



Designing a Constraints Model of Leisure Time with an Emphasis on Physical Activity

Elham Asadzadeh Soureh*

Doctoral student of Sports Management, Mazandaran University, Mazandaran, Iran

Farzam Aarzan

Associate Professor of Department of Sports Management, Faculty of Physical Education, Mazandaran University, Mazandaran, Iran

Abstract

The current research was conducted with the aim of determining the indicators of obstacles and negotiations of leisure time with an emphasis on physical activity and presenting a desirable qualitative model. The research method is mixed (qualitative-quantitative). The community studied in the qualitative part of this research was made up of the staff managers of the Ministry of Sports and Youth of the Islamic Republic of Iran and the heads of sports federations related to public sports. The snowball sampling method continued until theoretical saturation (17 interviews) was reached. Experts in the field of sports and experts in the field of youth of the general departments of sports and youth of the provinces of the country were the statistical community in the quantitative part of this research, whose approximate number is 186 people, who were selected in full due to the limited number of statistical samples.

The qualitative data analysis process was carried out based on Strauss and Corbin's systematic model in three stages: primary coding, central coding and selective coding. At the end of the three stages of coding, the layers of the final research model are presented individually and schematically, and finally, the final research model was presented by combining these layers, and in the quantitative part of inferential statistics; Confirmatory factor analysis was used to check the validity of the questionnaire structure, structural equations were used to test the model, and Friedman's test was used to prioritize the factors. Based on the results, 100 concepts (codes) were extracted from the interviews, which were included in the subset of 21 components and finally formed the sub-branches of the foundation's data model with the Strauss and Corbin approach.

The results showed that the model is influenced by various factors. Therefore, when the mechanism of the effect of these factors is correctly identified and diagnosed, we can witness the reduction of restrictions on active sports leisure activities and the increase of participation in active sports leisure activities and the facilitation of negotiations.

Key words: Leisure time, physical activity, public sports, restrictions, negotiations.

* Corresponding Author: E-mail: karshenas.asadzade97@gmail.com

How to Cite: Asadzadeh Soureh E, Aarzan F. Designing a Constraints Model of Leisure Time with an Emphasis on Physical Activity, Journal of Innovation in Sports Management, 2023; 2(3):17-29.



طراحی مدل محدودیت‌های پرداختن به فعالیت‌های اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی

الهام اسدزاده سوره*

دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه مازندران، مازندران، ایران

فرزام فرزانه

دانشیار، گروه آموزشی مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه مازندران، مازندران، ایران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین شاخص‌های محدودیت‌های اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی و ارائه مدل کیفی مطلوب انجام شده است. روش پژوهش کیفی می‌باشد. جامعه مورد مطالعه این تحقیق 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. روند تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی براساس مدل نظام‌مند استراوس و کوربین در سه مرحله کدگذاری اولیه، کدگذاری محوری و کدگذاری گزینشی انجام شد. در انتهای مراحل سه‌گانه کدگذاری، لایه‌های مدل نهایی تحقیق به صورت تک‌تک و شماتیک ارائه شد و در نهایت، مدل نهایی تحقیق با ترکیب کردن این لایه‌ها ارائه گردید. بر اساس نتایج تعداد ۱۰۰ مفهوم (کد) از مصاحبه‌ها استخراج شد که در زیر مجموعه ۲۱ مولفه قرار گرفتند و در نهایت زیرشاخه‌های مدل داده بنیاد 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 به‌درستی 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.

واژه‌های کلیدی: اوقات فراغت، فعالیت بدنی، ورزش همگانی، محدودیت‌های اوقات فراغت.

* نویسنده مسئول: E-mail: karshenas.asadzade97@gmail.com

مقدمه

است که دولت‌ها تأکید زیادی بر ورزش‌های همگانی و نیز تشویق افراد به فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت دارند. یکی از مفیدترین روش‌های غنی‌سازی اوقات فراغت، داشتن فعالیت جسمانی (ورزش) است که سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه را فراهم می‌کند. فعالیت بدنی در اوقات فراغت^۵ را می‌توان به عنوان "فعالیت‌های انجام شده در زمانی که خود فرد تشخیص می‌دهد تعریف کرد که باعث افزایش انرژی مصرفی می‌شود" (امبرولت و گودین، ۲۰۱۵).

فعالیت بدنی در اوقات فراغت با فواید سلامتی متعددی مانند کاهش خطر بیماری قلبی و عروقی، افسردگی و همچنین افزایش آمادگی قلبی و تنفسی مرتبط است (سازمان بهداشت جهانی^۶، 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 ایجاد کند (کونو^۸ 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 فواید 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 (دراهمکی^۹ و همکاران، ۱۳۹۸). به همین دلیل، در دهه‌های اخیر محدودیت‌های شرکت در اوقات فراغت به یکی از

تغییرات در محیط اجتماعی و فیزیکی به عنوان روشی برای ارتقا فعالیت بدنی در پیش گرفته شده است. این تغییرات شامل ایجاد تغییرات در محیط زندگی است که می‌تواند رفتارهای فعالیت بدنی را تحت تأثیر قرار دهند چرا که زندگی در محیط مساعد برای پیاده‌روی با فعالیت بدنی بیشتری همراه بوده است (پترسون^۱ و دیگران، ۲۰۲۰). شرایط محیطی محل زندگی یک شاخص تاثیرگذار بر فعالیت بدنی افراد است، شواهد همچنین حاکی از آن است که فعالیت بدنی افراد تحت تاثیر مستقیم شرایط جغرافیایی محل زندگی آنها قرار می‌گیرد و در نهایت فعالیت بدنی باعث افزایش سطح انرژی افراد، روحیه، سلامت و تندرستی، کیفیت روابط خانوادگی، توانایی مقابله با استرس و بهره‌وری افراد می‌شود (بیسواس^۲ و دیگران، ۲۰۱۸). در نتیجه، بکارگیری استراتژی‌هایی نظیر تجهیز محیط‌های زندگی افراد به امکانات فعالیت بدنی مانند احداث سالن‌های ورزشی و تندرستی یا دسترسی به زمین‌های بازی و مکان‌های دلپذیر برای فعالیت بدنی می‌تواند مهم و موثر باشد (گتزل^۳ و دیگران، ۲۰۱۴). همچنین استراتژی‌هایی توسط مدل‌های مفهومی نیز پشتیبانی می‌شوند که نشان می‌دهد مشارکت در فعالیت‌های بدنی نه تنها تحت تأثیر عوامل شخصی، رفتاری و اجتماعی است بلکه از عوامل محیطی نیز تأثیر می‌پذیرد. این عوامل محیطی (دسترسی به امکاناتی که فعالیت بدنی را تشویق می‌کنند) ممکن است محدودیت‌هایی را در رفتار و ادراک ایجاد کند که مشارکت در فعالیت‌های بدنی را آسان‌تر یا دشوارتر کند (بیسواس^۴ و دیگران، ۲۰۱۸). به همین دلیل است که در سال‌های اخیر فعالیت‌های بدنی در امور روزمره افراد شدیداً کاهش یافته و انجام فعالیت‌های ورزشی توسط دانشمندان مورد تأکید فراوان قرار گرفته است. در هر صورت عموماً تصور این است که گسترش فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت می‌تواند موجب شادابی و سلامت و نیز ایجاد شرایط رشد عموم افراد شود. به همین خاطر

⁵ Leisure-time physical activity (LTPA)

⁶ Amireault & Godin

⁷ World Health Organization (WHO)

⁸ Kono

⁹ derahaki

¹ Patterson

² Biswas

³ Goetzl

⁴ Biswas

حوزه‌های مهم در مطالعات اوقات فراغت تبدیل شده است (اسکنیدر^۱، ۲۰۱۶).

در این راستا، (جکسون^۲، ۲۰۰۰) محدودیت‌های اوقات فراغت^۳ 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 طبقه بندی شده است: موانع درون فردی^۴ کیفیت روان‌شناختی فرد (مانند ویژگی‌های شخصیتی) است که اولویت‌های اوقات فراغت فرد را شکل می‌دهد (به عنوان مثال، عدم علاقه، استرس)، موانع بین فردی^۵ 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^۶ نیز شرایط بیرونی در محیط (به عنوان مثال، کمبود وقت، پول یا امکانات) هستند که مانع از شکل‌گیری ترجیحات تفریحی در اوقات فراغت می‌شود تا از مشارکت واقعی اوقات فراغت جلوگیری شود (گادبی^۷ 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^۸ و دیگران، ۲۰۱۸). از این‌رو، محدودیت‌های اوقات فراغت عواملی است که شرکت کنندگان را از فعالیت و لذت بردن از فعالیت‌های اوقات فراغت منع می‌کند، در حالی که مذاکرات برای محدودیت^۹ استراتژی‌هایی 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^{۱۰}، ۲۰۱۶). برخی از تحقیقات این سازه‌ها

به عنوان پیش زمینه‌های شرکت در اوقات فراغت، همراه با فاکتورهای دیگری مانند انگیزش و خودکارآمدی شناسایی کرده‌اند (استانیس^{۱۱} و همکاران، ۲۰۰۹).

روش شناسی تحقیق

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

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 داد که حدود ۲۰۰ نفر را شامل می‌شود. روش نمونه‌گیری به صورت گلوله برفی 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 می‌دهند که تعداد تقریبی آنها ۱۸۶ نفر است که به دلیل محدود بودن تعداد نمونه آماری به صورت تمام شمار انتخاب شدند.

مصاحبه نیمه ساختار یافته: «مصاحبه رسمی نیمه سازمان‌یافته از روش‌های اصلی جمع‌آوری داده‌ها در گراندد تئوری بوده و در برخی از تحقیقات تنها روش جمع‌آوری داده‌هاست (ادیب حاج باقری^{۱۲}، ۱۳۸۵). از این رو، در این تحقیق از مصاحبه نیمه ساختار یافته برای گردآوری داده‌ها در بخش کیفی و پرسشنامه محقق ساخته که از فرآیند مرحله کیفی تحقیق استخراج شده بود در بخش کمی استفاده شد.

پس از شناخت درون‌مایه‌های فرعی کلیه مصاحبه‌ها، در مجموع تعداد ۲۲۶ درون‌مایه‌های فرعی ایجاد شد. تعدادی از این کدها که مشابه بود و در مصاحبه‌های مختلف تکرار شده بودند حذف شده بطوری که در مرحله تحلیل تعداد ۱۰۰ کد مستقل (درون‌مایه‌ها) ایجاد شد. با

¹ Schneider

² Jackson

³ Leisure constraints

⁴ Intrapersonal

⁵ Interpersonal

⁶ Structural constraints

⁷ Godbey

⁸ Ito

⁹ leisure negotiation

¹⁰ Schneider

¹¹ Stanis

¹² adib hajbagheri

اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی به شکل زیر می‌باشد.

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 برخوردارند و کلیه مؤلفه‌ها از پایایی اشتراکی بالای نیم برخوردارند و پایایی اشتراکی مورد قبول واقع می‌شود؛ بنابراین بر اساس چهار آزمون پایایی، پایایی مدل مورد تأیید قرار می‌گیرد و همچنین شکل‌های ۲ و ۳، به ترتیب الگوی محدودیت‌ها، مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت‌بدنی 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.

جدول ۲ نتایج مربوط به آزمون‌های پایایی آلفای کرون باخ، پایایی ترکیبی (دلونین گلدشتاین)، پایایی ضریب اسپیرمن و پایایی اشتراکی را نشان می‌دهد.

در ادامه برای بررسی کیفیت مدل از شاخص‌های SSO، SSE و Q2 استفاده شد که نتایج در جدول ۳ نشان داده شده است.

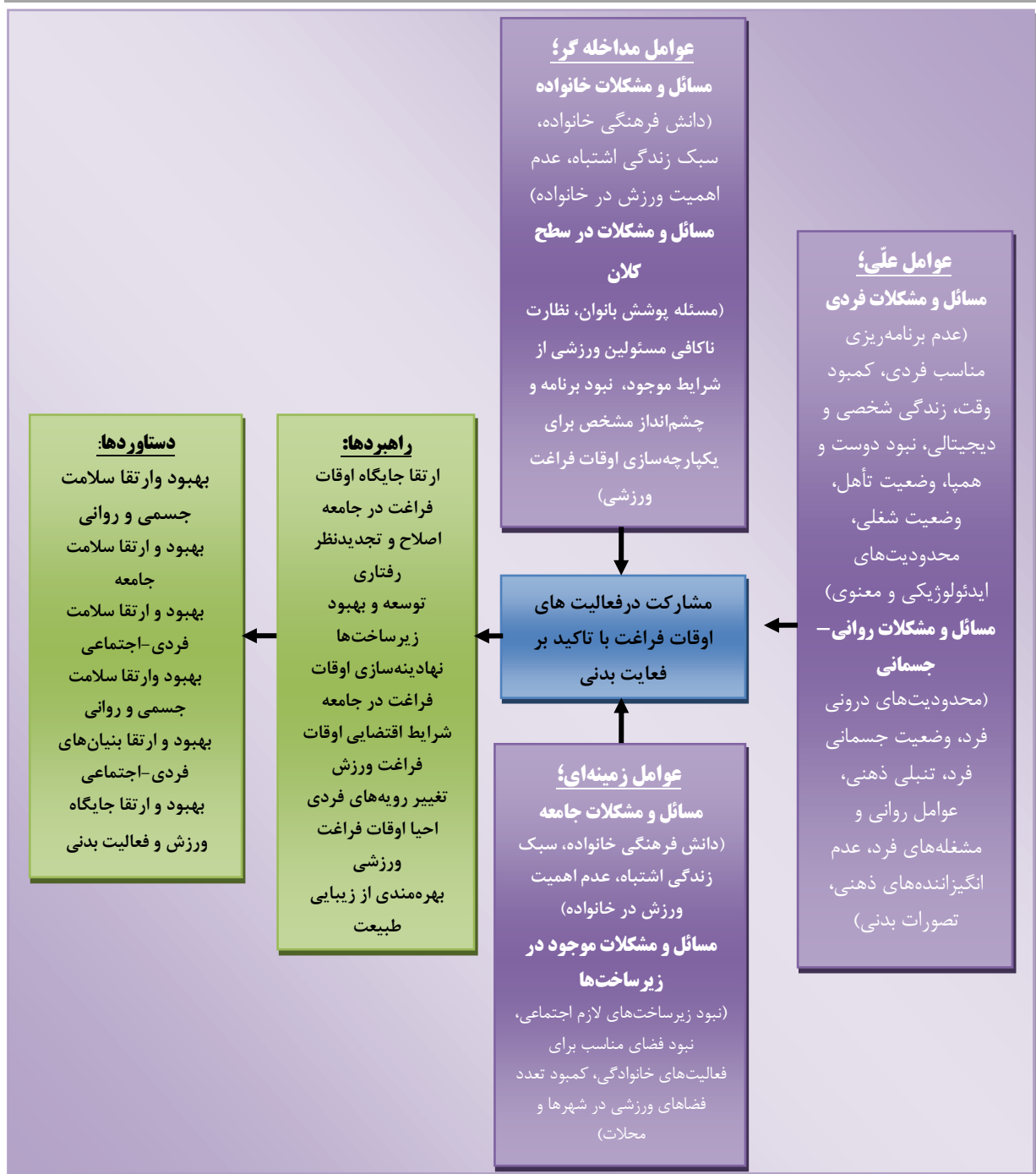
در مدل اندازه‌گیری کلیه مقادیر CVcom با توجه به مقادیر Q2 از کیفیت بسیار بالایی برخوردارند

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، ارتقا 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، احیا اوقات فراغت ورزشی، بهره‌مندی از زیبایی طبیعت، توجه و تلاش بیشتر مسئولین، دانش و آگاهی فردی، بهبود و ارتقا سلامت جامعه، بهبود و ارتقا سلامت فردی - اجتماعی، بهبود و ارتقا سلامت جسمی و روانی، بهبود و ارتقا بنیان‌های فردی-اجتماعی و بهبود و ارتقا جایگاه ورزش و فعالیت بدنی در امر طراحی مدل محدودیت‌ها - مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی شناسایی شد.

به منظور ترسیم مدل نهایی تحقیق و پس از استخراج و اکتشاف مقولات اصلی، محوری، مفاهیم با توجه به الگوی ارائه شده که بر مبنای الگوی مکتب اشتراوس و کوربین طراحی گشته است، در نهایت مدل محدودیت‌های

جدول ۱- کدگذاری نظری (گزینشی)

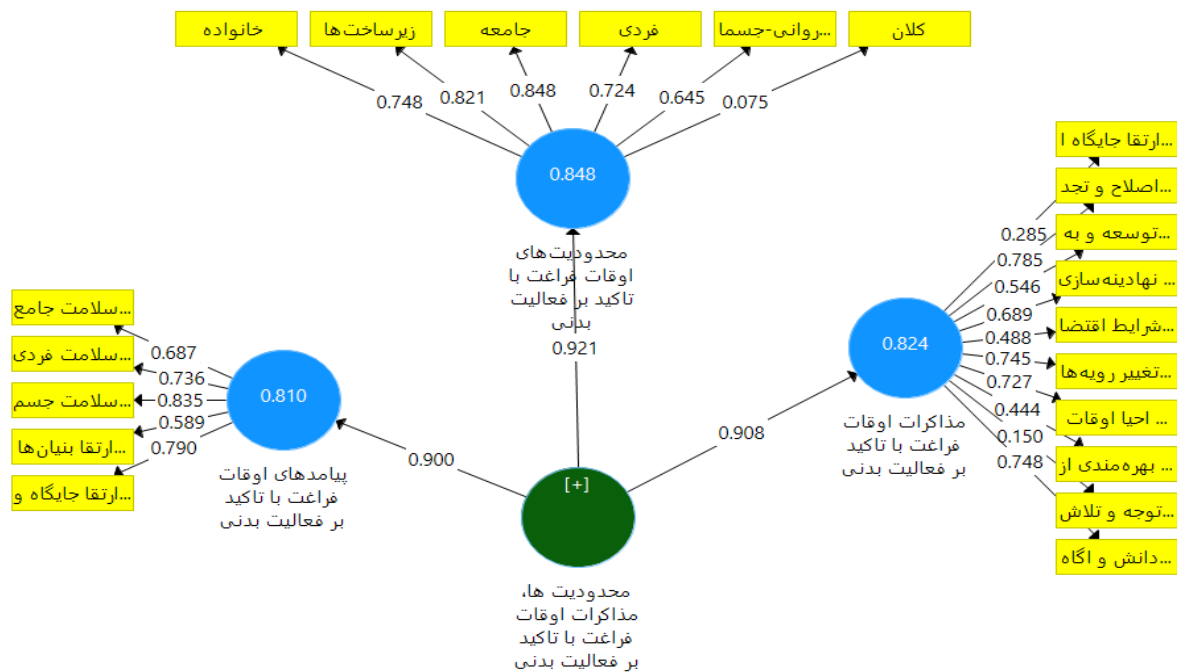
منبع	کدمحوری	کد گزینشی
p3-p6-p7-p1-p8-p10-p15-p14- p11--p10-p1-p5 p9-p4-P16-P17	مسائل و مشکلات خانواده	محدودیت‌های اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی
	مسائل و مشکلات موجود در زیرساخت‌ها	
	مسائل و مشکلات جامعه	
	مسائل و مشکلات فردی	
	مسائل و مشکلات روانی-جسمانی	
	مسائل و مشکلات در سطح کلان	
	بهبود و ارتقا سلامت فردی-اجتماعی	
	بهبود و ارتقا سلامت جسمی و روانی	
	بهبود و ارتقا بنیان‌های فردی-اجتماعی	
	بهبود و ارتقا جایگاه ورزش و فعالیت بدنی	



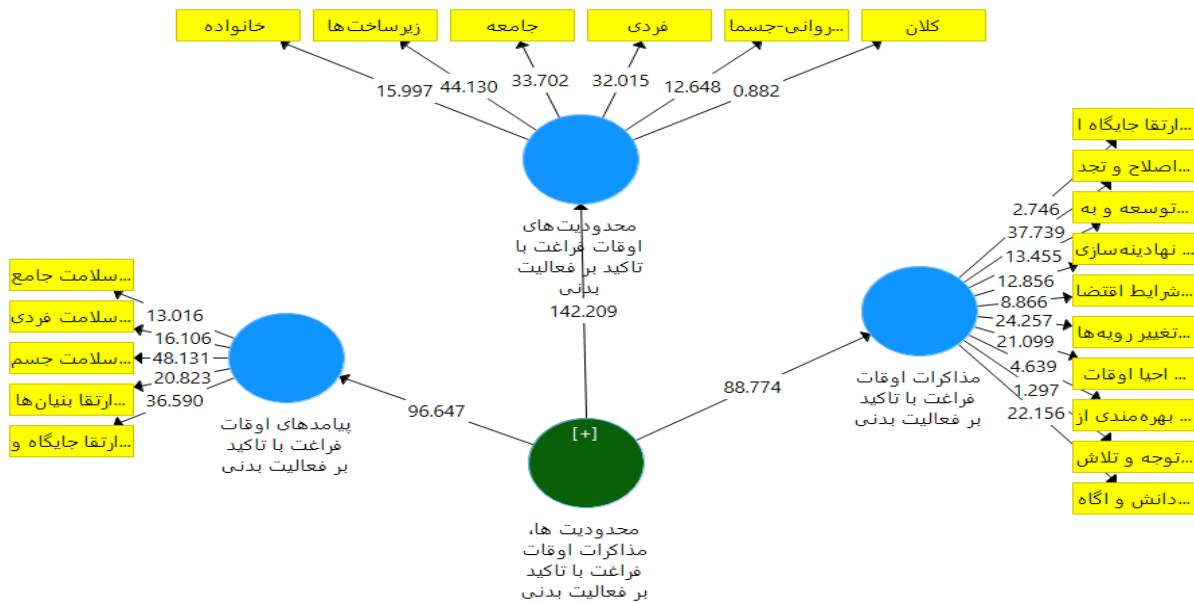
شکل ۱- الگوی پارادایمی محدودیت ها - مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی

جدول ۲. ضرایب آزمون های پایایی مدل اندازه گیری تحقیق

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



شکل ۲- الگوی محدودیت‌های اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی (حالت استاندارد)



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

جدول ۳. آزمون مقادیر CVCOM جهت بررسی کیفیت مدل

آزمون مقادیر	SSO	SSE	Q ² (=1-SSE/SSO)
پيامدهای اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی	۲۵۹۳,۱۲	۴۹۲,۸۴	۰,۸۱۰
محدودیت‌های اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی	۲۸۹۲,۳۴	۴۳۷,۸۵۱	۰,۸۴۸
مذاکرات اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی	۱۸۱۲,۳۴	۳۱۸,۹۷	۰,۸۲۴

بحث و نتیجه گیری

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 فعالیت‌های فراغتی ورزشی فعال و تسهیل مذاکرات بود. در ادامه این عوامل به صورت جداگانه مطرح و در ارتباط با آن‌ها، به بحث می‌پردازیم؛ لازم به ذکر است با توجه به اینکه در خصوص پژوهش حاضر مطالعات مرتبط زیادی انجام نشده است، بنابراین در خصوص مقوله‌های به دست آمده به صورت کلی بحث خواهد شد. با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت برای اینکه ساز و کار اجرای محدودیت و پیامدها مورد توجه قرار گیرند؛ با توجه به این موارد می‌توان آینده‌ای روشن برای اوقات فراغت تصور کرد.

گرچه حوزه‌های مرتبط به مشکلات مالی که گاهاً به مسائل و مشکلات خانواده و جامعه، تورم و گرانی است؛ مانع شرکت افراد در فعالیت ورزشی در اوقات فراغت می‌شود؛ مسائل و مشکلات فردی همواره مهم تر بوده که نیاز به شناسایی، فرهنگ سازی، کمک خانواده‌ها و روانشناسان ورزشی جهت غلبه به این موانع می‌باشد؛ همچنین افراد سالمند یا معلولین محدودیت‌های ویژه را دارند که نیازمند تجهیزات و امکانات خاص می‌باشند و حتی برای سایرین هم مسائل و مشکلات موجود در زیرساخت‌ها موجود است که نیاز به توسعه، تجهیز و تکمیل آنها می‌باشد.

حل مسائل در سطح کلان همچون سیاست‌های نادرست، نبود راهبردهای تخصصی حوزه اوقات فراغت نیازمند حمایت و توجه ویژه مدیران رده بالا حوزه‌های مرتبط ورزش و اوقات فراغت در سطح کلان و تلاش حداکثری مدیران عملیاتی و کارشناسان برای اجرایی کردن سیاست‌ها و برنامه‌های حوزه اوقات فراغت و ورزش می‌باشد. توسعه و بهبود زیرساخت‌های مرتبط با فعالیت‌های اوقات فراغت در سطح کشور نیازمند همکاری مدیران سایر ارگان‌های کشور می‌باشد. مدیران ورزشی در تعامل با نهادهای اجتماعی با اتخاذ راهبردهایی در راستای اشاعه فرهنگ ورزش و فعالیت بدنی در اوقات فراغت و

توسعه برنامه‌های ملی اوقات فراغت می‌توانند جایگاه فعالیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت ارتقاء دهند.

نتایج حاصل با نظریه (هاگتون^۱ ۲۰۱۹) که بیان کرد اوقات فراغت فرایندی است که طی آن افراد در خصوص نیل به اهداف ورزشی و لذت بردن در زمان آزاد، با خود انگیزختگی لازم برای عمل، برخورد تأثیرمی‌گذارند؛ که دانش و آگاهی فردی، مهارت‌های خود کنترلی، مهارت‌های ارتباطی فرد، تعاملات و معاشرت اجتماعی، میزان تحصیلات و همچنین طبقه اجتماعی تاثیر مستقیم بر این خود انگیزختگی دارد و با تحقیق (پرک^۲ و همکاران ۲۰۱۹) که مدل‌های ساختاری و تغییرات فردی را مهم دانستند و تاکید کردند که اصلاح و تجدید رفتاری، دستیابی به مذاکرات اوقات فراغت را امکان‌پذیر می‌سازد؛ همسو می‌باشد. بنابراین مدیران ورزشی می‌توانند با اتخاذ سیاست بهبود و ارتقاء بنیان‌های فردی و اجتماعی؛ باعث تقویت ارتباطات اجتماعی و افزایش سرمایه اجتماعی در افراد شوند که ارتباط مستقیم در مشارکت افراد در فعالیت‌های فعال اوقات فراغت دارد.

همیشه یکی از مهم‌ترین مشکلات جامعه مشکلات اقتصادی است همواره مسائل مالی در مشارکت ورزش نقش تعیین کننده و محوری داشته است؛ ولی فواید 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 رابطه با اوقات فراغت فعال منابع انسانی سازمان خود بهره‌وری در سازمان را ارتقاء داده و بستر مناسب جهت حل مشکلات اقتصادی آنان و در نتیجه تسهیل مذاکرات برای افراد را فراهم نمایند.

(جیمنز - گارسیا و همکاران^۳ ۲۰۲۰) تحقیقی را تحت عنوان تجزیه و تحلیل نظام‌مند اوقات فراغت ورزشی، حداقل سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۱۹ انجام دادند که از عوامل توسعه مشارکت در فعالیت‌های فعال اوقات فراغت

¹ Hogton

² Perik et al

³ Jimenez-Garcia et al

مدیریتی، قانونی و حقوقی، فرهنگی و اجتماعی، حمایتی و تشویقی و سیاسی و مشارکت بخش خصوصی در اوقات فراغت ورزشی موثر می‌باشد. (دمیرل و اوردگموس^۳ ۲۰۱۴) به این نتیجه دست یافتند که سرمایه‌گذاری شرکت‌های بزرگ در ورزش در زمان اوقات فراغت باعث صداقت و درک درست مشتری نسبت به نگرش اوقات فراغت می‌شود و مقاصد 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 تحقیق همسو (یانگ و همکاران^۴ ۲۰۲۰) هم یک چارچوب ارزیابی پایدار گردشگری ورزشی با الگوی تصمیم‌گیری چند معیار ترکیبی برای کشف جاذبه‌های گردشگری بالقوه ورزشی در تایوان را انجام دادند. که نشان داد حمایت دولت و بازاریابی محلی در عین حال 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 با بسترسازی و فراهم کردن امکانات زیر ساختی و حمایت از سرمایه‌گذاران می‌توان در این بخش مفید واقع شود و با حضور در میدانی مختلف ورزشی فراهم‌سازی 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 نتایج یافته‌های (کازمینی ۱۳۹۸) تاحدودی همخوان است. نتایج مطالعات کازمینی (۱۳۹۸) حاکی از آن بود که یکی از عوامل مهم و موثر در حرفه‌ای شدن اوقات فراغت ورزشی امور اقتصادی است. همچنین در این خصوص کنفدراسیون فوتبال آسیا (۲۰۱۶) معیار حقوقی و معیار مالی را برای باشگاه‌های حرفه‌ای فوتبال معرفی کرده‌اند. در معیار حقوقی (ای اف سی^۵)، اسناد حقوقی باشگاه‌ها مدنظر است. این امر در

توجه به برنامه ریزی، فرهنگ سازی مناسب، خدمات امنیتی و نرم افزاری است. به دلیل اینکه موضوع اوقات فراغت در کشور مهم واقع نشده است در این راستا نه تنها خدمات امنیتی و تجهیزات نرم افزاری مناسب فراهم نشده حتی برنامه‌ریزی در این خصوص صورت نگرفته است؛ لازمه تسهیل در مذاکرات اوقات فراغت لزوم تبیین وضعیت موجود شرایط امنیتی و نرم افزاری 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 سوکوسکا^۱ ۲۰۲۰) و (مالکوک و دال^۲ ۲۰۲۰) هم راستا بود. ویونینسکی و سوکوسکا (۲۰۲۰) موارد اقتصادی و تجهیزات را ضروری دانستند. گردش مالی و سود آوری به‌عنوان معیاری برای تداوم فعالیت، کارایی و بازنگری سازمان‌ها و مسئولان اوقات فراغت یاد می‌شود. امروزه سازمان‌های مختلف ورزشی برای جلب سرمایه‌گذاران سعی در به حداکثر رساندن ارزش برای گذران اوقات فراغت را دارند. که با کمک مدل حاضر بایستی 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 مهم است؛ با توجه به اینکه بازار گذران ورزش‌های امروزی بوسیله فرآیند جهانی شدن که در برگزیده 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 بخصوص رویدادهای ورزشی است. شاخص‌های نرم‌افزاری - سخت افزاری، 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 موثر بودند؛ نتایج مطالعات (خسروی‌زاده و همکاران ۱۳۹۳) نشان داد که به ترتیب مؤلفه‌های اقتصادی، اطلاعاتی دانشی و بازار سرمایه،

³ Demirel and Ordegmus

⁴ Yang et al

⁵ AFC

¹ Vioninski and Sokovska

² Malcock and Dahl

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 که از محدودیت‌های اوقات فراغت فعال محسوب می‌شود، اشاره شده است که تا حدودی با مطالعه (موحد و همکاران، ۱۳۹۰) که در آن به ورزش به عنوان یکی از روش‌های گذران اوقات فراغت؛ موثر در جذب ارزش‌های فرهنگی و از طرف دیگر، نبود فعالیت فیزیکی مناسب و فقر حرکتی تبدیل به یکی از دغدغه‌های بزرگ زندگی ماشینی و پیشرفت فناوری در قرن حاضر شده است (موحد و همکاران، ۱۳۹۰) همپوشانی دارد.

همانطور که (جکسون و همکارانش^۲ ۱۹۹۳) مشارکت حاصل از غلبه، را متفاوت از مشارکتی که در نبود عوامل بازدارنده ساختاری معرفی می‌کنند. به عنوان مثال فردی که بدلیل 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^۳، ۲۰۱۸). در مدل پژوهش حاضر نیز به موارد ذکر شده به عنوان مسائل و مشکلات فردی که از عوامل محدودیت‌های اوقات فراغت می‌باشد 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 اقشار مختلف مردم و سیاست‌گذاری در این خصوص از وظایف دولت‌ها محسوب شده و در اغلب کشورهای جهان سازمان‌ها و نهادهای مختلفی در این زمینه ایجاد شده‌اند و در پی آن تحقیقات جامعه‌شناسی پیرامون این پدیده آغاز شد اشاره نمودند؛ در پژوهش

ادامه فرایند تبدیل موسسات ورزشی سابق در قالب شرکت‌های تجاری ورزشی روند تکاملی خود را طی کرده است. در حقیقت وجود اساسنامه یا شرکت نامه 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، آئین‌نامه انضباطی و قواعد رفتاری و کرداری باشگاه‌ها نیز می‌بایست 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 می‌باشد؛ در این راستا بر مبنای درآمدها و هزینه‌های انجام گرفته، تراز مالی 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 آسیا است. می‌توان گفت که اکثر 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 بوده و بجای اینکه رویداد بتواند درآمدزا باشد هزینه‌زا است.

پژوهش حاضر با پژوهش (ایتو و همکاران^۱ ۲۰۱۸) با عنوان توسعه موانع و مذاکره موانع اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی انجام دادند. این تحقیق بر روی ۳۹۴ نفر انجام شد و نتایج نشان داد که مهم‌ترین موانع عبارتند از موانع روان‌شناختی، آمادگی فیزیولوژیکی و جسمانی، سبک زندگی، مالی، زمان، تعهد، محیط. همسو بود.

این مدل با مدل اوقات فراغت دانشجویان کشور (منصوری و همکاران ۱۳۹۹) همخوانی بسیار بالایی دارد منصوری و همکاران (۱۳۹۹) 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 پیش‌رانه‌ها، عوامل فردی، عوامل اجتماعی و محیطی، عوامل مدیریتی، عوامل دولتی و چالش‌ها) و پیامدهای ناشی از گذران اوقات فراغت تدوین شد. که در

² Jackson et al

³ Ito et al

¹ Eto et al.

رجب زاده، رضا (۱۳۹۲)؛ نقش فعالیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت معلولان؛ پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، دوره ۹، شماره ۱۸ - شماره پیاپی ۱۸، مهر ۱۳۹۲، ۱-۱۲۹

حضرتی اطهر، معصومه؛ خداپسند، فریده؛ (۱۳۹۷). تأثیر فعالیت‌های بدنی بر عملکرد کارکنان دانشگاه تبریز. *معاونت پژوهش و فناوری دانشگاه تبریز*، ۴(۱۱)، ۸۷-۱۰۷.

خسروی زاده، اسفندیار؛ 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؛ ترکفر، احمد (۱۳۹۸)، ارتباط علی بین جامعه‌پذیری و انگیزش با مشارکت ورزشی کارکنان زن دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت. *زن و جامعه*، ۳۹(۱۰)، ۶۵-۸۰.

فراهانی، ابوالفضل؛ حسینی، معصومه؛ و مرادی، راضیه. (۱۳۹۶). اولویت بندی موانع پیش روی بانوان شاغل در انجام فعالیت‌های ورزشی استان البرز. *مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*، ۱۵(۱)، ۲۳-۳۴.

فخاری، حسین؛ یوسف نژاد، صادق (۱۳۸۵)؛ بررسی رابطه ریسک نظام مند و رشد سود شرکت‌ها. دوره ۱۳، شماره ۳، آذر ۱۳۸۵؛ دانشگاه تهران.

کاظمینی، حجت؛ زارعی، علی (۱۳۹۹)؛ طراحی نظام باشگاه داری حرفه‌ای ورزش‌های گروهی کشور؛ نشریه علوم ورزشی؛ پیاپی ۴۰-۱۹۴-۲۱۳

مسعودی، حمید؛ و اصغریپور ماسوله، احمدرضا. (۱۳۹۷). بررسی جامعه‌شناختی عوامل موثر بر تمایل به ورزش در سازمان مورد مطالعه: شرکت برق منطقه‌ای خراسان رضوی. *پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی*، ۲۸(۱۴)، ۹۹-۱۰۹.

موحد، علی؛ شماعتی، علی؛ بهمنی، مهناز؛ تحلیل عوامل مؤثر بر نحوه گذران اوقات فراغت در شهر تهران؛ نشریه تحقیقات کاربردی علوم جغرافیایی، سال بیست و یکم، شماره ۶۰، بهار ۱۴۰۰

منصوری، مریم؛ فرزانه، فرزانه؛ حمیدی مهرزاد (۱۳۹۹)؛ مدل پارادایمی گذران اوقات فراغت دانشجویان؛

پیش رو نیز مستقیماً به این موضوع به عنوان مذاکرات اوقات فراغت اشاره شده است. مدل پژوهشی (کونووهمکاران^۱، ۲۰۲۰) بیانگر این است که پیش بینی محدودیت‌ها و مذاکرات برای فعالیت بدنی در اوقات فراغت می‌تواند دانش و آگاهی برای افزایش این نوع فعالیت و به حداکثر رساندن مزایای آن ایجاد کند؛ که این مطلب با مدل پژوهش حاضر کاملاً همسو بوده است.

منابع

آقاملایی، تیمور؛ زارع، فاطمه؛ قنبرنژاد، امین؛ (۱۳۹۳). ارتباط منافع، موانع و خود کارآمدی نسبت به ورزش با مراحل تغییر فعالیت جسمی در کارمندان جزیره ابوموسی. *مجله طب پیشگیری*، ۱(۱)، ۳۱-۳۸.

آیرم، مهدیه؛ زارعی، علی؛ تجاری، فرشاد. (۱۳۹۷). بررسی ارتباط بین حمایت های اجتماعی و خودتنظیمی با فعالیت بدنی اوقات فراغت کارگران ایران. *فصلنامه مطالعات راهبردی ورزش و جوانان*، ۴۰، ۱۰۵-۱۱۵.

اشراقی، سعید؛ کاشف، سیدمحمد؛ 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، ۱۱۵-۱۲۸.

ادیب حاج باقری، محسن (۱۳۸۵)؛ کتاب روش تحقیق گراند تئوری: راه و روش نظریه پردازی در علوم انسانی.

دراهمکی، عباس؛ مقدسی مهرزاد؛ (۱۳۹۸). مطالعه ی تاثیر سرمایه اجتماعی و مولفه های آن بر میزان مشارکت ورزشی نوجوانان دختر و پسر شهرستان جم در استان بوشهر. *نشریه مدیریت ورزشی*، سال یازدهم شماره ۲ (پیاپی ۴۵، تابستان ۱۳۹۸)

رضوی، سیدمحمدحسین؛ پسرکلو، اعظم؛ (۱۳۹۲). چگونگی گذران اوقات فراغت بانوان شاغل شهر آمل با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی. *نشریه مدیریت و فیزیولوژی ورزشی شمال*، دوره اول، شماره اول، ۳۸ - ۲۳.

¹ Kono et al

- theoretical examination of leisure-at-work. *Leisure Sciences*, 40(6), 634-648.
- Eby, L. T., Casper, W. J., Lockwood, A., Bordeaux, C., & Brinley, A. (2005). *Work and 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>
- Goetzl, Ron Z.; Henke, Rachel Mosher; Tabrizi, Maryam; Pelletier, Kenneth R.; Loeppke, 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.>
- پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش دوره ۱۲ شماره ۴-۱۲۵-۱۴۰
- نقوی، لیلا. (۱۳۹۵). *شناسایی و اولویت بندی موانع مشارکت ورزشی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین (ج ۱، ص ۵)*. مقاله ارائه شده در اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی.
- هاشمی مطلق، شقایق؛ اصلانخانی، محمدعلی؛ و صفانیا، علی محمد. (۱۳۹۷). اثر محیط ادراک شده و حمایت اجتماعی بر مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت کارکنان منطقه سیزده دانشگاه آزاد اسلامی. *رویکردهایی نوین در مدیریت ورزشی*، ۶(۲۱)، 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. Life Begins at Forty! Should the route to promoting exercise in elderly people also start in their forties. *Journal of Physiotherapy* 2000; 86(2): 85-94.
- Duerden, M. D., Courtright, S. H., & Widmer, M. A. (2018). Why people play at work: A

- 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*,