

## کیفیت‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی در استان اصفهان (ارائه الگو)

مینا مستحفظیان<sup>۱\*</sup>، سمیه رهبری<sup>۲</sup>، محمدمبین موحد<sup>۳</sup>، داود نصر اصفهانی<sup>۴</sup>

۱- استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران

۲- استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران

۳- استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران

۴- استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران

(دریافت: ۱۴۰۰/۰۷/۲۰ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۸/۲۸)

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر ارائه الگوی کیفیت‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی در استان اصفهان بود. این پژوهش با استفاده از روش کیفی با رویکرد سیستماتیک نظریه داده‌بنیاد به انجام رسید. جامعه نظری شامل استادان صاحب‌نظر و مجرب در حوزه ورزش بانوان و اوقات فراغت بود که جهت نمونه‌گیری نیز از روش گلوله‌برفی بهره گرفته شد. ابزار و روش گردآوری داده، مصاحبه از نوع نیمه‌ساختاریافته بود، و اجرای مصاحبه‌ها تا اشباع نظری پانزده مصاحبه ادامه یافتند. جهت تحلیل داده‌ها از رویکرد سیستماتیک شامل سه گام اصلی کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی بهره گرفته شد. در مرحله کدگذاری محوری، پیوند میان این مقوله‌ها ذیل عناوین شرایط علی (حمایت دیگران مهم، سامان‌دهی، کاربردی بودن فعالیت‌ها، نهادینه‌سازی فعالیت‌ها)، عوامل زمینه‌ای (جذابیت‌های محیطی، شرایط محیطی، جذابیت‌های ورزشی)، عوامل مداخله‌گر (تغییرات تکاملی، موانع فرهنگی و اجتماعی، هژمونی جنسیتی، کلان‌روندها، موانع ساختاری)، راهبردها (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، حمایت رسانه‌ای) و پیامدهای کیفیت‌سازی اوقات فراغت زنان (کاهش ناهنجاری‌های رفتاری، توانمندسازی فردی، توانمندسازی جمعی، افزایش مشارکت‌پذیری) در قالب پارادایم کدگذاری تعیین شد. مدیران ورزش استان می‌توانند از نشان‌ها، مفاهیم و مقوله‌های شناسایی‌شده در برنامه‌ریزی‌های آتی خود به‌منظور کیفیت بخشیدن اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی استفاده کنند و راهبردهای متناسب پیشنهادی را جهت جبران عقب‌ماندگی و توسعه ورزش بانوان به کار گیرند.

**واژه‌های کلیدی:** اوقات فراغت، ورزش زنان، فعالیت جسمانی، نظریه داده‌بنیاد.



## مقدمه

یکی از مؤلفه‌های سبک زندگی، اوقات فراغت است. فعالیت‌های اوقات فراغت دوران نوجوانی عموماً برای رفتارهای اوقات فراغت در دوران بزرگسالی بسیار مهم تلقی شده است. اوقات فراغت جزء جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره در دنیای امروز است. فراغت فعالیتی است به دور از تعهد به کار، خانواده و جامعه که فرد با اراده خود برای آرامش، تفریح یا برای توسعه خود و شرکت اجتماعی خودانگیخته‌اش و همچنین تمرین آزادانه ظرفیت خلاقانه‌اش (شکفته شدن استعدادها) به آن می‌پردازد (توردیکسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). چگونگی گذراندن اوقات فراغت برگرفته از شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی افراد هر جامعه است و استفاده مطلوب از این اوقات می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی اجتماعی افراد اثرگذار باشد. یکی از حوزه‌های مهم و کلیدی در مورد اوقات فراغت، اوقات فراغت مبتنی بر ورزش است. فعالیت‌های اوقات فراغتی مبتنی بر ورزش به هدف بهبود شرایط جسمانی و روانی به‌عنوان یکی از تأثیرگذارترین فعالیت‌های تفریحی است (سوه<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۷)؛ فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت در زندگی ما نقش مهمی ایفا می‌کنند و نه تنها نقش مهمی در بهبود سلامت و آمادگی جسمانی دارند، بلکه به ارتقای بهبود وضعیت روانی افراد نیز منجر می‌شود (حیدری و همکاران، ۲۰۲۰). امروزه، ورزش تفریحی زنان به دلیل اهمیت خود زنان و نقش‌ایشان در جامعه به‌عنوان یکی از موضوعات اساسی در حیطه ورزش و اوقات فراغت قلمداد می‌شود. اهمیت ورزش در ایران اسلامی علاوه بر موضوعیت سلامتی و نشاط جامعه، از منظر دین نیز بسیار مورد تأکید قرار گرفته است (منظمی و همکاران، ۱۳۹۰).

از آنجا که زنان تشکیل‌دهنده بیش از نیمی از جمعیت کشور هستند و نقش‌های مهم و محوری در سلامت جامعه ایفا می‌کنند، توجه ویژه به موضوع فراغت و فعالیت بدنی زنان ایرانی اهمیت خاصی می‌یابد. اصولاً جنسیت یکی از عوامل مؤثر در اوقات فراغت است که به ناهمگونی و نابرابری در آن می‌انجامد (متینگلی و بیانچی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳؛ می‌های<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶، فرهودی و همکاران، ۱۳۹۰). در واقع در جهان کنونی، با توسعه و پیشرفت ورزش، میزان حضور یا عدم حضور زنان یک جامعه در فعالیت‌های ورزشی، به‌عنوان شاخصی جهانی از وضعیت اجتماعی ایشان در آن جامعه به‌شمار می‌رود (منظمی و همکاران، ۱۳۹۰). شواهد نشان می‌دهد که در بیشتر جوامع،

1. Torkildsen
2. Suh
3. Mattingly & Bianchi
4. Mi-Hye

زنان در طول زمان با محدودیت‌های مالی و امکاناتی (کویی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷؛ هوآنگ<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲)، محدودیت‌های ساختاری و مدیریتی (بارنت و اسپینک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷)، محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی (آنازا و مک دوئل<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳؛ العیسی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲)، و محدودیت انسانی و تخصصی (بارنت و اسپینک، ۲۰۰۷) برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی مواجه بوده‌اند، ولی این محرومیت‌ها در کشور ما به‌واسطه شرایط فرهنگی اجتماعی مشخص‌تر است (دفتر ملی مدیریت توسعه ورزش کشور، ۱۳۸۷). توجه به فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی افراد می‌تواند ضمن کاهش هزینه‌های هر کشور در حوزه پزشکی، سبب تحول اجتماعی و فرهنگی شود (یاماشیتا و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸). از سوی دیگر کرونا با خانه‌نشینی کردن مردم و تعطیلی فعالیت‌های ورزشی باعث افزایش چاقی و شیوع ناهنجاری‌های قامتی و همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در اثر بی‌حرکی را در جامعه افزایش داد و سلامت اجتماعی جامعه را به‌چالش کشید. قرنطینه ناشی از شیوع ویروس کرونا و عدم فعالیت فیزیکی در این دوران، سلامت فیزیولوژیکی افراد را در معرض خطر قرار داده و ابتلا به بیماری‌های عصبی و عضلانی، قلبی عروقی را افزایش داده است (ناریسی<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

به‌علاوه راسل (۲۰۰۰) نیز فراغت را تکه تکه می‌داند، چون بار مسئولیت زنان در مراقبت از خانواده سنگین‌تر از مردان است. از میان زنان، به‌نظر می‌رسد که زنان متأهل با مسئله سهمیم بودن دیگران (همسر و فرزندان) در اوقات فراغتشان بیش از زنان دیگر درگیر هستند. اوقات فراغت فرصتی برای انتقال فرهنگ، تقویت انسجام و نشاط اجتماعی است؛ با این حال، واقعیت مصرف اوقات فراغت زنان در شهرها و به‌ویژه کلان‌شهرها حاکی از سهم بسیار کم‌تر زنان در اوقات فراغت نسبت به مردان و محدودیت جدی امکانات تفریحی، ورزشی و فراغتی آنان است (جعفری هفت‌خوانی و همکاران، ۱۳۹۹). سازمان بهداشت جهانی اعلام می‌کند که از هر ۴ بزرگ‌سال یک نفر و بیش از ۸۰ درصد جمعیت نوجوانان و جوانان سطح جهان فعالیت جسمانی کافی ندارند که بخش قابل‌توجهی از این جمعیت را زنان تشکیل می‌دهند (سازمان بهداشت جهانی<sup>۸</sup>، ۲۰۱۶). از طرف دیگر گزارش این سازمان نشان می‌دهد، سالانه پنج میلیون نفر در سراسر جهان به‌دلیل بیماری‌های ناشی از کم‌حرکی جان خود را از دست می‌دهند. دفتر امور زنان وزارت

1. Cui
2. Huang
3. Barnett & Spinks
4. Anaza & Mcdowell
5. Al-Eisa
6. Yamashita
7. Narici
8. World Health Organization



بهداشت ایران نیز اعلام می‌کند که فعالیت بدنی زنان در جامعه پایین بوده و بیش از ۶۰ درصد زنان تحرک بدنی خاصی ندارند (خبر آنلاین، خبرگزاری تحلیلی ایران، ۱۳۹۱). دوران کودکی و نوجوانی باعث سبک زندگی فعال در آینده و جلوگیری از بروز بیماری‌ها می‌شود، علاوه بر این، کودکانی که فعالیت بدنی کمی دارند، اغلب گرفتار فقر حرکتی هستند (پارتیکسون و پرسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). این در حالی است که فعالیت بدنی برای بهبود بسیاری از مشکلات مربوط به سلامتی از جمله کاهش مرگ زودرس، کاهش بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی، بعضی سرطان‌ها، دیابت نوع ۲، پوکی استخوان و غیره؛ کاهش عوامل ابتلا به خطر بیماری‌هایی مانند فشارخون و کلسترول خون بالا، کاهش وزن و بهبود تناسب بدنی، بهبود ظرفیت عملکردی، بهبود سلامت روانی (کاهش اضطراب، درمان افسردگی و غیره مؤثر است (اداره سلامت زنان<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶؛ گائینی و رجبی، ۱۳۸۲). با این حال اوقات فراغت یکی از راه‌هایی است که به زنان کمک می‌کند تا ضمن شرکت در فعالیت‌های فراغتی، وظایف مادری و شهروندی خود را نسبت به جامعه انجام دهند (مدنی و اذانی، ۱۳۹۱). با توجه به مطالب ارائه شده، بی‌شک کاهش جمعیت غیرفعال زنان در کشور می‌تواند به حفظ سلامت جسم و روان ایشان و صرفه‌جویی در هزینه‌های سلامت منجر شود.

در این راستا نتایج پژوهش جعفری هفت‌خوانی و همکاران (۱۳۹۸) نشان می‌دهد دو دسته مسائل درون‌حاکمیتی و برون‌حاکمیتی، مسائل فراغتی زنان متأهل شهر تهران را تشکیل می‌دهند. در پژوهش سعادت‌فرد و همکاران (۱۳۹۸) با عنوان الگوی توسعه ورزش تفریحی زنان در ایران شرایط علی شامل رویکرد قهرمانی ورزش کشور، نقش‌های مختلف زنان، سبک زندگی زنان، ماهیت ورزش، حقوق شهروندی زنان، تحولات داخلی و خارجی ورزش زنان؛ شرایط واسطه‌ای شامل مسائل فرهنگی - اجتماعی، مبانی اسلامی، مسائل سیاسی، منابع مالی و اقتصادی، مدیریت کلان، محیط جغرافیایی و زیرساخت‌ها و امکانات ورزشی؛ شرایط زمینه‌ای شامل آموزش و مبانی علمی، عوامل بیرونی، عوامل درونی، منابع مالی و تبلیغات و رسانه موردشناسایی قرار گرفت. علاوه بر این، نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری پژوهش میرزاکریمی و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد که نگرش به اوقات فراغت بر رضایت از اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت بدنی تأثیر مثبت معنی‌داری دارد. همچنین، تضاد مبتنی بر خستگی بر رضایت از اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت بدنی تأثیر منفی معنی‌داری دارد. همچنین، تضاد مبتنی بر زمان بر

1. Particsson & Persson
2. Office on Women 's Health (OWH)

رضایت از اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت بدنی تأثیر معنی‌داری ندارد. گاجزکا و پیژینزکا<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) عواملی نظیر بهای تسهیلات، دسترسی به امکانات و همچنین صلح و آرامش را در مدت زمان تفریح و ورزش زنان مؤثر ارزیابی کرده‌اند. نتایج ریزوان<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۸) نیز که به بررسی محدودیت‌های مشارکت زنان در ورزش پرداختند، نشان داد که زیرمؤلفه‌های محدودیت‌های «مذهبی و فرهنگی» و «رسانه‌های جمعی» جزو مهم‌ترین عوامل بودند. فریر و تکسیرا<sup>۳</sup> (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان تأثیر نگرش به اوقات فراغت و رضایت از اوقات فراغت بر کارکردهای مثبت افراد بزرگسال انجام دادند و نتایج نشان داد که نگرش به اوقات فراغت تأثیر مثبت معناداری بر رضایت از اوقات فراغت دارد. احمدی و همکاران (۲۰۰۸) در تحقیقی با عنوان الگوی ساختار مدیریت توسعه سلامت زنان ایران به مقایسه مدیریت توسعه سلامت زنان در کشورهای کانادا، آمریکا، ژاپن و انگلستان و از این طریق به طراحی الگوی مدیریت توسعه سلامت زنان ایران پرداختند. در این تحقیق نتایج نشان داد وضعیت مدیریت توسعه سلامت زنان کشورهای آمریکا و کانادا نسبت به انگلیس و ژاپن تمرکز و هماهنگی بیشتری دارد. الگوهای جدید ارائه خدمات و اشکال نوین سازمانی ویژه سلامت زنان در آمریکا و کانادا نسبتاً موفق بوده و نتایج خوبی را فراهم آورده است. در نهایت الگوی مناسب مدیریت سلامت زنان در ایران می‌تواند شامل اصلاح نگرش در مورد سلامت زنان و توجه به ابعاد فیزیکی، روانی و اجتماعی، اهمیت به پژوهش در شناخت و آگاهی از ابعاد روانی اجتماعی و کیفیت زندگی زنان، تدوین برنامه‌ها تدارک خدمات بهداشتی ادغام یافته، جامع و هماهنگ برای رفع نیازهای سلامت زنان در طی دوره زندگی و با توجه به نقش‌های متعدد آنان و آموزش ارائه‌کنندگان خدمات درباره نیازها و عوامل مؤثر بر سلامت زنان باشد.

بررسی ادبیات موجود نشان می‌دهد که تحقیقات مختلفی در زمینه اوقات فراغت زنان انجام شده که هر کدام از منظری به بررسی بخشی از آن پرداخته‌اند، اما نتایج پراکنده حاصل نمی‌تواند به تنهایی راهگشایی برای این مقوله مهم باشد. این در حالی است که در رابطه با الگوسازی در حوزه کفیی سازی اوقات فراغت زنان با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی تحقیقی انجام نشده است و مدل‌های قبلی در زمینه کمی‌سازی اوقات فراغت اجرا شده است. عدم توجه به مسائل اوقات فراغتی سبب می‌شود تا برخی فعالیت‌های مخرب جایگزین اوقات فراغت شود که این مسئله سبب بروز مشکلات اجتماعی در برخی کشورها شده است (کلیبر و مک‌گیور<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). توسعه

1. Gajewska & Piskrzyńska
2. Rizwan
3. Freire & Teixeira
4. Kleiber & McGuire



فعالیت‌های اوقات فراغت در صورتی که در راستای سیاست‌ها و اهداف متصور از آن باشد، می‌تواند به ارتقای وضعیت اجتماعی و فرهنگی کشورها منجر شود. این مسئله سبب شده است تا تلاش‌های مدونی جهت بهبود شرایط اوقات فراغت همواره وجود داشته باشد (هارتمن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین بهبود فرهنگ اوقات فراغت ورزشی افراد به‌خصوص در برخی گروه‌های حساس از جمله کودکان، نوجوانان، زنان و سالمندان، علاوه بر فواید فردی، دارای فواید اجتماعی نیز هست. توجه به فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی افراد می‌تواند ضمن کاهش هزینه‌های هر کشور در حوزه پزشکی، سبب تحول اجتماعی و فرهنگی شود (یاماشیتا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). از آنجا که در کشورهای غیرمسلمان نحوه و شکل حضور زنان و مردان در جامعه تقریباً مشابهت دارد، الگوهای کلی ارائه‌شده برای هر دو جنسیت مورداستفاده قرار می‌گیرد، اما لزوم بررسی اختصاصی مقوله فعالیت‌های ورزشی در زمان اوقات فراغت در بخش زنان کشور مسلمان ما با در نظرگیری شرایط فرهنگی کشورمان، می‌تواند به‌واسطه وجود محرومیت‌ها و شرایط این حوزه (اتقیا، ۱۳۸۷) که به ایجاد فاصله میان وضعیت موجود زنان جامعه با وضعیت مطلوب ایشان در قیاس با مردان ایرانی و زنان جوامع پیش‌رو در عرصه فعالیت ورزشی اوقات فراغت منجر شده است، نیاز به الگویی جهت کیفیت بخشیدن و ارتقای اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت بدنی ویژه حوزه زنان احساس. از این‌رو پرداختن به این مقوله و ارائه الگویی جامع برای توسعه اوقات فراغت دختران و زنان در استان اصفهان، ضرورت می‌یابد.

### روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از لحاظ نوع و تحلیل داده‌ها، مطالعه‌ای کیفی با رویکرد نظریه‌پردازی داده‌بنیاد رهیافت نظام‌مند است. نظریه‌سازی داده‌بنیاد شامل مفهوم‌سازی، تعیین و تعریف مقوله‌ها، پرورش مقوله‌ها از لحاظ ویژگی‌ها و ابعاد و سپس مرتبط کردن مقوله‌ها با یکدیگر از طریق فرضیه‌ها یا جملات حاکی از ارتباط است. ابزار اصلی گردآوری داده‌ها مطالعه و بررسی ادبیات پژوهش و همچنین مصاحبه بود. در روش پژوهش نظریه‌پردازی داده‌بنیاد، انتخاب منابع و مشارکت‌کنندگان از نوع نظری است که در اصطلاح به آن «نمونه‌گیری نظری» نیز گفته می‌شود. در این روش در پایان هر مصاحبه و بررسی متون مرتبط داده‌ها تحلیل می‌شوند و براساس آن، منابع و مشارکت‌کننده‌های بعدی انتخاب می‌شوند (نمونه‌گیری هدفمند با روش گلوله‌برفی) و این روند تا جایی ادامه می‌یابد که همه مفاهیم و مقولات اصلی تشکیل‌دهنده پدیده در حال بررسی به

1. Hartman
2. Yamashita

اشباع نظری برسند. در این پژوهش، داده‌ها بعد از اجرای پانزده مصاحبه با خبرگان (تمام متخصصان و نخبگان که به‌نحوی درمورد اوقات فراغت بانوان سوابق مدیریتی، اجرایی، آموزشی و پژوهشی صاحب‌نظر بودند) به مرحله اشباع نظری رسیدند.

روش تحلیل داده‌ها در روش پژوهش نظریه‌پردازی داده‌بنیاد، پرسش و مقایسه مستمر است که در رویکرد نظام‌مند استراوس و کوربین (۱۹۹۰) در سه مرحله اصلی کدگذاری باز<sup>۱</sup>، کدگذاری محوری<sup>۲</sup> و کدگذاری گزینشی<sup>۳</sup> (انتخابی) انجام می‌شود؛ یعنی در هر یک از سه مرحله ذکر شده پاسخ‌های داده‌شده به پرسش‌های مطرح‌شده با یکدیگر مقایسه می‌شوند و مفاهیمی که از آن‌ها به‌دست می‌آیند، مبنای گردآوری داده‌های بعد محسوب می‌شوند (دانایی فر و امامی، ۲۰۰۷). برای تعیین پایایی و روایی نیز از روش لینکلن و گوبا<sup>۴</sup> (۱۹۹۴) استفاده شده است که این مفهوم از چهار عنصر قابلیت اعتبار<sup>۵</sup>، قابلیت انتقال<sup>۶</sup>، قابلیت اعتماد<sup>۷</sup> و قابلیت تأیید<sup>۸</sup> شکل می‌گیرد. همچنین در جدول ۱ شاخص پایایی بازآزمون بین کدگذاری‌های پژوهشگر در دو فاصله زمانی ارائه شده است؛ براین‌اساس، پژوهشگر در حین انجام دادن این پژوهش و در جریان کدگذاری مصاحبه‌ها، سه مصاحبه را به‌عنوان نمونه در فاصله زمانی ۲۰ روزه با استفاده از فرمول زیر کدگذاری مجدد کرد.

$$\% ۱۰۰ * \frac{\text{تعداد توافقات} * ۲}{\text{تعداد کل کدها}} = \text{درصد توافق}$$

جدول ۱. میزان درصد پایایی بازآزمون

ردیف	عنوان مصاحبه	تعداد کل کدها	تعداد توافقات	تعداد عدم توافقات	پایایی بازآزمون (درصد)
۱	PA	۲۵	۱۰	۸	٪۸۰
۲	PB	۲۲	۸	۶	٪۷۲
۳	PC	۲۰	۹	۴	٪۹۰
	کل	۶۷	۲۷	۱۸	٪۸۰

۱. Open coding
۲. Axial coding
۳. Selective coding
۴. Lincoln & Guba
۵. Credibility
۶. Transferability
۷. Dependability
۸. Conformability



همانگونه که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود تعداد کل کدها در دو فاصله زمانی بیست روزه برابر ۶۷، تعداد کل توافقات بین کدها در این دو زمان برابر ۲۷ و تعداد کل عدم توفقات در این دو زمان برابر ۱۸ است. پایایی بازآزمون مصاحبه‌های این پژوهش برابر ۸۰٪ است. با توجه به این که میزان پایایی بیشتر از ۶۴٪ است، بنابراین قابلیت اعتماد کدگذاری‌ها مورد تأیید قرار می‌گیرد. تحلیل داده‌ها نیز با کمک نرم‌افزار ماکس کیودا نسخه ۲۰۱۸ انجام شد.

## نتایج

در این پژوهش با تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه‌های عمیق و نیمه‌ساختاریافته با خبرگان سعی شده است به تبیین الگوی کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی در استان اصفهان اقدام شود. روند تجزیه و تحلیل داده‌ها براساس نظریه داده‌بنیاد رهیافت نظام‌مند (رویکرد استراوس و کوربین) در سه مرحله کدگذاری اولیه، کدگذاری محوری و کدگذاری گزینشی (انتخابی) انجام شده است. با استناد به کدبندی مرحله اول که به کدبندی باز معروف است، از طریق بازبینی مصاحبه‌های انجام گرفته با صاحب‌نظران ۸۲ مفهوم شناسایی شد. حال که تمام داده‌ها کدبندی و کدها یا مفاهیم اولیه متعددی ساخته شدند، مرحله دوم کدبندی داده‌ها با نام کدبندی محوری آغاز می‌شود. نتایج کدهای محوری در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. کدهای محوری احصاء شده بر مبنای کدهای باز

ردیف	کد باز	کد محوری
۱	فراهم‌سازی محیطی امن	جذابیت‌های محیطی
۲	مهمیاسازی محیط آرام برای انجام فعالیت	محیطی
۳	فراهم‌سازی محیطی با نشاط و متنوع	
۴	شرایط فیزیکی مکانی	شرایط محیطی
۵	شرایط جسمی و روحی افراد	
۶	قواعد و کنش‌های هر فعالیت	
۷	رشته‌های موردپسند زنان	جذابیت‌های ورزشی
۸	تنوع رشته‌های ورزشی	ورزشی
۹	به روز کردن ورزش‌ها متناسب با سنین	
۱۰	دل‌سرد نکردن فرزندان دختر برای ورزش کردن	حمایت دیگران
۱۱	تأیید والدین از ورزش کردن فرزندان دخترشان	مهم
۱۲	ترغیب فرزندان دختر	
۱۳	حمایت رهبران مذهبی از مشارکت دختران در ورزش	
۱۴	مراکز نگهداری از بچه‌ها در محیط‌های ورزشی	



تمهیدات حمایتی	سوسبید به ورزش تفریحی زنان	۱۵
از ورزش تفریحی	ارزان بودن امکانات	۱۶
زنان	خدمات ارزان یا رایگان	۱۷
نهادینه سازی	ثبات و فراگیر شدن رفتارهای مطلوب ورزشی نزد زنان و دختران	۱۸
فعالیت‌ها	تأکید بر استمرار انجام فعالیت‌های ورزشی برای زنان و دختران	۱۹
	تجربه لذت ورزش	۲۰
	تکرارپذیری فعالیت‌های جسمانی و ورزشی	۲۱
آموزش و	آموزش فراگیر برای همه مناطق	۲۲
فرهنگ سازی	آموزش کافی و صحیح عمومی	۲۳
	ارتقای سطح آگاهی زنان از اثرات و فواید ورزش	۲۴
	افزایش دانش افراد در مورد مزایای سلامتی ورزش	۲۵
ترویج و توسعه	فعالیت‌ها باید تکمیل‌کننده نقض برنامه‌های درسی رسمی باشد	۲۶
فعالیت‌های	فعالیت‌ها مکمل باید اهداف برنامه‌های درسی رسمی را ترویج کند	۲۷
جسمانی	عدم مجزا بودن فعالیت‌های ورزشی از برنامه‌های درسی رسمی و توصیه بر تلفیق آنها	۲۸
	داوطلبانه بودن فعالیت‌های جسمانی	۲۹
ارج نهادن به	آزادی انتخاب فعالیت‌های جسمانی	۳۰
کرامت زنان و	نیازمحور بودن فعالیت‌های جسمانی	۳۱
دختران	امکان دسترسی همه زنان و دختران به انواع فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی	۳۲
عدالت در اجرای	امکان دسترسی همه زنان و دختران به فعالیت‌های جسمانی موردعلاقه خود	۳۳
فعالیت‌ها	تقویت برابری جنسیتی در ورزش	۳۴
	فراهم کردن شرایط دسترسی دختران به فضاها و برنامه‌های تفریحی	۳۵
	توجه به عدالت در برنامه‌های ورزشی	۳۶
حمایت رسانه‌ای	اختصاص برنامه‌های برای فعالیت‌های فراغتی زنان با تأکید بر فعالیت جسمانی	۳۷
	اختصاص زمان مناسب به فعالیت‌های تفریحی زنان	۳۸
	پوشش رسانه‌ای مثبت و قابل مشاهده	۳۹
	ارتقای سهم ورزش بانوان در برنامه‌های تلویزیونی	۴۰
سامان‌دهی	سازمان‌دهی نیروهای انسانی که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم در این فعالیت دخیل هستند	۴۱
	سامان‌دهی منابع و اقلام موجود موردنیاز از قبیل رسانه‌های آموزشی و امکانات آموزشی موردنیاز	۴۲
کاربردی بودن	هدفمندی فعالیت جسمانی در راستای افزایش مهارت	۴۳
فعالیت‌ها	کسب تجارب یادگیری و مهارت‌های عملی در چارچوب دنیای واقعی	۴۴
	مرتبط ساختن فعالیت‌ها با زندگی واقعی	۴۵
	هدفمندی فعالیت جسمانی در جهت یادگیری	۴۶
کلان روندها	جهانی سازی	۴۷
	پیشرفت در فناوری‌ها	۴۸
	نگرانی‌های زیست‌محیطی	۴۹
	تغییر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی	۵۰



	بحران همه‌گیری جهانی	۲۱
تغییرات تکاملی	تبدیل فرهنگ سنتی و صنعتی به فرهنگ دیجیتال	۵۲
	ظهور و رشد ورزش‌های الکترونیکی	۵۳
	دگرگونی ارزش‌های سنتی	۵۴
	افزایش تحصیلات دانشگاهی	۵۵
	افزایش گسیختگی عاطفی نوجوانان نسبت به گذشته	۵۶
موانع فرهنگی و اجتماعی	باورهای نادرست فرهنگی در جامعه	۵۷
	فقدان فرصت و امکان برای انجام فعالیت جسمانی	۵۸
	اولویت نبودن فعالیت‌های جسمانی زنان و دختران نزد مدیران ارشد شهری	۵۹
	تبعیض رسانه‌ها در مورد پوشش خبری ورزش زنان	۶۰
	ممنوعیت پرداختن زنان و دختران به برخی از فعالیت‌های جسمانی	۶۱
هژمونی جنسیتی	زن‌ستیزی	۶۲
	نگاه متفاوت به زن و مرد	۶۳
	ارجحیت مردان بر زنان	۶۴
	تفکرات قالبی مردسالارانه	۶۵
موانع ساختاری	جزیره‌ای عمل کردن متولیان	۶۶
	متفاوت بودن الگوهای فراغت زنان و دختران	۶۷
	نبودن مدیریت جامع در زمینه فراغت زنان و دختران	۶۸
کاهش ناهنجاری‌های رفتاری	مراقبت از دختران در برابر عادات بد	۶۹
	کاهش ناهنجاری شایع در بین دختران	۷۰
	جلوگیری از انجام رفتارهای پرخطر به‌طور خاص دختران نوجوان	۷۱
توانمندسازی فردی	پیشرفت زنان و دختران در زمینه ادراک خود	۷۲
	ارتقای مهارت‌های بین‌فردی	۷۳
	رشد و شکوفایی استعدادهای فردی	۷۴
	کمک به رشد اعتماد به نفس	۷۵
	افزایش سلامت ذهنی	۷۶
توانمندسازی جمعی	افزایش تعامل زنان و دختران جامعه با هم‌نوعان خود	۷۷
	تقویت مهارت‌های گروهی	۷۸
	تقویت روحیه تعاون	۷۹
افزایش مشارکت‌پذیری	ایجاد مسئولیت‌های اجتماعی	۸۰
	شرکت عملی در فعالیت‌های جسمانی	۸۱
	افزایش قدرت و حضور بانوان در فضای ورزش	۸۲

با استناد به نتایج کدبندی مرحله دوم و روابط بین مفاهیم شناسایی شده ۲۲ مقوله فرعی به نام‌های جذابیت‌های محیطی، شرایط محیطی، جذابیت‌های ورزشی، حمایت دیگران مهم، تمهیدات حمایتی از ورزش تفریحی زنان، نهادینه‌سازی فعالیت‌ها، آموزش و فرهنگ‌سازی، ترویج و توسعه فعالیت‌های جسمانی، ارج نهادن به کرامت زنان و دختران، عدالت در اجرای فعالیت‌ها، حمایت رسانه‌ای، سامان‌دهی، کاربردی بودن فعالیت‌ها، کلان‌روندها، تغییرات تکاملی، موانع

فرهنگی و اجتماعی، هژمونی جنسیتی، موانع ساختاری، کاهش ناهنجاری‌های رفتاری، توانمندسازی فردی، توانمندسازی جمعی، افزایش مشارکت‌پذیری تشکیل شد. در مرحله بعدی مقولات اصلی ساخته می‌شود. ساخت مقولات اصلی عبارت است از چینش مقولات فرعی در کنار هم براساس منطق و ارتباط دادن آن با سایر مقوله‌ها، اعتبار بخشیدن به روابط و پر کردن جاهای خالی با مقولاتی که نیاز به اصلاح و گسترش بیشتر دارند. در واقع این مرحله انتزاعی‌ترین سطح کدگذاری است که از طریق آن روابط بین مقولات فرعی ایجاد شده تشریح می‌شود. برای رسیدن به یکپارچگی موردنظر در این مرحله لازم است محقق پدیده اصلی را تنظیم و خود را به آن متعهد کند. نتایج جدول ۳ کدگذاری گزینشی را نشان می‌دهد.

جدول ۳. اقتباس کدگذاری گزینشی مبتنی بر کدگذاری محوری

مقولات اصلی	مقولات فرعی
عوامل زمینه‌ای	جذابیت‌های محیطی
	شرایط محیطی
	جذابیت‌های ورزشی
عوامل علی	حمایت دیگران مهم
	سامان‌دهی
	کاربردی بودن فعالیت‌ها
عوامل مداخله‌گر	نهادینه‌سازی فعالیت‌ها
	تغییرات تکاملی
	موانع فرهنگی و اجتماعی
	هژمونی جنسیتی
	کلان‌روندها
راهنماها	موانع ساختاری
	آموزش و فرهنگ‌سازی
	تفریحی زنان ورزش حمایتی از تمهیدات
	ترویج و توسعه فعالیت‌های جسمانی
	ارج نهادن به کرامت زنان و دختران
	عدالت در اجرای فعالیت‌ها
پیامدها	حمایت رسانه‌ای
	کاهش ناهنجاری‌های رفتاری
	توانمندسازی فردی
	توانمندسازی جمعی
	افزایش مشارکت‌پذیری



در این تحقیق برای نمایش کدهای نظری و قابل فهم بودن آن‌ها الگوی کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی در استان اصفهان ارائه می‌شود.



شکل ۱. الگوی کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از تحقیق حاضر تدوین الگوی کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی در استان اصفهان بود. در نهایت از تحلیل جملات و دیدگاه‌های این افراد ۸۲ کد استخراج و در گام بعدی در پنج محور شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، شرایط مداخله‌گر، راهبرد و پیامد طبقه‌بندی شد. براساس مدل برخاسته از داده‌های پژوهش، نشانگرهای شرایط علی شامل مقوله‌های دل‌سرد نکردن فرزندان دختر برای ورزش کردن، تأیید والدین از ورزش کردن فرزندان دختر خود، ترغیب فرزندان دختر به ورزش کردن، حمایت رهبران مذهبی از مشارکت بانوان و دختران در ورزش (با عنوان مقوله حمایت دیگران مهم) بودند. همانگونه که می‌دانیم در دین ما به ورزش سفارش شده است، از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است: «هر که تنش سالم است، در جماعت خویش ایمن است، قوت روز خویش را دارد و جهان طبق مراد اوست» (نهج‌الفصاحه، ۱۳۳۷). مقام معظم رهبری، در سخنان چند سال اخیر بر ضرورت ورزش برای کاهش آسیب‌های اجتماعی و ارتقای سلامت تأکید داشته‌اند یعنی فراگیر شدن ورزش جهت کاهش آسیب‌هایی مثل اعتیاد و غیره (سایت وزارت ورزش، آرشیو محتوای عمومی). همچنین

رفیعی و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد افرادی که احساس خودکارآمدی بالاتری دارند با وجود موانع احتمالی مشارکت بیشتری در اوقات فراغت فعال دارند. در این زمینه رستگار و همکاران (۱۳۹۶) که در پژوهشی کیفی با عنوان دلالت‌های معنایی فراغت در میان شهروندان شهر اصفهان پرداخت بیان کرد خانواده، مفهوم کلیدی و حیاتی دیگری است که به معنای فراغت و فهم آن گره خورده است؛ به طوری که وقتی فرد درباره اوقات آزاد خود سخن می‌گوید اشاره‌های مداومی به خانواده دارد. همراه خانواده بودن، در کنار خانواده لذت بردن، با خانواده سفر رفتن و سایر فعالیت‌های خانوادگی به شدت اهمیت دارند. چیزی که این نوع معنادگی به فراغت را برای فرد ایجاد می‌کند، ارتباطات و تعاملات نزدیک عاطفی و امن با اعضای خانواده است که این شیوه معنادگی را تقویت می‌کند.

ثبات و فراگیر شدن رفتارهای مطلوب ورزشی نزد زنان و دختران، تجربه لذت ورزش و تکرارپذیری فعالیت‌های جسمانی و ورزشی (با عنوان مقوله نهادینه‌سازی فعالیت‌ها)؛ سازماندهی نیروهای انسانی که به طور مستقیم یا غیرمستقیم در این فعالیت دخیل هستند، سامان‌دهی منابع و اقلام موجود موردنیاز از قبیل رسانه‌های آموزشی و امکانات آموزشی موردنیاز (با عنوان مقوله سامان‌دهی)، هدفمندی فعالیت جسمانی در راستای افزایش مهارت، کسب تجارب یادگیری و مهارت‌های عملی در چارچوب دنیای واقعی، مرتبط ساختن فعالیت‌ها با زندگی واقعی، هدفمندی فعالیت جسمانی در جهت یادگیری (با عنوان مقوله کاربردی بودن فعالیت‌ها) از سایر کدگذاری‌های این بخش بود. زنان تشکیل‌دهنده بیش از نیمی از جمعیت کشورند پس برای سلامت اکثریت باید تمهیداتی در جهت کیفیت بخشیدن به اوقات فراغت آن‌ها به بهترین شکل ممکن فراهم شود. حضور زنان و دختران شاد و پرانرژی بر سلامت و بازده اجتماع تأثیر به‌شدت مثبتی داشته و به جامعه‌ای سالم منجر می‌شود (سعادت‌فرد و همکاران، ۱۳۹۶). اما متأسفانه چون میزان فعالیت بدنی کم‌تری دارند و درنهایت با مشکلات و آسیب‌های بیشتری در جامعه مواجه‌اند که بخشی از آن به دلیل فیزیک بدنی و مسائلی مثل زنانگی، بارداری و فرزندپروری است و بخشی از نقش‌ها مثل خانه‌داری و تربیت فرزندان جزو مسائلی است که به سبب فرهنگ، به زنان ایرانی به شدت تحمیل شده است و به واسطه فرهنگ مردسالاری، زنان ملزم به بر دوش کشیدن بار سنگین کارهای روزمره خانه و مسائل فرزندپروری شده‌اند. نتایج پژوهش جعفری هفت‌خوانی و همکاران (۱۳۹۹) نیز نشان داد که دو دسته مسائل درون‌حاکمیتی و برون‌حاکمیتی، مسائل فراغتی زنان متأهل شهر تهران را تشکیل می‌دهند. مسائل درون حاکمیتی شامل «حاشیه‌ای شدن»، «فقدان نگاه ویژه به زن»، «بی‌تفاوتی»، «سیاست‌های نمایی» و «خلأ مدیریتی» است. «محدودیت»، «غلبه مصرف»، «انباشت فراغت» و «پروژه نمایی بدن» مسائل



برون‌حاکمیتی هستند. نتایج ریزوان (۲۰۱۸) نشان می‌دهد که هشدار دادن به اعضای خانواده از مزایای ورزش و فراهم کردن امکانات برای زنان می‌تواند مشارکت آن‌ها را افزایش دهد. درگیری زنان و دختران با مشکلات جسمانی و روانی، فشارهای اقتصادی و اجتماعی باعث ایجاد اضطراب، آشفتگی روانی و بی‌انگیزگی در ایشان می‌شود. در راستای تأیید این عامل، نتایج عباسقلی‌زاده و همکاران (۲۰۱۷) مؤید سطح پایین فعالیت بدنی زنان اردبیلی است و ترغیب به ورزش و طراحی برنامه‌های آموزشی را برای ترویج ورزش پیشنهاد می‌کنند.

در ادامه شرایط زمینه‌ای مؤثر بر کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی در استان اصفهان شناسایی شدند. هدف این بخش ارائه مجموعه‌ای خاص از ویژگی‌هاست که به پدیده کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی تعلق دارند و مطابق با نتایج این تحقیق شرایط زمینه‌ای شامل جذابیت‌های محیطی، شرایط محیطی، جذابیت‌های ورزشی است. جذابیت‌های محیطی با کدهایی شامل فراهم‌سازی محیطی امن، مهیاسازی محیط آرام برای انجام فعالیت و فراهم‌سازی محیطی با نشاط و متنوع از متن مصاحبه با نمونه تحقیق دسته‌بندی شد. شرایط محیطی شامل شرایط فیزیکی مکانی، شرایط جسمی و روحی افراد؛ و قواعد و گُنش‌های هر فعالیت و کدهای باز رشته‌های موردپسند زنان، تنوع رشته‌های ورزشی، به‌روز کردن ورزش‌ها متناسب با سنین در دسته‌بندی جذابیت‌های محیطی قرار گرفتند. زنان نیمی از شهروندان و از گروه‌های اصلی حاضر در این فضاهای شهری هستند، اما با وجود این به دلیل ویژگی‌های زنانه خود محدودیت بیشتری در استفاده از فضاهای شهری تجربه می‌کنند. از این‌رو، امروزه برنامه‌ریزی شهری به ابعاد جنسیتی و حساسیت نشان می‌دهد و با مطرح کردن مفاهیمی همچون شهر دوست‌دار زن، برابری جنسیتی و گوناگونی، فکر و اقدامات برنامه‌ریزی متعارف را به چالش می‌کشد (نوری و آرمیون، ۱۳۹۵). ایده و مفهوم شهر دوست‌دار زن حاصل تلاش برای حل مسائل و مشکلات زنان و ارتقا و بهبود وضعیت آنان در زندگی شهری است. شهر دوست‌دار زن در مفهومی وسیع به شهری مطلوب و مناسب زندگی اجتماعی زن در ابعاد مختلف اجتماعی، فرهنگی، حقوقی، کالبدی، بهداشت و سلامت و سایر امور زندگی اجتماعی شهری اشاره دارد و هدف از ایجاد شهر دوست‌دار زن، ایجاد فضا و امکاناتی در شهر و ابعاد مختلف زندگی شهری است که فعالیت زنان در شهر را تسهیل و زندگی‌شان را درون فضای شهری آسان‌تر کند (فاضلی و ضیاچی، ۱۳۹۳). در این زمینه ریزوان و همکاران (۲۰۱۸) نیز که به بررسی محدودیت‌های مشارکت زنان در ورزش: مطالعه مشارکت دانشجویان دختر در فعالیت‌های بدنی پرداختند، نشان دادند که زیر ابعاد محدودیت‌های «مذهبی و فرهنگی» و «رسانه‌های جمعی» جز مهم‌ترین عوامل بودند. نتایج ضیاءالاسلام و همکاران

(۲۰۱۹) تحقیقاتی نشان داد که محدودیت‌های مذهبی و فرهنگی بر مشارکت دانش‌آموزان در مدارس متوسطه پاکستان تأثیر دارد.

همانطور که در نتایج مشاهده شد، کدهای نهایی تحت شرایط مداخله‌گر شامل تغییرات تکاملی (با کدهای باز از جمله تبدیل فرهنگ سنتی و صنعتی به فرهنگ دیجیتال، ظهور و رشد ورزش‌های الکترونیکی، دگرگونی ارزش‌های سنتی، افزایش تحصیلات دانشگاهی، افزایش گسیختگی عاطفی نوجوانان نسبت به گذشته)، موانع فرهنگی و اجتماعی (باورهای نادرست فرهنگی در جامعه، فقدان فرصت و امکان برای انجام فعالیت جسمانی، اولویت نبودن فعالیت‌های جسمانی زنان و دختران نزد مدیران ارشد شهری، تبعیض رسانه‌ها در خصوص پوشش خبری ورزش زنان، ممنوعیت پرداختن زنان و دختران به برخی از فعالیت‌های جسمانی)، هژمونی جنسیتی (زن‌ستیزی، نگاه متفاوت به زن و مرد، ارجحیت مردان بر زنان و تفکرات قالبی مردسالارانه)، کلان روندها (جهانی‌سازی، پیشرفت در فناوری‌ها، نگرانی‌های زیست‌محیطی، تغییر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و بحران همه‌گیری جهانی)، موانع ساختاری (جزیره‌ای عمل کردن متولیان، متفاوت بودن الگوهای فراغت زنان و دختران و نبودن مدیریت جامع در زمینه فراغت زنان و دختران) است. وجود بخش‌های مختلف تصمیم‌گیر ورزشی در کشور و تعدد مدیریت‌های مستقل در ارگان‌های مختلف، معضل دیگری است که مسبب بسیاری از موازی‌کاری‌ها و صرف انرژی و هزینه‌هایی است که متناسب با آن شاهد بازدهی لازم نیستیم. مدیریت یکپارچه در ورزش به پیشرفت چندجانبه ورزش منجر شده و با برنامه‌ریزی صحیح می‌توان از بودجه‌های موجود به بازدهی بیشتری دست یافت. این درحالی است که بسیاری از زیرساخت‌ها و امکانات در اختیار ارگان‌های مختلف، این پتانسیل را دارند که به صورت بهینه مورد استفاده قرار گیرند، اما گسستگی مدیریتی باعث عدم هم‌پوشانی نیازهای مختلف افراد جامعه در بخش ورزش تفریحی بانوان شده و این امر باعث شده به جای استفاده بهینه از امکانات و زیرساخت‌های سطح جامعه در جهت سلامت و تفریح جامعه، این زیرساخت‌ها در انحصار گروه و ارگان خاص، آن هم به صورت محدود قرار گیرد. این درحالی است که اگر هر ارگان با توجه به پتانسیل خود برای کارکنان و خانواده‌هایشان برنامه‌ریزی ورزشی داشته باشد، جمعیت حداکثری جامعه تحت پوشش خدمات تفریحی قرار می‌گیرد.

هم‌راستا با نتایج تحقیق در یک مطالعه موردی که توسط سولومون (۲۰۱۰) بر روی دانشجویان دختر دانشگاه کیپ تاون آفریقای جنوبی در سه سال اول ورودشان به دانشگاه انجام گرفت، محقق محدودیت‌های موجود را برای نمونه مورد بررسی این گونه بیان می‌کند: کمبود وقت، کمبود منابع و وسیله حمل و نقل، عدم مهارت لازم جهت انجام فعالیت‌های ورزشی،



مسئولیت‌های خانوادگی و انتظارات اجتماعی از آن‌ها و در آخر عدم امنیت عنوان کرد. نتایج پژوهش فاضلی و ضیاچی (۱۳۹۳) حاکی از آن بود که با بهره‌مندی از هشت ویژگی، تهران شهری دوست‌دار زن می‌شود: تهران امن (تأمین امنیت عینی و ذهنی)، تهران راحت (سهولت دسترسی به فضاها و امکانات شهری)، تهران فعال (امکان فعالیت اقتصادی و اشتغال زنان)، تهران مشارکتی (امکان حضور و مشارکت زنان در برنامه‌های مختلف شهری به‌عنوان استفاده‌کننده، ایده‌پرداز و مدیر و تصمیم‌گیرنده)، تهران فراغتی (تأمین نیازهای فراغتی زنان)، تهران عادلانه (رعایت عدالت فضایی در تخصیص امکانات شهری)، تهران زیبا (توجه به بُعد زیبایی‌شناسانه در طراحی و ساخت فضاهای شهری) و تهران دوست‌دار کودک (افزایش و بهبود امکانات مختلف موردنیاز کودکان در شهر).

راهبردها و اقدامات مؤثر بر کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی در استان اصفهان در شش کد محوری دسته‌بندی شدند: 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، حمایت رسانه‌ای. در این راستا استرانج<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۹) نیز تأثیر ورزش در ارتقای سلامت جسمانی و روانی زنان استرالیایی را تأیید و پیشنهاد کردند که با توجه به حمایت‌ها و فرصت‌ها، زنان استرالیایی می‌توانند برای بهبود سلامت روانی و جسمی خود از طریق مشارکت در ورزش توانمند شوند. همچنین گوش دادن به سخنان زنان و تسهیل فرصت‌ها برای کنترل مشارکت آن‌ها در ورزش می‌تواند به تسهیل این روند کمک کند. ورنه و گرتروود<sup>۲</sup> (۲۰۱۷) نیز در تحقیق خود با عنوان «زمانی که دختران فرصت نداشته و زنان وقت و انرژی ندارند: شرکت زنان مستخدم مسلمان در ورزش‌های تفریحی» به بررسی وضعیت شرکت زنان اقلیت مسلمان دانمارک و شناسایی راهکارهایی پرداختند که بر نگرش و تمرین ایشان تأثیر می‌گذارد.

ترویج و توسعه فعالیت‌های جسمانی یکی دیگر از مقوله‌های مشخص‌شده در زمینه راهبردهای مقتضی جهت کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی در استان اصفهان است. کدهای باز این بخش شامل این سه مورد بود: فعالیت‌ها باید تکمیل‌کننده نقض برنامه‌های درسی رسمی باشد، فعالیت‌های مکمل باید اهداف برنامه‌های درسی رسمی را ترویج کند، عدم مجزا بودن فعالیت‌های ورزشی از برنامه‌های درسی رسمی و توصیه بر تلفیق آن‌ها. یکی دیگر از راهبردهای مقتضی جهت کیفی‌سازی اوقات فراغت

1. Stronach
2. Verena & Gertrud



زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی در استان اصفهان تحت عنوان ارج نهادن به کرامت زنان و دختران نام‌گذاری شد. کدهای باز این مقوله شامل داوطلبانه بودن، آزادی انتخاب و نیازمحور بودن فعالیت‌های جسمانی بود. در تحقیق آصفی و همکاران (۱۳۹۷) آزادی انتخاب جزو عوامل مؤثر بر نهادینگی ورزش معرفی شده است. تحولات اخیر در زمینه ورزش زنان مانند قهرمانی خواهران منصوریان، زهرا نعمتی، قهرمانی فوتسالیست‌های دختر و همگی جزو تحولاتی است که نشانه ظرفیت و اشتیاق دختران امروزی است، توسعه و کیفی سازی اوقات فراغت زنان می‌تواند در این عرصه بسیار کمک‌کننده باشد و عاملی جهت پرورش و شناخت استعدادهای ورزشی شود.

در پایان پیامدهای ناشی از به‌کارگیری راهبردها و اقدامات ارائه شده برای کیفی سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی در استان اصفهان در ۴ بخش کاهش ناهنجاری‌های رفتاری، توانمندسازی فردی، توانمندسازی جمعی، افزایش مشارکت‌پذیری شناسایی شد. از جمله تحقیقات همسو با این بخش می‌توان به تحقیقات سواری و همکاران (۱۴۰۰) (مدل سلامت دانش‌آموزان مبتنی بر ورزش با نگاه به افق ۱۴۰۴)، امامی و همکاران (۱۴۰۰) (عوامل مؤثر بر توسعه تندرستی زنان)، هولت و همکاران (۲۰۱۶) (تأثیرات مثبت بر جنبه‌های ذهنی و جسمانی)، اداره سلامت زنان (۲۰۱۶) و رهبری و همکاران (۱۳۹۲) (مقایسه کیفیت زندگی زنان بهره‌ور و غیربهره‌ور از ورزش) و غیره اشاره کرد. همچنین با توجه به اثرگذاری سلامت جسمی بر رابطه گذران اوقات فراغت و سلامت روانی، حسینی زارع و همکاران (۱۳۹۹) فراهم کردن مکان‌هایی را که بتوانند سالمندان را درگیر فعالیت‌های ورزشی و تفریحی کنند ضروری دانستند.

باتوجه به نقش مهم آموزش و آگاهی در افزایش مشارکت بیشتر زنان در ورزش تفریحی، پیشنهاد می‌شود ارتقای سطح آگاهی از طریق آموزش اصولی جهت حرکت جامعه به سمت شیوه زندگی سالم و فعال از طریق ارگان‌های متولی آموزش، تبلیغات گسترده در زمینه ورزش تفریحی و ورزش زنان، به‌کارگیری ابزارهای تبلیغاتی جدید به‌طور گسترده و هدفمند توسط رسانه‌ها و جراید در اماکن عمومی و تربیت و حضور مربیان متخصص ورزش تفریحی در دستور کار متولیان قرار گیرد. مدیریت کلان کشور در راستای ترویج ورزش تفریحی در جامعه می‌تواند با کاهش موازی‌کاری‌ها و تقسیم کار مناسب و با ارائه تمهیدات لازم شرایط استفاده بهینه، همه‌جانبه و کارآمد از امکانات و زیرساخت‌های ورزشی موجود در کشور را فراهم آورد؛ آن چیزی که اگر از توسعه اماکن و امکانات مؤثرتر نباشد، تأثیر آن کم‌تر نخواهد بود.



با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق و با توجه به جمعیت زنان در کشور ما و با علم به ویژگی‌ها و شرایط خاص ایشان در کشور ایرانی اسلامی ما، قاعده‌تاً لازم است قبل از هر گونه برنامه‌ریزی از وضعیت موجود آگاهی مناسب و صحیح داشته و با شناسایی مشکلات و نیازهای واقعی ایشان، اقدامات محلی و دولتی مناسب در راستای تأمین نیازها و خواست ایشان، صورت پذیرد. برنامه‌ریزان سطوح عالی کشور که اکثراً نیز مرد هستند، باید شناخت بهتر و بینش کامل‌تری از وضعیت فعالیت بدنی زنان و درخواست‌هایشان داشته باشند. بنابراین با توجه به این‌که ورزش همگانی و افزایش مشارکت زنان در آن، نقش مهمی در سلامتی ایشان و متعاقباً جامعه دارد و از طرفی در کاهش هزینه‌های درمان به سود اقتصاد فردی و اجتماعی است، لذا به برنامه‌ریزان سلامت توصیه می‌شود جهت افزایش مشارکت زنان به ورزش کردن و فعالیت بدنی در اوقات فراغت خود، با در نظرگیری همه جوانب سعی در تدوین برنامه‌های مناسب و جامع کنند، برنامه‌هایی کاربردی که کمبودهای موجود را جبران کند و زمینه مشارکت بیشتر زنان را در عرصه ورزش همگانی فراهم آورد. از آنجایی که هر یک از مؤلفه‌های پژوهش اهمیت زیادی در حوزه کیفیت‌سازی اوقات فراغت زنان دارد، لذا پیشنهاد می‌شود هر یک از عوامل علی، مداخله‌گر، زمینه‌ای، استراتژی‌ها و پیامدهای الگوی کیفیت‌سازی اوقات فراغت زنان، در این پژوهش‌های آتی با رویکرد کمی (توزیع پرسش‌نامه) مورد مطالعه و بررسی قرار گیرند. در این مطالعه محقق با محدودیت‌هایی از جمله عدم همکاری برخی از مسئولان و مدیران سازمان‌های مرتبط با ورزش بانوان یا اعضای هیئت علمی دانشگاه در اجرای مصاحبه‌ها، و محافظه‌کاری مشارکت‌کنندگان در پاسخ‌گویی به سؤالات مواجه بود.

## References

- Abbasgholizadeh, N., Abazari, M., Hazrati, S., & Adham, D. (2017). Women Physical Activity and its Effective Factors Using a Social-Ecological Model. *Annals of Medical & Health Sciences Research*, 7, 438-441.
- Ahmadi, B., Tabibi, S.J., & Mahmoudi, M. (2008). Pattern of Iranian Women's Health Development Management Structure. *Social Welfare Research Quarterly*, 5(2), 9-27. (Persian)
- Al-Eisa, E. S., & Al-Sobayel, H. I. (2012). Physical Activity and Health Beliefs among Saudi Women. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 1-6.
- Anaza, E., & McDowell, J. (2013). An investigation of constraints restricting urban Nigerians women from participating in recreational sport activities. *National Recreation and park Association*, 45(3), 324-344.
- Asefi, A., Asadi, H., Khabiri, M. (2018). The Factors Influencing Institutionalization of Sport for All in Iran: Individual Factors. *Journal of Sport Management*, 10(3), 434-415. doi: 10.22059/jsm.2019.25306. (Persian).
- Atqia, n. (2007). Assessing the needs of different segments of Iranian women in the field of public sports. *Research in Sports Science*, 5 (17), 15-31. (Persian).
- Barnett, F., & Spinks, W. L. (2007). Exercise self-efficacy of postmenopausal women resident in the tropics. *Maturitas*, 58(1), 1-6.
- Cui, Y. (2007). Striving and thriving: Women in Chinese national sport organizations. *International Journal of the History of Sport*, 24(3), 392-410.
- Danaeifard, H., & Emami, S. (2007). Strategies of Qualitative Research: A Reflection on Grounded Theory. *Strategic Management Thought*, 1(2), 69-97. doi: 10.30497/smt.2007.104. (Persian).
- Emami, F., GHorbani, M., Dostar Rozbehani, A., & Rohani, A. (2021). Analysis of Factors Affecting Women's Wellbeing Development. *Research on Educational Sport*, 9(23), 129-154. doi: 10.22089/res.2020.8473.1807
- farhudi, R., habibi, L., hatami nejad, H., jafari mehr abadi, M., & salarndian, F. (2011). Special spaces and participation of women in leisure activities. *Tourism Management Studies*, 6(15), 85-110. doi: 10.22054/tms.2011.5085(Persian).
- Fazeli, N., & Ziachi, M. (2014). Exploration of Woman-Friendly City Indicators in the Views of Women from Different Social Statuses and Types in Tehran. *Cultural Research Society*, 5 (3), 55-85. (Persian).
- Freire, T., & Teixeira, A. (2018). The Influence of Leisure Attitudes and Leisure Satisfaction on Adolescents' Positive Functioning: The Role of



- Emotion Regulation. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01349>
- Gaini, A.A., & Rajabi, H. (2003). *Physical Fitness*. Tehran, Samat Publications. (Persian).
- Gajewska, P., & Piskrzyńska, K. (2017). Leisure Time Management. In *Forum Scientiae Oeconomia*, 5(1), pp.57-69.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). *Competing Paradigms in Qualitative Rresearch. Handbook of Qualitative Research*. London: Sage.
- Hartman, C. L., Barcelona, R. J., Trauntvein, N. E., & Hall, S. L. (2020). Well-being and leisure-time physical activity psychosocial factors predict physical activity among university students. *Leisure Studies*, 39(1), 156-164.
- Heidari, K., Heydarinejad, S., Saffari, M., & Khatibi, A. (2020). How Does Seriousness in Leisure Effect on Place Attachment of Unprofessional Athletes? *Research on Educational Sport*, 8(19), 91-114. (Persian).
- Holt, N. L., Deal, C. J., & Smyth, C. L. (2016). Future directions for positive youth development through sport. In *Positive youth development through sport* (pp. 229-240). Routledge.
- Hosseinzare, S. M., Tajvar, M., Abdi, K., Esfahani, P., Geravand, B., & Pourreza, A. (2020). Leisure Spending Patterns and their Relationship with Mental Health in the Elderly in Iran. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 15 (3), 366-379
- Huang, H., & R. Humphreys, B. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776-793.
- Jafari Haftkhani, N., Rezania, S., & Saffari, M. (2020). Women's leisure in metropolitan areas; Explaining the leisure issues of married women in Tehran. *Urban Sociological Studies*, 10(34), 123-150. (Persian).
- Kleiber, D. A., & McGuire, F. A. (2016). *Leisure and Human Development*. Champaign: Sagamore Publishing.
- Madani, B., & Azani, M. (2012). Evaluation of wemanâ€™s recreation centers in 5th and 6th Isfahan regions using the SWOT models and strategic factors. *Spatial Planning*, 1(3), 107-130.
- Mattingly, M. J., & Bianchi, S. M. (2003). Gender differences in the quantity and quality of free time: The US experience. *Social forces*, 81(3), 999-1030.
- Mi-Hye, C. (2006). Gender, leisure and time constraint: employedmen and women's experience. *Journal of Asian Sociology*, 35(1), 83-105.
- Mirza Karimi, M.R., Esmaeili, Z., Haji Anzehaei, Z. (2021). Testing the Model of Leisure Time Attitudes and WorkLeisure Conflicts with Physical Activity Leisure Time Satisfaction in Ministry of Sports and Youth

- Employees. *Journal of Sports Science*, 14(39), 38-50. magiran.com/p2240160 (Persian).
- Monazami, M., Alam, S., & Boushehri, N. (2011). The Identification of Effective Factors in the Development of Women's Physical Education and Sport in Islamic Republic of Iran. *Journal of Sport Management*, 3(10), 151-168. (Persian).
- Nahj-al feṣāḥa. (1337). *Tehran: Islamic Printing House*. (in Persian).
- Narici, M., De Vito, G., Franchi, M., Paoli, A., Moro, T., Marcolin, G., ... & Di Girolamo, F. G. (2020). Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and path physiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. *European Journal of Sport Science*, 1, 1-22.
- National Office of Sports Management and Development* (2008). Economic, social and cultural development of the country, Physical Education Organization, Deputy Minister of Culture and Provincial Affairs: Physical Education Organization, Deputy Minister of Culture and Provincial Affairs, Eighth Edition. (Persian).
- Nouri, Sh., & Armion, N. (2016). Woman-friendly city, measuring the fulfillment of criteria from theory to practice, (Case study: two regions of Tehran). International Conference on Women and Urban Life, Tehran, (Persian).
- Office on Women 's Health, U.S. Department of Health and Human Services (OWH) (2016). <https://www.womenshealth.gov>.
- Online news (Iran Analytical News Agency). (2012). Ministry of Health: 60% of Iranian women are overweight. The average physical activity in women is zero minutes. (Persian).
- Patriksson, G., & Persson, C. (2013). Physical literacy among inactive Swedish young people: An interview study of a neglected group in sport science research. Department of food and nutrition, and sport Science, University of Gothenburg.
- Rafiee, S., Naghshbandi, S., pourkiani, M. (2021). The effect of dimensions of the scale of occupational and family values on the self-efficacy of physical education students considering the role of mediator of creativity and leisure. *Research on Educational Sport*, 9(22), 121-138 (Persian).
- Rahbari, S., Mostafazian, M., & Naderian Jahromi M. (2016). Comparison of quality of life of active and inactive citizens (Case study: Isfahan Municipality sports facilities). *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 12(24), 215-228. doi: 10.22080/jsmb.2016.1301 (Persian).



- Rastegar, Y, Iman, M. T., Soroush, M., & Ebrahimi, S. (2017). Semantic implications of leisure among the citizens of Isfahan (a qualitative study). *Applied Sociology*, 28 (4), 139-154. (Persian).
- Rizwan, L., Jianhua, Zh., Tianran, Y., Huanhuan, Qi., & Muhammad, A. A. (2018). Constraints to women's participation in sports: a study of participation of Pakistani female students in physical activities. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 11(3), 385-397 DOI: 10.1080/19406940.2018.1481875.
- Saadatifard, E., javadipour, M., Honari, H., saffari, M., & zareian, H. (2019). The pattern of Women's recreational Sports in Iran. *Research on Educational Sport*, 9(22), 187-216 (Persian).
- Savari, A., Bahrami, S., & Eydi, H. (2021). Designing a Health-Based Model of Student-Based on Sports in 1404 Horizon. *Research on Educational Sport*, 9(23), 73-98.
- Solomon, GH. (2010). Perception of constraints to Recreational Sport Pareicipation. *Journal of Sport Management Recreation & Tourism*, vol, 7, Pp33-69.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park, CA: Sage.
- Stronach, M., Maxwell, H., & Pearce, S. (2019). Indigenous Australian women promoting health through sport. *Sport Management Review*, 22(1), 5-20.
- Suh, D. H., Kang, M. G., & Lee, S. Y. (2017). A Seach for Methods of Development of Marine Leisure Sport through the SWOT Analysis. *Journal of Digital Convergence*, 15(1), 537-546.
- Torkildsen, G. (2011). *Torkildsen's Sport and Leisure Management* (p. taylor Ed.): Routledge, 270 Madison Avenue, New York, NY10016.
- Verena, L., & Gertrud, P. (2017). When girls have no opportunities and women have neither time nor energy: the participation of Muslim female cleaners in recreational physical activity. *Sport in Society*, 20, 9, 1203-1222.
- World health organization (2016). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yamashita, T., Bardo, A. R., & Liu, D. (2018). Time spent on beneficial leisure activities among elder caregivers in their third age. *Leisure Sciences*, 40(5), 356-373.
- Zia-Ul Islam, S., Khan, M., & Khan, S. (2019). Influence of religious and cultural restrictions upon sports participation, *THE SPARK*, 4(1), 39-49.

## **Improving the leisure time of women and girls in the family with an approach based on physical activity in Isfahan province (model presentation)**

**Mina Mostahfezian<sup>\*1</sup>, Somayeh Rahbari<sup>2</sup>, Mohammad Amin Movahed<sup>3</sup>, Davood Nasr Isfahani<sup>4</sup>**

1. Assistant Professor, Department of Physical Education and Sports Sciences, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran
2. Assistant Professor, Department of Physical Education and Sports Sciences, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran
3. Assistant Professor, Department of Physical Education and Sports Sciences, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran
4. Assistant Professor, Department of Physical Education and Sports Sciences, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran

**Received: October 12, 2021**

**Accepted: November 19, 2021**

### **Abstract**

This study aimed to provide a model for improving the quality of women's and girls' leisure time in the family with an approach based on physical activity in Isfahan province. This research was carried out using a qualitative method with a systematic approach of grounded theory. The theoretical population consisted of knowledgeable and experienced women's sports and leisure professors who also used the snowball method for sampling. The data collection tool and method were semi-structured individual interviews, and the interviews continued until the theoretical saturation of 15 interviews. For data analysis, a systematic approach includes three main steps: open coding, axial coding and selective coding. In the axial coding stage, the connection between the following categories of causal conditions (support of important others, organizing, applicability of activities, institutionalization of activities); context factors (environmental attractions, environmental conditions, sports

---

\* E- mail: dr.mostahfezian@gmail.com



attractions(; interfering factors (evolutionary changes, cultural and social barriers, gender hegemony, macro trends, structural barriers); strategies (education and culture building, measures to support women's recreational sports, promotion and development of physical activities, respect for the dignity of women and girls, justice in the implementation of activities, media support) and consequences of qualifying women's leisure time (reducing behavioral disorders, individual empowerment, collective empowerment, increasing participation) in terms of coding paradigm in Sports manufacturing corporations was determined; also in selective coding phases, each component of coding paradigm described. The province's sports managers can use the signs, concepts and categories identified in their plans to improve the leisure time of women and girls in the family with an approach based on physical activity and use the proposed appropriate strategies to compensate for the backwardness and development of women's sports.

**Keywords:** Leisure, women's sports, Physical activity, Grounded theory.