



## تدوین مدل ترویجی گذران اوقات فراغت میانسالان در ایران با تاکید بر فعالیتهای ورزشی

فاطمه ابوالقاسمی هدشی: گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاداسلامی، تهران، ایران  
محمد رضا اسماعیلی: گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاداسلامی، تهران، ایران (\* نویسنده مسئول) [Dr.m.esmaeili@gmail.com](mailto:Dr.m.esmaeili@gmail.com)

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

اوقات فراغت،  
ورزش،  
میانسالان

**زمینه و هدف:** اوقات فراغت را می‌توان بخشی از سازمان‌دهی زندگی روزمره دانست. هدف از انجام تحقیق حاضر تدوین مدل ترویجی گذران اوقات فراغت میانسالان در ایران با تاکید بر فعالیتهای ورزشی بود.

**روش کار:** روش تحقیق آمیخته بود که به صورت کیفی-کمی انجام شد. جامعه آماری تحقیق حاضر در بخش کیفی شامل تمامی خبرگان آگاه به موضوع پژوهش بودند و در بخش کمی شامل تمامی افراد میانسال ۴- تا ۶۵ سال ایران بود که بر اساس فرمول کوکران و به روش هدفمند تعداد ۳۸۴ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات در تحقیق حاضر شامل مصاحبه نیمه ساختاریافته و پرسشنامه محقق ساخته شامل ۵۴ سوال پنج مؤلفه شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، شرایط مداخله‌گر، پدیده اصلی، اقدامات و پیامدها بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق حاضر در بخش کیفی از کدگذاری با بهره‌گیری از روش گراند تئوری و در بخش کمی از روش معادلات ساختاری استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که شرایط علی بر پدیده اصلی و پدیده اصلی بر راهبردها تاثیر معناداری دارد. همچنین مشخص شد که شرایط زمینه‌ای بر راهبردها، شرایط مداخله‌گر بر راهبردها و راهبردها بر پیامدها تاثیر معناداری دارد.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج تحقیق پیشنهاد می‌شود جهت توسعه اوقات فراغت میانسالان در ایران با تاکید بر فعالیتهای ورزشی می‌بایستی راهبردهای شناسایی شده در کشور ایران اجرایی گردد.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۲/۱۱

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰/۰۳/۱۶

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** حامی مالی نداشته است.

### شیوه استناد به این مقاله:

Abolghasemi Hedashi F, Esmaeili MR. Developing a promotional model for middle-aged leisure in Iran with sports in sports activities. Razi J Med Sci. 2021;28(3):163-173.

\*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با **CC BY-NC-SA 3.0** صورت گرفته است.



Original Article

## Developing a promotional model for middle-aged leisure in Iran with sports in sports activities

**Fatemeh Abolghasemi Hedashi:** Department of Sport Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

**Mohammed Reza Esmaeili:** Department of Sport Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran (\* Corresponding author) [Dr.m.esmaeili@gmail.com](mailto:Dr.m.esmaeili@gmail.com)

### Abstract

**Background & Aims:** Leisure is a new social field that has found meaning in the context of modernity and contemporary social and cultural change (2). Leisure refers to the opportunity and time when the responsible person is not responsible for any task or task, the time is at his disposal to do something with personal desire and motivation (6). In the meantime, the role of sport as a strategy that has the potential to help achieve health, social and economic goals is very important (8). The results of studies show that the participation rate of our people in public and recreational sports is 10%. However, this participation rate is more than 80% in countries such as Finland and Sweden (10).

Middle age is the period when the population will be the largest in a few decades. During this period, which ends in old age, it is necessary to adapt to training and experience and continue to exercise over the years. Exercise at this age can prevent an unusual increase in free radicals at rest and in the range of physical activity (12). According to the research background and the above-mentioned topics, this study seeks to provide a promotional model for middle-aged leisure in Iran with an emphasis on sports activities. Also seeking answers to the question of whether spending leisure time for middle-aged people in Iran with an emphasis on sports activities is related to demographic factors in Iran?

**Methods:** The present study is a mixed research that included two parts: quantitative and qualitative. The qualitative method in the present study was the grounded theory method, which was designed according to the Strauss and Corbin method. The statistical population of the present study in the qualitative part included experts in the field of sports management who had sufficient information on the subject of research and in the quantitative part of the study included all middle-aged men and women aged 40 to 65 years in Iran. In order to identify the samples of the qualitative part, purposive sampling method was used. This sampling continued until the theoretical saturation was reached and finally 14 people were identified as samples in the qualitative section. In the quantitative part, Cochran's sample volume formula was used to determine the research samples. The sample size was 384 people with an error level of 0.05% and the sample was selected by convenience sampling. In order to conduct this research, in the first stage (comparative study), the present study was conducted as a library and an attempt was made to describe and analyze the research related to the development of a promotional model of pastime using the data obtained from program documents. Middle-aged leisure in Iran was emphasized with emphasis on sports activities, and the analysis performed by the researcher in the first stage led to the improvement of knowledge and the compilation of interview guides for the second

### Keywords

Leisure,  
Sports,  
Middle-aged

Received: 01/03/2021

Published: 06/06/2021

stage. In the next step (qualitative interviews), the data theory method (grounded theory) was used to construct the proposed research model.

Then, in the quantitative part, a researcher-made questionnaire was used to collect information. The questions were arranged in two parts based on the information obtained from the qualitative part of the research. The first part includes general information about the respondents and the second part consists of 54 questions. Was. Which examined the five components of causal conditions, contextual conditions, intervening conditions, main phenomenon, actions and consequences. Pattern and model design using structural equation modeling (SEM) and interpretive structural modeling were used. All data analysis processes of the present study were performed in SPSS and PLS software.

**Results:** The results showed that contextual factors, causal factors, strategies, individual and national consequences and intervening factors are among the main dimensions of the research, each of which is related to the other. It was also found that the data did not have a normal distribution. Therefore, there is no covariance-based software and SmartPLS-based covariance software should be used. Finally, according to Figures 1 and 2, the value of T-Value for 5 relationships related to the research hypotheses is more than 1.96 and all relationships are confirmed. This means that the model fits properly.

**Conclusion:** Sports leisure activities in the social sphere cause middle-aged people to have a wide range of social effects for individuals. One of the primary effects of sports activities is to break out of isolation and socialize. That is, sports activity creates a strong bond between peers and learns attitudes, values, skills and general attitudes such as chivalry and discipline. He is thought to have learned lessons from participating in sports that will affect his success in other areas of life. This has led to the need to develop physical and mental abilities as well as changes in middle-aged lifestyle has led to a greater understanding of the need to develop leisure sports activities. This issue has led to the present study to determine the causal factors such as physical capacity, lifestyle and psychological conditions for the development of middle-aged sports leisure activities (16).

It is also necessary to provide the initial basis for the development of sports leisure activities. Undoubtedly, the development of sports leisure activities in each group has its own conditions and characteristics. Although there are some principles and standards for sports leisure activities in general, but for the development of middle-aged sports leisure activities, it is necessary to create the initial bases in this field. It seems that the infrastructural aspects of the existence of specialized spaces for middle-aged sports leisure activities, the existence of special sports equipment for middle-aged sports leisure activities and inter-sectoral interaction in promoting middle-aged sports leisure activities cause the basic infrastructure to develop leisure activities. Provide middle-aged sports (3).

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

#### Cite this article as:

Abolghasemi Hedashi F, Esmaili MR. Developing a promotional model for middle-aged leisure in Iran with sports in sports activities. Razi J Med Sci. 2021;28(3):163-173.

\*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

## مقدمه

بر اساس نظر کمیته اوقات فراغت در سمینار ملی رفاه اجتماعی، فراغت نخست رهایی از وظایف اساسی است. این وظایف شامل کار برای تامین معیشت و وظایف اساسی است که از جامعه، خانواده و مذهب نشأت می‌گیرد (۵). منظور از اوقات فراغت، فرصت و زمانی است که انسان مسئولیت‌پذیر هیچ‌گونه تکلیف یا کار موظفی را عهده‌دار نبوده، زمان در اختیار اوست که با میل و انگیزه شخصی به امر خاصی بپردازد (۶). اوقات فراغت مجموعه فعالیت‌هایی است که شخص پس از ارزیابی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و غرض اش استراحت، تفریح، توسعه دانش یا به کمال رساندن شخصیت خویش یا به ظهور رساندن استعداد، خلاقیت‌ها و یا بلاخره بسط مشارکت آزادانه در اجتماع است (۷).

زندگی در دنیای امروز ابتکار عمل سریع را از انسان گرفته و او را دچار فقر حرکتی کرده و این فقر حرکتی مشکلات عدیده جسمی، روانی و اجتماعی را برای وی پدید آورده است (۸). نتایج نشان داده است که عدم تحرک بدنی علت بیش از ۸۶۰۰ بیماری در طول یک سال در استرالیا بوده است. برآورد وی بیانگر این است که هر استرالیایی در صورت انجام فعالیت بدنی آرام هر چند اندک، می‌تواند حدوداً از یک سوم بیماری‌های کرونری و از یک چهارم بیماری‌های دیابتی و سرطان روده جلوگیری به عمل آورد (۹). بنابراین نقش ورزش به عنوان راهبردی که توانایی بالقوه‌ای را در یاری رساندن به اهداف سلامتی، اجتماعی و اقتصادی دارد، بسیار حائز اهمیت است (۸). نتایج مطالعات نشان می‌دهد که میزان مشارکت مردم کشور ما در ورزش همگانی و تفریحی ۱۰ درصد می‌باشد. این در حالی است که این میزان مشارکت در کشور های از جمله فنلاند و سوئد بیش از ۸۰ درصد می‌باشد (۱۰).

یک مدل ترویجی، شرح مکتوبی است که اهداف و مقاصد را در بر می‌گیرد، مدل تجسمی از فعالیت‌هایی است که در صورت اجرا بر تغییراتی که از قبل طراحی شده‌اند، تأثیر می‌گذارد. مقاصد مدل ماهیتاً بلند مدت در حدود ۵ تا ۲۵ سال و اهداف ویژه در مدل کوتاه مدت و معمولاً طی یک سال قابل دسترسی‌اند. مدل ترویجی از طریق طرح کاری اجرا می‌شوند که نشان

اوقات فراغت را می‌توان بخشی از سازمان‌دهی زندگی روزمره دانست. اوقات فراغت تحت تاثیر کارهایی روزمره ما قرار گرفته و بر آنها تأثیر می‌گذارد. اگر سازمان، زندگی روزمره و مؤلفه‌های آن با تغییرات اجتماعی دگرگون شوند، فراغت و مکان‌های آن نیز تغییر می‌کند. باید توجه داشت که فراغت امری بدیهی نیست. هیچ فعالیتی را نمی‌توان ذاتاً فعالیت فراغت دانست. فعالیت‌های گوناگون که زندگی روزمره را شکل می‌دهند در خصیصه فراغتی بودن خود و میزان آن متغیرند. هر چقدر این فعالیت‌ها رابطه کمتری با موضوع امرار معاش داشته باشند، بیشتر ممکن است به عنوان فعالیت‌های فراغتی به نظر برسند (۱). اوقات فراغت، عرصه اجتماعی نوینی است که در بستر مدرنیته و تغییرات اجتماعی و فرهنگی معاصر معنا یافته است (۲).

فعالیت بدنی با تفریح پیوند تنگاتنگ دارند زیرا فعالیت بدنی اصولاً در پناه تفریح زاده شده و این هر دو، دست پرورده اوقات فراغت هستند. شاید تفریح دیرینه‌ترین نظام اجتماعی است که با فعالیت بدنی پیوند داشته و چه بسا که این پیوند از رابطه میان نظام تربیت و آموزش با فعالیت بدنی نیز قدیمی‌تر باشد، زیرا انسان همواره از فعالیت بدنی به عنوان لذت و سرگرمی و فعالیت تفریحی در اوقات فراغت خویش استفاده کرده است. فعالیت بدنی چندان فراوان و متنوع شده که مشارکت افراد و گروه‌ها در پرتو معیارهای گوناگون چون سن، علاقه، سطح مهارت و غیره دسته‌بندی می‌شود (۳). از آنجا که فعالیت‌های ورزشی و بدنی تا حد زیادی عامل مشترک میان فعالیت بدنی و تفریح هستند. تاثیر آشکار و غیر قابل انکاری در تفریحی شدن کودکان و جوانان، عادی‌سازی آنها با ارزش‌های تفریحی و شکل بخشیدن به تمایلات و علایق تفریحی آنها در سطح عاطفی دارد. فعالیت بدنی و تربیت بدنی همچنین کمک زیادی به جذب افراد و کسب شناخت‌ها و داده‌های مربوط به فعالیت‌های تفریحی و نیز مهارت‌های حرکتی می‌کند، مهارت‌هایی که به فرد این امکان و توانایی را می‌بخشد تا به انواع تفریح بدنی و تفریح‌هایی که به آنها فعالیت‌های تفریحی مادام‌العمر می‌گویند بپردازد (۴).

است سازگاری با تمرین در طی سال‌ها تمرین ورزشی تجربه شده و ادامه یابد. تمرین‌های ورزشی در این سنین می‌توانند از افزایش غیر معمول رادیکال‌های آزاد در وضعیت استراحتی و طیف فعالیت بدنی پیشگیری کنند (۱۲). با توجه به پیشینه پژوهشی و مطالب فوق‌الذکر این پژوهش به دنبال ارائه مدل ترویجی اوقات فراغت میانسالان در ایران با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی است. همچنین به دنبال یافتن پاسخ این سؤال که آیا گذران اوقات فراغت میانسالان در ایران با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی با عوامل جمعیت شناختی در ایران ارتباط دارد؟

### روش کار

تحقیق حاضر از جمله پژوهش‌های آمیخته و ترکیبی است که شامل دو بخش کمی و کیفی بود. روش کیفی در تحقیق حاضر، روش گراند تئوری بود که با توجه به متد استراس و کوربین طراحی شده است. در روش گراند تئوری با استفاده از رویکرد استراس و کوربین به جمع آوری اطلاعات در خصوص پدیده مدنظر خواهد پرداخت. جهت اجرای این روش از سه کدگذاری شامل کدگذاری باز، محوری و انتخابی استفاده شد و در پایان این روش اطلاعاتی در خصوص شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، شرایط مداخله گر، راهبردهای توسعه ای و پیامدهای حاصل از توسعه تدوین مدل ترویجی گذران اوقات فراغت میانسالان در ایران با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی جمع آوری شد.

جامعه آماری پژوهش حاضر در بخش کیفی شامل خبرگان حوزه مدیریت ورزشی بودند که در زمینه موضوع تحقیقات اطلاعات کافی داشتند. همچنین جامعه آماری در بخش کمی تحقیق شامل کلیه افراد میانسال مرد و زن ۴۰ تا ۶۵ سال ایران بودند. به منظور شناسایی نمونه‌های بخش کیفی، از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده گردید. این نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت و در نهایت تعداد ۱۴ نفر به عنوان نمونه در بخش کیفی مشخص گردیدند. در بخش کمی جهت تعیین نمونه‌های تحقیق از فرمول حجم نمونه کوکران استفاده گردید. حجم نمونه برابر با  $384,158,272,538,35$  نفر (۳۸۴ نفر) با سطح خطای ۰/۰۵ درصد محاسبه گردید که افراد نمونه به

می‌دهد کارکنان ترویجی چگونه دست‌یابی به اهداف مدل را در نظر گرفته‌اند. این طرح کار در یک مدل ترویجی مشخص می‌کند که چه موقع، کجا و چگونه فعالیت‌های ترویجی اجرا خواهد شد. وقتی واژه مدل با واژه ترویج همراه می‌گردد، چندین معنی را در بر می‌گیرد. یک مدل ترویجی (دستور کار ترویجی) شبیه دیگر سازمان‌های عمومی نه تنها می‌بایست توضیح دهد که چه چیزی باید انجام شود، بلکه باید مشخص سازد که چرا می‌بایست انجام شود. مدل ترویجی به یک سری فعالیت‌های آموزشی هماهنگ، پویا، مبتنی بر نتایج قابل انتظار که بر مسایل و مشکلات و بر دستیابی به اهداف قابل اندازه‌گیری و از قبل تعیین شده متمرکز شده است، اطلاق می‌گردد. مدل ترویجی همچنین می‌بایست جزئیات و پیچیدگی‌های سیاست‌های عمومی یک سازمان را به گونه‌ای آشکار سازد که هر کسی بتواند دقیقاً معلوم کند که چگونه مدل بر او تأثیر گذاشته یا خواهد گذاشت. در این حالت، مدل ترویجی صرفاً لیستی از فعالیت‌ها همراه با تقویم زمانی انجام کار نمی‌باشد (۱۱).

مطالعات بیشماری ارتباط قوی بین فعالیت بدنی و کاهش خطر گسترش بیماری‌های مزمن از قبیل حمله‌های قلبی و مغزی، انواع دیابت، پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی عروقی را نشان داده‌اند. با توجه به این مسایل، سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۳ خطاریه‌ای منتشر کرد مبنی بر اینکه عدم فعالیت بدنی یکی از مشکلات جدی سلامت در جهان است. گزارش شده است، حدود دو میلیون مرگ در سال به دلیل عواقب ناشی از عدم فعالیت بدنی رخ می‌دهد. ضعف بدنی و سارکوپنی (از دست دادن توده عضلانی در اثر افزایش سن و پیری) از جمله بیماری‌هایی می‌باشد که افراد را تهدید کرده و خود باعث بروز مشکلات متعددی خواهد شد. مهمترین عوامل داخلی که منجر به بروز سارکوپنی می‌شود افزایش میزان تولید رادیکال‌های آزاد و در نتیجه استرس اکسایشی است. بعلاوه، عوامل خارجی گسترش این بیماری شامل کاهش فعالیت بدنی منظم می‌باشد که نقش اساسی در بروز عارضه دارد. سنین میانسالی دوره زمانی است که تا چند دهه دیگر بیشترین میزان جمعیت را به خود اختصاص خواهد داد. در این دوره زمانی، که به سالمندی ختم می‌شود، لازم

تایید فرایند پژوهش توسط هشت متخصص و همچنین استفاده از دو کدگذار جهت کدگذاری چند نمونه مصاحبه جهت کسب اطمینان از یکسانی دیدگاه کدگذاران استفاده گردید. همچنین جهت بررسی قابلیت تایید پذیری از ثبت و ضبط تمامی مصاحبه ها و بررسی آنان در زمان های مورد نیاز استفاده گردید. نهایتاً نتایج آزمون آلفای کرونباخ نشان داد که پرسشنامه از پایایی مناسبی برخوردار می باشد.

در بخش کیفی تحقیق جهت بررسی پایایی، از کمیته های تخصصی استفاده گردید. بدین صورت که از اعضای این کمیته تخصصی جهت کدگذاری موازی برخی مصاحبه ها و همچنین ارزیابی و برنامه های مربوط به مصاحبه ها استفاده شد.

در روش پژوهش آمیخته داده های کمی و کیفی، هر کدام با روش های خاصی مورد تجزیه و تحلیل قرار می گیرند. در این پژوهش با توجه به اولویت روش کیفی، ابتدا نتایج حاصل از اجرای مصاحبه مورد تحلیل قرار گرفت. پس از انجام مصاحبه، تمامی مصاحبه ها روی کاغذ پیاده شد، متون در جداول مربوطه که هر ردیف آن به یک داده خام اختصاص دارد، یادداشت شد. در مرحله بعد با استفاده از روش مقایسه کردن (Comparative Method) و پرسش مداوم در این مورد که این داده ها با چه مفهومی مشابهت بیشتری دارد؟ داده های خام از عناوین مفهومی دریافت گردید. روش های تحلیل کیفی برای آشکار کردن معانی که افراد به تجربه هایشان می دهند، مناسب است. آنچه در این پژوهش اهمیت دارد گفتارهایی است که مصاحبه شوندگان از تجربه هایشان بیان می کنند. همچنین طراحی الگو و مدل با استفاده از مدل معادلات ساختاری (SEM) و روش مدل سازی ساختاری تفسیری استفاده شد. کلیه روند تجزیه و تحلیل داده های پژوهش حاضر در نرم افزارهای SPSS و PLS انجام شد.

### یافته ها

پس از انجام مصاحبه ها، کدهای اولیه شناسایی گردید و محقق ضمن بررسی مصاحبه ها، به جمع بندی در خصوص کد های اولیه اقدام نمود و ۷ کد اصلی به دست آمد که هر کد دارای چندین مولفه

صورت در دسترس انتخاب شدند. به منظور اجرای این تحقیق، در مرحله اول (مطالعه تطبیقی)، پژوهش حاضر به صورت کتابخانه ای به اجرا آمد و تلاش شد تا با استفاده از داده های حاصل از اسناد برنامه ای به توصیف و تحلیل پژوهش های مرتبط با تدوین مدل ترویجی گذران اوقات فراغت میانسالان در ایران با تاکید بر فعالیت های ورزشی پرداخته شد و تحلیل های انجام شده توسط محقق در مرحله اول منجر به ارتقای دانش و نیز تدوین راهنمای مصاحبه ها برای مرحله دوم شد. در مرحله بعد (مصاحبه های کیفی)، برای ساخت الگوی پیشنهادی پژوهش از روش نظریه برخاسته از داده ها (گراندد ثئوری) استفاده شد.

در مرحله دوم، برای فرآیند جمع آوری اطلاعات از مصاحبه های کیفی (Qualitative Interviews) با نخبگان دانشگاهی و صاحب نظران استفاده شد. در این تحقیق، پژوهشگر به منظور ثبت اطلاعات حاصل از مصاحبه ها، علاوه بر یادداشت رؤس مطالب، با کسب اجازه از فرد مصاحبه شونده به ضبط مصاحبه با استفاده از دستگاه ویژه ضبط صدا پرداخته شد. با شرکت کنندگان بالقوه برای انجام مصاحبه تماس گرفته شد و کسانی که مایل به شرکت در مصاحبه بودند، در زمان و مکان مورد انتخاب این افراد مصاحبه ها انجام شد. در این راستا، ابتدا راهنمای مصاحبه برای افراد ارسال شد که در برگیرنده عنوان، اهداف و سوال های کلی مصاحبه بود تا با مصاحبه شونده ها با موضوع بحث آشنا شوند. در ادامه و در بخش کمی، برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد که سوالات آن بر اساس اطلاعات کسب شده از بخش کیفی تحقیق در دو بخش تنظیم شد که بخش اول شامل اطلاعات عمومی مربوط به پاسخ دهندگان و بخش دوم مشتمل بر ۵۴ سوال بود. که پنج مؤلفه شرایط علی، شرایط زمینه ای، شرایط مداخله گر، پدیده اصلی، اقدامات و پیامدها را بررسی می کرد. همچنین روایی محتوا نشان داد که عناصر مورد سنجش توانایی اندازه گیری مفهوم مورد نظر را دارند. برای اندازه گیری روایی محتوا، از نظر اساتید و متخصصان استفاده شد. در بخش کیفی تحقیق جهت بررسی روایی از قابلیت باور پذیری (اعتبار)، انتقال پذیری و تایید پذیری استفاده گردید. بدین منظور محقق جهت بررسی قابلیت باورپذیری از



جدول ۱- خلاصه مدل تحقیق

| روابط                       | تاثیر | T-Value |
|-----------------------------|-------|---------|
| شرایط علی بر پدیده اصلی     | ۰/۷۵۱ | ۱۸/۴۳۲  |
| پدیده اصلی بر راهبردها      | ۰/۲۳۲ | ۲/۰۱۲   |
| شرایط زمینه ای بر راهبردها  | ۰/۲۵۳ | ۲/۴۸۹   |
| شرایط مداخله گر بر راهبردها | ۰/۳۹۸ | ۴/۱۷۴   |
| راهبردها بر پیامدها         | ۰/۶۱۴ | ۷/۲۰۰   |

و همه رابطه‌ها تایید شده است. این به معنای برازش مناسب مدل است. خلاصه مدل در جدول ۱ گزارش شده است.

### بحث

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که عوامل علی موثر بر گذران اوقات فراغت در مردان و زنان میانسال در ایران با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی شامل ظرفیت‌های جسمانی، سبک زندگی و شرایط روانشناختی می باشد. در تحقیقات مختلفی به این مساله اشاره شده است. چول هول و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیق خود که با هدف پیری و شادی سالم در سالمندان کره ای بر اساس نوع فعالیت اوقات فراغت انجام گرفت، پس از بررسی‌های خود پی بردند که بهره‌گیری از فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغتی نقش مهمی در بهبود شادی سالمندان و کاهش میزان آثار منفی پیری سالمندان می‌گردد (۱۳). چوی و یوم (۲۰۱۹) در تحقیق خود که با هدف فعالیت اوقات فراغت جسمی و کار برای کیفیت زندگی در افراد مسن انجام گرفت، پس از بررسی‌های خود پی بردند که فعالیت‌های اوقات فراغتی با تاکید بر بهبود وضعیت جسمانی سبب می‌گردد تا آثار مطلوبی را در عرصه کیفیت زندگی برای افراد مسن ایجاد نماید (۱۴). به عبارتی از منظر چول هول و همکاران (۲۰۲۰) و همچنین چوی و یوم (۲۰۱۹) فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی در تمامی ابعاد میانسالان آثار مثبتی را خواهد داشت (۱۳ و ۱۴). نوبخت و همکاران (۱۳۹۹) در تحقیق خود که با هدف تاثیر شرکت در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت در کیفیت زندگی معلمان میانسال آموزش و پرورش تهران انجام گرفت، پس از بررسی‌های خود پی بردند که شرکت در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت در کیفیت زندگی معلمان میانسال آموزش و پرورش تهران تاثیر مثبت و معنی داری داشته است و

سبب توسعه کیفیت زندگی در این افراد خواهد شد (۱۵). صفانیا و همکاران (۱۳۹۶) در تحقیق خود که با هدف ارتباط بین میزان شرکت در فعالیت بدنی در غالب اوقات فراغت با سلامت روان در سالمندان فعال شهر تهران انجام گرفت، پس از بررسی‌های خود پی بردند که انجام فعالیت بدنی منظم و تغذیه مناسب به منظور دستیابی به بهداشت روحی و روانی، بخشی از هدفهای بهداشت ملی کشورهای توسعه یافته است و در بیانیه‌های مختلف بر اهتمام به آنها اصرار می‌ورزند و عموم مردم را تشویق می‌کنند تا با روی آوردن به این برنامه‌ها، از مواهب آنیعی افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی بهره‌مند شوند (۱۶). با این توجه می‌توان چنین اعلام داشت که نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات چول هول و همکاران (۲۰۲۰)، چوی و یوم (۲۰۱۹)، نوبخت و همکاران (۱۳۹۹) و صفانیا و همکاران (۱۳۹۶) همخوان می‌باشد (۱۳-۱۶). بدون شک فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی آثار مثبت جسمانی و روانی خواهد داشت. از طرفی سبک زندگی مدرنیته ایجاد شده سبب گردیده است تا تمامی افراد از منظر جسمانی و روانی و همچنین برخورداری از سبک زندگی غیرفعال دچار مشکلات اساسی گردد. در این بین برخی گروه‌ها از جمله میانسالان بیش از هر گروهی دیگر نیازمند جنبه‌های جسمانی و روانی می‌باشد و سبک زندگی مدرنیته موجود توانسته است تا آثار منفی بر این گروه داشته باشد.

از طرفی فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی در حوزه‌های اجتماعی سبب می‌گردد تا میانسالان آثار اجتماعی گسترده‌ای را برای افراد داشته باشد. یکی از آثار ابتدایی فعالیت ورزشی خارج شدن از حالت انزوا و اجتماعی شدن است. یعنی فعالیت ورزشی سبب ایجاد ارتباط قوی بین همسالان شده و به یادگیری نگرش‌ها، ارزش‌ها، مهارت‌ها و گرایش‌هایی کلی مانند

و ویژگی های خود را دارد. اگرچه برخی اصول و استانداردها در جهت فعالیت های اوقات فراغت ورزشی به صورت کلی وجود دارد اما جهت توسعه فعالیت های اوقات فراغت ورزشی میانسالان نیاز است تا بسترهای اولیه در این حوزه ایجاد گردد. به نظر می رسد جنبه های زیرساختی وجود فضاهای تخصصی ویژه فعالیت های اوقات فراغتی ورزشی میانسالان، وجود تجهیزات ورزشی ویژه اوقات فراغت ورزشی میانسالان و تعامل میان بخشی در ترویج فعالیت های اوقات فراغت ورزشی میانسالان سبب می گردد تا زیرساخت های اولیه جهت توسعه فعالیت های اوقات فراغتی ورزشی میانسالان فراهم گردد (۳).

از طرفی جنبه های مدیریتی به واسطه وجود راهنمای اوقات فراغت ورزشی ویژه میانسالان، شناخت ظرفیت های اوقات فراغت ورزشی ویژه میانسالان، به روز رسانی فعالیت های اوقات فراغت ورزشی ویژه میانسالان و همچنین تنوع و انعطاف پذیری در فعالیت های اوقات فراغت ورزشی میانسالان سبب می گردد تا تلاش های مدیریتی در این خصوص ایجاد گردد که این مساله سبب توسعه فعالیت های اوقات فراغت ورزشی میانسالان می گردد. به نظر می رسد جنبه های مدیریتی سبب می گردد تا تلاش های هدفمندی در جهت توسعه فعالیت های اوقات فراغت ورزشی میانسالان ایجاد گردد که این مساله منجر به بهبود جایگاه اوقات فراغت ورزشی میانسالان می گردد. از طرفی مسائل انگیزشی از جمله ایجاد پاداش های مادی و معنوی ویژه میانسالان در پاسخ به فعالیت های اوقات فراغت ورزشی آنان، بیان فواید کسب شده ناشی از فعالیت های اوقات فراغت ورزشی در میان میانسالان، ایجاد حمایت های عاطفی از حضور میانسالان در فعالیت های اوقات فراغت ورزشی و ارزیابی و نظارت وضعیت جسمانی و روانی میانسالان سبب می گردد تا حمایت معنوی از توسعه فعالیت های اوقات فراغت ورزشی در میان میانسالان ایجاد گردد که این مساله می تواند به بهبود وضعیت ذهنی میانسالان جهت حضور در فعالیت های اوقات فراغت ورزشی منجر گردد. این مساله سبب گردیده است تا جهت توسعه گذران اوقات فراغت در مردان و زنان میانسال در ایران با تاکید بر فعالیت های ورزشی نیازمند توجه به جنبه های

جوانمردی و انضباط می پردازد. تصور بر آن است که درس هایی از شرکت کردن در ورزش می آموزد که در موفقیت وی در سایر امور زندگی تاثیر می گذارد. این مساله سبب گردیده است تا نیاز به توسعه قابلیت های جسمانی و روانی و همچنین تغییرات در سبک زندگی میانسالان سبب گردیده است تا ضرورت توسعه فعالیت های اوقات فراغت ورزشی بیش از پیش درک گردد. این مساله سبب گردیده است تا در تحقیق حاضر جهت توسعه فعالیت های اوقات فراغت ورزشی میانسالان عوامل علی از جمله ظرفیت های جسمانی، سبک زندگی و شرایط روانشناختی مشخص گردد (۱۶).

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که عوامل زمینه ای موثر بر گذران اوقات فراغت در مردان و زنان میانسال در ایران با تاکید بر فعالیت های ورزشی شامل جنبه های زیرساختی، جنبه های مدیریتی و مسائل انگیزشی می باشد. در تحقیقات مختلفی به این مساله اشاره شده است. دافونسسا ماگهایس و راموس (۲۰۱۷) اشاره داشتند که بهبود وضعیت محیطی نقش اساسی در توسعه فعالیت های اوقات فراغت ورزشی دارد (۱۷). سلمانپور (۱۳۹۴) نیز اشاره داشتند که جهت توسعه فعالیت های اوقات فراغتی نیاز است تا مسائل انگیزشی به صورت مناسبی اجرایی گردد (۱۸). وزیر و همکاران (۱۳۹۴) در تحقیق خود که با هدف راهکارهای بهبود گذاران اوقات فراغت در فضای خانه سالمندان با توجه به حقوق سالمندان انجام گرفت، پس از بررسی های خود پی بردند که پیش از هر برنامه ریزی جهت فراغت سالمندان در خانه سالمندان به دست آوردن شناخت از حق و حقوق سالمندان در خانه سالمندان ما را هرچه بیشتر به این مهم نزدیکتر می نماید زیرا گذران اوقات فراغت مانند هر فعالیت فردی و اجتماعی به محیط کالبدی که قابلیت برطرف کردن نیازهای فعالیتی و روانی آن را داشته باشد (۱۹). با این توجه می توان چنین اعلام داشت که نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات دافونسسا ماگهایس و راموس (۲۰۱۷)، سلمانپور (۱۳۹۴) و وزیر و همکاران (۱۳۹۴) همخوان می باشد (۱۷-۱۹).

در مسیر توسعه فعالیت های اوقات فراغت ورزشی نیاز است تا بستر اولیه آن فراهم گردد. بدون شک توسعه فعالیت های اوقات فراغت ورزشی در هر گروهی شرایط

فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی میانسالان سبب گردیده است تا جذابیت‌های اجتماعی در خصوص فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی در میان میانسالان ایجاد نگردد که این مساله روند توسعه اوقات فراغت ورزشی میانسالان را تحت تاثیر قرار داده است (۲۱). با توجه به نتایج تحقیق حاضر پیشنهاد می‌شود تا فضاهای اختصاصی ویژه فعالیت‌های ورزشی میانسالان ایجاد شده و جشنواره‌های محلی فعالیت‌های اوقات فراغت برگزار شود. همچنین انجمن‌ها و گروه‌های ورزشی ویژه میانسالان و ضمن برگزاری کلاس‌های آموزش مهارت‌های ورزشی ویژه میانسالان، تجهیزات ورزشی با تخفیف ویژه به میانسالان عرضه شود. نهایتاً اینکه فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی متناسب با توانایی‌های جسمانی و روانی میانسالان ارائه شود تا بدین وسیله بلوغ ذهنی آنها جهت حضور در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی ارتقا یابد.

### نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق حاضر تایید کننده نقش ورزش و فعالیت بدنی در گذران اوقات فراغت در دوره میانسالی است بنابراین به مسولین پیشنهاد می‌شود تمهیداتی در نظر بگیرند تا افراد میانسال در زمان اوقات فراغت به راحتی از برنامه‌های ورزشی استفاده کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود جهت توسعه اوقات فراغت میانسالان در ایران با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی می‌بایستی راهبردهای شناسایی شده در کشور ایران اجرایی گردد.

### References

1. Parsamehr MR. Public Sports and Leisure Management, Iran's First National Conference on Sports Science and Physical Education, electronically, Association for the Development and Promotion of Basic Sciences and Technologies. 2015.
2. Rezaei M. Investigating the leisure situation of high school students in Rasht and its relationship with the level of cultural and sports facilities. *Peyk Noor*. 2006;4(3):98-105.
3. Yarahmadi J, Nikbakht MH, Nezhad Mojni F, Zareian H. A study of leisure time of veterans and the disabled with emphasis on sports activities, Fifth National Conference on Applied Sciences in Sports, Aliabad Katoul, Islamic Azad University, Aliabad

مدیریتی، جنبه‌های زیرساختی و مسائل انگیزشی باشد (۱۹).

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که عوامل مداخله‌گر موثر بر گذران اوقات فراغت در مردان و زنان میانسال در ایران با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی شامل ضعف فرهنگی، محدودیت‌های فردی و مشکلات اجتماعی می‌باشد. با این توجه می‌توان چنین اعلام داشت که مشکلات فرهنگی، فردی و اجتماعی سبب گردیده است تا فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی را تحت تاثیر قرار دهد. نام (۲۰۲۰) اشاره داشت که عدم توجه به جنبه‌های اجتماعی سبب می‌گردد تا سالمندان به فعالیت‌های اوقات فراغت جذب شوند. با این توجه می‌توان چنین اعلام داشت که نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات نام (۲۰۲۰) در این خصوص همخوان می‌باشد (۲۰).

توسعه فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی نیازمند توجه به بستر و زیرساخت‌های فنی و انسانی بسیاری می‌باشد. بدون شک پیاده‌سازی تمامی نیازها و بایدهای اولیه در حوزه اوقات فراغت امری سخت و دشوار می‌باشد. در این خصوص محدودیت‌های مختلفی سبب گردیده است تا روند توسعه فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی را تحت شعاع قرار دهد. در این میان توسعه اوقات فراغت ورزشی میانسالان به واسطه اهمیت خود همواره تحت تاثیر برخی مشکلات فرهنگی، فردی و اجتماعی می‌باشد. مشکلات فرهنگی از جمله عدم فرهنگ ورزش در سطح جامعه، عدم علاقه به ورزش در میان افراد میانسال و عدم نگرش مثبت به ورزش در سطح جامعه نقش تاثیرگذاری در خصوص توسعه فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی در میان میانسالان دارد. از طرفی محدودیت‌های فردی از جمله نبود اعتماد به نفس در میان افراد میانسال، عدم انگیزش ورزشی افراد میانسال، مشغله‌های معیشتی افراد میانسال و شناخت ناکافی میانسالان از ظرفیت‌های فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی سبب می‌گردد تا علاقه اولیه در خصوص فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی در میان میانسالان شکل نگیرد. نهایتاً مشکلات اجتماعی از جمله نبود گروه‌های اجتماعی در حوزه ورزش ویژه میانسالان، عدم تعامل میان میانسالان در فعالیت‌های ورزشی و عدم حمایت‌های اجتماعی از

Katoul Branch. 2016.

4. Nabati M, Abdul Maleki M. Investigating the relationship between the effectiveness of leisure sports activities and winning championship titles of students of Bu Ali University of Hamadan, the first national conference on sports science developments in the field of health, prevention and championship. 2016.

5. Rostami MA. Principles of Leisure Planning, Goyeh, Tehran. 2006.

6. Khaleghi Babaei S. Participation in leisure sports activities and quality of life in active and inactive veterans and disabled people, Master Thesis in Sports Management, Amol University. 2009.

7. Behnam J. Introduction to Sociology of Iran, Kharazmi Publications, Tehran. 2011.

8. Gholami B, Amozadeh M, Rashid Nahal M. The title of the study and analysis of leisure places Case study: Sports places in Darrehshahr, the second national conference on tourism, geography and sustainable environment, Hamedan, Hegmataneh Association of Environmental Assessors, Shahid Mofteh College. 2014.

9. Jalali Farahani M. Leisure management and recreational sports. Tehran: Tehran University Publishing Institute. 2014.

10. Milroy J. Behavior, Theory and Practice: Promoting Physical Activity among American College Students. A Dissertation Submitted to the Faculty of the Graduate School at the University of North Carolina at Greensboro. 2011:70-73.

11. Davoodi K, Shahlaei J, Ghafouri F. Comparison and determination of students' sports and recreation needs with sports programs offered in public universities in Tehran. *J Sport Manag.* 2015;7(4):531-513.

12. Shoar MM. Anthropological study of how the elderly spend their leisure time in Tehran parks (case study of Shahr Park), Sixth International Conference on Management and Accounting Sciences, Tehran. 2020.

13. Chul-Ho BUM, Johnson JA, Chulhwan CHOI. Healthy Aging and Happiness in the Korean Elderly Based upon Leisure Activity Type. *Iran J Public Health.* 2020;49(3):454-462.

14. Choi C, Bum CH. Physical leisure activity and work for quality of life in the elderly. *J Physic Educ Sport.* 2019;19(2):1230-1235.

15. Nobakht Ramezani Z, Raisi M, Shirkam I, Shaygan J. The effect of participating in leisure sports activities on the quality of life of middle-aged teachers in Tehran, 6th Iranian National Conference on Sports Science and Physical Education, Tehran. 2020.

16. Safania AM, Atashi M, Soltani M. The relationship between participation in physical activity in leisure time with mental health in active elderly in Tehran, the third national conference on sports

science and physical education in Iran, Tehran. 2017.

17. da Fonseca Magalhães APT, Ramos EDCP. The Role of Urban Environment, Social and Health Determinants in the Tracking of Leisure-Time Physical Activity Throughout Adolescence. *J Adolesc Health.* 2017;60(1):100-106.

18. Salmanpourkhoei A. Evaluating the effect of urban space on the leisure and mental well-being of the elderly, the first national conference on earth sciences and urban development, Tabriz. 2015.

19. Vazir M, Salehi SM, Ziaian SH. Solutions for improving leisure time in the nursing home according to the rights of the elderly, the first national conference of the city, life, peace, Minoodasht. 2015.

20. Nam S. The meaning of work and leisure for South Korea's elderly: Giorgi's descriptive phenomenological approach. *Leisure/Loisir.* 2020:1-23.

21. Bahram Far M. A study of the leisure time of female students of Azad University, Tehran Branch, Center - Master Thesis of Physical Education, Azad University. 2001.