

طراحی مدل محدودیت ها - مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی

الهام اسدزاده سوره^۱

فرزام فرزانه^۲

مهرداد محرمزاده^۳



[10.22034/ssvs.2023.2524.2823](https://doi.org/10.22034/ssvs.2023.2524.2823)

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۶/۲۲

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۱۲/۲۰

پژوهش حاضر با هدف تعیین شاخص‌های موانع و مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی و ارائه مدل کیفی مطلوب انجام شده است. روش پژوهش آمیخته (کیفی-کمی) می‌باشد. جامعه مورد مطالعه این تحقیق در بخش کیفی را مدیران ستادی وزارت ورزش و جوانان جمهوری اسلامی ایران و روسای فدراسیون‌های ورزشی مرتبط با ورزش همگانی تشکیل دادند. روش نمونه‌گیری به صورت گلوله برفی و تا رسیدن به اشباع نظری (۱۷ مصاحبه) ادامه یافت. کارشناسان حوزه ورزش و کارشناسان حوزه جوانان ادارات کل ورزش و جوانان استان‌های کشور جامعه آماری این تحقیق در بخش کمی بودند که تعداد تقریبی آنها ۱۸۶ نفر بود که به دلیل محدود بودن تعداد نمونه آماری به صورت تمام شمار انتخاب شدند. روند تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی براساس مدل نظام مند استراوس و کوربین در سه مرحله کدگذاری اولیه، کدگذاری محوری و کدگذاری گزینشی انجام شد. در انتهای مراحل سه گانه کدگذاری، لایه‌های مدل نهایی تحقیق به صورت تک تک و شماتیک ارائه شد و در نهایت، مدل نهایی تحقیق با ترکیب کردن این لایه‌ها ارائه گردید. در بخش کمی آمار از تحلیل عاملی تاییدی برای بررسی روایی سازه پرسش‌نامه و برای آزمون مدل از معادلات ساختاری و از آزمون فریدمن برای اولویت‌بندی عوامل استفاده شد. بر اساس نتایج، تعداد ۱۰۰ مفهوم (کد) از مصاحبه‌ها استخراج شد که در زیر مجموعه ۲۱ مولفه قرار گرفتند و در نهایت زیرشاخه‌های مدل داده‌بنیاد با رویکرد استراوس و کوربین را تشکیل دادند. نتایج نشان داد که مدل تحت تاثیر عوامل مختلفی می‌باشد. لذا زمانی که مکانیسم اثر این عوامل به درستی شناسایی و تشخیص داده شوند، می‌توان شاهد کاهش محدودیت‌های فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی فعال و افزایش مشارکت در فعالیت‌های فراغتی ورزشی فعال و تسهیل مذاکرات بود.

واژگان کلیدی: اوقات فراغت، فعالیت بدنی، ورزش همگانی، محدودیت‌ها و مذاکرات.

^۱ دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران (نویسنده مسئول)

E-mail: Elhamasadzade.swim@gmail.com

^۲ دانشیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

^۳ استاد، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

مقدمه

تغییرات در محیط اجتماعی و فیزیکی به عنوان روشی برای ارتقای فعالیت بدنی در پیش گرفته شده است. این تغییرات شامل ایجاد تغییرات در محیط زندگی است که می تواند رفتارهای فعالیت بدنی را تحت تأثیر قرار دهند، چرا که زندگی در محیط مساعد برای پیاده روی با فعالیت بدنی بیشتری همراه بوده است (پترسون^۱ و دیگران، ۲۰۲۰). شرایط محیطی محل زندگی یک شاخص تأثیرگذار بر فعالیت بدنی افراد است. شواهد همچنین حاکی از آن است که فعالیت بدنی افراد تحت تأثیر مستقیم شرایط جغرافیایی محل زندگی آنها قرار می گیرد و در نهایت فعالیت بدنی باعث افزایش سطح انرژی افراد، روحیه، سلامت و تندرستی، کیفیت روابط خانوادگی، توانایی مقابله با استرس و بهره وری افراد می شود (بیسواس^۲ و دیگران، ۲۰۱۸). در نتیجه، به کارگیری راهبردهایی نظیر تجهیز محیط های زندگی افراد به امکانات فعالیت بدنی مانند احداث سالن های ورزشی و تندرستی یا دسترسی به زمین های بازی و مکان های دلیزیر برای فعالیت بدنی می تواند مهم و موثر باشد (گتزل^۳ و دیگران، ۲۰۱۴). همچنین راهبردهایی توسط مدل های مفهومی نیز پشتیبانی می شوند که نشان می دهد مشارکت در فعالیت های بدنی نه تنها تحت تأثیر عوامل شخصی، رفتاری و اجتماعی است، بلکه از عوامل محیطی نیز تأثیر می پذیرد. این عوامل محیطی (دسترس به امکاناتی که فعالیت بدنی را تشویق می کنند) ممکن است محدودیت هایی را در رفتار و ادراک ایجاد کند که مشارکت در فعالیت های بدنی را آسان تر یا دشوارتر کند (بیسواس^۴ و دیگران، ۲۰۱۸). به همین دلیل است که در سال های اخیر فعالیت های بدنی در امور روزمره افراد شدیداً کاهش یافته و انجام فعالیت های ورزشی توسط دانشمندان مورد تأکید فراوان قرار گرفته است. در هر صورت عموماً تصور این است که گسترش فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت می تواند موجب شادابی و سلامت و نیز ایجاد شرایط رشد عموم افراد شود. به همین دلیل است که دولت ها تأکید زیادی بر ورزش های همگانی و نیز تشویق افراد به فعالیت های بدنی در اوقات فراغت دارند.

یکی از مفیدترین روش های غنی سازی اوقات فراغت، داشتن فعالیت جسمانی (ورزش) است که سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه را فراهم می کند. فعالیت بدنی در اوقات فراغت^۵ را می توان به عنوان "فعالیت های انجام شده در زمانی که خود فرد تشخیص می دهد تعریف کرد که باعث افزایش انرژی مصرفی می شود" (امیرولت و گودین^۶، ۲۰۱۵).

¹ Patterson

² Biswas

³ Goetzl

⁴ Biswas

⁵ Leisure-time physical activity (LTPA)

⁶ Amireault & Godin

طراحی مدل محدودیت ها - مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی

فعالیت بدنی در اوقات فراغت با فوائد سلامتی متعددی مانند کاهش خطر بیماری قلبی و عروقی، افسردگی و همچنین افزایش آمادگی قلبی و تنفسی مرتبط است (سازمان بهداشت جهانی^۱، ۲۰۱۸). این نشان می‌دهد که مدل‌سازی پیش‌بینی محدودیت‌ها و مذاکرات برای فعالیت بدنی در اوقات فراغت می‌تواند دانش و آگاهی برای افزایش این نوع فعالیت و به حداکثر رساندن مزایای آن را ایجاد کند (کونو^۲ و همکاران، ۲۰۲۰).

از طرف دیگر، مسئله مشارکت ورزشی مدت‌هاست که یکی از دغدغه‌های اساسی برنامه‌ریزان حوزه تربیت بدنی محسوب می‌شود. با گسترش مشاغل پشت میز نشین و رسانه‌های جمعی و شبکه‌های اجتماعی مجازی که افراد را به کم‌حرکی ترغیب می‌کند، این نیاز بیش از هر زمانی احساس می‌شود. مشارکت ورزشی بر ابعاد مختلف جامعه تأثیرگذار است و زمینه وجود جمعیتی سالم و پویا را برای آن فراهم می‌کند. نقش مشارکت ورزشی در سلامت جامعه انکارناپذیر است. مشارکت ورزشی افزون بر این دارای فوائد اجتماعی همچون بهبود توانایی‌های اجتماعی افراد، ابتکار و نوآوری افراد، کاهش چشمگیر در جرم و خرابکاری، کاهش انحرافات اجتماعی، افزایش سرمایه اجتماعی و همکاری، افزایش همبستگی، ایجاد اشتغال و درآمد و افزایش چشمگیر تولید از طریق افزایش سطح سلامت جسمانی و روانی نیروی کار و ... است (دراهکی^۳ و همکاران، ۱۳۹۸). به همین دلیل، در دهه‌های اخیر محدودیت‌های شرکت در اوقات فراغت به یکی از حوزه‌های مهم در مطالعات اوقات فراغت تبدیل شده است (اسکنیدر^۴، ۲۰۱۶).

در این راستا، جکسون^۵ (۲۰۰۰) محدودیت‌های اوقات فراغت^۶ را به عنوان "عواملی که ترجیحات اوقات فراغت را محدود می‌کند و یا مشارکت و لذت بردن از اوقات فراغت را ممنوع یا منع می‌کند" تعریف می‌کند. محدودیت‌های اوقات فراغت به سه گروه طبقه‌بندی شده است: موانع درون‌فردی^۷ کیفیت روان‌شناختی فرد (مانند ویژگی‌های شخصیتی) است که اولویت‌های اوقات فراغت فرد را شکل می‌دهد (به عنوان مثال، عدم علاقه، استرس)، موانع بین‌فردی^۸ موانعی مانند عدم داشتن همراه و دوست، تعاملات اجتماعی با دوستان، خانواده و دیگران است که در بین ترجیحات اوقات فراغت و مشارکت دخالت می‌کند. محدودیت‌های ساختاری^۹ نیز شرایط بیرونی در محیط (به عنوان مثال، کمبود وقت، پول یا امکانات) هستند

¹ World Health Organization (WHO)

² Kono

³ derahaki

⁴ Schneider

⁵ Jackson

⁶ Leisure constraints

⁷ Intrapersonal

⁸ Interpersonal

⁹ Structural constraints

که مانع از شکل‌گیری ترجیحات تفریحی در اوقات فراغت می‌شود تا از مشارکت واقعی اوقات فراغت جلوگیری شود (گادبی^۱ و همکاران، ۲۰۱۰). با این حال، تحقیقات جدیدتر نشان داده است که از جنبه فرهنگی محدودیت‌ها را می‌توان در طیف متنوع‌تری از قبیل موضوعات شخصی، کمبود پول، مسائل خانوادگی، کیفیت خدمات اوقات فراغت و کمبود وقت، حمل و نقل، استرس و شیوه زندگی بهتر درک کرد (ایتو^۲ و دیگران، ۲۰۱۸). از این‌رو، محدودیت‌های اوقات فراغت عواملی است که شرکت‌کنندگان را از فعالیت و لذت بردن از فعالیت‌های اوقات فراغت منع می‌کند، در حالی که مذاکرات برای محدودیت^۳ راهبردهایی است که مردم برای غلبه بر این محدودیت‌ها استفاده می‌کنند. مذاکره برای محدودیت به عنوان "تلاش افراد برای استفاده از راهبردهای رفتاری یا شناختی برای تسهیل مشارکت اوقات فراغت با وجود محدودیت‌ها" تعریف شده است (اسکنیدر^۴، ۲۰۱۶). برخی از تحقیقات این سازه‌ها را به عنوان پیش زمینه‌های شرکت در اوقات فراغت، همراه با عوامل دیگری مانند انگیزش و خودکارآمدی شناسایی کرده‌اند (استانیس^۵ و همکاران، ۲۰۰۹).

روش‌شناسی پژوهش

تحقیق حاضر یک پژوهش آمیخته است که در بخش کیفی از رویکرد نظریه داده‌بنیاد (گراندد تئوری) با رهیافت گلیزری (۱۹۹۲) استفاده و در قالب مصاحبه و تحلیل محتوایی و ساختاری مصاحبه‌ها انجام شد. در مرحله کمی نیز گویه‌ها و مولفه‌های حاصل از مرحله کیفی در قالب پرسش‌نامه تنظیم شد و در یک جامعه بزرگتر مورد ارزیابی قرار گرفت.

جامعه آماری این تحقیق در بخش کیفی را مدیران ستادی وزارت ورزش و جوانان جمهوری اسلامی ایران و روسای فدراسیون‌های ورزشی مرتبط با ورزش همگانی تشکیل می‌دادند (حدود ۲۰۰ نفر). روش نمونه‌گیری به صورت گلوله برفی بود و تا رسیدن به اشباع نظری (۱۷) ادامه یافت. در بخش کمی نیز جامعه آماری این تحقیق را کارشناسان حوزه ورزش و کارشناسان حوزه جوانان ادارات کل ورزش و جوانان استان‌های کشور تشکیل می‌دادند که تعداد تقریبی آنها ۱۸۶ نفر است و به دلیل محدود بودن تعداد نمونه آماری به صورت تمام شمار انتخاب شدند.

مصاحبه رسمی نیمه‌سازمان‌یافته از روش‌های اصلی جمع‌آوری داده‌ها در گراندد تئوری بوده و در برخی از تحقیقات تنها روش جمع‌آوری داده‌هاست (ادیب حاج باقری^۶، ۱۳۸۵). از این رو، در این تحقیق

¹ Godbey

² Ito

³ leisure negotiation

⁴ Schneider

⁵ Stanis

⁶ adib hajbagheri

طراحی مدل محدودیت ها - مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی

از مصاحبه نیمه ساختاریافته برای گردآوری داده‌ها در بخش کیفی و پرسش‌نامه محقق ساخته که از فرآیند مرحله کیفی تحقیق استخراج شده بود، در بخش کمی استفاده گردید.

پس از شناخت درون‌مایه‌های فرعی کلیه مصاحبه‌ها، در مجموع تعداد ۲۲۶ درون‌مایه فرعی ایجاد شد. تعدادی از این کدها که مشابه و در مصاحبه‌های مختلف تکرار شده بودند، حذف گردیدند؛ به‌طوری که در مرحله تحلیل تعداد ۱۰۰ کد مستقل (درون‌مایه‌ها) ایجاد شد. با استناد به نتایج کدبندی محوری و مفاهیم مشترک بین مقوله‌های مورد نظر ۲۱ مقوله به نام‌های مسائل و مشکلات خانواده، مسائل و مشکلات موجود در زیرساخت‌ها، مسائل و مشکلات جامعه، مسائل و مشکلات فردی، مسائل و مشکلات روانی-جسمانی، مسائل و مشکلات در سطح کلان، ارتقای جایگاه اوقات فراغت در جامعه، اصلاح و تجدیدنظر رفتاری، توسعه و بهبود زیرساخت‌ها، نهادینه‌سازی اوقات فراغت در جامعه، شرایط اقتضایی اوقات فراغت ورزش، تغییر رویه‌های فردی، احیای اوقات فراغت ورزشی، بهره‌مندی از زیبایی طبیعت، توجه و تلاش بیشتر مسئولان، دانش و آگاهی فردی، بهبود و ارتقای سلامت جامعه، بهبود و ارتقای سلامت فردی-اجتماعی، بهبود و ارتقای سلامت جسمی و روانی، بهبود و ارتقای بنیان‌های فردی-اجتماعی و بهبود و ارتقای جایگاه ورزش و فعالیت بدنی در امر طراحی مدل محدودیت‌ها - مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت‌بدنی شناسایی شد.

جدول ۱: کدگذاری نظری (گزینشی)

کد گزینشی	کدمحوری	منبع
	مسائل و مشکلات خانواده	
محدودیت‌های	مسائل و مشکلات موجود در زیرساخت‌ها	p3-p6-p7--p10-p1-p5
اوقات فراغت با	مسائل و مشکلات جامعه	p1-p8-p10-p15-p14-
تاکید بر فعالیت	مسائل و مشکلات فردی	p11-p9-p4-P16-P17
بدنی	مسائل و مشکلات روانی-جسمانی	
	مسائل و مشکلات در سطح کلان	
	ارتقای جایگاه اوقات فراغت در جامعه	
مذاکرات اوقات	اصلاح و تجدیدنظر رفتاری	p14-p7-p8-p10 p3-p2-
فراغت با تاکید بر	توسعه و بهبود زیرساخت‌ها	p6
فعالیت‌بدنی	نهادینه‌سازی اوقات فراغت در جامعه	p9-p13-p14-p9-p4-
	شرایط اقتضایی اوقات فراغت ورزش	p12-P17-P16
	تغییر رویه‌های فردی	

احیای اوقات فراغت ورزشی

بهره‌مندی از زیبایی طبیعت

توجه و تلاش بیشتر مسئولان

دانش و آگاهی فردی

بهبود و ارتقای سلامت جامعه

p9-p4-p5 p8-p4-p13-
p7-p10
p1-p3-p14 -p15-p6-
p7-p2-p16

بهبود و ارتقای سلامت فردی- اجتماعی

بهبود و ارتقای سلامت جسمی و روانی

بهبود و ارتقای بنیان‌های فردی- اجتماعی

پیامدهای اوقات

فراغت با تاکید بر

فعالیت بدنی

بهبود و ارتقای جایگاه ورزش و فعالیت بدنی

به منظور ترسیم مدل نهایی تحقیق و پس از استخراج و اکتشاف مقولات اصلی، محوری و مفاهیم با توجه به الگوی ارائه شده بر مبنای الگوی مکتب اشتراوس و کوربین، در نهایت مدل محدودیت‌ها - مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی به شکل زیر به دست آمد:



شکل ۱: الگوی پارادایمی محدودیت‌ها - مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی

جدول ۲ نتایج مربوط به آزمون‌های پایایی آلفای کرون باخ، پایایی ترکیبی (دلونین گلداشتاین)،

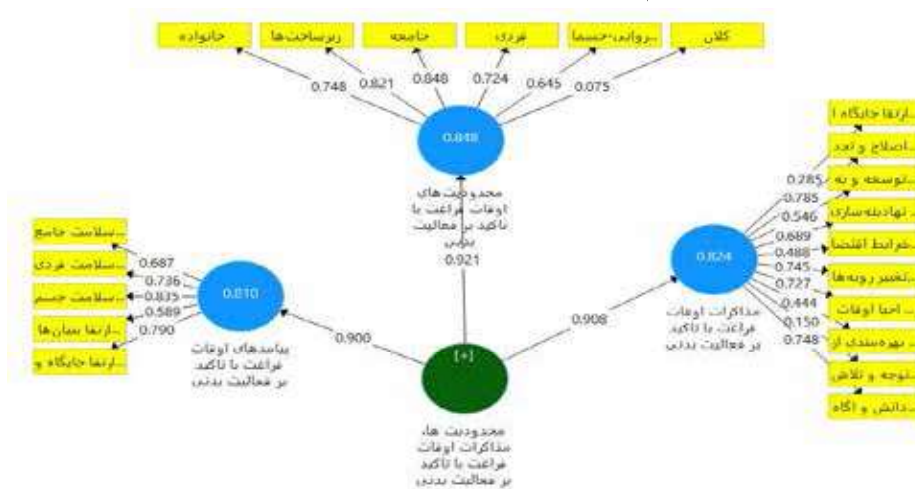
پایایی ضریب اسپیرمن و پایایی اشتراکی را نشان می‌دهد:

طراحی مدل محدودیت ها - مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی

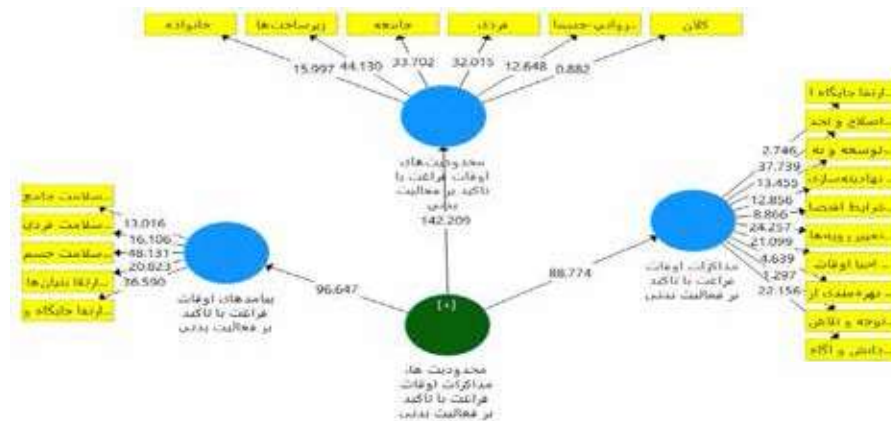
جدول ۲: ضرایب آزمون‌های پایایی مدل اندازه‌گیری تحقیق

مؤلفه‌ها	Cronbach's Alpha	rho_A	Composite Reliability	Average Variance Extracted (AVE)
پیامدهای اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی	۰/۸۱۹	۰/۷۷۸	۰/۷۴۵	۰/۷۷۱
محدودیت‌های اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی	۰/۸۴۱	۰/۸۲۳	۰/۷۹۲	۰/۸۱۰
مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی	۰/۹۱۲	۰/۸۸۲	۰/۸۵۴	۰/۸۷۱

همان‌طور که در جدول ۲ مشخص است در تمامی مؤلفه‌ها، پایایی اسپیرمن برقرار است. همچنین مشاهده می‌شود که تمامی مؤلفه‌ها از CR بالای ۰/۷ و پایایی اشتراکی بالای نیم برخوردارند و پایایی اشتراکی مورد قبول واقع می‌شود. بنابراین بر اساس چهار آزمون پایایی، پایایی مدل مورد تایید قرار می‌گیرد. همچنین شکل‌های ۳ و ۲، به ترتیب الگوی محدودیت‌ها- مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی را در حالت استاندارد و حالت معنی‌داری نشان می‌دهد. اکنون می‌توانیم ادعا کنیم نتایج پژوهش ما به نمونه‌های دیگری از همان جامعه قابل تعمیم است.



شکل ۲: الگوی محدودیت‌ها - مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی (حالت استاندارد)



شکل ۳: الگوی محدودیت‌ها - مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی (حالت معنی داری)

در ادامه برای بررسی کیفیت مدل از شاخص‌های SSO ، SSE و Q^2 استفاده شد که نتایج آن در

جدول ۳ نشان داده شده است:

جدول ۳: آزمون مقادیر $CVCOM$ جهت بررسی کیفیت مدل

آزمون مقادیر	SSO	SSE	$Q^2 (=1-SSE/SSO)$
پیمادهای اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی	۲۵۹/۱۲ ۳	۴۹۲/۸۴	۰/۸۱۰
محدودیت‌های اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی	۲۸۹/۳۴ ۲	۲۳/۸۵۱ ۷	۰/۸۴۸
مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی	۱۸۱/۳۴ ۲	۳۱۸/۹۷	۰/۸۲۴

در مدل اندازه‌گیری کلیه مقادیر $CVcom$ با توجه به مقادیر Q^2 از کیفیت بسیار بالایی برخوردارند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین شاخص‌های موانع و مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی و ارائه مدل کیفی مطلوب انجام شده است. نتایج حاصل از کدگذاری‌ها نشان داد که مدل بر مبنای عوامل مختلفی قرار دارد. لذا زمانی که مکانیسم اثر این عوامل به درستی شناسایی و تشخیص داده شوند، می‌توان شاهد کاهش محدودیت‌های فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی فعال و افزایش مشارکت در

طراحی مدل محدودیت ها - مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی

فعالیت های فراغتی ورزشی فعال و تسهیل مذاکرات بود. در ادامه این عوامل به صورت جداگانه مطرح و در مورد آن ها به بحث می پردازیم. گفتنی است با توجه به اینکه پیرامون پژوهش حاضر مطالعات مرتبط زیادی انجام نشده است، درباره مقوله های به دست آمده به صورت کلی بحث خواهد شد. با توجه به نتایج به دست آمده می توان گفت در ساز و کار اجرای محدودیت و پیامدها، با توجه به این موارد می توان آینده ای روشن برای اوقات فراغت تصور کرد.

گرچه حوزه های مرتبط به مشکلات مالی نظیر مسائل و مشکلات خانواده، جامعه، تورم و گرانی، مانع شرکت افراد در فعالیت ورزشی در اوقات فراغت می شود، مسائل و مشکلات فردی همواره مهم تر بوده که نیاز به شناسایی، فرهنگ سازی، کمک خانواده ها و روان شناسان ورزشی جهت غلبه بر این موانع است. همچنین افراد سالمند یا معلولان محدودیت های ویژه ای دارند که نیازمند تجهیزات و امکانات خاص می باشند و حتی برای سایرین هم مسائل و مشکلات موجود در زیر ساخت ها نیاز به توسعه، تجهیز و تکمیل دارد. حل مسائل در سطح کلان همچون سیاست های نادرست و نبود راهبردهای تخصصی حوزه اوقات فراغت نیازمند حمایت و توجه ویژه مدیران رده بالا حوزه های مرتبط ورزش و اوقات فراغت در سطح کلان و تلاش حداکثری مدیران عملیاتی و کارشناسان برای اجرایی کردن سیاست ها و برنامه های حوزه اوقات فراغت و ورزش می باشد. توسعه و بهبود زیر ساخت های مرتبط با فعالیت های اوقات فراغت در سطح کشور نیازمند همکاری مدیران سایر ارگان های کشور است. مدیران ورزشی در تعامل با نهادهای اجتماعی با اتخاذ راهبردهایی در راستای اشاعه فرهنگ ورزش و فعالیت بدنی در اوقات فراغت و توسعه برنامه های ملی اوقات فراغت می توانند جایگاه فعالیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت را ارتقا دهند. نتایج حاصل با نظریه هاگتون^۱ (۲۰۱۹) که بیان کرد اوقات فراغت فرایندی است که طی آن افراد در زمینه نیل به اهداف ورزشی و لذت بردن در زمان آزاد، با خود انگیزختگی لازم برای عمل، برخورد تأثیرمی گذارند و دانش و آگاهی فردی، مهارت های خود کنترلی، مهارت های ارتباطی فرد، تعاملات و معاشرت اجتماعی، میزان تحصیلات و همچنین طبقه اجتماعی تاثیر مستقیم بر این خود انگیزختگی دارد و با تحقیق پریک^۲ و همکاران (۲۰۱۹) که مدل های ساختاری و تغییرات فردی را مهم دانستند و تاکید کردند که اصلاح و تجدید رفتاری، دستیابی به مذاکرات اوقات فراغت را امکان پذیر می سازد، همسو می باشد. بنابراین مدیران ورزشی می توانند با اتخاذ سیاست بهبود و ارتقای بنیان های فردی و اجتماعی باعث تقویت ارتباطات اجتماعی و افزایش سرمایه اجتماعی در افراد شوند که ارتباط مستقیم در مشارکت افراد در فعالیت های فعال اوقات فراغت دارد. همیشه یکی از مهم ترین مشکلات جامعه مشکلات اقتصادی است و همواره مسائل مالی در

¹ Hogton

² Perik et al.

مشارکت ورزش نقش تعیین‌کننده و محوری داشته است، ولی فوائد ورزش و فعالیت بدنی در اوقات فراغت منجر به کاهش مشکلات مالی حاصل از بیماری‌های جسمانی و روانی شده است. حتی می‌توان اشاره کرد که برای دستیابی به اهداف عالی سازمان‌ها و بهره‌وری در محیط کار نیز ضروری است تا مدیران با اتخاذ تدابیر لازم جهت توسعه اوقات فراغت فعال، افزایش آگاهی، آموزش و توانمندسازی در زمینه اوقات فراغت فعال منابع انسانی سازمان خود بهره‌وری در سازمان را ارتقا دهند و بستر مناسب جهت حل مشکلات اقتصادی آنان و در نتیجه تسهیل مذاکرات برای افراد را فراهم نمایند.

جیمنز- گار سیا و همکاران^۱ (۲۰۲۰) در تحقیقی با عنوان «تجزیه و تحلیل نظام‌مند اوقات فراغت ورزشی» هدف اصلی سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۱۹ دریافتند که از عوامل توسعه مشارکت در فعالیت‌های فعال اوقات فراغت، توجه به برنامه‌ریزی، فرهنگ‌سازی مناسب، خدمات امنیتی و نرم‌افزاری است. به دلیل اینکه موضوع اوقات فراغت در کشور مهم واقع نشده است، نه تنها خدمات امنیتی و تجهیزات نرم‌افزاری مناسب فراهم نشده، حتی برنامه‌ریزی هم در این زمینه صورت نگرفته است. لازمه تسهیل در مذاکرات اوقات فراغت، تبیین وضعیت موجود شرایط امنیتی و نرم‌افزاری بسترهای مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت و ترسیم وضعیت مطلوب و در نهایت اتخاذ راهبردهای رسیدن به آنها و همکاری مدیران و کارشناسان اجرایی در اجرایی شدن راهبردها می‌باشد. نتایج حاصل با نتایج مطالعات ویونینسکی و سوکو سکا^۲ (۲۰۲۰) و مالکوک و دال^۳ (۲۰۲۰) هم‌راستا بود. آنها موارد اقتصادی و تجهیزات را ضروری دانستند و از گردش مالی و سودآوری به عنوان معیاری برای تداوم فعالیت، کارایی و بازنگری سازمان‌ها و مسئولان اوقات فراغت یاد کردند. امروزه سازمان‌های مختلف ورزشی برای جلب سرمایه‌گذاران سعی در به حداکثر رساندن ارزش برای گذران اوقات فراغت را دارند که با کمک مدل حاضر باید منابع خود را به سمتی سوق دهند که بیشترین بهره‌وری در اوقات فراغت را داشته باشد (فخاری و یوسف‌نژاد، ۱۳۸۵). باید اذعان داشت که ورزش، گذران اوقات فراغت، حتی رویدادهای ورزشی نیز در این راستا مهم‌اند. با توجه به اینکه بازار ورزش‌های امروزی با فرآیند جهانی شدن که در برگیرنده درگیری‌های رسانه‌ای، وابستگی به حامیان مالی و رشد صنایع مرتبط به ورزش است، توصیف می‌شود (به نقل از رجب‌زاده، ۱۳۹۲) بنابراین می‌توان گفت که سودآوری یکی از عوامل تاثیرگذار در ورزش به خصوص رویدادهای ورزشی است. شاخص‌های نرم‌افزاری- سخت‌افزاری، ساختار، رشد اقتصادی، تدارکات و امکانات رفاهی، آموزش و مدیریت به خصوص توجه به مدیریت نوین و عوامل انگیزشی، رهبری، جو صمیمی، بروکراسی و قوانین مناسب همگی در بهره‌وری موثرند. نتایج مطالعات خسروی‌زاده و همکاران^۳ (۱۳۹۳) نشان داد که به ترتیب

¹ Jimenez-Garcia et al.

² Vioninski and Sokovska

³ Malcock and Dahl

طراحی مدل محدودیت ها - مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی

مؤلفه‌های اقتصادی، اطلاعاتی-دانشی و بازار سرمایه، مدیریتی، قانونی و حقوقی، فرهنگی و اجتماعی، حمایتی و تشویقی، سیاسی و مشارکت بخش خصوصی در اوقات فراغت ورزشی موثر می‌باشد. دمیرل و اوردگموس^۱ (۲۰۱۴) به این نتیجه دست یافتند که سرمایه‌گذاری شرکت‌های بزرگ در ورزش در زمان اوقات فراغت باعث افزایش صداقت و درک در ست مشتری نسبت به نگرش اوقات فراغت می‌شود و مقدار خرید مشتریان نسبت به حامیان مالی بالا می‌رود. در تبیین نقش جذب سرمایه می‌توان گفت که امکان سرمایه‌گذاری موفق در ورزش و اوقات فراغت زمانی میسر است که همه حوزه‌های مرتبط به صورت مجموعه‌ای منسجم و واحد در نظر گرفته شوند. در تحقیقی همسو، یانگ و همکاران^۲ (۲۰۲۰) هم یک چارچوب ارزیابی پایدار گردشگری ورزشی با الگوی تصمیم‌گیری چند معیاره ترکیبی برای کشف جاذبه‌های گردشگری بالقوه ورزشی در تایوان را انجام دادند و دریافتند که حمایت دولت و بازاریابی محلی در کنار جذب سرمایه در بخش ورزش بدون تغییر نگرش در میان کارشناسان و ایجاد بستر مناسب برای ورود سرمایه و تضمین امنیت و سودآوری آن امکان‌پذیر نیست. همچنین می‌توان اذعان داشت که بسترسازی و فراهم کردن امکانات زیر ساختی و حمایت از سرمایه‌گذاران می‌تواند در این بخش مفید واقع شود و با حضور در میدان مختلف ورزشی، فراهم سازی بستر سرمایه‌گذاری در ورزش شکل خواهد گرفت. از این رو مسئولان باید توانمندی و مزیت‌های اقتصادی خوبی فراهم کنند و فرصت‌های سرمایه‌گذاری با بازدهی اقتصادی معقول پیش روی سرمایه‌گذاران بگذارند. این امر موجب بهره‌وری در اوقات فراغت می‌شود.

نتایج حاصل با یافته‌های کاظمینی (۱۳۹۸) تاحدودی همخوان است. او دریافت که یکی از عوامل مهم و موثر در حرفه‌ای شدن اوقات فراغت ورزشی، امور اقتصادی است. همچنین کنفدراسیون فوتبال آسیا (۲۰۱۶) معیار حقوقی و معیار مالی را برای باشگاه‌های حرفه‌ای فوتبال معرفی کرده‌اند. در معیار حقوقی (ای. اف. سی.^۳)، اسناد حقوقی باشگاه‌ها مدنظر است. این امر در ادامه فرایند تبدیل موسسات ورزشی سابق در قالب شرکت‌های تجاری ورزشی روند تکاملی خود را طی کرده است. در حقیقت وجود اساسنامه یا شرکت‌نامه معتبر ثبت شده و منطبق با مقررات قانونی، مدنظر فیفا و در سطح قاره مورد تاکید ای. اف. سی. می‌باشد. در کنار این سند حقوقی بنیادی، قراردادهای ورزشی، آیین نامه انضباطی و قواعد رفتاری و کرداری باشگاه‌ها نیز باید منطبق با قواعد فیفا، ای. اف. سی. و فدراسیون فوتبال هر کشوری تنظیم گردند. همچنین در معیار مالی، ای. اف. سی. با تاکید بر هماهنگ سازی سال مالی باشگاه‌ها با سال مالی خود، به دنبال شفافیت مالی است. در این راستا بر مبنای درآمدها و هزینه‌های انجام گرفته، تراز مالی

¹ Demirel and Ordegmus

² Yang et al.

³ AFC

حسابرسی شده باشگاه‌ها مورد بررسی موشکافانه کارشناسان مالی کنفدراسیون قرار می‌گیرد. تراز مالی مثبت، ملاک مهم حرفه‌ای شدن و اجازه شرکت در مسابقات باشگاهی کنفدراسیون آسیاست. می‌توان گفت که بیشتر سازمان‌های ورزشی و اوقات فراغتی در ایران دچار چنین مشکلی هستند، چرا که به جهت عدم دریافت حق پخش تلویزیونی مکفی و یا جذب حامی مالی مناسب دارای تراز مالی منفی هستند و به جای اینکه رویداد بتواند درآمدزا باشد، هزینه‌زاست. پژوهش حاضر با پژوهش ایتو و همکاران (۲۰۱۸) با عنوان «توسعه موانع و مذاکره موانع اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی» همسو بود. نتایج این تحقیق که بر روی ۳۹۴ نفر انجام شد، نشان داد که مهم‌ترین موانع عبارت‌اند از: موانع روان‌شناختی، آمادگی فیزیولوژیکی و جسمانی، سبک زندگی، مالی، زمان، تعهد و محیط. این مدل با مدل اوقات فراغت دان شجویان کشور (منصوری و همکاران، ۱۳۹۹) همخوانی بسیار بالایی دارد. منصوری و همکاران در طراحی مدل به دسترس بودن امکانات تفریحی، افزایش پرداختن به فعالیت‌های ورزشی و بالا بودن سطح رفاه پرداختند که در نهایت مدل اوقات فراغت با شش عامل موثر بر انتخاب فعالیت‌های فراغتی (شامل پیش‌زمینه‌ها، عوامل فردی، عوامل اجتماعی و محیطی، عوامل مدیریتی، عوامل دولتی و چالش‌ها) و پیامدهای ناشی از گذران اوقات فراغت تدوین شد. در پژوهش حاضر هم به مواردی چون: نبود زیرساخت‌های لازم اجتماعی، نبود فضای مناسب برای فعالیت‌های خانوادگی، کمبود تعداد فضاهای ورزشی در شهرها و محلات به عنوان مسائل و مشکلات موجود در زیرساخت‌ها در محدودیت‌های اوقات فراغت فعال اشاره شده است. در این پژوهش به زندگی ماشینی و وضعیت معیشتی به عنوان مسائل و مشکلات جامعه و محدودیت‌های اوقات فراغت فعال اشاره شده است که تا حدودی با مطالعه موحد و همکاران (۱۳۹۰) که در آن ورزش به عنوان یکی از روش‌های گذران اوقات فراغت و موثر در جذب ارزش‌های فرهنگی و از طرف دیگر، نبود فعالیت فیزیکی مناسب و فقر حرکتی به عنوان یکی از دغدغه‌های بزرگ زندگی ماشینی و پیشرفت فناوری در قرن حاضر دانسته شده، همپوشانی دارد. جکسون و همکارانش^۱ (۱۹۹۳) مشارکت حاصل از غلبه را از مشارکت در نبود عوامل بازدارنده ساختاری متفاوت معرفی می‌کنند. به عنوان مثال، فردی که به دلیل کمبود وقت نتواند هر روز شنا کند، ممکن است عامل بازدارنده (کمبود وقت) موجب توقف شرکت در فعالیت نشود، اما موجب مشارکت تعدیل شده فرد در فعالیت می‌گردد. تحقیقات جدیدتر از منظر فرهنگی نشان داده است که محدودیت‌ها را می‌توان در طیف متنوع‌تری از قبیل موضوعات شخصی، کمبود پول، مسائل خانوادگی، کیفیت خدمات اوقات فراغت، کمبود وقت، حمل و نقل، استرس و شیوه زندگی بهتر درک کرد (ایتو و همکاران^۲، ۲۰۱۸). در مدل پژوهش حاضر نیز به این موارد به عنوان

¹ Jackson et al.

² Ito et al.

طراحی مدل محدودیت ها - مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی

مسائل و مشکلات فردی- که از عوامل محدودیت های اوقات فراغت می باشد- اشاره شده است. مسعودی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهش خود به اینکه در قرن حاضر به ویژه از نیمه دوم قرن بیستم، توجه به اوقات فراغت افشار مختلف مردم و سیاست گذاری در این زمینه از وظایف دولت ها محسوب شده و در اغلب کشورهای جهان سازمان ها و نهادهای مختلفی در این زمینه ایجاد شده اند و در پی آن تحقیقات جامعه شناسی پیرامون این پدیده آغاز شده اشاره نمودند. در پژوهش پیش رو نیز به این موضوع به عنوان مذاکرات اوقات فراغت به طور مستقیم توجه شده است. مدل پژوهشی کونو و همکاران^۱ (۲۰۲۰) بیانگر این است که پیش بینی محدودیت ها و مذاکرات برای فعالیت بدنی در اوقات فراغت می تواند دانش و آگاهی برای افزایش این نوع فعالیت و به حداکثر رساندن مزایای آن ایجاد کند که این مطلب با مدل پژوهش حاضر کاملاً همخوانی دارد.

منابع

- آقاملائی، تیمور؛ زارع، فاطمه و قنبرزاد، امین. (۱۳۹۳). «ارتباط منافع، موانع و خودکارآمدی نسبت به ورزش با مراحل تغییر فعالیت جسمی در کارمندان جزیره ابوموسی». مجله طب پیشگیری. ۱۱(۱)، صص ۳۱-۳۸.
- آبرم، مهدیه؛ زارعی، علی و تجاری، فریاد. (۱۳۹۷). «بررسی ارتباط بین حمایت های اجتماعی و خودتنظیمی با فعالیت بدنی اوقات فراغت کارگران ایران». فصل نامه مطالعات راهبردی ورزش و جوانان. ۴۰، صص ۱۱۵-۱۰۵.
- اشراقی، سعید؛ کاشف، سیدمحمد و سید عامری، میرمحمد. (۱۳۹۲). «ارتباط بین عوامل بازدارنده فعالیت بدنی با مراحل تغییر رفتار ورزشی در جانبازان و معلولین شهر ارومیه». پژوهش های کاربردی در مدیریت ورزشی. دوره ۲، شماره ۳، صص ۱۱۵-۱۲۸.
- ادیب حاج باقری، محسن. (۱۳۸۵). روش تحقیق گراند تئوری: راه و روش نظریه پردازی در علوم انسانی.
- دراهمی، عباس و مقدسی، مهرزاد. (۱۳۹۸). «مطالعه تاثیر سرمایه اجتماعی و مولفه های آن بر میزان مشارکت ورزشی نوجوانان دختر و پسر شهرستان چم در استان بوشهر». نشریه مدیریت ورزشی. سال یازدهم شماره ۲ (پیاپی ۴۵).
- رضوی، سیدمحمد-حسین و پسرکلو، اعظم. (۱۳۹۲). «چگونگی گذران اوقات فراغت بانوان شاغل شهر آمل با تأکید بر فعالیت های ورزشی». نشریه مدیریت و فیزیولوژی ورزشی شمال، دوره ۱، شماره ۱، صص ۲۳-۳۸.
- رجب زاده، رضا. (۱۳۹۲). «نقش فعالیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت معلولان». پژوهش نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی. دوره ۹، شماره ۱۸ (شماره پیاپی ۱۸)، صص ۱-۱۲۹.
- حضرتی اظهر، معصومه و خداپسند، فریده. (۱۳۹۷). «تأثیر فعالیت های بدنی بر عملکرد کارکنان دانشگاه تبریز». معاونت پژوهش و فناوری دانشگاه تبریز. ۴(۱۱)، صص ۸۷-۱۰۷.
- خسروی زاده، اسفندیار و روشن زاده، جمال. (۱۳۹۳). «عوامل بازدارنده شرکت دانش آموزان دختر در فعالیت های ورزشی خارج از مدرسه». مطالعات راهبردی ورزش و جوانان. ۱۳(۲۵).
- طهماسبی، بهجت و ترکفر، احمد. (۱۳۹۸). «ارتباط علی بین جامعه پذیری و انگیزش با مشارکت ورزشی کارکنان زن دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت». زن و جامعه، ۳۹(۱۰)، صص ۶۵-۸۰.

¹ Kono et al.

- فراهانی، ابوالفضل؛ حسینی، معصومه و مرادی، راضیه. (۱۳۹۶). «اولویت‌بندی موانع پیش روی بانوان شاغل در انجام فعالیت‌های ورزشی استان البرز». مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، ۱۵(۱)، صص ۲۳-۳۴.
- فخاری، حسین و یوسف‌نژاد، صادق. (۱۳۸۵). «بررسی رابطه ریسک نظام‌مند و رشد سود شرکت‌ها». دانشگاه تهران. دوره ۱۳، شماره ۳.
- کاظمینی، حجت و زارعی، علی. (۱۳۹۹). «طراحی نظام باشگاه‌داری حرفه‌ای ورزش‌های گروهی کشور». نشریه علوم ورزشی. پیاپی ۴، صص ۱۹۴-۲۱۳.
- مسعودی، حمید؛ و اصغرپور ماسوله، احمد رضا. (۱۳۹۷). «بررسی جامعه‌شناختی عوامل مؤثر بر تمایل به ورزش در سازمان (مورد مطالعه: شرکت برق منطقه‌ای خراسان رضوی)». پژوهش‌نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۲۸(۱۴)، صص ۹۹-۱۰۹.
- موحد، علی؛ شسماعی، علی و بهمنی، مهناز. (۱۴۰۰). «تحلیل عوامل مؤثر بر نحوه گذران اوقات فراغت در شهر تهران». نشریه تحقیقات کاربردی علوم جغرافیایی. سال ۲۱، شماره ۶۰.
- منصوری، مریم؛ فرزانه، فرزانه و حمیدی، مهرزاد. (۱۳۹۹). «مدل پارادایمی گذران اوقات فراغت دانشجویان آزاد اسلامی واحد قزوین». اولین همایش و مدیریت در ورزش. دوره ۱۲، شماره ۴، صص ۱۲۵-۱۴۰.
- نقوی، لیلا. (۱۳۹۵). «شناسایی و اولویت‌بندی موانع مشارکت ورزشی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین». اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و بهرمانی.
- هاشمی مطلق، شقایق؛ اصلانخانی، محمدعلی و صفاتیا، علی‌محمد. (۱۳۹۷). «اثر محیط ادراک‌شده و حمایت اجتماعی بر مشارکت در فعالیت‌بدنی اوقات فراغت کارکنان منطقه سیزده دانشگاه آزاد اسلامی». رویکردهایی نوین در مدیریت ورزشی. ۲۱(۲)، صص ۹۵-۱۰۴.
- Amireault, Steve; & Godin, Gaston. (2015). "The Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire: Validity Evidence Supporting its Use for Classifying Healthy Adults into Active and Insufficiently Active Categories". *Perceptual and Motor Skills* 120(2), 604-622. <https://doi.org/10.2466/03.27.PMS.120v19x7>
- Bhanthumnavin, D. (2003). "Perceived social support from supervisor and group members' psychological and situational characteristics as predictors of subordinate performance in Thai work units". *Human Resource Development Quarterly*, 14(1), 79-97.
- Biswas, Aviroop; Smith, Peter M.; & Gignac, Monique A. M. (2018). "Naturally occurring workplace facilities to increase the leisure time physical activity of workers: A propensity-score weighted population study". *Preventive Medicine Reports*, 10, 263-270. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.03.013>
- Blasche, G. W., Arlinghaus, A., & Dorner, T. E. (2014). "Leisure opportunities and fatigue in employees: A large cross-sectional study". *Leisure Sciences*, 36(3), 235-250
- Carlson, D. S., Kacmar, K. M., Wayne, J. H., & Grzywacz, J. G. (2006). "Measuring the positive side of the work-family interface: Development and validation of a work-family enrichment scale". *Journal of vocational behavior*, 68(1), 131-164.
- Carter M, O'Driscoll Mc. (2000). "Life Begins at Forty! Should the route to promoting exercise in elderly people also start in their forties". *Journal of Physiotherapy*, 86(2): 85-94.
- Duerden, M. D., Courtright, S. H., & Widmer, M. A. (2018). "Why people play at work: A theoretical examination of leisure-at-work". *Leisure Sciences*, 40(6), 634-648.
- Florida, R. (2014). *The rise of the creative class*. New York, NY: Basic Books.
- Godbey, Geoffrey; Crawford, Duane W.; & Shen, Xiangyou Sharon. (2010). "Assessing Hierarchical Leisure Constraints Theory after Two Decades". *Journal of Leisure Research*, 42(1), 111-134. <https://doi.org/10.1080/00222216.2010.11950197>
- Goetzel, Ron Z.; Henke, Rachel Mosher; Tabrizi, Maryam; Pelletier, Kenneth R.; Loepke, Ron; Ballard, David W.; Grossmeier, Jessica; Anderson, David R.; & Yach, Derek. (2014). "Do Workplace Health Promotion (Wellness) Programs Work?" *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 56(9), 927-934. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000276>

- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). **“When work and family are allies: A theory of work-family enrichment”**. *Academy of management review*, 31(1), 72-92.
- Guerrier, Y., & Adib, A. (2003). **“Work at leisure and leisure at work: A study of the emotional labour of tour reps”**. *Human Relations*, 56(11), 1399-1417.
- Hill, E. J. (2005). **“Work-family facilitation and conflict, working fathers and mothers, work-family stressors and support”**. *Journal of Family issues*, 26(6), 793-819.
- Ito, Eiji; Kono, Shintaro; & Walker, Gordon J. (2018). **“Development of Cross-Culturally Informed Leisure-Time Physical Activity Constraint and Constraint Negotiation Typologies: The Case of Japanese and Euro-Canadian Adults”**. *Leisure Sciences*, 0(0), 1-19. <https://doi.org/10.1080/01490400.2018.1446064>
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). **“Hierarchical dimensions of leisure stress coping”**. *Leisure sciences*, 22(3), 163-181.
- Jackson, Edgar L. (2000). **“Will Research on Leisure Constraints Still Be Relevant in the Twenty-first Century?”** *Journal of Leisure Research*, 32(1), 62-68. <https://doi.org/10.1080/>
- Jackson, E.L. (2005). **Constraints to leisure**. Venture Publishing.
- Kono, Shintaro; Ito, Eiji; Walker, Gordon J.; & Gui, Jingjing. (2020). **“Predictive power of leisure constraint-negotiation models within the leisure-time physical activity context: A partial least squares structural equation modeling approach”**. *Journal of Leisure Research*, 51(3), 325-347. <https://doi.org/10.1080/00222216.2019>.
- Liang. (2018). **“Conceptualization and measurement of work-leisure facilitation”**. *Journal of Leisure Research*, 49:2, 109-132,
- Liang, Y. W. (2019). **“Consequences of work-leisure facilitation from tour leaders'/guides' perspectives: Self-efficacy and satisfaction”**. *Journal of Leisure Research*, 1-24.
- Lin, J. H., Wong, J. Y., & Ho, C. H. (2013). **“Promoting frontline employees' quality of life: Leisure benefit systems and work-to-leisure conflicts”**. *Tourism Management*, 36, 178-187.
- Lyness, K. S., Gornick, J. C., Stone, P., & Grotto, A. R. (2012). **“It's all about control: Worker control over schedule and hours in cross-national context”**. *American Sociological Review*, 77(6), 1023-1049.
- McGillivray, D. (2005). **“Governing working bodies through leisure”**. *Leisure Sciences*, 27(4), 315-330.
- Parker, S. (1997). **“Work and leisure futures: Trends and scenarios”**. *Work, leisure, and well-being*, 180-191.
- Patterson, Richard; Ogilvie, David; & Panter, Jenna. (2020). **“The social and physical workplace environment and commute mode: A natural experimental study”**. *Preventive Medicine Reports*, 20, 101260. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101260>
- Rojek, C. (2010). **The labour of leisure: The culture of free time**. London, UK: Sage.
- Schneider, I. (2016). **“Leisure constraints and negotiation: Highlights from the journey past, present, and future”**. In *Leisure matters: The state and future of leisure studies* (pp. 151-161). State College, PA: Venture.
- Sieber, S. D. (1974). **“Toward a theory of role accumulation”**. *American sociological review*, 567-578.
- Snir, R., & Harpaz, I. (2002). **“Work-leisure relations: Leisure orientation and the meaning of work”**. *Journal of Leisure Research*, 34(2), 178-203.
- Stanis, Sonja A. Wilhelm; Schneider, Ingrid E.; & Russell, Keith C. (2009). **“Leisure Time Physical Activity of Park Visitors: Retesting Constraint Models in Adoption and Maintenance Stages”**. *Leisure Sciences*, 31(3), 287-304. <https://doi.org/10.1080>
- Sylvester, C. (1999). **“The Western idea of work and leisure: Traditions, transformations, and the future”**. *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century*, 17-33.
- Tsaur, S.-H., Liang, Y.-W., & Hsu, H.-J. (2012). **“A multidimensional measurement of work-leisure conflict”**. *Leisure Sciences*, 34(5), 395-416. <https://www.the-afc.com>

