{تعداد کل کدها}} = \text{درصد پایایی}$$

نتایج حاصل از این کدگذاری‌ها در جدول ۱ ملاحظه می‌شود.

جدول ۱: پایایی بین دو کدگذار

^۱. Pai

عزیزیان کهن و همکاران / کیفی سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت های جسمانی و ورزشی

ردیف	شماره مصاحبه	تعداد کل کدها	تعداد توافقات	تعداد عدم توافقات	پایایی بین دو کدگذار (درصد)
۱	۵	۴۰	۱۳	۷	٪۶۵
۲	۹	۵۰	۱۶	۹	٪۶۴
۳	۱۳	۳۲	۱۲	۴	٪۷۵
	کل	۱۲۲	۴۱	۲۰	٪۶۷

مطابق جدول ۱، پایایی بین دو کدگذار با استفاده از فرمول ذکر شده برابر با ۶۷ درصد به دست آمد که از ۶۰ درصد بالاتر بوده و قابلیت پایایی کدگذاری ها تأیید می شود.

یافته های پژوهش / تجزیه و تحلیل یافته ها

در جدول ۲، ویژگی های جمعیت شناختی مصاحبه شوندگان شامل جنسیت، سن، سطح تحصیلات، رشته تحصیلی و سابقه کاری اشاره شده است.

جدول ۲: اطلاعات جمعیت شناختی مصاحبه شوندگان

متغیر	مؤلفه ها	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	مرد	۵	٪۳۳/۳
	زن	۱۰	٪۶۶/۶
	جمع کل	۱۵	٪۱۰۰
سن	۲۹-۲۰	۳	٪۲۰
	۳۹-۳۰	۲	٪۱۳/۳
	۴۹-۴۰	۴	٪۲۶/۶
	۵۰ سال به بالا	۶	٪۴۰
تحصیلات	جمع کل	۱۵	٪۱۰۰
	دانشجوی دکتری	۳	٪۲۰
	دکتری و بالاتر	۱۲	٪۸۰
رشته تحصیلی	جمع کل	۱۵	٪۱۰۰
	تربیت بدنی و علوم ورزشی	۱۱	٪۷۳/۳
	غیر تربیت بدنی و علوم ورزشی	۴	٪۲۶/۶
	جمع کل	۱۵	٪۱۰۰
سمت / شغل	استاد یا هیئت علمی دانشگاه	۵	٪۳۳/۳
	بانوان نخبه ورزشی	۴	٪۲۶/۶
	کارشناسان ورزش بانوان در وزارت ورزش و اداره کل ورزش و جوانان	۶	٪۴۰
	جمع کل	۱۵	٪۱۰۰
	زیر ۵ سال	۲	٪۱۳/۳
سابقه کاری	۵-۱۵ سال	۵	٪۳۳/۳
	۱۵ سال به بالا	۸	٪۵۳/۳
	جمع کل	۱۵	٪۱۰۰

همان‌گونه که عنوان شد به‌منظور کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی و ورزشی از روش پژوهش داده‌بنیاد با رویکرد گلایزر استفاده شد. بدین ترتیب فهرست نهایی شاخص‌ها از طریق مصاحبه با متخصصان در این حوزه (پانزده مصاحبه با اساتید رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، بانوان نخبه ورزشی، کارشناسان ورزش بانوان در وزارت ورزش و اداره کل ورزش و جوانان) گردآوری شد.

برای استخراج مفاهیم از میان حجم انبوهی از اطلاعات حاصل از مصاحبه‌ها، کدگذاری باز، انتخابی و نظری انجام شد. به‌منظور کدگذاری باز بعد از هر مصاحبه، بررسی خط به خط متن انجام و به هر یک از حوادث ایده‌ها یا موقعیت‌ها نامی داده شد. براساس رویکرد ظاهرشونده (گلایزی)، کدگذاری باز تا زمانی ادامه پیدا می‌کند که اثرات ظهور مقوله محوری نمودار شود تا بدین ترتیب در مرحله بعدی، یعنی مرحله کدگذاری انتخابی، کدگذاری براساس مقوله محوری هدایت شود. در جدول ۳، نتایج حاصل از کدگذاری مصاحبه‌ها، ۹۰ مفهوم در قالب ۱۱ مقوله فرعی و ۳ مقوله اصلی، عوامل تأثیرگذار در انتخاب فعالیت بدنی و ورزش برای فراغت زنان و دختران، اقدامات لازم، پیامدهای انجام فعالیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت زنان و دختران را ملاحظه می‌کنید.

جدول ۳: نتایج حاصل از کدگذاری مصاحبه‌ها

	دانش فردی	۱
	شرایط روحی روانی (داشتن روحیه ورزشکاری، تنبلی، بی‌حوصلگی، خجالتی‌بودن و...)	۲
	سن افراد	۳
	شرایط جسمانی	۴
	وضعیت تأهل	۵
	رشته تحصیلی	۶
	وضعیت اقتصادی فرد	۷
عوامل فردی	سبک زندگی	۸
	انگیزه فردی	۹
	ترس از آسیب‌دیدگی در فعالیت جسمانی و ورزش	۱۰
	میزان فراغت در طول شبانه‌روز	۱۱
عوامل تأثیرگذار در انتخاب فعالیت بدنی و ورزش برای فراغت زنان و دختران	میزان مشغله کاری	۱۲
	میزان مهارت	۱۳
	میزان علاقه	۱۴
	مدیریت زمان	۱۵
عوامل خانوادگی	حمایت خانواده برای شرکت در فعالیت جسمانی و ورزش	۱۶
	نگرش خانواده به فعالیت جسمانی و ورزش	۱۷
	آگاهی خانواده در مورد فواید فعالیت جسمانی و ورزش	۱۸
	مشارکت و همراهی خانواده در فعالیت جسمانی و ورزش	۱۹
	وضعیت اقتصادی خانواده	۲۰
عوامل اجتماعی	نگرش جامعه به فعالیت جسمانی و ورزش	۲۱
	افزایش آگاهی جامعه در مورد فواید فعالیت جسمانی و ورزش	۲۲
	همراهی دوستان در فعالیت جسمانی و ورزش	۲۳
	وضعیت اقتصادی جامعه	۲۴

عزیزیان کهن و همکاران / کیفی سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی و ورزشی

		گران‌بودن ورزش در کشور	۲۵
اقدامات لازم	فرهنگ‌سازی	بهبود نگرش عمومی به فعالیت جسمانی و ورزش بانوان	۲۶
		قراردادن فعالیت جسمانی و ورزش در سبد تفکر بانوان جامعه	۲۷
		بالا بردن سواد حرکتی جامعه	۲۸
		برگزاری اردوها و جشنواره‌های ورزش بانوان	۲۹
		نهادینه کردن اصول اخلاقی در ورزش بانوان	۳۰
	قوانین حمایتی و تشویقی	حذف تبعیض جنسیتی	۳۱
		افزایش سرانه ورزشی	۳۲
		افزایش سرانه بودجه تفریحی	۳۳
		بازنگری قانون ورزش بانوان کشور	۳۴
		تخفیف‌های مالیاتی و بیمه برای فعالان عرصه ورزش و اوقات فراغت بانوان	۳۵
		اختصاص سوبسید و یارانه برای متولیان ورزش بانوان	۳۶
		ارزش‌گذاری فعالیت‌های فراغتی بانوان	۳۷
		ایجاد انجمن‌ها و سمن‌های ورزش تفریحی بانوان	۳۸
	رسانه	پوشش رسانه‌های جمعی از برنامه‌های تفریحی و ورزشی بانوان	۳۹
		اطلاع‌رسانی مناسب برنامه‌های ورزشی بانوان	۴۰
		استفاده از شبکه‌های مجازی برای ترویج ورزش تفریحی	۴۱
		کاهش هزینه‌ها در ورزش بانوان	۴۲
	امکانات و الزامات	توسعه فضاهای ورزشی بانوان	۴۳
		توسعه تجهیزات ورزشی	۴۴
		توزیع مناسب اماکن ورزشی در سطح شهر	۴۵
ایمنی اماکن ورزشی		۴۶	
امنیت مسیر رفت و برگشت به فضاهای ورزشی		۴۷	
دسترسی به اماکن ورزشی		۴۸	
امکان ورزش بانوان در پارک‌ها		۴۹	
مدیریتی	تنظیم برنامه راهبردی درخصوص توسعه فعالیت‌های فراغتی مبتنی بر ورزش بانوان	۵۰	
	توسعه گروه‌های تفریحی و ورزشی مانند کوهنوردی، دوچرخه‌سواری و ...	۵۱	
	افزایش دسترسی مردم به امکانات ورزشی	۵۲	
	افزایش فعالیت‌های ترویجی ورزش تفریحی	۵۳	
	برون‌سپاری اماکن ورزشی و مشارکت با بخش خصوصی	۵۴	
	ایجاد توازن در امکانات ورزشی مناطق مختلف کشور	۵۵	
	نظارت صحیح بر اماکن و فضاهای ورزشی بانوان	۵۶	
	تدوین برنامه راهبردی درازمدت فراغتی بانوان و هدف‌گذاری برای دستیابی	۵۷	
	ایجاد جذابیت در برنامه‌های ورزشی بانوان	۵۸	
	نیازسنجی در ورزش فراغتی بانوان	۵۹	
پيامدهای انجام فعالیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت زنان و دختران	جسمی	بهبود وضعیت تناسب‌اندام	۶۰
		مقاوم در برابر بیماری‌ها	۶۱
		افزایش و حفظ انرژی	۶۲
		حفظ تندرستی	۶۳

		بهبود سلامت جنسی	۶۴
		کاهش درد عادت ماهانه	۶۵
		کاهش خطرات دوران بارداری	۶۶
		بهبود وضعیت خواب	۶۷
		اصلاح ناهنجاری‌های ساختار	۶۸
		افزایش طول عمر	۶۹
		به تأخیر انداختن روند زوال عقل	۷۰
		ایجاد آسیب‌های ورزشی	۷۱
		کاهش استرس، افسردگی و اضطراب	۷۲
		احساس نشاط و لذت	۷۳
		ایجاد حس آرامش	۷۴
		بالا بردن عملکرد ذهنی	۷۵
		افزایش حس غرور و عزتمندی	۷۶
		افزایش تمرکز	۷۷
		ایجاد ذهن فعال	۷۸
		رهایی از تنهایی	۷۹
		افزایش رعایت نظم	۸۰
		ایجاد حس موفقیت	۸۱
		کنترل احساسات از جمله خشم و پرخاشگری	۸۲
		کسب اخلاق و رفتار نیکو	۸۳
		افزایش امید به زندگی	۸۴
		تقویت نگرش مثبت	۸۵
		توسعه پیوندهای اجتماعی	۸۶
		بهبود روابط خانوادگی و اجتماعی	۸۷
		افزایش غرور ملی	۸۸
		تضمین سلامت خانواده و جامعه	۸۹
		ارتقای کیفی زندگی اجتماعی	۹۰
		کاهش بزهکاری در جامعه	۹۱
	روحی و روانی		
	اجتماعی		

در گام کدگذاری نظری، تلفیق میان مقوله‌ها از طریق یک الگوی ارتباطی اتفاق می‌افتد. در واقع این مرحله از کدگذاری به محقق اجازه می‌دهد به تفکر درباره مقوله‌ها که ممکن است به حوزه وسیعی از ممکنات ذهنی بینجامد؛ نزدیک شود و به صورت تحلیلی، درباره پیوند ممکن میان مقولات بیندیشد. کدهای نظری عبارت‌اند از مدل‌های انتزاعی که مقوله‌ها و ویژگی‌های آن‌ها را در راستای یک نظریه تلفیق می‌کنند. در شکل ۱، الگوی حاصل از تحلیل داده‌ها در مرحله کدگذاری نظری شایان ملاحظه است.

عزیزیان کهن و همکاران / کیفی سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت های جسمانی و ورزشی



شکل ۱: مدل کیفی سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت های جسمانی و ورزشی

بحث و نتیجه گیری

تحلیل ادبیات موجود و مصاحبه های انجام شده نشان داد که کیفی سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت های جسمانی و ورزشی در گروه سه مقوله اصلی «عوامل تأثیرگذار بر انتخاب فعالیت بدنی و ورزش برای فراغت زنان و دختران»، «اقدامات لازم»، «پیامدهای انجام فعالیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت زنان و دختران» است.

مقوله اصلی اول «عوامل تأثیرگذار بر انتخاب فعالیت بدنی و ورزش برای فراغت زنان و دختران» شامل سه مقوله فرعی عوامل فردی، عوامل خانوادگی و عوامل اجتماعی است که عوامل فردی خود شامل پانزده مفهوم دانش فردی، شرایط روحی روانی (داشتن روحیه ورزشکاری، تنبلی، بی حوصلگی، خجالتی بودن و...)، سن، شرایط جسمانی، وضعیت تأهل، رشته تحصیلی، وضعیت اقتصادی فرد، سبک زندگی، انگیزه فردی، ترس از آسیب دیدگی در فعالیت جسمانی و ورزش، میزان فراغت در طول شبانه روز، میزان مشغله کاری، مهارت، علاقه و مدیریت زمان است.

مقوله فرعی «عوامل خانوادگی» شامل پنج مفهوم حمایت خانواده برای شرکت در فعالیت جسمانی و ورزش، نگرش خانواده به فعالیت جسمانی و ورزش، آگاهی خانواده در مورد فواید فعالیت جسمانی و ورزش، مشارکت و همراهی خانواده در فعالیت جسمانی و ورزش، و وضعیت اقتصادی خانواده است که این نتایج با نتایج پژوهش رضایی (۱۳۹۸) و جدیدی و همکاران (۱۴۰۰) همسو است.

مقوله فرعی «عوامل اجتماعی» نیز شامل پنج مفهوم نگرش جامعه به فعالیت جسمانی و ورزش، افزایش آگاهی جامعه در مورد فواید فعالیت جسمانی و ورزش، همراهی دوستان در فعالیت جسمانی و ورزش، وضعیت اقتصادی جامعه، گران بودن ورزش در کشور است که با نتایج پژوهش کفاشی و پیر جلیلی (۱۳۹۵) و سفیری و مدیری (۱۳۸۹) و جوانمرد و صنعت خواه (۱۴۰۱) همسو است.

مقوله اصلی دوم «اقدامات لازم» شامل پنج مقوله فرعی فرهنگ سازی، قوانین حمایتی و تشویقی، رسانه، امکانات و الزامات است که مقوله فرعی فرهنگ سازی شامل پنج مفهوم بهبود نگرش عمومی به فعالیت جسمانی و ورزش بانوان، قرارداد فعالیت جسمانی و ورزش در سبب تفکر بانوان جامعه، بالابردن سواد حرکتی جامعه، برگزاری اردوها و جشنواره های ورزش بانوان، نهادینه کردن اصول اخلاقی در ورزش بانوان است. این نتایج با نتایج پژوهش جوانمرد و صنعت خواه (۱۴۰۱)، ضیایی و همکاران (۱۴۰۰) و حسینی کریم آبادی و همکاران (۱۴۰۰) هم راستاست.

مقوله فرعی «قوانین حمایتی و تشویقی» شامل هشت مفهوم حذف تبعیض جنسیتی، افزایش سرانه ورزشی، افزایش سرانه بودجه تفریحی، بازنگری قانون ورزش بانوان کشور، تخفیف های مالیاتی و بیمه برای فعالان عرصه ورزش و اوقات فراغت بانوان، ارزش گذاری فعالیت های فراغتی بانوان، اختصاص سوبسید و یارانه برای متولیان ورزش بانوان، تشکیل انجمن ها و سمن های ورزش تفریحی بانوان است که مشابه این نتایج در پژوهش مدنی و اذانی (۱۳۹۱)، رضوی و همکاران (۱۳۹۹) و درودیان و همکاران (۱۴۰۰) دیده می شود.

مقوله فرعی «رسانه» شامل سه مفهوم پوشش رسانه های جمعی از برنامه های تفریحی و ورزشی بانوان، اطلاع رسانی مناسب برنامه های ورزشی بانوان، و استفاده از شبکه های مجازی برای ترویج ورزش تفریحی است که این نتایج با نتایج پژوهش احمدی و همکاران (۱۳۹۹)، مستحفظیان و همکاران (۱۴۰۰) همسو است.

مقوله فرعی «امکانات و الزامات» شامل هشت مفهوم کاهش هزینه ها در ورزش بانوان، توسعه فضاهای ورزشی بانوان، توسعه تجهیزات ورزشی، توزیع مناسب اماکن ورزشی در سطح شهر، ایمنی اماکن ورزشی، امنیت مسیر رفت و برگشت به فضاهای ورزشی، دسترسی به اماکن ورزشی و امکان ورزش بانوان در پارک هاست. مشابه این نتایج در پژوهش میرجهانیان و همکاران (۱۴۰۱)، درودیان و همکاران (۱۴۰۰)، حیدری و منصور (۱۴۰۰) و مرادی سیاسر و همکاران (۱۳۹۹) دیده می شود.

مقوله فرعی «مدیریتی» نیز شامل نه مفهوم تنظیم برنامه راهبردی در خصوص توسعه فعالیت های فراغتی مبتنی بر ورزش بانوان، توسعه گروه های تفریحی - ورزشی مانند کوهنوردی، دوچرخه سواری و...، افزایش دسترسی مردم به امکانات ورزشی، افزایش فعالیت های ترویجی ورزش تفریحی، برون سپاری اماکن ورزشی و مشارکت با بخش خصوصی، ایجاد توازن در امکانات ورزشی مناطق مختلف کشور، نظارت صحیح بر اماکن و فضاهای ورزشی بانوان، تدوین برنامه راهبردی درازمدت فراغتی بانوان و هدف گذاری برای دستیابی به آن، ایجاد جذابیت در برنامه های ورزشی بانوان و نیازسنجی در ورزش فراغتی بانوان است. این نتایج با نتایج پژوهش غندی و همکاران (۱۳۹۹)، سفیری و مدیری (۱۳۸۹) و جعفری هفت خوانی و همکاران (۱۳۹۹) همسو است.

مقوله اصلی سوم «اقدامات لازم» شامل سه مقوله فرعی جسمی، روحی و روانی، اجتماعی است که مقوله فرعی جسمی شامل دوازده مفهوم تناسب اندام، مقاوم در برابر بیماری ها، افزایش و حفظ انرژی، حفظ تندرستی، بهبود سلامت جنسی، کاهش درد عادت ماهانه، کاهش خطرات دوران بارداری، بهبود وضعیت خواب، اصلاح ناهنجاری های ساختار، افزایش طول عمر، به تأخیر انداختن روند زوال عقل، و ایجاد آسیب های ورزشی است. چنین نتایجی در پژوهش فخری و همکاران (۱۴۰۱) و مستحفظیان و همکاران (۱۴۰۰) دیده می شود.

مقوله فرعی «روحی و روانی» شامل چهارده مفهوم کاهش استرس، افسردگی و اضطراب، احساس نشاط و لذت، ایجاد حس آرامش، بالابردن عملکرد ذهنی، افزایش حس غرور و عزتمندی، افزایش تمرکز، ایجاد ذهن فعال، رهایی از تنهایی، رعایت نظم، ایجاد حس موفقیت،

عزیزیان کهن و همکاران / کیفی سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی و ورزشی

کنترل احساسات از جمله خشم و پرخاشگری، کسب اخلاق و رفتار نیکو، افزایش امید به زندگی، و تقویت نگرش مثبت است. این نتایج با نتایج پژوهش پورنصرالله و همکاران (۱۴۰۰)، فخری و همکاران (۱۴۰۱) و نوبخت رمضانی و همکاران (۱۴۰۰) هم‌راستاست.

مقوله فرعی «اجتماعی» شامل شش مفهوم توسعه پیوندهای اجتماعی، بهبود روابط خانوادگی و اجتماعی، افزایش غرور ملی، تضمین سلامت خانواده و جامعه، ارتقای کیفی زندگی اجتماعی، و کاهش بزهکاری در جامعه است. این نتایج با نتایج پژوهش ضیایی و همکاران (۱۴۰۱)، صفاری و همکاران (۱۴۰۱) و آزادی و همکاران (۱۳۹۹) همسو است.

در جمع‌بندی مطالب فوق می‌توان بیان کرد که زنان قشر مهمی از جامعه هستند و با توجه به نقش آن‌ها در تعلیم و تربیت نسل‌های آینده، باید به نیازهای فراغتی و تفریحی آنان به طور خاص توجه شود. در همین راستا، ضروری است مسئولان ذی‌ربط با فراهم کردن شرایط و تسهیلات مناسب، ایجاد محیطی امن برای فعالیت‌های ورزشی، ساخت و تجهیز فضاهای ورزشی - تفریحی، فرهنگ‌سازی مناسب در زمینه گذران اوقات فراغت از طریق ورزش و استفاده از ظرفیت‌های افراد خبره در حوزه ورزش گامی مؤثر در راستای غنی‌سازی اوقات فراغت زنان برداشته شود تا در نهایت سبب رشد و توسعه فردی بیش از پیش آنان شود.

پیشنهاد‌های کاربردی

براساس نتایج پژوهش حاضر به‌منظور کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی و ورزشی به متصدیان این عرصه پیشنهاد می‌شود:

۱. با سیاست‌گذاری‌های درست تبعیض جنسیتی را به حداقل رسانده و سرانه ورزشی و تفریحی بانوان را افزایش دهند؛
۲. ارائه اطلاعات دقیق و معتبر در مورد فواید و اهمیت فعالیت جسمانی برای سلامتی و روحیه زنان و دختران، از طریق رسانه‌ها، جلسه‌های آموزشی، وینارها و بسته‌های آموزشی برای بالابردن سواد حرکتی بانوان در جامعه؛
۳. نمایش قدرت زنان و بانوان ورزشکار و انتشار اخبار موفقیت آنان برای الگوسازی و بهبود نگرش عمومی به فعالیت جسمانی و ورزشی بانوان؛
۴. فضاهای ورزشی طراحی و تنظیم شود که برای زنان جذاب و امن باشد. بعضی از زنان ممکن است به دلیل عواملی مانند نگرانی‌های امنیتی یا تجربه‌های منفی در گذشته از شرکت در فعالیت‌های ورزشی کناره گیرند؛
۵. ارائه تنوعی از فعالیت‌های تفریحی - ورزشی تا زنان و دختران بتوانند از انواع و اشکال مختلف ورزشی لذت ببرند و گزینه‌های متنوعی از فراغت در زمینه ورزش داشته باشند؛
۶. تخفیف‌های مالیاتی و بیمه برای فعالان عرصه ورزش و اوقات فراغت بانوان؛
۷. تشکیل انجمن‌ها و سمن‌های ورزشی - تفریحی بانوان نیز توصیه می‌شود.

سپاس‌گزاری

از حامیان مادی و معنوی این پژوهش (اداره کل ورزش و جوانان استان اردبیل) تقدیر می‌شود.

منابع

- آزادی، ستاره، آقایی، سید سعید و قدیمی، بهرام (۱۳۹۹). سنجش رابطه بین مشارکت در ورزش همگانی و کیفیت زندگی زنان و مردان سالمند شهر تهران. پژوهش‌های جامعه‌شناسی معاصر (علمی-پژوهشی)، ۹(۱۷)، ۱۸۵-۲۰۹.
- احمدی، وکیل، کریمی، جلیل و محمدی، پرستو (۱۳۹۹). مطالعه چگونگی گذران اوقات فراغت دختران برحسب سرمایه‌های اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی (دختران مجرد گیلان غرب). جامعه‌شناسی فرهنگ و هنر، ۲(۲)، ۵۹-۸۰.
- پورنصرالله، صفدر، بهرامی، شهاب و عیدی، حسین (۱۴۰۰). تدوین مدل نقش ورزش در اوقات فراغت بر کاهش آسیب‌های اجتماعی، تئوری داده‌بنیاد. فصل‌نامه علوم ورزش، ۱۳(۴۴)، ۳۱-۵۶.
- جدیدی، سعید، لیبی، محمد مهدی و قدیمی، بهرام (۱۴۰۰). جامعه‌شناختی مؤلفه‌های هویت و تأثیر آن بر سلامت و ورزش همگانی (مورد مطالعه منطقه ۱۴ شهر تهران). مجله علوم پزشکی رازی، ۲۸(۲)، ۹۳-۱۰۳.
- جعفری هفت‌خوانی، نادر، رضانیا، صدیقه و صفاری، مرجان (۱۳۹۹). فراغت زنان در کلان‌شهرها، تبیین مسائل اوقات فراغت زنان متأهل شهر تهران. مطالعات جامعه‌شناختی شهری، ۱۰(۳۴)، ۱۲۳-۱۵۰.
- جوانمرد، کمال و صنعت‌خواه، علیرضا (۱۴۰۱). تبیین کیفی زمینه‌ها و شرایط اجتماعی مشارکت دانشجویان دختر به ورزش همگانی (مورد مطالعه: دانشگاه پیام نور کرمان). ۲۰(۳)، ۳۸۸-۳۶۵.
- چمن‌پیرا، محبوبه، فراهانی، ابوالفضل و جلالی فراهانی، مجید (۱۳۹۳). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت و فعالیت‌های بدنی سالمندان با تأکید بر دستگاه‌های بدن‌سازی شهرداری شهر تهران در سال ۱۳۸۹. سالمند، ۳(۳۴)، ۱۷۹-۱۸۸.
- حیدری، حمید و منصوری، سیروس (۱۴۰۰). اوقات فراغت و جنسیت: تأملی بر تجربه زیسته دانشجویان دختر دانشگاه شیراز. فصل‌نامه علمی-پژوهشی زن و جامعه، ۱۲(۴۸)، ۶۷-۸۲.
- حسینی کریم‌آبادی، نازنین، طالب‌پور، اکبر و آفرینش خاکی، اکبر (۱۴۰۰). تبیین جامعه‌شناختی عوامل مؤثر بر مشارکت بانوان در ورزش همگانی شهر گرگان. نشریه علمی زن و فرهنگ، ۱۳(۵۰)، ۴۳-۵۹.
- رضایی، شمس‌الدین (۱۳۹۸). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت اساتید، دانشجویان و کارکنان زن دانشگاه ایلام با تأکید بر فعالیت‌های بدنی و ورزش. فصل‌نامه علمی فرهنگ ایلام، ۲۰(۶۴۶۵)، ۷۵-۹۶.
- رضوی، سید محمدحسین، علوی، سید حسین، ذبیحی، اسماعیل و لقمانی، محسن (۱۳۹۹). جایگاه ورزش در نظام اوقات فراغت دانشجویان و ارائه الگو. پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۶(۳۱)، ۱-۱۴.
- دورودیان، علی اصغر، شهبازی، معصومه و گودرزی، آرزو (۱۴۰۰). تحلیل موانع شرکت کارمندان زن در برنامه‌های اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت بدنی (مورد مطالعه: شهرداری منطقه ۸ شهر تهران). مدیریت رفتار سازمانی در ورزش، ۱۰(۳)، ۱۱-۲۲.
- سفیری، خدیجه و مدیری، فاطمه (۱۳۸۹). تفاوت‌های جنسیتی در اوقات فراغت. تحلیل اجتماعی، ۱(۱)، ۱۴۷-۱۶۹.
- سعادت‌فرد، الهه، جوادی‌پور، محمد، هنری، حبیب، صفاری، مرجان و زارعیان، حسین (۱۴۰۰). الگوی توسعه ورزش تفریحی زنان در ایران. پژوهش در ورزش تربیتی، ۹(۲۲)، ۲۱۶-۱۸۷.
- صفاری، مرجان، فیاضی، فریبا و نوروزی سیدحسینی، رسول (۱۴۰۱). رابطه اوقات فراغت جدی و رضایت از فراغت با میانجیگری مشارکت تفریحی در ورزشکاران آماتور والیبال. فصل‌نامه علمی مطالعات بازاریابی ورزشی، ۳(۲)، ۸۹-۱۲۰.
- عبدوی، فاطمه و فرناز، فخری (۱۳۹۰). نقش رسانه در توسعه فرهنگ ورزش در اوقات فراغت زنان. پژوهش‌های ارتباطی، ۶۸(۱۸)، ۳۱-۵۰.

عزیزیان کهن و همکاران / کیفی سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت های جسمانی و ورزشی

- غندی، موسی، اسماعیلی، رضا و محمدی، اصغر (۱۳۹۹). بر ساخت های اجتماعی زنان از شیوه گذران اوقات فراغت در بستر مراکز تجاری - تفریحی شهری. مطالعات جامعه شناختی شهری، ۱۰(۳۴)، ۱۸۴-۲۲۰.
- فخری، فرناز، هادی طحان، محسن، علوی، سیدحسین و صالحی کجور، عظیم (۱۴۰۱). مدل ساختاری تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر ورزش بر خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان با نقش واسطه ای هوش معنوی. مطالعات توسعه اجتماعی ایران، ۱۴(۲)، ۱۹-۲۹.
- کفاشی، مجید و پیرجلیلی، زهرا (۱۳۹۵). گذران اوقات فراغت زنان در فضای مجازی (شهر تهران سال ۱۳۹۴). ویژه نامه زن و جامعه، ۷، ۱۲۴-۱۰۷.
- مستحفظیان، مینا، رهبری، سمیه، موحد، محمدمامین و نصر اصفهانی، داود (۱۴۰۰). کیفی سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت های جسمانی در استان اصفهان (ارائه الگو). تحلیل های جامعه شناختی و مدیریتی در ورزش، ۲(۶)، ۱-۲۴.
- مدنی، بهناز و اذانی، مهری (۱۳۹۱). بررسی مراکز گذران اوقات فراغت زنان در مناطق ۵ و ۶ اصفهان با استفاده از مدل های عوامل استراتژیک و SWOT. برنامه ریزی فضایی (جغرافیا)، ۱۰(۳)، ۱۰۷-۱۳۰.
- مرادی سیاسر، غلامرضا، امجدیان، حسین، فرمانی، مهدی و قبادی، عباس (۱۴۰۰). شناسایی چالش های پلیس در ورود بانوان به ورزشگاه های جمهوری اسلامی ایران. فصل نامه علمی پلیس زن، ۱۵(۳۴)، ۲۵۱-۲۷۱.
- میرجهانیان، نوشین، عابدی، محمدرضا و دیاریان، مسعود (۱۴۰۱). تدوین مدل مفهومی گذران اوقات فراغت با نقش واسطه گری انطباق پذیری بالای مسیر شغلی در نوجوانان. فصل نامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۱۳(۹۴)، ۴۹-۱۰۴.
- نوبخت رمضانی، زهرا، شیرین کام، اسماعیل، شریفی فر، فریده (۱۴۰۱). تأثیر فعالیت های ورزشی اوقات فراغت بر کیفیت زندگی معلمان میان سال شهر تهران. مدیریت رفتار سازمانی، ۱۰(۲)، ۷۱-۷۸.

Gomes, M. L., Tornquist, L., Tornquist, D., & Caputo, E. L. (2021). Body image is associated with leisure-time physical activity and sedentary behavior in adolescents: data from the Brazilian National School-based Health Survey (PeNSE 2015). *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43, 584-589.

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.

Improving the quality of Leisure Time of women and girls in the family with an approach based on physical and sports activities

Khadija Pourzabih Sarhamami¹, Nasrin Azizian Kohn^{2*}, Mohammad Zare Abdansari³

1 Ph.D. in Sports Management Department, azandaran University, Babolsar, Iran

2 Associate Professor Department of Sports Management, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran

3 Ph.D. Student in Sports Management Department, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran

Abstract

This research was conducted to qualitatively improve the leisure time of women and girls in the family with an approach based on physical and sports activities. The current study is philosophical, interpretive, analytical, exploratory in nature, and practical in purpose. The research method was qualitative, which was done with the Foundation's data method with the Glaser approach. The participating community consisted of all experts related to leisure time with a sports approach in the country, which included professors of physical education and sports sciences, elite sportswomen, women sports experts in the Ministry of Sports and the General Directorate of Sports and Youth. The sampling method was theoretical and purposeful, and people were consciously selected by referring to them. The reliability of the interviews was achieved through reviewing and modifying the findings and confirming the coding of each interview by the interviewee. The reliability of the interviews was also confirmed by using process audit and intra-subject agreement of 67%. The results of the coding of the interviews, which have 90 concepts in the form of 11 sub-categories and three main categories: "Factors influencing the choice of physical activity and sports for leisure time for women and girls," "Necessary actions," "Consequences of doing physical activity and sports in women's leisure time and Girls" were categorized.

Key words: leisure time, physical activities, women and girls