



## طراحی مدل کیفی عوامل مؤثر بر نهادینه‌سازی اوقات فراغت ورزشی در شیوه زندگی جوانان ایران

امیرحسین سپهریان<sup>۱</sup>، محمد کشتی‌دار<sup>۲\*</sup>، مجید زحمتی<sup>۳</sup>

تاریخ تصویب: ۱۴۰۰/۱۱/۳۰

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۶/۰۲

### چکیده

هدف پژوهش حاضر طراحی مدل کیفی عوامل مؤثر بر نهادینه‌سازی اوقات فراغت ورزشی در شیوه زندگی جوانان ایرانی بود. روش پژوهش کیفی و با رویکرد نظریه داده بنیاد و رهیافت گلیزری بود و اطلاعات مورد نیاز با استفاده از مطالعات اسناد و مصاحبه‌های عمیق و نیمه ساختاریافته با خبرگان به دست آمد. جامعه آماری پژوهش از استادان رشته‌ی تربیت بدنی، مربیان و معلمان ورزش، کارشناسان تربیت بدنی و مدیران تربیت بدنی سازمان‌های ورزشی که در زمینه‌ی اوقات فراغت ورزشی فعالیت آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشتند را شامل می‌شد. روش نمونه‌گیری به صورت هدفمند و گلوله برفی بود و حجم نمونه از پیش تعیین نشده و نمونه‌گیری تا حد اشباع نظری (۱۷ نفر) ادامه یافت. جهت استخراج و تحلیل کدها، مقولات و ابعاد مدل پژوهش از مصاحبه‌ها از نرم‌افزار تحلیل آماری کیفی *Atlas-ti 2018* استفاده شد. تحلیل داده‌ها نشان داد مدل پژوهش از ۱۰۳ کد باز و ۱۲ مقوله شامل مدیریتی، برنامه‌ریزی، ساختاری، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، ارتباطی، دولتی، شخصی، خانوادگی، انگیزشی و نگرشی تشکیل شده است که در سه بعد اساسی سازمانی، محیطی و فردی دسته‌بندی شدند. آگاهی از عوامل مؤثر بر نهادینه‌سازی اوقات فراغت ورزشی در زندگی جوانان ایرانی ارائه شده در پژوهش حاضر می‌تواند منبعی کاربردی و جامع برای رفع محدودیت‌های اوقات فراغت ورزشی جوانان و ترویج ورزش در اوقات فراغت جوانان ایرانی برای مسئولان نهادهای مرتبط با ورزش و جوانان باشد.

**کلید واژه‌ها:** اوقات فراغت، تفریح، جوانان، فراغت ورزشی.

**Email:** ahsepehrian@yahoo.com

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، ایران.

**Email:** keshtidar@um.ac.ir

۲. استاد مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، ایران\*.

**Email:** majidzahmati227@gmail.com

۳. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد.

## مقدمه

اوقات فراغت و نحوه‌ی گذران آن، از جمله مفاهیم نوینی است (باقری و بهمنی، ۱۳۹۹)، که پس از صنعتی شدن جوامع، رشد سرمایه‌داری و گسترش شهرها معنای واقعی خود را پیدا کرد (نیکخواه و ناکوئی درگری، ۱۳۹۵)، و به‌عنوان بستری مناسب برای رشد شخصیت و اعتلای وجودی و زمینه‌ای هموار برای هدایت زندگی و تأمین سلامتی مطرح شد (عباسی دره بیدی و محمودیان، ۱۳۹۴). در واقع، اوقات فراغت فرصتی است که به فرد این امکان را می‌دهد با این که نسبتاً آزاد است در عین حال، با یک فعالیت ذهنی، تفریحی و یا سرگرم‌کننده مطابق با سلیقه و انگیزه خویش، به گذران وقت بپردازد (صراف و همکاران، ۱۳۹۵). اوقات فراغت جوانان اصطلاح رایجی در زمینه رشد جوانان است. در علوم تفریحی، اوقات فراغت پدیده‌ای است که فرصت‌هایی را برای معناداری و تحقق بخشیدن به خود فراهم می‌کند و به‌عنوان فعالیت‌های خاص، اوقات آزاد رایگان (ورزشی و اجتماعی و ...)، فعالیت‌های شناختی، احساسی و تجربیات خاص تعریف می‌شود (واکر، کلیبر و مانل، ۲۰۱۹).

در این میان، اوقات فراغت برای خودشکوفایی، تجربه و آزادی شخصی، بیان اجتماعی، روابط و تعاملات اجتماعی فرصت مناسبی است (کلی، ۲۰۱۲). به عبارتی، اهمیت اوقات فراغت به حدی است که رضایت از آن یکی از عوامل تأثیرگذار در رضایت از زندگی و در کیفیت زندگی است (لاپا، ۲۰۱۳؛ براجازگانک، مرکاس و اسورکو، ۲۰۱۱). در همین راستا، توسعه فعالیت‌های اوقات فراغتی در صورتی که در راستای سیاست‌ها و اهداف متصور از آن باشد، می‌تواند به ارتقا وضعیت اجتماعی و فرهنگی کشورها منجر گردد. این مسئله سبب گردیده است تا تلاش‌های مدونی در جوامع پیشرفته و در حال توسعه جهت بهبود شرایط اوقات فراغت همواره وجود داشته باشد (هارتمن، بارسلونا و تراوتوین، ۲۰۲۰). به عبارتی، تمرکز بر توسعه اوقات فراغت و متناسب‌سازی برنامه‌های آن با نیازهای جوامع و گروه‌های مختلف اجتماعی یکی از نگرانی‌های همیشگی دولت‌ها بوده است که در این بین توجه به اوقات فراغت جوانان به‌عنوان عوامل رشد هر جامعه از اهمیت خاصی برخوردار می‌باشد (سیکس و همکاران، ۲۰۱۹).

اوقات فراغت بستری مناسب برای جوانان است که در آن نقش خود را به‌عنوان یاری‌دهندگان، تغییردهندگان، شرکت‌کنندگان در توسعه جوامع خود ایفا کنند. این‌ها همه فرصت‌های حاصل از اوقات فراغت است؛ با این حال در موارد متعدد خطر به جای فرصت در کمین جوانان می‌نشیند (قربانی و همکاران، ۱۳۹۴). در این میان یکی از حوزه‌های مهم و کلیدی در خصوص اوقات فراغت، اوقات فراغت مبتنی بر ورزش است. فعالیت‌های اوقات فراغتی مبتنی بر ورزش به‌دلیل بهبود شرایط جسمانی و روانی به‌عنوان یکی از تأثیرگذارترین فعالیت‌های تفریحی است که نهادینه کردن آن در بین جوانان می‌تواند یک عامل بهینه‌کردن اوقات آزاد آن‌ها تلقی شود (سوه، کانگ و لی، ۲۰۱۷). بهبود فرهنگ اوقات فراغت ورزشی افراد به‌خصوص در بین جوانان علاوه بر فواید فردی، دارای فواید اجتماعی نیز هست. توجه به فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی افراد می‌تواند ضمن کاهش هزینه‌های یک کشور در حوزه پزشکی، سبب تحول اجتماعی و فرهنگی گردد و به جوانان به‌عنوان بازوان قدرت یک کشور رشد همه‌جانبه بخشد (یاماشیتا، باردو و لیو، ۲۰۱۸). این مسئله سبب گردیده است تا تلاش جهت توسعه فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی به‌عنوان یک دغدغه در سطح بین‌المللی مورد توجه قرار گیرد و همواره سعی در بهبود آن داشته باشند (دونگ، گائو و هه، ۲۰۲۰). به عبارتی، بهبود فرهنگ اوقات فراغت ورزشی یکی از اهداف کشورهای توسعه‌یافته است. در همین راستا، برنامه‌های جدی در خصوص توسعه فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی و پایدارسازی فرهنگ مربوط به این فعالیت‌ها شکل

1. Walker, Kleiber & Mannell
2. Kelly
3. Lapa
4. Brajša-Āganec, Merkaš & Šverko
5. Hartman, Barcelona & Trautvein
6. Sikes & et al
7. Suh, Kang & Lee
8. Yamashita, Bardo & Liu
9. Dong, Gao & He

گرفته است (تیان و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). در مجموع می‌توان عنوان کرد که فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت در زندگی ما نقش مهمی ایفا می‌کنند و نه تنها نقش کلیدی در بهبود سلامت و آمادگی جسمانی دارند؛ بلکه منجر به ارتقا بهبود وضعیت روانی افراد به خصوص جوانان نیز می‌گردد (حیدری و همکاران، ۱۳۹۹).

از آنجایی که پی‌ریزی یک جامعه‌ی سالم و با نشاط در گرو سلامت ذهنی، روانی و جسمانی اعضای جامعه و مرهون تلاش نیروهای انسانی سالم و کارآمد است (آصفی و عموزاده، ۱۳۹۶) و این مهم می‌تواند از طریق نهادینه کردن اوقات فراغت ورزشی در بین جوانان تحقق یابد، اهمیت برنامه‌ریزی اوقات فراغت ورزشی برای جوانان نمود پیدا می‌کند. اوقات فراغت در مورد جوانان که هنوز وارد بازار کار نشده‌اند و وقت آزاد بیشتری در اختیار دارند، از اهمیت دوچندان برخوردار است. نحوه گذران اوقات فراغت در هویت‌یابی و تنش‌های به‌هنجار یا نا به‌هنجار جوانان مؤثر است. بیشترین صدماتی که ممکن است برای جوانان آسیب‌های طولانی مدت در برداشته باشد، برگرفته از اوقاتی است که این قشر عظیم اجتماع در آن لحظات تکلیف یا کار موظفی را عهده‌دار نبوده و مایل هستند بر اساس علاقه خود اوقات مذکور را سپری کنند (واصفیان و همکاران، ۱۳۹۳).

از سوی دیگر یکی از دلایل توجه به اوقات فراغت ورزشی از این جهت است که تحلیل‌ها نشان از تفاوت‌های نسلی در الگوهای فراغتی دارد. به عبارتی، نسل‌های پیشین دارای الگوهای فراغتی جمعی - فعال می‌باشند اما نسل جدید تحت تأثیر تحولات رخ داده در جامعه به سوی الگوی فردی - انفعالی فراغت پیش می‌رود (فیروزجائیان و غلامرضازاده، ۱۳۹۱)؛ که لازم است جهت جلوگیری از انفعال جوانان و سوق دادن آن‌ها به فرآیند اجتماعی شدن زمینه حضور آن‌ها در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی فراهم کرد. در واقع، نقش مفید ورزش در اوقات فراغت افراد به ویژه برای جوانان انکارناپذیر است، به طوری که امروزه انواع رشته‌های مختلف ورزشی بیشتر از هر نوع فعالیت دیگری، پرکننده‌ی اوقات فراغت جوانان هستند (کیانی، ۱۳۹۱). با در نظر گرفتن این نقش برجسته، رفتار و تصمیم جوانان به‌عنوان بخش مهمی از مصرف‌کنندگان اوقات فراغت برای شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی و عوامل مؤثر بر آن قابل تأمل است.

عوامل بسیاری بر نوع انتخاب افراد در چگونگی صرف اوقات فراغت تأثیرگذار است: دسته اول به عوامل فردی (مراحلی از زندگی مانند نوجوانی و جوانی و ...، نیازها، علایق، نگرش‌ها، توانایی‌ها، شرایط رشد و شخصیت) ارتباط می‌یابد. دسته دوم این عوامل به محیط و شرایط (بافت اجتماعی، تحصیلات و عوامل فرهنگی) مرتبط است که فرد در آن قرار دارد. دسته سوم نیز به موقعیت‌ها و خدماتی مربوط است که در اختیار فرد قرار دارد (ابراهیمی و پطرودی، ۱۳۹۰). به عبارتی پدیده گذران اوقات فراغت تحت تأثیر عوامل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی و جنبه‌های مختلفی از جمله مسائل زیباشناختی، زیرساختی و ... می‌باشد (وود<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). جامعه‌شناسان معتقدند که تقسیم‌های اجتماعی در جوامع، چگونگی گذران اوقات فراغت را تعیین می‌کنند؛ بنابراین، می‌توان عوامل تأثیرگذار بر گذران اوقات فراغت را به چهار دسته تقسیم‌بندی نمود که عوامل شخصی و خانوادگی (سن، جنس، شغل، سطح تحصیلات)، عوامل اجتماعی (درآمد، جایگاه اجتماعی و ...)، عامل ادراک و نگرش شخص از اوقات فراغت و در نهایت عامل دسترسی به امکانات و مدیریت اوقات فراغت جامعه در این دسته‌بندی قرار می‌گیرند (نادریان جهرمی، ۱۳۹۲).

در همین راستا، از جمله عوامل اثرگذار بر پرداختن به اوقات فراغت ورزشی را می‌توان به ترتیب عوامل ساختاری، عوامل فردی و در نهایت عوامل بین فردی در نظر گرفت که در این میان در عوامل ساختاری شرایط اقتصادی بیشترین نقش را در عدم مشارکت در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت ایفا می‌کند (کریمیان و همکاران، ۱۳۹۰). از سوی دیگر، امروزه بازی‌های رایانه‌ای، تماشای تلویزیون و گشت و گذار در اینترنت بر نحوه گذران اوقات فراغت جوانان تأثیر زیادی گذاشته است (دو و مارتین<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱) و این موضوع تا حد زیادی باعث دور شدن جوانان از فعالیت‌های فعال و ورزشی اوقات فراغت و گرایش به سبک زندگی انفعالی داشته است. در همین زمینه، محدودیت‌های فرهنگی، کنترل شدید خانواده، کمبود وقت، عدم دسترسی

1. Tian & et al  
2. Wood  
3. Du & Martin

به امکانات، نداشتن پول، نبود مکان ورزشی مناسب، نداشتن همراه، احساس ناامنی، تجارب منفی، تنبلی، عدم آگاهی و مشکلات جسمی و روانی را می‌توان از جمله رایج‌ترین عوامل تأثیرگذار بر شرکت نکردن در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت دانست (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۲). از طرفی خانواده، شرایط اقتصادی-اجتماعی و وجود زیرساخت‌های محیطی به ترغیب جوانان به پرداختن به فعالیت‌های فعال و ورزشی اوقات فراغت کمک شایانی می‌کند (لورنزو و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹).

با توجه به حساسیت و جایگاه مهم اوقات فراغت به خصوص نوع ورزشی آن بر زندگی جوانان پژوهش‌های مختلفی به این موضوع پرداخته‌اند که در همین زمینه می‌توان به پژوهش چیت<sup>۲</sup> (۲۰۲۱) با عنوان «عادات اوقات فراغت دانشجویان در دانشگاه‌های آموزشی» اشاره کرد که نتیجه گرفت از مهم‌ترین عوامل انگیزشی سوق پیدا کردن دانشجویان جوان به اوقات فراغت به خصوص اوقات فراغت ورزشی کسب آرامش و از جمله بزرگ‌ترین محدودیت‌های کمبود وقت به دلیل حضور در دانشگاه می‌توان قلمداد کرد. در پژوهشی دیگر ناجیموویچ، راکسیموویچ، والیخونوویچ<sup>۳</sup> (۲۰۲۰) به بررسی «ورزش به عنوان بخشی از اوقات فراغت جوانان» پرداختند و نشان دادند که اوقات فراغت اصولی به ارتقا شخصیت، ارزش‌های فردی، اجتماعی و فرهنگی جوانان کمک می‌کند. در این میان از جمله علل کاهش تعداد جوانان درگیر در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی را می‌توان به دو دسته‌ی مشکلات اقتصادی و اجتماعی تقسیم کرد. در همین راستا، بالاتونی، وارگا، چرنوچ<sup>۴</sup> (۲۰۲۰) در پژوهشی «فعالیت‌های اوقات فراغت دانش‌آموزان دبیرستانی» را مورد بررسی قرار دادند و در پایان نتایج نشان داد که پسران نیم ساعت وقت آزاد بیشتری نسبت به دختران داشتند. ۸/۸۶ درصد دانش‌آموزان به‌طور منظم ورزش می‌کردند و از این نظر بین دختران و پسران تفاوت معناداری وجود نداشت.

از طرفی، مادرنا و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۱۹) در پژوهشی به بررسی «رابطه فعالیت بدنی و عادات سلامتی جوانان ۱۷ تا ۲۵ ساله در اوقات فراغت» پرداختند. نتایج نشان داد که میزان فعالیت بدنی در اوقات فراغت جوانان پایین‌تر از حد استاندارد است. در مورد جنسیت هیچ تفاوتی از نظر سطح فعالیت بدنی در اوقات فراغت مشاهده نشد. همچنین بیشترین فعالیت‌های اوقات فراغت شرکت‌کنندگان در طول هفته استفاده از فن‌آوری‌های جدید و مصرف مواد مخدر بود و از سوی دیگر در تعطیلات آخر هفته بیشتر فعالیت‌های بدنی و مصرف مواد مخدر مورد اقبال بود. این نتایج نشان داد که فعالیت‌های بدنی باید در میان جوانان به عنوان یک گزینه سالم جایگزین مصرف مواد مخدر در اوقات فراغت ترویج شود.

همچنین، کوارمبی، استنفورد و پیکرینگ<sup>۶</sup> (۲۰۱۹) به «یک مطالعه اکتشافی در مورد ارزش و استفاده از فعالیت‌های اوقات فراغت برای جوانان» اقدام کردند و نتیجه گرفتند که جوانان با درگیر شدن در فعالیت‌های ورزشی برخی ابعاد وجودی خود مانند اعتماد به نفس، شایستگی، شخصیت و ارتباطات را رشد می‌دهند. از سوی دیگر، لورنزو و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهشی «مشارکت جوانان معلول در ورزش و سایر فعالیت‌های اوقات فراغت برای توسعه سطح معیشت آن‌ها» را مورد بررسی قرار دادند. نتایج حاکی از آن بود خانواده، سطح اقتصادی، سطح اجتماعی و ظرفیت‌های محیط زندگی برای به حداکثر رساندن مشارکت جوانان معلول در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت عوامل اساسی می‌باشند.

پتروویچ، سنیچ و دیمیتروویچ<sup>۷</sup> (۲۰۱۸) در پژوهشی با عنوان «ورزش و فعالیت فیزیکی دانش‌آموزان دبیرستانی در اوقات فراغت آن‌ها» نتیجه گرفتند که خانواده‌ها و مدارس باید در افزایش آگاهی در مورد اهمیت فعالیت بدنی و درگیری ورزشی در اوقات فراغت بدون ساختار دانش‌آموز نقش مهمی داشته باشند. در همین راستا، آرمیلا، رانیکو و توروینن<sup>۸</sup> (۲۰۱۷) در پژوهشی با عنوان «جوانان دارای معلولیت ذهنی و ورزش به‌عنوان یک فعالیت اوقات فراغت» به این نتیجه رسیدند که مسافت‌های

1. Lorenzo & et al
2. Chit
3. Najimovich, Rakhimovich & Valijonovich
4. Balatoni, Varga & Csernoch
5. Gil-Madrona & et al
6. Quarmby, Sandford & Pickering
7. Petrović, Cenić & Dimitrijević
8. Armila, Rannikko & Torvinen

طولانی، کمبود وسایل حمل‌ونقل، تیم‌ها و باشگاه‌های نامناسب یا مربیان ناتوان امکان حضور جوانان را در اوقات فراغت ورزشی محدود می‌کند. همچنین، پوموهاسی<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) در پژوهشی با عنوان «تأثیر فعالیت‌های حرکتی بر انگیزه دانشجویان برای ورزش» نتیجه گرفت که انگیزه‌های اصلی دانشجویان برای شرکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی شامل جذابیت فعالیت‌های حرکتی، اجتماعی شدن، کشف دوستان جدید و ارتباطات می‌شود.

گنجه و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان «تعیین کارکردهای اوقات فراغت در نوجوانان و جوانان و تأثیر عوامل روانشناختی بر آن» نتیجه گرفتند که عوامل روانشناختی باعث بهبود کارکردهای اوقات فراغت می‌شود. همچنین، رضوی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان «جایگاه ورزش در نظام اوقات فراغت دانشجویان و ارائه الگو» نتیجه گرفتند که با توجه به اقبال دانشجویان به فعالیت‌های کامپیوتری، پیشنهاد می‌شود که فوق‌برنامه‌های ورزشی با دیدگاه‌های جذاب‌تری از طریق سایت و برنامه‌های نرم‌افزاری به دانشجویان ارائه گردد. در پژوهشی دیگر، شعاع و سهراب‌زاده (۱۳۹۷) به «بررسی مطالعه کیفی سبک‌های فراغتی جوانان شهر شیراز» پرداختند و نتایج نشان داد که عوامل مؤثر بر نحوه گذران فراغت پنج مقوله سرمایه اقتصادی، سرمایه فرهنگی، سرمایه اجتماعی، مناسبات خانوادگی (وضعیت تأهل، داشتن فرزند و رضایت از زندگی زناشویی) و عوامل زمینه‌ای (سن و جنس) و در بررسی پیامد انتخاب سبک فراغتی مخاطبین پنج مقوله اجتماعی شدن، هویت‌یابی، بالا رفتن توانایی، کسب لذت و سلامت جسمی و روانی می‌باشد. همچنین، عابدینی و طالبی (۱۳۹۶) در پژوهشی به بررسی عوامل اجتماعی - فرهنگی مرتبط با میزان گرایش شهروندان به ورزش همگانی در خلخال پرداختند. نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد، بین متغیرهای حمایت خانواده، تصور خویش از بدن، سرمایه‌ی اجتماعی، سرمایه‌ی فرهنگی و سرمایه‌های اقتصادی شهروندان و میزان گرایش آنان به ورزش همگانی، رابطه‌ی مثبت وجود دارد.

آقاخان‌بابایی، مظفری و پورسلطانی (۱۳۹۵) در پژوهشی «نقش میانجی‌گری خودکارآمدی در رابطه‌ی بین حمایت اجتماعی و مشارکت در فعالیت بدنی دانشجویان» را مورد بررسی قرار دادند و نتیجه گرفتند که رابطه‌ی مثبت و معناداری بین حمایت اجتماعی و خودکارآمدی با مشارکت در فعالیت بدنی وجود دارد و لذا توصیه می‌شود که مدیران و مسئولین ورزشی دانشگاه، تدابیر و اقدامات لازم به‌منظور افزایش حمایت اجتماعی و خودکارآمدی دانشجویان را به‌عمل آورند که در نهایت منجر به افزایش مشارکت آن‌ها در فعالیت بدنی در اوقات فراغت آنان گردد. از طرفی، یوسفی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان «عوامل محیطی و روان‌شناختی - اجتماعی همبسته با فعالیت جسمانی در اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر کرمانشاه» نتیجه گرفتند که تمام مؤلفه‌های محیطی و روانی - اجتماعی به‌طور معناداری با فعالیت جسمانی در اوقات فراغت دانش‌آموزان رابطه دارند. کلیه شاخص‌های برازش مدل در دامنه قابل قبول بود و به ترتیب عوامل حمایت اجتماعی (دوستان)، خودکارآمدی فعالیت جسمانی و دسترسی به محیط ورزشی دارای ضریب تأثیر معنی‌دار و پیش‌بینی‌کننده فعالیت جسمانی در اوقات فراغت بودند.

برخی محققان در پژوهش‌های خود به تأثیر جنسیت بر نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی در میان جوانان اشاره کرده‌اند که می‌توان به چیت (۲۰۲۱)؛ استورم و کوهن<sup>۲</sup> (۲۰۱۹)؛ یاسرترک و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۸)؛ کوئه و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۱۸)؛ پوموهاسی و همکاران (۲۰۱۷)؛ قاسمی و همکاران (۱۳۹۲) و لطفی‌زاده (۱۳۹۱) اشاره کرد. در این میان برخی مطالعات به نقش جایگاه اقتصادی، اجتماعی و سطح تحصیلات جوانان بر نحوه گذران اوقات فراغت اشاره کردند که می‌توان به پژوهش‌های استورم و کوهن (۲۰۱۹)؛ غفوری و همکاران (۱۳۹۵) و لطفی‌زاده (۱۳۹۱) اشاره کرد که نتیجه گرفتند جوانان به سطح اجتماعی، اقتصادی و تحصیلی بالاتر گرایش بیشتری به گذراندن اوقات فراغت ورزشی دارند. از سوی دیگر برخی محققان در پژوهش‌های خود به تأثیر اوقات فراغت ورزشی سازمان‌دهی شده بر کاهش بزهکاری و کچروی در میان نسل جوان دست یافتند که از آن جمله می‌توان به پژوهش‌های کتبی و همکاران (۱۳۹۳) و فتحی و همکاران (۱۳۹۱) اشاره کرد.

1. Pomohaci  
2. Sturm & Cohen  
3. Yasarturk & et al  
4. Kueh & et al

جمع‌بندی پیشینه پژوهش حاکی از آن است که عدم توجه به مسائل اوقات فراغتی سبب می‌گردد تا برخی فعالیت‌های مخرب جایگزین اوقات فراغت سالم گردد که این مسئله سبب بروز مشکلات اجتماعی می‌شود. در همین راستا، سیاست‌گذاری در حوزه اوقات فراغت به‌ویژه برای جوانان به‌عنوان یک مسئله همیشگی نیاز است تا در تمامی ابعاد به‌صورت پیوسته اجرایی گردد (کلیبر و مک‌گویر، ۲۰۱۶). امروزه ساختار جمعیتی ایران نشان می‌دهد که کشور ما از جوان‌ترین کشورهای دنیاست. این موضوع گذشته از مزایا و معایب آن، لزوم برنامه‌ریزی‌های کارشناسانه را برای نسل جوان جامعه خاطرنشان می‌سازد. در واقع فعالیت‌های فراغتی برای نوجوانان و جوانان محل آزمون، خطا و تجربه‌اندوزی است و آنان را برای ورود به اجتماع و مسئولیت‌پذیری در آینده آماده می‌سازد. پس این اوقات باید به‌گونه‌ای مدیریت شود تا از آسیب‌زایی آن جلوگیری شود (قادرزاده و همکاران، ۱۳۹۴). امروزه اوقات فراغت یکی از حوزه‌های مهم تمدن جدید و زندگی افراد جامعه است که در صورت عدم مدیریت درست آن آسیب‌های فراوانی را به‌خصوص بر روی نسل جوان جامعه ایجاد می‌کند. در واقع، هرگونه بی‌توجهی و سهل‌انگاری به‌خصوص در مورد اوقات فراغت جوانان که بازوان مولد جامعه ما را تشکیل می‌دهند می‌تواند تأثیرات و نتایج جبران‌ناپذیری را نه تنها برای جوانان بلکه برای تمام جامعه ایجاد کند.

با توجه به موارد ذکر شده می‌توان گفت که عدم توجه و جدی نگرفتن مسئله اوقات فراغت به‌ویژه در میان جوانان، آنان را به رفتارهای ناهنجار، بی‌بندوباری و گرایش به رفتارهای مغایر با معیارهای اجتماعی و فرهنگی حاکم در جامعه می‌کشاند. یکی از راه‌های جلوگیری از این معضل توجه به نهادینه کردن اوقات فراغت ورزشی در زندگی جوانان ایرانی می‌باشد. با توجه به نیازهای میرم جوانان به سبک زندگی فعال، این موضوع مهم جلوه می‌کند که عدم توجه به اوقات فراغت ورزشی در بین جوانان باعث نهادینه شدن سبک زندگی غیرفعال در میان آن‌ها می‌شود. عدم توجه به فرهنگ اوقات فراغت ورزشی جوانان می‌تواند آثار فرهنگی و اجتماعی بلند مدتی بر جوامع به‌خصوص در کشور ایران داشته باشد. در این میان، ضرورت انجام تحقیق در این بود که برای برنامه‌ریزی صحیح و نهادینه کردن اوقات فراغت ورزشی در زندگی جوانان ایرانی، محقق به تحقیق جامعی که در سال‌های اخیر انجام گرفته باشد و تمام عوامل مؤثر بر پدیده اوقات فراغت ورزشی جوانان را مورد بررسی قرار داده باشد، دست نیافت یا دانسته‌های گذشته قابل اتکا و کافی نبود. با توجه به مطالب گفته شده هدف پژوهش حاضر طراحی مدل کیفی عوامل مؤثر بر نهادینه‌سازی اوقات فراغت ورزشی در شیوه زندگی جوانان ایران است. پژوهش حاضر، گامی هرچند کوچک در جهت ارتقای سلامت جوانان ایران می‌باشد.

## روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر بر اساس اهداف تحقیق، از نوع کاربردی و به لحاظ روش انجام آن توصیفی-پیمایشی و از نظر جمع‌آوری داده‌ها به‌صورت کتابخانه‌ای-میدانی بود. این پژوهش از نوع کیفی است که در آن با استفاده از رویکرد نظریه داده بنیاد و از رهیافت ظاهرشونده (گلیزر) استفاده شده است. هدف این رهیافت شکل دادن به فرضیه‌ها با توجه به ایده‌های مفهومی است تا از طریق مقایسه مستمر داده‌ها، آنچه در حال روی دادن است، مفهوم‌سازی شود (گلیزر، ۱۹۹۲). جامعه‌ی آماری پژوهش از استادان رشته‌ی تربیت‌بدنی، مربیان و معلمان ورزش، کارشناسان تربیت‌بدنی و مدیران تربیت‌بدنی سازمان‌های ورزشی که در زمینه‌ی اوقات فراغت ورزشی فعالیت آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشتند را شامل می‌شد. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند به همراه روش گلوله برفی صورت گرفت. حجم نمونه از پیش تعیین نشده و نمونه‌گیری تا حد اشباع نظری (۱۷ نفر) ادامه یافت. روش جمع‌آوری اطلاعات، مطالعات کتابخانه‌ای و مصاحبه‌های عمیق و نیمه ساختاریافته با افراد نمونه آماری بود. در همین راستا، سؤالات مصاحبه و ابزار اولیه گردآوری داده‌ها بر اساس مطالعات محقق در بین پیشینه‌ی پژوهش طراحی و راهنمای انجام مصاحبه‌ها تدوین و قبل از انجام هر مصاحبه توسط پژوهشگر به نمونه آماری ارائه شد. در مرحله بعد، مصاحبه‌های کیفی

عمیق و نیمه‌ساختارمند با صاحب‌نظران در موضوع پژوهش، به‌عمل آمد. شایان ذکر است تمامی مصاحبه‌ها با اجازه از شرکت‌کنندگان جهت بررسی دقیق‌تر به‌منظور استخراج مفاهیم کلیدی ضبط شدند.

در فرآیند جمع‌آوری داده‌های پژوهش، مدل در سیزدهمین مصاحبه به حد اشباع نظری رسید به‌طوری‌که با ادامه مصاحبه مفاهیم جدیدی به‌وجود نیامد، ولی برای اطمینان از نتایج پژوهش مصاحبه تا هفدهمین نمونه ادامه یافت. در این راستا لازم به ذکر است که اشباع نظری، مرحله‌ای است که در آن داده‌های جدیدی در مورد مقوله پدید نیاید و روابط بین مقوله‌ها برقرار و تأیید شده باشد. در ادامه برای بررسی روایی داده‌های استخراج شده، یافته‌های پژوهش به مشارکت‌کنندگان ارائه شدند؛ آن‌ها متن نظریه را مطالعه کردند و نظرات اصلاحی آن‌ها اعمال شدند. در پایان، این پژوهش توسط اساتید مطالعه و بازبینی شد و مواردی برای اصلاح یا تغییر نظریه‌ی نهایی بیان شد. در همین زمینه پایایی داده‌ها از طریق نشان دادن مسیر تصمیم‌های پژوهشگران و همچنین، قرار دادن تمامی داده‌های خام، کدها، مقوله‌ها، فرایند مطالعه، اهداف اولیه و سؤال‌ها در اختیار اساتید و با ارزیابی دقیق صاحب‌نظران، تأیید شد. علاوه بر این، جهت بررسی پایایی باز مصاحبه‌ها از روش پایایی توافق درون موضوعی دو کدگذار (ارزیاب)، استفاده شد و میزان پایایی بین دو کدگذار برابر با ۷۵ درصد به‌دست آمد. با توجه به این‌که این میزان پایایی بیشتر از ۶۰ درصد می‌باشد، قابلیت اعتماد کدگذاری‌ها مورد تأیید بوده و میزان پایایی تحلیل مصاحبه‌ها مناسب است جدول (۱). در ادامه جهت استخراج و تحلیل کدها، مقولات و ابعاد مدل پژوهش از دل مصاحبه‌ها از نرم‌افزار تحلیل آماری کیفی Atlas-ti 2018 استفاده شد. در همین راستا به‌منظور تکمیل فرآیند پژوهش و دستیابی به مدل کیفی پژوهش داده‌های حاصل از مصاحبه به‌صورت کدگذاری باز کدبندی شده و مفاهیم استخراج گردیدند، سپس با انجام کدگذاری انتخابی مفاهیم به مقوله‌ها تبدیل شدند و در نهایت از طریق کدگذاری محوری چگونگی ارتباط مقوله‌ها با یکدیگر مشخص و در نهایت ابعاد اصلی شناسایی و تعیین شدند.

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

جدول ۱: نتایج بررسی پایایی بین دو کدگذار

ردیف	شماره مصاحبه	تعداد کل کدها	تعداد توافقات	پایایی باز آزمون (درصد توافق)
۱	P3	۷۴	۲۶	۷۰
۲	P9	۸۱	۳۴	۸۳
۳	P14	۵۹	۲۱	۷۱
	کل	۲۱۴	۸۱	۷۵

## یافته‌ها

در پژوهش حاضر با استفاده از نرم‌افزار تحلیل کیفی atlas ti نسخه ۲۰۱۸ و از طریق روش هفت مرحله‌ای گلیزری، پس از هر مصاحبه کدهای اولیه استخراج شده از مصاحبه‌ها پالایش شده و با توجه به میزان سازگاری با دیگر مفاهیم کشف شده طبقه‌بندی شدند. در پایان مراحل هفت‌گانه فوق، ۱۰۳ کد، ۱۲ مقوله، ۳ بعد و ۱ پدیده محوری شناسایی و دسته‌بندی گردید جدول (۲). در مرحله اول پس از هر مصاحبه و ثبت داده‌های میدانی در نرم‌افزار، تمام متن مصاحبه‌ها با دقت مورد بررسی قرار گرفته تا به یک برداشت مشترک با مشارکت‌کنندگان دست پیدا شود. در مرحله دوم پس از مطالعه تمام جملات، عبارات و توصیف‌های مصاحبه شونده، بیانات و عباراتی که به پدیده مورد بحث مربوط می‌شدند، در نرم‌افزار انتخاب شدند و در واقع با این کار مفاهیم کلیدی (کوئیشن‌ها) استخراج شدند.

در مرحله سوم مفاهیم هر یک از عبارات و جملات مهم (کوئیشن‌ها) که در مرحله قبل انتخاب شده بودند، استخراج شد و به‌عنوان کد در نرم‌افزار تعریف شدند. در مرحله چهارم پژوهشگر از طریق مطالعه دوباره کدهای اولیه استخراج شده تلاش نمود تا آن‌ها را با توجه به شباهت و نزدیکی به یکدیگر دسته‌بندی نموده و «مقوله‌ها» را به‌وجود آورد. در مرحله پنجم کدگذاری محوری صورت گرفت و ضمن بررسی دوباره و واکاوی عمیق‌تر مفاهیم، کدها و مقوله‌ها سعی شد تا با دسته‌بندی مقوله‌ها از نظر میزان سازگاری با یکدیگر دسته‌های بزرگتری به نام «ابعاد» ایجاد گردند.

در مرحله ششم تمام ابعاد مستخرج به‌صورت یک توصیف جامع از پدیده مورد مطالعه «نهادینه کردن اوقات فراغت ورزشی در زندگی جوانان ایرانی» به هم پیوند داده شدند و دسته کلی‌تری پدید آمد. در مرحله هفتم با مراجعه دوباره به هر یک از شرکت‌کنندگان و انجام مصاحبه و تبادل نظر با آن‌ها، نظر شرکت‌کنندگان را در مورد یافته‌ها جویا شده و اعتبار یافته‌ها مورد بررسی قرار گرفتند. در پایان بعد از کسب اطمینان از اعتبار یافته‌ها کلیه کدها، مقوله‌ها، ابعاد و پدیده محوری که مورد تأیید قرار گرفته بودند در محیط شبکه‌ای نرم‌افزار اطلس تی آی وارد شدند تا مدل کیفی پژوهش به‌دست آید. در این مرحله تمام کدها به مقوله مربوطه پیوند خوردند و سپس بین مقوله‌ها و ابعاد متناظرشان ارتباط لازم برقرار شد. در مرحله پایانی بین سه بعد به‌دست آمده و پدیده محوری ارتباط لازم برقرار شد. در همین راستا، با توجه به کاربری راحت نرم‌افزار و مشاهده مدل اولیه در حین طراحی در صورت صلاحدید و بررسی مجدد اگر پیوند یا دسته‌بندی به نظر محقق و یا خبرگان اشتباه به نظر می‌رسید مجدد طراحی می‌شد و به عبارتی خطاها در حین کار نمایان می‌شدند و به مرور مدل پژوهش به پختگی لازم رسید.

جدول ۲: مفاهیم، مقوله‌ها و ابعاد استخراج شده از مصاحبه‌ها

ردیف	نشان	مفاهیم	تکرار کد اولیه	مقوله‌ها	ابعاد	پدیده محوری
۱	M1	آگاهی مدیران از اهمیت اوقات فراغت ورزشی جوانان	۳	مدیریتی	سازمانی	نهادینه کردن اوقات فراغت ورزشی در زندگی جوانان ایرانی
۲	M2	خلاءهای مدیریتی در سازمان‌های ذی‌ربط	۳			
۳	M3	اجرای مطلوب برنامه‌های اوقات فراغت ورزشی در سازمان‌های تحت امر	۵			
۴	M4	ارزیابی مطلوب فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی و حل مشکلات احتمالی	۴			
۵	P1	تنوع برنامه‌های اوقات فراغت ورزشی جوانان	۵	برنامه‌ریزی		
۶	P2	جذابیت برنامه‌های اوقات فراغت ورزشی جوانان	۵			
۷	P3	کیفیت برنامه‌ها و خدمات	۴			
۸	P4	تداوم برنامه‌ها و مقطعی نبودن	۵			
۹	P5	هدمندی برنامه‌های اوقات فراغت ورزشی جوانان	۶			
۱۰	P6	جنبه استراحتی، تفریحی و شادی‌آور بودن برنامه‌ها	۴			
۱۱	P7	ایجاد زمینه کسب تجربه و مهارت در طی برنامه‌های اوقات فراغت ورزشی	۵			
۱۲	P8	ایجاد هویت برای جوانان در بطن برنامه‌های اوقات فراغت	۴			
۱۳	P9	وجود روحیه رقابتی در برنامه‌ها با توجه به علاقه به رقابت جوانان	۴			
۱۴	P10	ایجاد زمینه ارتباطات و تعامل با دیگران در طول برنامه‌های اوقات فراغت ورزشی	۵			
۱۵	P11	خلاقانه بودن برنامه‌های اوقات فراغت ورزشی	۹			
۱۶	P12	عدم تخصیص بودجه و سرمایه کافی به اوقات فراغت ورزشی جوانان	۱۰			



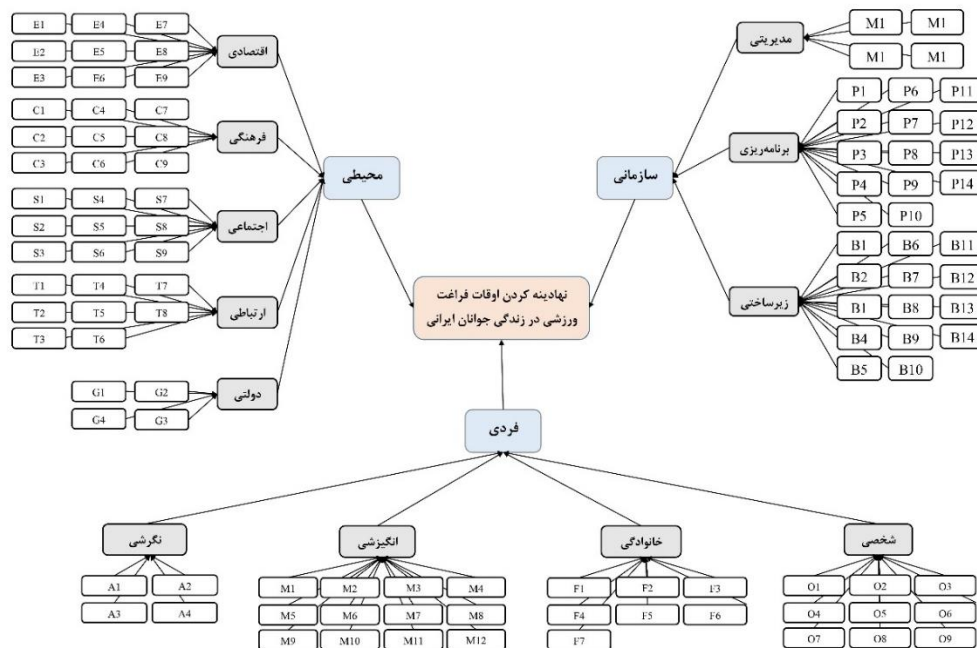
ردیف	نشان	مفاهیم	تکرار کد اولیه	مقوله‌ها	ابعاد	پدیده محوری
۱۷	P13	عدم برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری صحیح در زمینه اوقات فراغت ورزشی جوانان	۸	زیرساختی		
۱۸	P14	زمان‌بندی منعطف فعالیت‌ها و برنامه‌های اوقات فراغت ورزشی جوانان	۹			
۱۹	B1	امکانات و تجهیزات فراغتی ورزشی	۸			
۲۰	B2	وضعیت بهداشتی اماکن ورزشی و فراغتی	۷			
۲۱	B3	کمیت و پراکندگی فضاهای ورزشی	۸			
۲۲	B4	استاندارد بودن فضاهای ورزشی فراغتی	۷			
۲۳	B5	ایمنی و امنیت امکانات و اماکن ورزشی فراغتی	۸			
۲۴	B6	دسترسی به امکان و امکانات ورزشی فراغتی	۱۰			
۲۵	B7	دسترسی به وسایل حمل‌ونقل عمومی	۷			
۲۶	B8	اماکن و امکانات ورزشی فراغتی متناسب نیاز جوانان	۸			
۲۷	B9	وجود مربی با تجربه و ماهر	۶			
۲۸	B10	متخصص بودن کارکنان سازمان‌های ورزشی و ذی‌ربط در حوزه اوقات فراغت ورزشی	۶			
۲۹	B11	استقرار دائم و منظم مربیان در مکان‌های فعال ورزشی جوانان جهت کشف استعدادها و ورزشی	۷			
۳۰	B12	ایجاد آکادمی‌های اوقات فراغت ورزشی جوانان	۷			
۳۱	B13	برگزاری جشنواره‌ها اوقات فراغت ورزشی جوانان	۶			
۳۲	B14	ایجاد استارت آپ‌ها فعال در حوزه اوقات فراغتی ورزشی ویژه جوانان	۸			
۳۳	E1	مسائل اقتصادی حاکم بر جامعه (تورم، بیکاری، عدم ثبات اقتصادی و ...)	۹	اقتصادی	محیطی	
۳۴	E2	پایگاه و طبقه اقتصادی (مرفه، متوسط، ضعیف)	۸			
۳۵	E3	هزینه بالای تجهیزات، خدمات و اجاره امکان ورزشی فراغتی	۱۰			
۳۶	E4	ایجاد حمایت‌های مالی از اوقات فراغت ورزشی جوانان	۹			
۳۷	E5	امکان خرید اقساطی تجهیزات ورزشی برای جوانان	۶			
۳۸	E6	رایگان نمودن خدمات مربوط به اوقات فراغت ورزشی جوانان	۵			
۳۹	E7	عرضه تجهیزات ورزشی با تخفیف ویژه به جوانان با شرایط مالی خاص	۵			
۴۰	E8	حمایت مالی از جوانان دارای سطح اقتصادی پایین فعال در حوزه اوقات فراغت ورزشی	۶			
۴۱	E9	ارائه بلیط‌های استفاده از اماکن ورزشی با تخفیف ویژه به جوانان	۵			
۴۲	C1	دغدغه‌مندی نهادهای فرهنگی در جهت ترویج اوقات فراغت سالم در بین جوانان	۷	فرهنگی		
۴۳	C2	سنن فرهنگی رایج در جامعه	۶			

ردیف	نشان	مفاهیم	تکرار کد اولیه	مقوله‌ها	ابعاد	پدیده محوری
۴۴	C3	حل کژفهمی‌های فرهنگی رایج در جامعه در مورد اوقات فراغت ورزشی جوانان	۵	اجتماعی		
۴۵	C4	سطح فرهنگ جامعه	۹			
۴۶	C5	فرهنگ‌سازی اوقات فراغت ورزشی جوانان	۱۰			
۴۷	C6	حساسیت‌های و محدودیت‌های فرهنگی به خصوص برای دختران	۸			
۴۸	C7	رایج نبودن فرهنگ اوقات فراغت ورزشی در جامعه	۸			
۴۹	C8	عدم وجود یک الگوی ورزشی موفق حاصل از برنامه‌های اوقات فراغت ورزشی جوانان	۷			
۵۰	C9	ترویج اخلاقی‌مداری در محیط‌های ورزشی	۷			
۵۱	S1	نابرابری‌های طبقاتی و اجتماعی	۱۰			
۵۲	S2	امنیت اجتماعی جوانان	۸			
۵۳	S3	مکان زندگی و بافت اجتماعی	۷			
۵۴	S4	طبقه و موقعیت اجتماعی	۹			
۵۵	S5	هنجارها و حساسیت‌های اجتماعی	۶			
۵۶	S6	سلامت اجتماعی جوانان	۶			
۵۷	S7	جلوگیری از تسهیل شرایط بزهکارانه در جامعه	۸			
۵۸	S8	حمایت دانشگاه و نهادهای اجتماعی از اوقات فراغت ورزشی	۹			
۵۹	S9	ایجاد شبکه‌ها و گروه‌های اجتماعی در میان جوانان	۸			
۶۰	T1	رشد تکنولوژی اطلاعاتی و ارتباطی	۸	ارتباطی و ترویجی		
۶۱	T2	رشد رسانه‌های اجتماعی و شبکه‌های اینترنتی	۹			
۶۲	T3	ایجاد گروه‌های اجتماعی در رسانه‌های جمعی	۹			
۶۳	T4	استفاده مناسب رسانه‌های جمعی به ویژه صداوسیما به منظور تشویق و ایجاد انگیزه در جوانان و تبلیغ برنامه‌ها	۸			
۶۴	T5	تبلیغات و اطلاع‌رسانی برنامه‌ها و فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی جوانان	۱۱			
۶۵	T6	تولید محتوای ورزشی مخصوص جوانان با محوریت اوقات فراغت در رسانه‌های اجتماعی	۵			
۶۶	T7	هماهنگی با رسانه ملی جهت پخش برنامه‌های آموزشی در حوزه اوقات فراغت ورزشی جوانان	۸			
۶۷	T8	استفاده از بازاریابی برای جذب جوانان به برنامه‌های اوقات فراغت ورزشی	۱۰			
۶۸	G1	تنظیم سیاست‌ها و برنامه‌های دولتی حامی اوقات فراغت ورزشی جوانان	۱۰	دولتی و حاکمیتی		
۶۹	G2	نگاه ویژه به اوقات فراغت ورزشی جوانان در سازمان‌های ذی‌ربط	۹			
۷۰	G3	حذف سیاست‌های نمایشی و بدون ثمر حمایت از اوقات فراغت ورزشی جوانان	۷			

ردیف	نشان	مفاهیم	تکرار کد اولیه	مقوله‌ها	ابعاد	پدیده محوری
۷۱	G4	تسهیل اوقات فراغت ورزشی جوانان و رفع سیاست‌های محدودکننده	۸			
۷۲	O1	اشتغال و ماهیت شغل	۷	شخصی		
۷۳	O2	مشغله‌ها و مسئولیت‌های کاری و شخصی	۶			
۷۴	O3	رده‌ی سن	۹			
۷۵	O4	برخورداری از میزان زمان فراغت استاندارد	۷			
۷۶	O5	سطح تحصیلات جوانان	۱۲			
۷۷	O6	توجه به تفاوت‌های جنسیتی در اوقات فراغت ورزشی جوانان	۱۴			
۷۸	O7	درآمد و رفاه مالی	۱۱			
۷۹	O8	تأهل	۶			
۸۰	O9	مشکلات جسمی و روانی (معلولیت، افسردگی و ...)	۸			
۸۱	F1	مشکلات درون خانوادگی	۸			
۸۲	F2	تحصیلات والدین	۸			
۸۳	F3	حمایت مالی و معنوی خانواده	۹			
۸۴	F4	تعداد اعضای خانواده	۵			
۸۵	F5	کنترل و فشار شدید خانواده	۷			
۸۶	F6	مخالفت خانواده	۶			
۸۷	F7	ورزشی بودن خانواده	۷			
۸۸	M1	کسب نشاط و احساس لذت با شرکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت	۶	انگیزشی		
۸۹	M2	حفظ تندرستی، تناسب اندام و احساس قدرت با شرکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت	۵			
۹۰	M3	احساس مفید بودن با مشارکت در فعالیتهای اوقات فراغت ورزشی	۶			
۹۱	M4	کاهش فشارهای روانی حاکم بر جوانان انگیزه بالا و علاقه‌مندی	۷			
۹۲	M5	شخصیت فعال و پرنرژی	۷			
۹۳	M6	رضایت از امکانات و برنامه‌ها و تجارب قبلی	۹			
۹۴	M7	حمایت و همراهی دوستان و هم رده‌ها	۸			
۹۵	M8	مقابله با ترس از آسیب‌های جسمانی و روانی در محیط‌های ورزشی و جمعی	۵			
۹۶	M9	اعتمادبه‌نفس بالا	۱۰			
۹۷	M10	ارائه هدایای ورزشی به جوانان فعال در اوقات فراغت ورزشی	۸			
۹۸	M11	بازگو نمودن فواید اوقات فراغت ورزشی جوانان	۱۰			
۹۹	M12	کسب نشاط و احساس لذت با شرکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت	۷			
۱۰۰	A1	نگرش مثبت نسبت به سلامتی خود	۸			
۱۰۱	A2	آگاهی و ادراک فرد از مزایای اوقات فراغت ورزشی	۹			

ردیف	نشان	مفاهیم	تکرار کد اولیه	مقوله‌ها	ابعاد	پدیده محوری
۱۰۲	A3	در اولویت قرار گرفتن اوقات فراغت ورزشی در زندگی جوان	۱۲	نگرشی		
۱۰۳	A4	نگرش جوانان به قهرمانان ورزشی	۶			

بعد از تعیین مقوله‌ها و ابعاد و اعتبارسنجی داده‌ها در مصاحبه‌های مجدد و در پایان مرحله پایانی از مراحل هفت‌گانه گلگیری، مدل نهایی پژوهش از طریق خروجی نرم‌افزار atlas ti به صورت شکل ۱ طراحی گردید. بر اساس این مدل، در هسته میانی مدل «نهادینه کردن اوقات فراغت ورزشی جوانان ایرانی» قرار گرفته است و «عوامل سازمانی»، «عوامل محیطی»، «عوامل فردی» به‌عنوان عوامل مؤثر بر نهادینه کردن اوقات فراغت ورزشی در زندگی جوانان ایرانی معرفی شدند. در این میان هر یک از عوامل مؤثر بر اوقات فراغت ورزشی جوانان ایرانی از دیدگاه خبرگان ورزشی از زیر مقولاتی تشکیل شده بودند که عبارت‌اند از: ۱- عوامل سازمانی (مدیریتی، برنامه‌ریزی، زیرساختی)؛ ۲- عوامل محیطی (اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، ارتباطی و ترویجی، دولتی و حاکمیتی)؛ ۳- عوامل فردی (شخصی، خانوادگی، انگیزشی، نگرشی).



شکل ۱: مدل نهایی پژوهش

## بحث و نتیجه‌گیری

امروزه دیگر نمی‌توان اوقات فراغت را یک پدیده جانبی در نظر گرفت بلکه باید آن را یکی از حوزه‌های مهم تمدن نوین و زندگی انسان مدرن در نظر گرفت که در صورت عدم مدیریت صحیح آن آسیب‌های زیادی را به‌ویژه بر روی نسل جوان جامعه ایجاد می‌کند. در واقع، اوقات فراغت از ارزنده‌ترین، مفیدترین و حساس‌ترین زمان‌های زندگی انسان محسوب می‌شود که می‌توان برای آن دو منظر در نظر گرفت؛ از یک منظر زمینه و فرصتی برای خلاقیت، پیشرفت و تعالی جوانان می‌باشد و از منظر دیگر می‌تواند به یک عامل برای گرایش به جرم و بزهکاری و آسیب‌پذیری اجتماعی در بین این گروه از جامعه تبدیل شود و به همین علت لزوم توجه و شناخت عوامل کلیدی در اوقات فراغت ورزشی جوانان به‌عنوان یکی از سالم‌ترین راه‌های پر کردن اوقات فراغت این بخش از جامعه نیاز اساسی هر کشور محسوب می‌شود. در همین راستا این پژوهش با هدف طراحی

مدل عوامل مؤثر بر نهادینه کردن اوقات فراغت ورزشی در زندگی جوانان ایرانی انجام گرفت. در نهایت مدل اوقات فراغت با سه بعد اساسی مؤثر بر نهادینه کردن اوقات فراغت ورزشی در زندگی جوانان ایرانی شامل سازمانی، محیطی و فردی و همچنین ۱۲ مقوله‌ی کلیدی شامل مدیریتی، برنامه‌ریزی، زیرساختی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، ارتباطی و ترویجی، دولتی و حاکمیتی، شخصی، خانوادگی، انگیزشی و نگرشی شناسایی و طراحی شد.

نتایج تحلیل‌های کیفی بر اساس نظریه داده بنیاد بر اساس استخراج داده‌ها از نظرات خبرگان نشان داد که افزایش آگاهی مدیران سازمان‌های ورزشی از مزایای اوقات فراغت ورزشی برای جوانان و از طرفی اهتمام لازم برای اجرای مطلوب برنامه‌های اوقات فراغت ورزشی مرتبط با جوانان و ارزیابی در جهت اصلاح برنامه‌های قبلی همگی می‌توانند به نهادینه کردن اوقات فراغت ورزشی در سبک زندگی جوانان ایران کمک شایانی بکنند و از این جهت این نتیجه پژوهش با مطالعات میرزا کریمی و همکاران (۱۳۹۹) و فتحی و همکاران (۱۳۹۱) همخوانی دارد. در همین راستا لازم به ذکر است که باید توجه به اوقات فراغت ورزشی جوانان در رأس سازمان و در ذهن مدیران به‌عنوان یک ارزش قرار گیرد چرا که تا زمانی که مدیران اولویت بالایی به این موضوع اختصاص ندهند نباید انتظار داشت برنامه‌های اصولی و متمرکز در زمینه اوقات فراغت ورزشی جوانان در کشور اجرایی گردد.

در پژوهش حاضر از عوامل شناسایی شده مؤثر بر اوقات فراغت ورزشی جوانان می‌توان به مقوله برنامه‌ریزی اشاره کرد که نشان داده شد برنامه‌های اوقات فراغت برای تأثیرگذاری هر چه بیشتر بر نهادینه کردن اوقات فراغت ورزشی در زندگی جوانان باید از نظر تنوع، جذابیت، کیفیت، تداوم برنامه‌ها، هدفمندی، مفرح و شادآور بودن، ایجاد زمینه برای کسب تجربه و هویت برای جوانان، خلاقانه بودن، ایجاد زمینه تعامل با دیگران و در نهایت زمان‌بندی منعطف مورد توجه قرار گیرند و از این نظر نتایج این بخش پژوهش با مطالعات دادانه و بروجردی (۱۳۹۹)، میرمحمدتبار و همکاران (۱۳۹۴)، هال و همکاران (۲۰۱۰) و در نهایت با نظریه تیلمن (۱۹۷۳) در مورد ابعاد مختلف تأثیرگذار بر اوقات فراغت همخوانی دارد. اهمیت برنامه‌ریزی اصولی در زمینه اوقات فراغت ورزشی جوانان از این جهت است که عدم توجه به مسائل اوقات فراغت سبب می‌گردد تا برخی فعالیت‌های مخرب جایگزین اوقات فراغت جوانان گردد که این مسئله سبب بروز مشکلات اجتماعی می‌شود. لذا سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی صحیح در حوزه اوقات فراغت ورزشی و سالم به‌عنوان یک مسئله همیشگی نیاز است تا در تمامی ابعاد بین‌المللی به‌صورت پیوسته اجرایی گردد (کلیبر و مک گویر، ۲۰۱۶).

از دیگر عوامل شناسایی شده در پژوهش حاضر که بر اوقات فراغت ورزشی جوانان ایرانی مؤثر می‌باشد می‌توان به عناصر زیرساختی سازمان‌های ذی‌ربط حوزه ورزش و جوانان اشاره کرد. در همین راستا بر اساس نتایج پژوهش برای دستیابی به زیرساخت‌های مطلوب در جهت نهادینه کردن اوقات فراغت ورزشی در سبک زندگی جوانان باید به مسائلی همچون کمیت و کیفیت امکانات و تجهیزات ورزشی، وضعیت بهداشتی اماکن ورزشی، استاندارد بودن فضاهای ورزشی، ایمنی و امنیت فضاهای ورزشی، دسترسی به اماکن ورزشی و ناوگان حمل و نقل عمومی، وجود مربیان با تجربه، متخصص بودن کارکنان سازمان‌های ورزشی، وجود استعدادیابان در اماکن ورزشی، وجود آکادمی‌های اوقات فراغت ورزشی، برگزاری جشنواره‌های ورزشی جوانان و در نهایت ایجاد استارت آپ‌های فعال در حوزه ورزش و جوانان توجه کرد که در همین زمینه آرمیلا و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که عوامل زیرساختی از جمله دسترسی به اماکن ورزشی، سهولت استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، وجود مربیان متخصص و اماکن ورزشی استاندارد می‌تواند به گسترش برنامه‌های اوقات فراغت مبتنی بر ورزش در زندگی جوانان کمک شایانی کند و از این جهت با مطالعه حاضر همخوانی داشت. از دیگر مطالعاتی که با این بخش از نتایج پژوهش همخوانی داشتند می‌توان لورنزو و همکاران (۲۰۱۹)؛ وود (۲۰۱۲)؛ نادریان و جهرمی (۱۳۹۲) و قاسمی و همکاران (۱۳۹۲) را نام برد که عوامل زیرساختی را بر اوقات فراغت ورزشی جوانان مؤثر قلمداد می‌کردند.

یکی دیگر از عوامل مؤثر بر اوقات فراغت ورزشی جوانان که در پژوهش به آن تأکید شده است می‌توان به بعد محیطی با زیر مقولاتی چون اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، ارتباطی و ترویجی و دولتی می‌باشد. در همین راستا، مقوله اقتصادی در برگیرنده عواملی چون نرخ تورم و بیکاری، پایگاه اقتصادی، هزینه بالای اجاره و استفاده از تجهیزات و اماکن ورزشی، خرید

اقساطی تجهیزات ورزشی، تخفیفات ویژه استفاده از تجهیزات و امکان ورزشی، حمایت و اسپانسرینگ از حوزه اوقات فراغت ورزشی جوانان و در نهایت ارائه بلیط‌های تخفیفی به جوانان برای تماشا و حضور در رویدادهای ورزشی بود که بر همین اساس این نتیجه پژوهش با مطالعات ناجیموویچ و همکاران (۲۰۲۰)، لورنزو و همکاران (۲۰۱۹)، وود و همکاران (۲۰۱۲)، شعاع و سهراب‌زاده (۱۳۹۷) و عابدینی و همکاران (۱۳۹۶) همخوانی دارد. از دیگر مقولات محیطی بر اساس نظرات خبرگان می‌توان به عوامل فرهنگی اشاره کرد که مسائلی چون دغدغه‌مندی فرهنگی نهادهای ذی‌ربط، سنت‌های جامعه، حل کژفهمی‌ها در زمینه اوقات فراغت ورزشی، فرهنگ‌سازی، رایج نبودن اوقات فراغت ورزشی، نبود الگوی موفق محصول اوقات فراغت ورزشی و ترویج اخلاق‌مداری ورزشی شاکله مقوله فرهنگی مؤثر بر اوقات فراغت ورزشی را می‌سازد که با نتایج پژوهش‌های ناجیموویچ و همکاران (۲۰۲۰)، لورنزو و همکاران (۲۰۱۹)، وود و همکاران (۲۰۱۲)، شعاع و سهراب‌زاده (۱۳۹۷)، عابدینی و همکاران (۱۳۹۶)، قاسمی و همکاران (۱۳۹۲) و ابراهیمی و پطروودی (۱۳۹۰) هم‌راستا می‌باشد. از دیگر عوامل محیطی مؤثر بر اوقات فراغت ورزشی جوانان مقولات اجتماعی با زیر مجموعه‌هایی همچون نابرابری‌های اجتماعی، امنیت و سلامت اجتماعی جوانان، مکان زندگی، طبقه اجتماعی، حمایت نهادهای اجتماعی جوانان و ایجاد شبکه‌های اجتماعی در زمینه اوقات فراغت ورزشی جوانان می‌باشد که در همین زمینه محققانی همچون لورنزو و همکاران (۲۰۱۹)، وود (۲۰۱۲)، شعاع و سهراب‌زاده (۱۳۹۷)، عابدینی و طالبی (۱۳۹۶) و نادریان و جهرمی (۱۳۹۲) در مطالعات خود هم‌راستا با این بخش نتیجه پژوهش حاضر نشان دادند که بعد اجتماعی یکی از عوامل مؤثر بر نهادینه کردن اوقات فراغت ورزشی در جامعه جوانان می‌باشد.

در نهایت سومین بعد مؤثر بر اوقات فراغت ورزشی جوانان که در مدل پژوهش قرار گرفت عوامل فردی همچون مقولات شخصی، خانوادگی، انگیزشی و نگرشی بود. برای مقوله شخصی زیر عواملی چون شغل، مسئولیت‌ها و مشغله‌ها، سن، میزان زمان فراغت استاندارد، سطح تحصیلات، جنسیت، درآمد، تاهل و مشکلات جسمی و روانی شناسایی شد که از این نظر با نتایج پژوهش‌های چیت (۲۰۲۱)؛ استورم و کوهن (۲۰۱۹)؛ یاسرترک و همکاران (۲۰۱۸)؛ کوئه و همکاران (۲۰۱۸)؛ پوموهایسی و همکاران (۲۰۱۷)؛ شعاع و سهراب‌زاده (۱۳۹۷)؛ قاسمی و همکاران (۱۳۹۲) و نادریان و جهرمی (۱۳۹۲)؛ لطفی‌زاده (۱۳۹۱) و کریمیان و همکاران (۱۳۹۰) از برخی جهات همخوانی دارد. البته در این بین پژوهشگرانی چون بالاتونی و همکاران (۲۰۲۰) و مادرنا و همکاران (۲۰۱۹) بر خلاف پژوهش حاضر برای عامل جنسیت در مقوله شخصی تأثیری بر نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی جوانان قائل نشدند که از این جهت با پژوهش حاضر همخوانی ندارند که تفاوت را می‌توان به دلیل جامعه‌ای متفاوت پژوهش‌ها و آزادی‌های برابر دختران و پسران در جوامع غربی برای پرداختن به ورزش و نبود محدودیت‌های ورزشی برای دختران در این جوامع نسبت به کشورهای در حال توسعه همچون ایران در نظر گرفت. در همین راستا از دیگر مقولات فردی مؤثر بر اوقات فراغت ورزشی جوانان عامل خانواده می‌باشد که متأثر از مواردی چون مشکلات درون خانوادگی، تحصیلات والدین، حمایت مالی و معنوی خانواده، تعداد اعضا خانواده، فشار و مخالفت خانواده و ورزشی بودن خانواده فرد می‌باشد که از این نظر با نتایج پژوهش‌های لورنزو و همکاران (۲۰۱۹)؛ پتروویچ و همکاران (۲۰۱۸)؛ شعاع و سهراب‌زاده (۱۳۹۷)؛ عابدینی و طالبی (۱۳۹۶)؛ قاسمی و همکاران (۱۳۹۲) و نادریان و جهرمی (۱۳۹۲) هم‌راستا می‌باشد چرا که این مطالعات عوامل خانوادگی را از جمله فاکتورهای مؤثر بر اوقات فراغت ورزشی جوانان تلقی کرده‌اند. در نهایت دو مقوله انگیزشی و نگرشی که با عواملی چون انگیزه کسب نشاط، تناسب اندام، احساس مفید بودن، کاهش فشارهای روانی، شخصیت فعال، همراهی دوستان، رضایت از تجارب قبلی، اعتماد به نفس، اهدا هدایای و محرک‌های جذاب، بازگو نمود فواید اوقات فراغت ورزشی و از سوی دیگر نگرش نسبت به اوقات فراغت ورزشی و آگاهی از تأثیرات مثبت ورزش شناسایی شدند. در این میان مطالعاتی چون چیت (۲۰۲۱)؛ کوارمی و همکاران (۲۰۱۹)؛ پوموهایسی (۲۰۱۷)؛ گنجه و همکاران (۱۳۹۹)؛ قاسمی و همکاران (۱۳۹۲)؛ نادریان و جهرمی (۱۳۹۲) و ابراهیمی و پطروودی (۱۳۹۰) برای عوامل انگیزشی و نگرشی سهم قابل توجهی در نهادینه کردن اوقات فراغت ورزشی جوانان در نظر گرفته بودند که از این جهت با مطالعه حاضر همخوانی دارند.

با بررسی مطالعات مختلف و همچنین نتایج به‌دست آمده در این پژوهش می‌توان اذعان کرد که با توجه به نیازهای مبرم جوانان به سبک زندگی فعال، این نگرانی وجود دارد که عدم توجه به اوقات فراغت ورزشی به‌عنوان یک محرک سوق دادن

جوانان به سبک زندگی فعال سبب ایجاد تغییرات اساسی در سبک زندگی جوانان گردد و زندگی غیرفعال در میان آنان نهادینه شود. در این میان نبود پژوهش‌های جامع در این حوزه سبب گردیده است تا امروزه راهکارهای جدی از سوی متولیان ورزش طراحی و اجرایی نگردد؛ لذا انجام پژوهش حاضر کمک شایانی به شناخت عوامل مؤثر (محرک‌ها و بازدارنده‌ها) بر نهادینه کردن اوقات فراغت ورزشی در سبک زندگی فعال جوانان ایرانی از دیدگاه خبرگان متولی امر ورزش و جوانان نموده است و در ادامه سعی شده است به ارائه پیشنهاداتی بر خواسته از نتایج پژوهش به منظور ارتقا اوقات فراغت ورزشی جوانان ایرانی پرداخته شود.

همان‌طور که در پژوهش حاضر به آن اشاره شده است به مدیران سازمان‌های متولی ورزش و جوانان پیشنهاد می‌شود نگرش خود نسبت به اوقات فراغت ورزشی را به‌عنوان یک مسئله کلیدی در جهت رشد جوانان تغییر داده و برای اجرای هر چه بهتر برنامه‌های اوقات فراغت ورزشی برای این قشر مهم جامعه اهتمام ورزند. در همین راستا در ایران یکی از خلأهای اساسی حوزه اوقات فراغت ورزشی جوانان نبود برنامه‌های مدون و اصولی است از این‌رو با توجه به نتایج پژوهش برای غنی‌تر کردن اوقات فراغت جوانان مبتنی بر ورزش پیشنهاد می‌گردد در برنامه‌ریزی‌ها و سیاست‌گذاری‌ها به تنوع، هدفمندی، تداوم، خلاقانه بودن، زمان‌بندی منعطف، تخصیص بودجه‌های کافی و جذابیت برنامه‌ها توجه گردد. در همین زمینه لازم به ذکر است تا زمانی که زیرساخت‌های لازم اوقات فراغت ورزشی جوانان فراهم نگردد هرگونه برنامه‌ریزی در این حوزه محکوم به شکست خواهد بود و بر پایه‌ای سست بنا خواهد شد لذا توصیه می‌شود به ارتقا کمیت و کیفیت اماکن و تجهیزات ورزشی، دسترسی اماکن، بالا بردن استانداردهای اماکن و تجهیزات ورزشی، بکارگیری نیروی انسانی با تجربه و متخصص اعم از مربیان و مدیران، ایجاد استارت آپ‌ها و نهادهای مرتبط با حوزه اوقات فراغت ورزشی جوانان در نظام مدیریت ورزش و جوانان توجه ویژه‌ای اختصاص یابد.

با توجه به این‌که برای اداره هر چه صحیح‌تر هر نظام مدیریتی توجه به عوامل تأثیرگذار محیطی یک اصل اساسی به حساب می‌آید به متولیان ورزش و جوانان پیشنهاد می‌گردد بیش از پیش به ارتقا وضعیت اقتصادی حوزه فراغت ورزشی جوانان توجه نمایند و به حل مشکلاتی همچون هزینه بالا استفاده از اماکن و تجهیزات ورزشی، تورم و رکود اقتصادی، ارائه تخفیفات و کوپن‌ها و در مجموع مشوق‌ها و تسهیل‌گرهای اقتصادی سوق‌دهنده جوانان به سوی اوقات فراغت ورزشی بپردازند. در این میان از دیگر عواملی که نیازمند توجه می‌باشد تلاش در جهت فرهنگ‌سازی اوقات فراغت ورزشی در تمام سطوح جامعه است و این مهم با رفع کژفهمی‌ها و رفع محدودیت‌های موجود به‌خصوص برای دختران در زمینه اوقات فراغت جامعه با اجرای برنامه‌های فرهنگی - ورزشی قابل اجرا خواهد بود. در ادامه به‌منظور نهادینه کردن ورزش در اوقات فراغت جوانان پیشنهاد می‌گردد دولت به حذف سیاست‌های نمایشی در زمینه اوقات فراغت جوانان اقدام نماید و حمایت خود را از برنامه‌های اوقات فراغت ورزشی جوانان از سطح سخن به عمل‌گرایی تغییر دهد و با حمایت‌های مالی و معنوی خود به‌خصوص از نهادهای خصوصی و ارائه مشوق‌هایی مانند بخشودگی‌های مالیاتی برای برخی نهادها در عوض کمک به ارتقا سطح اوقات فراغت ورزشی جوانان نقش بزرگی ایفا کند. همچنین پیشنهاد می‌گردد بخشی از بودجه ورزش کشور به جوانان بی‌بضاعت با استعداد ورزشی اختصاص یابد و زمینه را برای حضور هر چه بیشتر جوانان در عرصه ورزش فراهم شود. از سوی دیگر یکی دیگر از نهادهایی که در کنار سازمان‌های متولی ورزش و جوانان می‌تواند نقش مهمی در نهادینه کردن اوقات فراغت ورزشی جوانان ایفا کنند شهرداری‌ها و دانشگاه‌ها می‌باشند؛ از این‌رو پیشنهاد می‌شود شهرداری‌ها به اختصاص هرچه بیشتر فضاهایی برای ورزش جوانان به‌صورت رایگان تلاش نمایند و همچنین به‌عنوان بخشی از مسئولیت اجتماعی خود بخشی از درآمد خود را به استعدادیابی جوانان مستعد ورزش از میان افراد فعال در زمینه اوقات فراغت ورزشی اختصاص دهد و با تیم‌داری و اسپانسرلیگ‌های محلی به این امر کمک شایانی نماید. در همین راستا از دانشگاه‌ها نیز این انتظار می‌رود با برگزاری مسابقات و ارائه مشوق‌هایی برای شرکت در ورزش مانند تخفیف شهریه یا افزایش سنوات اسکان خوابگاه، بن‌های تخفیف خرید از فروشگاه، ارائه بلیط اردوهای تفریحی و یادمان‌ها و در نهایت فعال‌سازی هرچه بیشتر ستاد اوقات فراغت ورزشی دانشجویان به حضور هرچه بیشتر جوانان در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت کمک نمایند. از طرفی توسعه‌ی فضای مجازی و بازی‌های مجازی

می‌تواند به‌عنوان یک فرصت دیده شود باشگاه‌های ورزش مجازی دایر شود و حتی مسابقات رایانه‌ای مجازی که مستلزم تحرک می‌باشند را توسعه داد.

در نهایت به محققان پیشنهاد می‌شود با توجه به تأثیر اپیدمی کووید-۱۹ بر صنعت ورزش و به‌خصوص اوقات فراغت ورزشی جوانان نقش این همه‌گیری را بر رواج سبک زندگی غیرفعال جوانان بررسی نمایند و راهکارهای مقابله‌ای لازم با این موضوع را از دید خبرگان مطرح نمایند. همچنین با توجه به اهمیت موضوع اوقات فراغت ورزشی جوانان بررسی هر یک از مقولات به دست آمده در این پژوهش به‌صورت منفرد از دید خبرگان و در ادامه اعتباریابی کمی مدل پژوهش مطلوب به نظر می‌رسد.

## منابع

- ابراهیمی، قربانعلی و مسلمی پطرودی، رقیه (۱۳۹۰). «اوقات فراغت، سرمایه فرهنگی زنان». فصلنامه زن در توسعه و سیاست، ۹(۴): ۷۳-۹۱.
- آصفی، احمدعلی و عموزاده، زهرا (۱۳۹۶). «تدوین مدل نقش دیگران مهم و مشارکت نوجوانان در فعالیت بدنی و ورزش». پژوهش در ورزش تربیتی، ۵(۱۳): ۱۷-۳۸.
- آقاخانباتی، مریم؛ مظفری، سید امیراحمد و پورسلطانی، حسین (۱۳۹۵). «نقش میانجی‌گری خودکارآمدی در رابطه بین حمایت اجتماعی و مشارکت در فعالیت بدنی دانشجویان»، پژوهش‌های معاصر در مدیریت ورزش، ۶(۱۱): ۶۳-۷۱.
- باقری، معصومه و بهمنی، سجاد (۱۳۹۹). «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت شهروندان شهر اهواز». فصلنامه توسعه اجتماعی (توسعه انسانی سابق)، ۸(۳): ۱۹۷-۲۲۲.
- حیدری، کلثوم؛ حیدری‌نژاد، صدیقه؛ صفاری، مرجان و خطیبی، امین (۱۳۹۹). «چگونه جدیت در اوقات فراغت بر دل‌بستگی مکانی ورزشکاران غیرحرفه‌ای تأثیر می‌گذارد؟». پژوهش در ورزش تربیتی، ۸(۱۹): ۹۱-۱۱۴.
- رضوی، سید محمدحسین؛ علوی، سیدحسین؛ ذبیحی، اسماعیل و لقمانی، محسن (۱۳۹۹). «جایگاه ورزش در نظام اوقات فراغت دانشجویان و ارائه الگو». پژوهش‌نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۶(۳۱): ۳۹-۵۱.
- شعاع، صدیقه و سهراب‌زاده، مهران (۱۳۹۷). «مطالعه کیفی سبک‌های فراغتی جوانان شهر شیراز». فصلنامه جامعه‌شناسی سبک زندگی، ۳(۹): ۳۵-۷۰.
- صراف، پریسا؛ محمدصالحی، نرگس؛ خیراللهی، فاطمه؛ رحیمی، زهرا و محمد بیگ، ابوالفضل (۱۳۹۵). «بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت و متغیرهای وابسته به آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم». مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، ۱۰(۱۱): ۸۵-۹۴.
- عابدینی، صمد و طالبی، شیدا (۱۳۹۶). «عوامل اجتماعی- فرهنگی مرتبط با میزان گرایش شهروندان به ورزش همگانی در خلخال». نشریه جامعه‌شناسی کاربردی، ۲۸(۱): ۱۴۴-۱۳۱.
- عباسی دره‌بیدی، احمد و محمودیان، سید احمد (۱۳۹۴). «بررسی راهکارهای استفاده از اوقات فراغت در قرآن و روایات و اثر آن بر سلامتی در قرآن و روایات و اثر آن بر سلامتی». پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم، ۶(۲): ۷-۲.
- غفوری، فرزاد؛ پورموز، مریم و کشکر، سارا (۱۳۹۵). «مقایسه لذت در گذشته از فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت در طبقات مختلف اجتماعی اقتصادی». رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی، ۴(۱۲): ۳۳-۴۵.
- فریدفتحی، اکبر؛ معرفت، داریوش و اعلم، زهرا (۱۳۹۱). «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت در بین نوجوانان بزهکار منطقه حاشیه‌نشین شهر مراغه». دوفصلنامه مطالعات پلیس زن، ۶(۱۷): ۴۰-۶۱.
- فیروزجائیان، علی اصغر و غلامرضازاده، فاطمه (۱۳۹۱). «تحلیل جامعه‌شناختی اوقات فراغت در جامعه ایرانی (فراتحلیلی از تحقیقات موجود)». برنامه‌ریزی و توسعه گردشگری، ۱(۳): ۱۸۹-۲۰۹.
- قادرزاده، امید؛ قادرزاده، هیرش و حسن‌پناه، حسین (۱۳۹۴). «بسترها و منابع گذران فراغت جوانان (مطالعه‌ی پیمایشی جوانان ۱۸ تا ۲۹ سال استان کردستان)». فصلنامه مطالعات و تحقیقات اجتماعی ایران، ۴(۴): ۶۳۷-۶۶۱.



- قاسمی، سید رامین؛ رجیبی گیلان، نادر؛ رشادت، سهیلا؛ توانگر، فاتح؛ سعیدی، شهرام و صوفی، مسلم (۱۳۹۵). «کیفیت گذران اوقات فراغت در زنان حاشیه‌نشین و ارتباط آن با کیفیت زندگی مرتبط با سلامت». *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۳۴(۱۲۰): ۱۴-۲۴.
- قربانی، اسماعیل؛ شعاعی، مریم و فیض‌آبادی، حسین (۱۳۹۴). «تبیین اوقات فراغت جوانان به‌عنوان مکانیزمی برای کاهش مصرف مواد مخدر (مطالعه تطبیقی در بین جوانان معتاد و غیرمعتاد در استان خراسان شمالی)». *مطالعات جامعه‌شناسی جوانان*، ۶(۱۹): ۱۲۱-۱۳۶.
- کتبی، فرشته؛ رضوی، سید محمدحسین و نقی‌زاده، حسن (۱۳۹۳). «رابطه گذران اوقات فراغت دانشجویان با گرایش آن‌ها به بزهکاری با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی». *مطالعات راهبردی ورزش و جوانان*، ۲۴: ۲۰-۹.
- کریمیان، جهانگیر؛ فیضی، آوات؛ جوانی، وجیهه؛ شکرچی‌زاده، پریش و ترکیان، سمانه (۱۳۹۰). «تبیین الگوی عوامل بازدارنده از مشارکت در فعالیت‌های ورزشی کارکنان بیمارستان‌های آموزشی شهر اصفهان بر اساس مدل سلسله مراتبی اوقات فراغت». *تحقیقات نظام سلامت*، ۷(۴): ۱-۱۰.
- کیانی، مجید (۱۳۹۱). «تبیین جایگاه فعالیت ورزشی در نحوه گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین». *مجله طب جانباز*، ۵(۱۸): ۲۶-۳۴.
- گنجه، سید علی‌رضا؛ نامور، هومن؛ آقاییوسفی، علیرضا و نوابخش، مهرداد (۱۳۹۹). «تبیین کارکردهای اوقات فراغت در نوجوانان و جوانان و تأثیر عوامل روانشناختی بر آن». *سلامت اجتماعی*، ۷(۴): ۴۳۰-۴۴۵.
- لطفی‌زاده، علی (۱۳۹۱). «در بررسی رابطه وضعیت گذران اوقات فراغت جوانان شهری با پایگاه اقتصادی و اجتماعی». *مجله بررسی آمار ایران*، ۲۳(۱): ۲۳-۵۳.
- نادریان جهرمی، مسعود؛ پورسلطانی زرنندی، حسین و روحانی، الهام (۱۳۹۲). «شناسایی شاخص‌ها و استانداردهای ایمنی سالن‌ها و اماکن ورزشی». *نشریه مدیریت ورزشی*، ۵(۳): ۲۱-۳۶.
- نیکخواه، هدایت‌الله و ناگوئی درگزی، مرضیه (۱۳۹۵). «بررسی جامعه‌شناختی فعالیت‌های اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس». *پژوهشنامه فرهنگی هرمزگان*، ۱۱: ۱۰۷-۱۳۷.
- واصفیان، فرزانه؛ باقری، محمد؛ آزادیپور، شیوا؛ واصفیان، فریبا (۱۳۹۳). «بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اردستان». *فصلنامه مطالعات جامعه‌شناختی جوانان*، ۴(۱۳): ۱۴۵-۱۵۶.
- یوسفی، بهرام؛ صابونچی، رضا؛ سنگ سفیدی، بیتا و عسکری، مریم (۱۳۹۳). «عوامل محیطی و روانشناختی-اجتماعی همبسته با فعالیت جسمانی در اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر کرمانشاه». *پژوهش‌های معاصر در مدیریت ورزش*، ۴(۸): ۹۳-۱۰۱.
- Armila, P., Rannikko, A., & Torvinen, P. (2018). "Young people with intellectual disabilities and sport as a leisure activity: notions from the Finnish welfare society". *Leisure Studies*, 37(3): 295-306.
- Balatoni, I., Varga, H. S., & Csernoch, L. (2020). "Free Time Activities of High School Students: Sports or Video Games?". *Athens Journal of Sports*, 7(2): 141-154.
- Brajša-Āganec, A., Merkaš, M., & Šverko, I. (2011). "Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being?". *Social Indicators Research*, 102(1): 81-91.
- Chit, Y. Z. (2021). "Leisure Time Habits of BEd Students in Sagaing University of Education". *Indonesian Journal of Innovation and Applied Sciences (IJIAS)*, 1(1): 59-64.
- Dong, R., Gao, S., & He, B. (2020). "Understanding the Impacts of Leisure Purpose and Environmental Factors on the Elders Leisure Activities. In *Green, Smart and Connected Transportation Systems*". Springer Nature. 617: 59-68.
- Du, Y., & Martin, B. (2021). "Electronic media and leisure-time reading: Responses of school librarians". In *IASL Annual Conference Proceedings*.
- Gil-Madrona, P., Aguilar-Jurado, M. Á., Honrubia-Montesinos, C., & Lopez-Sanchez, G. F. (2019). "Physical activity and health habits of 17-to 25-year-old young people during their free time". *Sustainability*, 11(23): 6577.
- 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.
- Kelly, John R. (2012). *Leisure*. Sagamore Pub. LLC. ISBN ebook: 978-1-57167-645-0.

- Kleiber, D. A., & McGuire, F. A. (2016). *Leisure and human development*. Champaign: Sagamore Publishing.
- Kueh, Y. C., Abdullah, N., Kuan, G., Morris, T., & Naing, N. N. (2018). "Testing measurement and factor structure invariance of the physical activity and leisure motivation scale for youth across gender". *Frontiers in psychology*, 9: 1096.
- Lapa, T. Y. (2013). "Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants". *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93: 1985-1993.
- Lorenzo, T., McKinney, V., Bam, A., Sigenu, V., & Sompeta, S. (2019). "Mapping participation of disabled youth in sport and other free-time activities to facilitate their livelihoods development". *British journal of occupational therapy*, 82(2): 80-89.
- Najimovich, N. M., Rakhimovich, K. A., & Valijonovich, M. V. (2020). "Sport as a part of youth leisure". *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 10(10): 1146-1149.
- Petrović, J., Cenić, S., & Dimitrijević, D. (2018). "Sports and physical engagement of elementary school students in their leisure time". *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 421-434.
- POMOHAČI, M. (2017). "Impact of Motor Activities on Student Motivation for Sport". *Scientific and Pedagogical Journal*, 5(80): 1-59.
- Quarmby, T., Sandford, R., & Pickering, K. (2019). "Care-experienced youth and positive development: an exploratory study into the value and use of leisure-time activities". *Leisure Studies*, 38(1): 28-42.
- Sikes, E. M., Richardson, E. V., Cederberg, K. J., Sasaki, J. E., & Sandroff, B. M. (2019). "Use of the Godin leisure-time exercise questionnaire in multiple sclerosis research: a comprehensive narrative review". *Disability and rehabilitation*, 41(11): 1243-1267.
- Sturm, R., & Cohen, D. A. (2019). "Peer Reviewed: Free Time and Physical Activity among Americans 15 Years or Older: Cross-Sectional Analysis of the American Time Use Survey". *Preventing chronic disease*, 16: 1-8.
- Suh, D. H., Kang, M. G., & Lee, S. Y. (2017). "A Search for Methods of Development of Marine Leisure Sport through the SWOT Analysis". *Journal of Digital Convergence*, 15(1): 537-546.
- Tian, H., Qiu, Y., Lin, Y., & Zhou, W. (2020). "Personality and Subjective Well-Being among Elder Adults: Examining the Mediating Role of Cycling Specialization". *Leisure Sciences*, 2: 1-18.
- Walker, G. J., Kleiber, D. A., & Mannell, R. C. (2019). *A Social Psychology of Leisure* (3rd ed). Sagamore-Venture Publishing.
- Wood, J. T. (2015). *Interpersonal communication: Everyday encounters*. Cengage Learning.
- 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.
- Yasarturk, F., Akyüz, H., Karatas, I., & Turkmen, M. (2018). "The relationship between free time satisfaction and stress levels of elite-level student-wrestlers". *Education Sciences*, 8(3): 133.

به این مقاله این گونه استناد کنید:

سپهریان، امیرحسین؛ کشتی‌دار، محمد؛ زحمتی، مجید (۱۴۰۲). «طراحی مدل کیفی عوامل مؤثر بر نهادینه‌سازی اوقات فراغت ورزشی در شیوه زندگی جوانان ایران»، پژوهش‌های معاصر در مدیریت ورزشی، ۱۳ (۲۶): ۹۸-۸۱.