



## Critical Interpretive Analysis of Work–Leisure Theories with a Health-Oriented Approach

**Behnazsadat Seyyediaghdam\***



PhD Student of Sport Management,  
University of Allameh Tabataba'i,  
Tehran, Iran

**Gholamreza Shabanibahar**



Full Professor, Management and  
Planning in Physical Education Dept.,  
Faculty of Physical Education and  
Sports Sciences, University of Allameh  
Tabataba'i, Tehran, Iran

**Habib Honari**



Full Professor, Management and  
Planning in Physical Education Dept.,  
Faculty of Physical Education and  
Sports Sciences, University of Allameh  
Tabataba'i, Tehran, Iran

**Farzad Ghafouri**



Associate Professor, Management and  
Planning in Physical Education Dept.,  
Faculty of Physical Education and  
Sports Sciences, University of Allameh  
Tabataba'i, Tehran, Iran

### Abstract

This study aimed to present a critical interpretive paradigm of work-leisure with a health approach, conducted using a critical interpretive methodology. The research was qualitative, and the phenomena of work and leisure, along with related theories, were critically analyzed. The study population comprised theories related to work and leisure. Sampling was comprehensive, and 15 existing theories were analyzed based on critical discourse analysis (CDA). Comprehensive Meta-Analysis (CMA) software was used for quantitative data analysis and meta-analysis of work-leisure domain articles. In the critical discourse analysis section, data analysis was conducted systematically and deeply, aiming to identify and analyze the relationship between language, power, ideology, and social structures. The analysis of

\* Corresponding Author: Behnaz.aghdam@gmail.com

**How to Cite:** Seyyediaghdam, B., Shabanibahar, Gh., Honari, H., & Ghafouri, F. (2025). Presenting a Critical Interpretive Paradigm of Work-Leisure with a Health Approach. *Journal of Sustainable Development in Sport Management*, 6(15), 35-66

work-leisure theories with a health approach revealed that in these theories, work and leisure are presented as complementary yet contradictory domains of human life. They not only address economic and social needs but are also influenced by power structures and social inequalities. These theories attempt to consider the complexities and diversity of various perspectives, offering a broad and multidimensional view of work and leisure. Understanding these relationships can assist planners and policymakers in designing and implementing educational and supportive programs to encourage individuals toward active leisure activities. Additionally, programs can be developed to promote family sports activities, create supportive environments for fostering sports habits in children and youth, and advance active leisure pursuits.

### **Introduction**

Work and leisure are two integral aspects of human life, traditionally studied in isolation. However, contemporary research highlights their dynamic interdependence, especially in shaping individuals' physical, mental, and social well-being. In today's fast-paced and demanding societies, achieving a balance between work and leisure is a significant challenge influenced by economic, social, and cultural structures. This research delves into various theoretical perspectives on work and leisure, critically analyzing their implications for public health, socio-economic inequalities, and overall well-being. The study employs a critical interpretive paradigm to identify gaps in existing literature and construct a comprehensive framework that emphasizes the significance of balancing work and leisure for sustainable health outcomes.

### **Methods and Material**

This study used a critical discourse analysis (CDA) approach to examine 15 major theories on work and leisure, selected through purposive sampling to represent diverse perspectives. CDA was applied to identify underlying ideologies, power relations, and social structures shaping the meaning of work and leisure. To complement the qualitative findings, a quantitative meta-analysis was conducted using CMA software on 35 empirical studies in the work-leisure field. This mixed-methods design provided a multidimensional understanding of how work and leisure interact and affect health and social equity.

### **Results and Discussion**

The findings reveal that access to meaningful leisure is shaped by power structures and socio-economic inequalities, and cultural norms often limit opportunities for marginalized groups. Most theories tend to reduce leisure to a means of recovery for work, overlooking its creative and emancipatory potential. The results highlight the need for targeted policies that address these structural barriers and expand opportunities for active leisure, particularly for disadvantaged populations.

### **Conclusion**

The study concludes that adopting a holistic approach to work and leisure is crucial for enhancing overall well-being. Recognizing the complex interactions between work and leisure can guide policymakers, educators, and community leaders in designing initiatives that foster healthier lifestyles. Practical recommendations include the development of workplace policies that support work-life balance, community programs that encourage active leisure participation, and social policies that ensure equal access to recreational opportunities. Addressing socio-economic and cultural barriers to leisure can contribute to more sustainable health outcomes and greater social equity. By integrating work and leisure as complementary elements of life, societies can promote well-being and enhance quality of life for all individuals.

**Keywords:** Critical Interpretive Paradigm, Critical Discourse Analysis, Socio-Economic and Cultural Structures, Work-leisure Dynamics, Public Health.



## تحلیل تفسیری انتقادی نظریه‌های کار- فراغت با رویکرد سلامت

بهناز سادات سیدی اقدام <sup>ID</sup> \*

دانشجوی دکتری رشته مدیریت ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

غلامرضا شعبانی بهار <sup>ID</sup>

استاد مدیریت و برنامه‌ریزی در تربیت‌بدنی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

حبیب هنری <sup>ID</sup>

استاد مدیریت و برنامه‌ریزی در تربیت‌بدنی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

فرزاد غفوری <sup>ID</sup>

دانشیار مدیریت و برنامه‌ریزی در تربیت‌بدنی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

### چکیده

پژوهش حاضر به منظور تحلیل تفسیری انتقادی نظریه‌های کار- فراغت با رویکرد سلامت با رویکرد تفسیری انتقادی انجام گرفت. روش تحقیق کیفی بوده و پدیده‌های کار و فراغت و نظریه‌های این حوزه با تحلیل انتقادی مورد تحلیل قرار گرفت. جامعه پژوهش شامل نظریه‌های کلیدی حوزه کار- فراغت بود که با نمونه‌گیری هدفمند، ۱۵ نظریه شاخص با استفاده از تحلیل گفتمان انتقادی بررسی شدند. در این تحلیل، رابطه میان زبان، قدرت، ایدئولوژی و ساختارهای اجتماعی در نظریه‌ها به‌صورت سیستماتیک واکاوی شد. به‌منظور تقویت یافته‌های کیفی، فراتحلیل کمی ۳۵ مقاله با استفاده از نرم‌افزار CMA انجام شد و نقش متغیرهایی چون درآمد، تحصیلات و وضعیت تأهل و... در تجربه فراغت به‌صورت آماری سنجیده شد. تحلیل نظریه‌های کار- فراغت با رویکرد سلامت نشان داد که در نظریه‌های کار- فراغت، کار و فراغت به‌عنوان دو حوزه مکمل ولی متضاد از زندگی انسانی مطرح می‌شوند که نه تنها به نیازهای اقتصادی و اجتماعی پاسخ می‌دهند، بلکه تحت تأثیر ساختارهای قدرت و نابرابری‌های اجتماعی قرار دارند. این پژوهش با ترکیب تحلیل انتقادی و داده‌های تجربی، تصویری چندبعدی و واقع‌بینانه از پویایی‌های کار و فراغت ارائه می‌دهد و بر ضرورت سیاست‌گذاری برای ارتقای عدالت فراغتی و سلامت اجتماعی تأکید می‌کند. درک این روابط می‌تواند به برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران کمک کند تا برنامه‌های آموزشی و حمایتی مناسبی برای تشویق افراد به فعالیت‌های فراغتی فعال طراحی و اجرا کنند. همچنین، می‌تواند برنامه‌هایی برای ترویج فعالیت‌های ورزشی خانوادگی و ایجاد محیط‌های حمایتی برای توسعه عادات ورزشی در کودکان و جوانان و توسعه فراغت فعال ایجاد کنند.

**کلیدواژه‌ها:** تحلیل گفتمان انتقادی، پارادایم تفسیری انتقادی، پویایی‌های کار- اوقات فراغت، ساختارهای اجتماعی- اقتصادی- فرهنگی، سلامت عمومی

\* نویسنده مسئول: Behnaz.aghdam@gmail.com

مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری رشته مدیریت ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی است.

## مقدمه

مفهوم اوقات فراغت<sup>۱</sup> از دیرباز تاکنون، متأثر از تحولات فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی جوامع بوده و تعاریف آن در گذر زمان دستخوش تغییر شده است (پیچ و تاونسند<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). در دوره‌های مختلف تاریخی، فراغت به‌عنوان زمان باقی‌مانده پس از انجام وظایف ضروری زندگی تعریف می‌شد اما در عصر حاضر، این مفهوم بیش‌ازپیش با کار پیوند خورده است. به‌ویژه در جوامع صنعتی و پسا صنعتی، فراغت نه‌تنها به‌عنوان زمانی برای استراحت و تفریح بلکه به‌عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از هویت و سبک زندگی مدرن شناخته می‌شود که تحت تأثیر ساختارهای اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی قرار دارد (راسموسن<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۲).

در قرن بیست و یکم، فراغت بیشتر به‌عنوان کیفیت تجربه شخصی و آزادی انتخاب فعالیت‌ها در زمان غیرکاری درک می‌شود. این آزادی، به‌ویژه در جوامع شهری و صنعتی، تحت تأثیر عواملی مانند میزان دسترسی به منابع، جایگاه اجتماعی و ساختارهای قدرت قرار دارد (پاگی، جاپ و هرتزوگ<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). اهمیت فراغت در زندگی انسان مدرن، به‌ویژه در حوزه سلامت روان و جسم، به‌طور فزاینده‌ای مورد توجه قرار گرفته است. فعالیت‌های فراغتی مانند ورزش، هنر، موسیقی و معاشرت، نه‌تنها به بهبود کیفیت زندگی و کاهش استرس کمک می‌کنند، بلکه زمینه‌ساز توسعه فردی و اجتماعی نیز هستند.

بااین‌حال، تعاریف فراغت همواره در ارتباط با مفهوم کار شکل گرفته‌اند. در جوامع صنعتی و پسا صنعتی، مرز بین کار و فراغت کمرنگ شده و هر دو حوزه به‌صورت پویا بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. مطالعات نشان می‌دهد که درک فراغت بدون توجه به نقش و جایگاه کار در زندگی افراد، ناقص خواهد بود (کروز و روریج<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). این پیوند میان کار و فراغت، به‌ویژه در پژوهش‌های معاصر، مورد تأکید قرار گرفته و منجر به شکل‌گیری رویکردهای جدیدی در تحلیل این دو حوزه شده است. همچنین، در جهان دیجیتالی امروز، مرزهای زمانی و مکانی کار و فراغت به‌شدت در حال تداخل است و تجربه فراغت

---

1. Leisure

2. Page & Townsend

3. Rasmussen

4. Paga, Jaap & Herzog

5. Cruz & Rourige

را نیازمند بازنگری مفهومی کرده است (کاستلز<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱). همچنین در سال‌های اخیر، رویکردهای فمینیستی نیز با تمرکز بر نابرابری‌های جنسیتی، فراغت را مفهومی متأثر از تقسیم کار خانگی و قدرت اجتماعی تحلیل کرده‌اند (هندرسون<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶؛ شاو<sup>۳</sup>، ۱۹۹۴). درنهایت، با توجه به اهمیت روزافزون فراغت و ارتباط آن با سلامت فردی و اجتماعی، این پژوهش با رویکردی انتقادی-تفسیری، به بررسی دیدگاه‌ها و نظریه‌های مختلف در ارتباط با کار و فراغت و مرزبندی میان آن‌ها می‌پردازد.

## مبانی نظری کار و فراغت با رویکرد سلامت

### ۱. تعریف و تحول مفهوم کار و فراغت

مفهوم کار و فراغت در بسترهای مختلف فرهنگی و اجتماعی، معانی متفاوتی یافته است. در جوامع سنتی، فراغت به‌عنوان زمان باقی‌مانده پس از انجام وظایف ضروری تعریف می‌شد اما در جوامع صنعتی و پسا صنعتی، این دو مفهوم به‌صورت فزاینده‌ای درهم تنیده شده‌اند و تعاریف نوین فراغت عمدتاً در تقابل یا تکامل با کار شکل گرفته‌اند (پیچ و تاونسند، ۲۰۱۷). در عصر حاضر، فراغت بخشی از هویت فردی و سبک زندگی مدرن محسوب می‌شود و تحت تأثیر ساختارهای کلان اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی قرار دارد (راسموسن و همکاران، ۲۰۲۲).

### ۲. رویکردهای نظری به کار و فراغت

#### الف) رویکرد سنتی و کارکردی

این رویکرد، فراغت را به‌عنوان «زمان باقی‌مانده پس از رسیدگی به نیازهای اساسی زندگی» تعریف می‌کند (بامل و بامل<sup>۴</sup>، ۱۹۹۲). در این رویکرد، کار همچنان به‌عنوان رکن اصلی زندگی فردی و اجتماعی در نظر گرفته می‌شود و فراغت عمدتاً به‌عنوان مکملی برای بازسازی نیروی کار و آمادگی برای بازگشت به چرخه تولید تلقی می‌گردد. در این نگاه، کار محور اصلی زندگی و فراغت تابعی از آن تلقی می‌شود. برای بسیاری از کارگران، فراغت زمانی است که پس از اتمام شیفت کاری به خانه بازمی‌گردند و به

---

1. Castells  
2. Henderson  
3. Shaw  
4. Bammel & Bammel

استراحت می‌پردازند؛ مانند مردی که بعد از کار، روی مبل می‌نشیند و تلویزیون تماشا می‌کند تا انرژی خود را بازیابد. گودبی<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) این دیدگاه را نقد کرده و معتقد است بسیاری از فعالیت‌های فراغتی نیز بخشی از نیازهای ضروری زندگی مدرن هستند. دومزادیه<sup>۲</sup> (۱۹۶۷) یکی از بنیان‌گذاران جامعه‌شناسی فراغت است که فراغت را نه صرفاً زمان بلکه وسیله‌ای برای رشد فردی، آموزش و مشارکت اجتماعی می‌داند.

### ب) رویکرد وجودی و ذهنی

در این دیدگاه، فراغت حالتی ذهنی و وجودی است که به آزادی و خودمختاری در انتخاب فعالیت‌ها مربوط می‌شود (کلی و فریزینگر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰). ریشه‌های این دیدگاه در فلسفه ارسطویی قرار دارد که بر کیفیت تجربه فراغت بیش از کمیت آن تأکید دارد. در این دیدگاه، فراغت نه به‌عنوان زمان بلکه به‌عنوان تجربه‌ای آزاد و خودانگیخته تعریف می‌شود که در آن فرد به انتخاب آزادانه و رضایت درونی از فعالیت‌ها می‌پردازد. یک فرد ممکن است با نقاشی کردن یا پیاده‌روی در طبیعت، احساس رضایت و آزادی کند، حتی اگر این فعالیت از نظر دیگران کار محسوب شود. برای مثال، نقاش آماتوری که فقط برای لذت خود نقاشی می‌کند، این کار را فراغت می‌داند. نیولینگر<sup>۴</sup> (۱۹۷۴) با معرفی مدل ذهنی<sup>۵</sup> به‌طور کلاسیک دیدگاه ذهنی به فراغت را شکل داده و آن را به‌عنوان حالتی از انتخاب آزاد و خودانگیخته معرفی می‌کند.

### ج) رویکرد ساختاری و اجتماعی

بوردیو<sup>۶</sup> (۱۹۸۴) با تأکید بر مفهوم سرمایه فرهنگی<sup>۷</sup> و عادت‌واره، نشان می‌دهد که تجربه فراغت تحت تأثیر موقعیت طبقاتی و ساختارهای اجتماعی است. او فراغت را نه به‌عنوان امری آزاد بلکه به‌عنوان بازتابی از جایگاه اجتماعی تحلیل می‌کند (روزنتال و دیمثو<sup>۸</sup>، ۲۰۰۱). یک جوان از طبقه متوسط ممکن است در کلاس موسیقی شرکت کند درحالی‌که جوانی از طبقه کارگر زمان فراغت خود را بیشتر به فوتبال در پارک اختصاص دهد. این

- 
1. Godbey
  2. Dumazedier
  3. Kelly & Freysing
  4. John Neulinger
  5. Freely Chosen State
  6. Bourdieu
  7. Habitus
  8. Rosenthal & DiMa Cultural Capital

تفاوت‌ها نشان‌دهنده تأثیر سرمایه فرهنگی و موقعیت اجتماعی بر انتخاب‌های فراغتی است. در همین راستا، فدراستون<sup>۱</sup> (۱۹۹۱) با تحلیل فرهنگ مصرف‌گرایی، به نقش سبک زندگی در شکل‌گیری سلیقه‌های فراغتی<sup>۲</sup> اشاره دارد.

### (د) رویکرد انتقادی و قدرت

تحلیل گفتمان انتقادی به بررسی رابطه زبان، ایدئولوژی و قدرت در تعریف کار و فراغت می‌پردازد (وان دایک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸). این رویکرد نشان می‌دهد که چگونه نظم‌های اجتماعی فراغت را در خدمت کار و بهره‌وری اقتصادی بازتعریف می‌کنند. در برخی جوامع، زنان به دلیل مسئولیت‌های خانگی و تقسیم کار جنسیتی، فرصت کمتری برای تجربه فراغت دارند. برای مثال، یک مادر شاغل ممکن است نتواند مانند همسر خود به ورزشگاه برود و زمان فراغت او محدود به کارهای خانه و نگهداری از فرزندان باشد.

روژک<sup>۴</sup> (۱۹۹۵) در نقد خود از فراغت مدرن، بر این نکته تأکید دارد که فراغت در نظم نئولیبرالی به ابزاری برای بازتولید قدرت و سرمایه فرهنگی تبدیل شده است. برای مثال، امروزه بسیاری از افراد در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، بخشی از فراغت خود را صرف نمایش سبک زندگی، علایق و فعالیت‌های خود می‌کنند تا جایگاه اجتماعی و فرهنگی خود را ارتقا دهند. این امر نشان می‌دهد که فراغت دیگر صرفاً زمان استراحت یا تفریح نیست بلکه به حوزه‌ای برای نمایش و تقویت موقعیت اجتماعی و فرهنگی افراد تبدیل شده است.

### ۳. کار و فراغت در بستر سلامت

اهمیت فراغت در بهبود سلامت روان و جسم، در دهه‌های اخیر توجه بسیاری را جلب کرده است. فعالیت‌هایی مانند ورزش، هنر و معاشرت می‌توانند نقش مهمی در ارتقای سلامت ایفا کنند (پاگی، جاپ و هرترزوک<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶). همچنین، نگرش فردی نسبت به فراغت با سطح سلامت روانی همبستگی دارد (کروم<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۳؛ کروم و لانگر<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷). علاوه‌براین، کیفیت و تأثیرگذاری فراغت بر سلامت افراد، به شدت تحت تأثیر

---

1. Mike Featherstone

2. Leisure Tastes

3. Teun van Dijk

4. Rojek, Chris

5. Paggi, Jopp & Hertzog

6. Krohne

7. Krohne & Langer

دسترسی به امکانات و حمایت‌های اجتماعی قرار دارد. برای مثال، افرادی که به فضاهای ورزشی یا کلاس‌های هنری دسترسی ندارند، ممکن است کمتر از مزایای فراغت سالم بهره ببرند و سلامت روان و جسم آنان تحت تأثیر قرار گیرد. در این میان، نظریه فمینیستی نیز بر این نکته تأکید دارد که سلامت روانی و کیفیت تجربه فراغت در زنان، به واسطه تقسیم کار جنسیتی و مسئولیت‌های خانگی، با محدودیت‌هایی همراه است (شاو، ۱۹۹۴).

#### ۴. تحولات ساختاری و تأثیرات آن بر کار و فراغت

شهرنشینی، جهانی‌شدن، توسعه فناوری و گسترش وسایل ارتباط جمعی، تعریف و تجربه فراغت را به شدت دگرگون کرده‌اند. همچنین در طی پنجاه سال گذشته ما شاهد تغییرات ساختاری مهمی در سطح جهان بوده‌ایم. تغییر بزرگ اول افزایش حجم تولید کالاها و ارائه خدمات مختلف بوده و تغییر دوم افزایش اهمیت استفاده از زمان و به‌طور ویژه استفاده از زمان برای گذراندن فراغت بوده است (کروز و روریج<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). تغییرات ساختاری همچون جهانی‌شدن و گسترش فناوری، مرزهای سنتی بین کار و فراغت را دچار ابهام کرده و تجربه فراغت را به شدت تحت تأثیر قرار داده است. امروزه فراغت نه تنها به عنوان فرصت استراحت بلکه به عنوان بخشی از صنعت فرهنگی<sup>۲</sup> و ابزاری برای بازاریابی شخصی<sup>۳</sup> و رشد اقتصادی تلقی می‌شود. اثرات گسترش ورزش به اندازه‌ای از اهمیت برخوردارند که در حال حاضر ورزش و تفریحات سالم در کشورهای توسعه یافته به عنوان یک صنعت مهم و عامل اثرگذار در رشد اقتصادی- ملی مورد توجه می‌باشد. در این میان، ورزش تفریحی به سبب اثرات مطلوب و مساعدی که در ارضای نیازهای روانی و جسمانی افراد مختلف جامعه دارد، بسیار حائز اهمیت بوده و به نحو مطلوبی می‌تواند مفید و سازنده واقع شود (اسشلینگ و پلاگر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸؛ دنگ و لی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹).

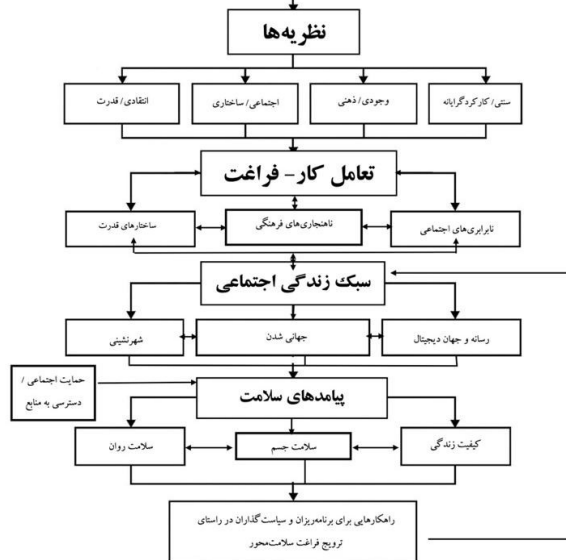
#### چارچوب نظری پژوهش

بررسی‌های نظری و تجربی نشان می‌دهد که اوقات فراغت، مفهومی پویا و چندوجهی است که عوامل متعددی بر آن اثرگذارند (حسینی، ۲۰۲۲). به‌طور کلی می‌توان گفت که

---

1. Cruz & Rojek  
2. Culture industry  
3. Personal branding  
4. Schelling & Pflüge  
5. Deng & Li

تحلیل تفسیری - انتقادی نظریه‌های  
کار - فراغت با رویکرد سلامت



مأخذ: یافته‌های محقق

در این چارچوب، فراغت نه صرفاً زمانی خالی بلکه عرصه‌ای برای بازنمایی ساختارهای قدرت<sup>۱</sup> و نابرابری و همچنین فضایی برای بازیابی هویت و سلامت در نظر گرفته می‌شود. به‌طور خلاصه مدل مفهومی این پژوهش را می‌توان به‌صورت شکل ۱ ترسیم کرد.

## روش

پژوهش حاضر از نوع آمیخته (کیفی و کمی) است و از رویکرد تفسیری انتقادی<sup>۲</sup> بهره می‌برد. این رویکرد بر تجزیه و تحلیل انتقادی ساختارهای اجتماعی و فرهنگی و همچنین معناهای فردی و اجتماعی مرتبط با کار و فراغت متمرکز است. داده‌ها به روش کیفی جمع‌آوری شد و پدیده‌های کار و فراغت و نظریه‌های این حوزه با تحلیل انتقادی مورد تحلیل قرار گرفت.

در این پژوهش، جامعه آماری شامل تمامی نظریه‌های برجسته و تأثیرگذار حوزه کار و فراغت است که در منابع علمی معتبر منتشر شده‌اند. برای پوشش جامع و جلوگیری از سوگیری انتخاب، از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. در مرحله اول، ۲۵ نظریه شناسایی شد. پس از بررسی معیارهای فوق، ۱۰ نظریه به دلیل فقدان داده‌های تجربی یا عدم ارتباط با ساختارهای قدرت و سلامت حذف شدند و ۱۵ نظریه نهایی باقی ماند. به این ترتیب، هر ۱۵ نظریه اصلی که دارای معیارهای زیر بودند، وارد تحلیل شدند: ارتباط مستقیم با موضوع کار-فراغت ارجاعات و تأثیرگذاری بالا در حوزه علمی دسترسی به منابع اولیه و مستندات کافی نمایندگی پارادایم‌های متنوع (اقتصادی، جامعه‌شناختی، روان‌شناختی، انتقادی و...). این رویکرد تضمین می‌کند که تحلیل پژوهش، بازتاب‌دهنده طیف کامل دیدگاه‌های نظری باشد و مبنای محکمی برای تفسیر انتقادی فراهم شود. تحلیل گفتمان انتقادی یک رویکرد پژوهشی در علوم اجتماعی و انسان‌شناسی با هدف بررسی و تحلیل چگونگی بازتاب و تولید قدرت، هویت، روابط اجتماعی و ارزش‌ها در گفتمان‌هاست. این روش تحلیل بر این باور است که زبان، نه تنها وسیله‌ای برای انتقال اطلاعات است بلکه ابزاری برای تولید و بازتولید روابط قدرت و ساختارهای اجتماعی و

---

1. Structures of power  
2. Critical Interpretive Paradigm (CIP)

فرهنگی است (خادم، سجودی و آفاگل زاده، ۲۰۱۵). مراحل تجزیه و تحلیل داده‌ها در تحلیل گفتمان انتقادی نظریه‌های کار و فراغت در هفت مرحله زیر انجام شد:

شناسایی مفاهیم کلیدی در گفتمان‌های کار و فراغت: در این مرحله، تحلیل‌گر مفاهیم کلیدی مربوط به «کار» و «فراغت» را شناسایی کرد. این مفاهیم شامل تعریف‌هایی هستند که در گفتمان‌های مختلف به‌ویژه در متون سیاسی، رسانه‌ای، فرهنگی یا نظریه‌های اجتماعی موجود است.

تحلیل ایدئولوژیک گفتمان‌های کار و فراغت: در این مرحله، تحلیل‌گر به بررسی ایدئولوژی‌های حاکم بر گفتمان‌های کار و فراغت پرداخت. مثلاً در جوامع سرمایه‌داری، ممکن است گفتمان‌های کار بیشتر بر بهره‌وری و کارآمدی متمرکز باشند درحالی‌که گفتمان‌های فراغت ممکن است به جنبه‌های فردی و اجتماعی رفاه، استراحت و بازی پرداخته باشند. چگونگی بازنمایی طبقات مختلف اجتماعی در گفتمان‌های کار و فراغت یکی از مسائل مهم است. مثلاً چگونه طبقات پایین‌تر از کار و فراغت تجربه می‌کنند و چگونه گفتمان‌های غالب از آن‌ها بازنمایی می‌کنند؟ گفتمان‌های مربوط به کار و فراغت چگونه ساختارهای قدرت را در سطوح فردی و اجتماعی تقویت یا تغییر می‌دهند؟ برای مثال، گفتمان‌های فراغت ممکن است در جهت ایجاد اوقات فراغت اجباری (با ترویج سرگرمی‌های مصرفی) یا به‌عنوان ابزاری برای کنترل و کنترل مجدد نیروی کار عمل کنند.

تحلیل زبان‌شناختی گفتمان‌های کار و فراغت: تحلیل زبان‌شناختی گفتمان‌های کار و فراغت شامل بررسی نحوه استفاده از واژگان، اصطلاحات، استعاره‌ها و نحوه بیان بود. مثلاً آیا واژه‌ها و اصطلاحات به‌گونه‌ای انتخاب شده‌اند که به معنای خاصی از کار و فراغت دلالت کنند؟ در بسیاری از متون گفتمانی، ممکن است از استعاره‌های خاصی برای توصیف کار یا فراغت استفاده شود که نشان‌دهنده نگرش‌های اجتماعی و فرهنگی نسبت به این مفاهیم است. به‌عنوان مثال، استعاره‌هایی مثل «کار به‌عنوان ماشین» یا «فراغت به‌عنوان رهایی» ممکن است در گفتمان‌ها یافت شوند.

تحلیل ساختاری گفتمان‌های کار و فراغت: تحلیل ساختاری بررسی می‌کند که چگونه گفتمان‌های کار و فراغت در متن و یا در بافت‌های اجتماعی-فرهنگی ترتیب یافته‌اند. این مرحله شامل بررسی نحوه ارتباط میان کار و فراغت بود: آیا این دو مقوله در کنار یکدیگر به‌طور مثبت یا منفی به‌هم مرتبط هستند؟ چگونه کار و فراغت در کنار یکدیگر مطرح

می‌شوند؟ آیا این گفتمان‌ها به گونه‌ای ساختار یافته‌اند که کار و فراغت به‌طور متضاد و در تضاد با یکدیگر قرار دارند یا به‌عنوان دو جنبه مکمل از زندگی انسان‌ها تلقی می‌شوند؟

تحلیل زمینه‌های اجتماعی، سیاسی و تاریخی: تحلیل زمینه‌های اجتماعی و تاریخی در تحلیل گفتمان انتقادی به این موضوع پرداخت که چگونه گفتمان‌های کار و فراغت در بستر اجتماعی، اقتصادی و سیاسی خاص شکل گرفته‌اند. گفتمان‌های کار و فراغت در هر دوره تاریخی می‌توانند بازنمایی متفاوتی داشته باشند. برای مثال، در دوران صنعتی، گفتمان‌های کار ممکن است بیشتر بر روی سختی‌های کار و استثمار نیروی کار تمرکز کنند درحالی‌که در جوامع مدرن ممکن است تأکید بر بهره‌وری و کارآمدی باشد. همچنین بررسی سیاست‌های دولتی که در تعریف و ساختار کار و فراغت نقش دارند، به‌ویژه در زمینه‌های رفاه اجتماعی، ساعات کاری، قوانین کار و سیاست‌های فراغت.

تحلیل تأثیرات گفتمان‌ها بر گروه‌های مختلف اجتماعی: محقق بررسی نمود که چگونه گفتمان‌های کار و فراغت بر گروه‌های مختلف اجتماعی تأثیر می‌گذارند. مثلاً گفتمان‌هایی که از «فراغت» به‌عنوان فرصتی برای استراحت یا بازسازی نیروی کار استفاده می‌کنند، می‌توانند بر کسانی که در موقعیت‌های اقتصادی پایین‌تری قرار دارند، تأثیر بگذارند. گفتمان‌های معترض: تحلیل اینکه چگونه گروه‌های مختلف (کارگران، معترضان اجتماعی و...) گفتمان‌هایی مخالف یا انتقادی از ساختارهای کار و فراغت ایجاد کرده‌اند.

تحلیل نتایج اجتماعی و فرهنگی گفتمان‌های کار و فراغت: درنهایت، تحلیل‌گر به پیامدهای اجتماعی و فرهنگی گفتمان‌های کار و فراغت پرداخت. این پیامدها می‌تواند شامل بررسی تغییرات در ساختار خانواده‌ها، سبک زندگی، نابرابری‌های اجتماعی و سلامت روان و جسمی افراد باشد.

در بخش کمی، به منظور اعتبارسنجی و تقویت یافته‌های کیفی، فراتحلیل کمی با استفاده از نرم‌افزار (CMA<sup>۱</sup>) انجام گرفت. از میان مطالعات منتشرشده در بازه زمانی ۱۳۷۵ تا ۱۴۰۳، تعداد ۳۵ مقاله که دارای داده‌های قابل تحلیل کمی (مانند اندازه اثر، اطلاعات قابل تبدیل به اندازه اثر، روش تحقیق مشخص و اعتبارسنجی) و مربوط به موضوع کار و فراغت بودند، به‌عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند و مطالعات فاقد این شرایط حذف گردیدند. اندازه اثر متغیرهای کلیدی (ازجمله سطح درآمد، تحصیلات، سن، وضعیت

تأهل و...) با مدل اثرات تصادفی محاسبه شد و شاخص‌هایی مانند میانگین اندازه اثر، واریانس، وزن ترکیبی مطالعات و سطح معناداری استخراج گردید. ناهمگنی میان مطالعات نیز از طریق وزن‌دهی آماری مدل لحاظ گردید.

در مرحله ترکیب یافته‌ها، ابتدا مفاهیم کلیدی و چارچوب‌های نظری از تحلیل گفتمان انتقادی استخراج شد. سپس، این مفاهیم با متغیرهای رایج در مطالعات تجربی تطبیق داده شد و داده‌های کمی به‌عنوان شواهد پشتیبان یا چالشی برای تفسیرهای کیفی مورد استفاده قرار گرفت. این رویکرد ترکیبی، امکان ارائه تصویری چندبعدی و دقیق از رابطه کار-فراغت-سلامت را فراهم کرد و به پژوهشگر کمک نمود تا هم به ابعاد معنایی و قدرت و هم به روابط و تأثیرات کمی دست یابد.

بدین ترتیب، CDA چارچوب معنایی اولیه را شکل داد و CMA به آن اعتبار تجربی بخشید.

### یافته‌ها

در این پژوهش، نظریه‌های کار-فراغت شامل نظریه انرژی اضافی، نظریه تخلیه هیجان، نظریه جبران، نظریه تضاد، نظریه کاهش، نظریه عمومیت، نظریه استقلال، نظریه فراغت ساختاری (گراهام دیویس<sup>۱</sup>)، نظریه فراغت به‌عنوان حقوق بشر (تیودور آدورنو<sup>۲</sup>)، نظریه هم‌پیوستگی (ویلیام گلاسر<sup>۳</sup>)، نظریه کار-فراغت پسامدرن (فردریک جیمسون<sup>۴</sup>)، نظریه یکپارچگی کار و زندگی (موریس و مادسن<sup>۵</sup>)، نظریه اوپاشوسکی<sup>۶</sup> و نظریه تمایز (بورديو) و نظریه فمینیستی فراغت براساس پارادایم تفسیری-انتقادی تحلیل شدند. این جدول، نمایی فشرده از مراحل تحلیل انتقادی نظریه‌های کار-فراغت و مفاهیم کلیدی استخراج‌شده از هر نظریه را ارائه می‌دهد و امکان تطبیق سریع و مقایسه ساختاری میان رویکردها را فراهم می‌سازد.

- 
1. Graham Davies
  2. Theodor Adorno
  3. William Glasser
  4. Fredric Jameson
  5. Morris & Madsen
  6. Opatkowski

جدول ۱. نمای تحلیلی مراحل گفتمانی نظریه‌های تفسیری - انتقادی کار - فراغت

سال	عنوان نظریه	توضیح گفتمانی	مفاهیم کلیدی	ساختار روایت
دهه ۱۹۷۰	نظریه اوپاشوسکی	اوپاشوسکی اوقات فراغت را بخشی از آزادی فردی می‌داند که نباید در تقابل با کار قرار گیرد. او مفهوم «زمان در اختیار» را برجسته کرده و از دوگانه‌سازی کار - فراغت انتقاد می‌کند.	زمان در اختیار، زمان مسئولیت‌ها و وظیفه‌ها، زمان وابسته، تصمیم‌گیری شخصی، اجبار، آزادی، وابستگی	اوپاشوسکی تقسیم‌بندی زندگی به دو بخش کار و فراغت را مصنوعی می‌داند و بر اهمیت زمان در اختیار و تصمیم‌گیری شخصی تأکید دارد.
1985	نظریه انرژی اضافی	توکارسکی و اشمیت <sup>۱</sup> بر این باورند که انرژی مازاد پس از کار، در فراغت مصرف می‌شود. این دیدگاه به فراغت نگاهی ایزاری و مصرف‌گرایانه دارد که آن را در خدمت بازگشت به کار می‌بیند.	انرژی، کار، فراغت، مصرف	کار به‌عنوان فعالیت اصلی و مصرف‌کننده انرژی دیده می‌شود و فراغت به‌عنوان زمانی برای مصرف انرژی باقی‌مانده در نظر گرفته می‌شود.
1985	نظریه تخلیه هیجان	این نظریه فراغت را به‌عنوان راهی برای کاهش فشارهای روانی ناشی از کار معرفی می‌کند. براساس آن، کار منبع اصلی استرس است و فراغت نقشی درمانی دارد.	هیجان‌های انباشته، انقباض‌های روانی، تخلیه	کار منبع اصلی فشار روانی و هیجانی است و فراغت به‌عنوان فضایی برای تخلیه این هیجانات و بازگشت به تعادل روانی در نظر گرفته می‌شود.
1985	نظریه جبران	براساس این نظریه، فراغت فضایی برای جبران ناکامی‌ها و سرکوب‌های کاری است. این دیدگاه نگاهی تقابلی به کار و فراغت دارد و فراغت را تابع آسیب‌های کاری می‌داند.	جبران، اجبار، سرخوردگی، نواقص، کمبودها	کار منبع سرکوب و محدودیت است و فراغت فرصتی برای بازیابی تعادل روانی و جبران نواقص و کمبودهایی است که در نتیجه کار ایجاد می‌شود.
دهه ۱۹۷۰	نظریه تضاد	این نظریه کار و فراغت را دو حوزه متضاد می‌داند: کار محل اجبار و فراغت فضای رهایی. این نگاه دوگانه‌ساز از گفتمان قدرت نیز بهره می‌برد و فراغت	اجبار، فشار، تنش، بهره‌وری اقتصادی (کار)؛ آزادی، رهایی، استراحت (فراغت).	زندگی انسان به دو بخش متضاد تقسیم می‌شود: کار (زمان اجبار و فعالیت اقتصادی) و فراغت (زمان آزادی و رهایی از

سال	عنوان نظریه	توضیح گفتمانی	مفاهیم کلیدی	ساختار روایت
		را نوعی مقاومت معرفی می‌کند.		اجبارها).
دهه ۱۹۸۰	نظریه کاهش <sup>۱</sup>	تجربه ناکافی و منفی در محیط کار باعث کاهش کیفیت فراغت می‌شود. این نظریه پیوند عمیق میان رضایت از کار و غنای اوقات فراغت را بیان می‌کند.	رابطه مستقیم، هم‌پیوستگی، بازسازی انرژی، تجربیات کاری	فراغت به‌عنوان مکملی برای تجربیات کاری و راهی برای بازسازی انرژی روانی و جسمانی در نظر گرفته می‌شود.
دهه ۱۹۸۰	نظریه عمومیت <sup>۲</sup>	رفتارها و عادت‌های شکل‌گرفته در محیط کار به‌طور خودکار به اوقات فراغت سرایت می‌کنند. این نظریه مرز بین کار و فراغت را نفی می‌کند و از تداوم فشارهای کاری در فراغت می‌گوید.	عادت‌ها، رفتارها، تداوم، ارتباط، پیوستگی	تجربیات و الگوهای رفتاری محیط کار به حوزه فراغت منتقل می‌شوند و مرز بین این دو حوزه کمرنگ می‌شود.
دهه ۱۹۹۰	نظریه استقلال	نظریه استقلال اوقات فراغت را زمانی مستقل و آزاد از الزامات و فشارهای کاری و اجتماعی می‌داند که برای بازیابی انرژی، خلاقیت، لذت و رشد شخصی در نظر گرفته می‌شود تأثیرپذیری از ارزش‌های لیبرالی و فردگرایانه در آن مشهود است.	آزادی فردی، رشد شخصی، جدایی از کار، خلاقیت، نوآوری	فراغت به‌عنوان فضایی برای پرداختن به علایق و نیازهای شخصی، بدون تأثیرپذیری از فشارهای اجتماعی و کاری دیده می‌شود.
دهه ۱۹۹۰	نظریه فراغت ساختاری	گراهام دیویس اوقات فراغت را وابسته به ساختارهای قدرت و نهادهای اجتماعی می‌داند. فراغت در این دیدگاه مستقل نیست بلکه محصول شرایط اجتماعی و اقتصادی است.	ساختار اجتماعی، کنترل نهادی، قدرت، محدودیت‌های اقتصادی	فراغت بخشی از زندگی اجتماعی است که توسط نهادهای اجتماعی و قدرت‌های اقتصادی تعریف و محدود می‌شود و نمی‌توان آن را فضایی کاملاً آزاد از مداخلات ساختاری دانست.
دهه	نظریه فراغت	(تیودور آدورنو) اوقات فراغت	حقوق بشر، سرکوب،	فراغت باید فضایی برای

سال	عنوان نظریه	توضیح گفتمانی	مفاهیم کلیدی	ساختار روایت
۱۹۷۰	به عنوان حقوق بشر	را جزو حقوق بنیادین انسان می‌داند، نه فعالیتی ثانویه در مقابل کار. او از سلطه سرمایه‌داری بر فراغت انتقاد کرده و خواهان آزادی فراغت از کنترل مصرف‌گرایانه است.	سرمایه‌داری، کالا	تحقق انسانیت و آزادی باشد و نه کالایی مصرفی تحت سلطه نهادهای سرمایه‌داری.
دهه ۱۹۸۰	نظریه هم‌پیوستگی <sup>۱</sup>	ویلیام گلاسر نشان می‌دهد مرزهای روشنی بین کار و فراغت وجود ندارد و این دو بخش از زندگی انسان به‌طور جدایی‌ناپذیری با هم مرتبط هستند. فراغت ادامه‌ای از کیفیت تجربه کاری است و نه فضایی مستقل.	سرریز، کار معنادار، تأثیر عاطفی، خستگی	تجربیات و احساسات مرتبط با کار به زندگی خارج از محیط کاری و به‌ویژه به اوقات فراغت سرریز می‌شوند و این دو حوزه به‌شدت به هم پیوسته‌اند.
1991	نظریه کار-فراغت پسامدرن	فردیک جیمسون در دنیای پسامدرن مرز کار و فراغت را از بین رفته می‌داند. فراغت به بخشی از چرخه مصرف تبدیل شده و دیگر استقلال مفهومی ندارد.	ادغام کار و فراغت، مصرف‌گرایی، پسامدرنیسم، سرمایه‌داری جهانی	کار و فراغت به‌طور کامل درهم آمیخته‌اند و تفکیک‌ناپذیر شده‌اند؛ فراغت دیگر فضایی مستقل برای استراحت نیست بلکه به بخشی از مصرف‌گرایی و سرمایه‌داری جهانی تبدیل شده است.
2007	نظریه یکپارچگی کار و زندگی <sup>۲</sup>	(موریس و ماسدن) در این نظریه خواهان تعامل و توازن بین کار و زندگی شخصی است. و این دو حوزه را به عنوان بخش‌هایی یکپارچه و همپوشان از زندگی انسان‌ها می‌داند. تکنولوژی به عنوان ابزار اصلی برای تحقق این	یکپارچگی، توازن، تطبیق‌پذیری، تعاملات سیال، مرزهای شخصی و حرفه‌ای	افراد می‌توانند از طریق تعاملات مستمر و سیال بین کار و زندگی شخصی، به توازنی بهتر دست یابند و هر دو بخش را به‌صورت هماهنگ و هم‌افزا مدیریت کنند.

1. Spillover Theory  
2. Work-Life Integration

سال	عنوان نظریه	توضیح گفتمانی	مفاهیم کلیدی	ساختار روایت
		یکپارچگی معرفی می‌شود.		
۱۹۸۴	نظریه تمایز	بوردیو نشان می‌دهد که چگونه طبقات اجتماعی از طریق دسترسی به سرمایه فرهنگی، شکل خاصی از فراغت را تجربه می‌کنند که ممکن است با کار همپوشانی داشته باشد.	سرمایه فرهنگی، عادت‌واره <sup>۱</sup> ، سلیقه طبقاتی، بازتولید فرهنگی، تمایز	در این دیدگاه، مرز میان کار و فراغت برای گروه‌هایی که دارای سرمایه فرهنگی بالا هستند، کمرنگ می‌شود.
۱۹۹۴	نظریه	هندرسون و شاو با این نظریه نشان می‌دهند که چگونه گفتمان‌های اجتماعی و فرهنگی، فراغت زنان را محدود و تجربه فراغت را برای آن‌ها متفاوت و گاه پرچالش می‌سازد.	فراغت محدودشده <sup>۲</sup> ، تقسیم کار جنسیتی، نابرابری در دسترسی، سلامت روانی	طبق این نظریه، فراغت زنان تحت تأثیر انتظارات اجتماعی و تقسیم کار جنسیتی، محدودتر از مردان است و برای درک عادلانه فراغت، باید به این تفاوت‌ها و ساختارهای قدرت توجه کرد.
۱۹۹۶	فمینیستی فراغت	زبان و روایت‌های غالب، فراغت زنان را به حاشیه رانده یا آن را به فعالیت‌های خانگی و مراقبتی تقلیل می‌دهد.	زنان	

مأخذ: یافته‌های محقق

یافته‌های اصلی به شرح زیر است:

اکثر نظریه‌ها، کار و فراغت را یا در تعامل مستقیم با یکدیگر یا در تقابل می‌بینند. نظریه‌هایی مانند انرژی اضافی، تخلیه هیجان و جبران، فراغت را عمدتاً تابع کار و ابزاری برای بازیابی انرژی یا جبران فشارهای ناشی از کار می‌دانند. نظریه تضاد، کار و فراغت را به عنوان دو حوزه کاملاً متضاد معرفی می‌کند و نقش فعال فراغت را کاهش می‌دهد. نظریه کاهش، بر وابستگی متقابل کار و فراغت تأکید دارد و فراغت را به تابعی از تجربیات کاری تقلیل می‌دهد. نظریه عمومیت، پیوستگی و ارتباط میان کار و فراغت را طبیعی‌سازی می‌کند و تجربه‌های فراغتی را تحت تأثیر تجربه‌های کاری می‌داند. نظریه استقلال و نظریه حقوق بشر، فراغت را عرصه‌ای مستقل و متعالی در برابر ساختارهای قدرت معرفی می‌کنند. نظریه فراغت ساختاری، فراغت را نتیجه تعامل ساختارهای اجتماعی و اقتصادی

1. Habitus  
2. Constrained Leisure

می‌داند و نقش نهادهای اجتماعی را در کنترل زمان فراغت برجسته می‌کند. نظریه هم‌پیوستگی، بر پیوند و تأثیر متقابل کار و فراغت تأکید دارد و نشان می‌دهد که کیفیت یکی بر دیگری اثرگذار است. نظریه کار-فراغت پسامدرن و یکپارچگی کار و زندگی، مرز میان کار و فراغت را سیال و انعطاف‌پذیر می‌دانند و به ادغام این دو حوزه در زندگی معاصر اشاره دارند. نظریه اوپاشوسکی با چالش کشیدن تقسیم‌بندی سنتی کار و فراغت و معرفی سه نوع زمان مختلف، به بازتعریف ارزش‌های زندگی انسان پرداخته و بر اهمیت آزادی فردی و تصمیم‌گیری شخصی تأکید دارد. همچنین، بورديو با برجسته کردن نقش سرمایه فرهنگی در تجربه فراغت، به این نکته اشاره دارد که مرز میان کار و فراغت برای برخی گروه‌های اجتماعی، می‌تواند مبهم و درهم‌تنیده باشد.

یافته‌های کمی این پژوهش، تصویری دقیق از نقش متغیرهای ساختاری و اجتماعی در شکل‌گیری تجربه فراغت ارائه می‌دهد.

یافته‌های کمی (فرا تحلیل)

فرا تحلیل کمی ۳۵ مقاله تجربی، نقش ۱۰ متغیر اثرگذار بر فراغت فعال را نشان داد:

سن (اندازه اثر = ۰/۱۷،  $p < ۰/۰۵$ ): افراد جوان‌تر مشارکت بیشتری در فراغت فعال دارند.

جنسیت (اندازه اثر = ۰/۱۹،  $p < ۰/۰۵$ ): مردان مشارکت بیشتری دارند اما زنان با

محدودیت‌های بیشتری مواجه‌اند.

تحصیلات (اندازه اثر = ۰/۲۸،  $p < ۰/۰۵$ ): تحصیلات بالاتر با مشارکت بیشتر و متنوع‌تر

در فراغت همراه است.

شغل (اندازه اثر = ۰/۲۱،  $p < ۰/۰۵$ ): مشاغل با ساعات کاری منظم و درآمد بالاتر،

فرصت بیشتری برای فراغت فعال فراهم می‌کنند.

تعداد فرزند (اندازه اثر = ۰/۱۴،  $p < ۰/۰۵$ ): تعداد فرزند بیشتر، مشارکت در فراغت فعال

را کاهش می‌دهد.

سطح درآمد (اندازه اثر = ۰/۳۲،  $p < ۰/۰۱$ ): درآمد بالاتر، دسترسی بیشتر به فراغت

با کیفیت را ممکن می‌سازد.

محل زندگی (اندازه اثر = ۰/۲۲،  $p < ۰/۰۵$ ): ساکنان شهرهای بزرگ، فرصت بیشتری

برای فراغت فعال دارند..

سابقه ورزشی (اندازه اثر =  $۰.۲۵$ ،  $p < ۰.۰۵$ ): افراد دارای سابقه ورزشی، مشارکت بیشتری در فراغت فعال دارند.

تأهل (اندازه اثر =  $۰.۲۱$ ،  $p < ۰.۰۵$ ): افراد متأهل، به‌ویژه با حمایت خانواده، مشارکت بیشتری دارند.

سابقه ورزشی والدین (اندازه اثر =  $۰.۱۸$ ،  $p < ۰.۰۵$ ): سابقه ورزشی والدین، مشارکت فرزندان را افزایش می‌دهد.

فرا تحلیل مقالات تجربی نشان داد که سطح درآمد، تحصیلات و وضعیت تأهل از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر میزان مشارکت افراد در فعالیت‌های فراغتی هستند. به‌طور مشخص، سطح درآمد (اندازه اثر =  $۰.۳۲$ ،  $p < ۰.۰۱$ )، تحصیلات (اندازه اثر =  $۰.۲۸$ ،  $p < ۰.۰۵$ ) و تأهل (اندازه اثر =  $۰.۲۱$ ،  $p < ۰.۰۵$ ) با مشارکت فعال‌تر در فراغت رابطه معناداری داشتند. نظریه‌های انرژی اضافی، تخلیه هیجان، جبران، کاهش و عمومیت، فراغت را عمدتاً در پیوند با کار و به‌عنوان ابزاری برای بازیابی یا جبران فشارهای شغلی می‌بینند. این نگاه با یافته‌های کمی هم‌راستا بود زیرا متغیرهایی چون شغل، درآمد، تحصیلات و سن، نقش تعیین‌کننده‌ای در میزان و کیفیت فراغت فعال داشتند (درآمد:  $۰.۳۲$ ، تحصیلات:  $۰.۲۸$ ، شغل:  $۰.۲۱$ ، سن:  $۰.۱۷$ ).

نظریه تضاد، کار و فراغت را متضاد می‌داند و نقش فعال فراغت را کمرنگ می‌کند؛ یافته‌های کمی نشان دادند که گروه‌هایی با درآمد و تحصیلات پایین (و اغلب مشاغل سخت) کمتر به فراغت فعال دسترسی دارند و فراغت برایشان صرفاً وقفه‌ای کوتاه است. نظریه استقلال و نظریه حقوق بشر (آدورنو)، فراغت را عرصه‌ای مستقل و حق انسانی می‌دانند اما داده‌های کمی (تأثیر درآمد، محل زندگی، جنسیت) نشان داد که این استقلال برای همه اقشار محقق نمی‌شود و نابرابری‌های ساختاری، فرصت تجربه فراغت معنادار را محدود می‌کند.

نظریه فراغت ساختاری (دیویس) و نظریه سرمایه فرهنگی (بورديو)، نقش ساختارهای اجتماعی، اقتصادی و سرمایه فرهنگی را در توزیع نابرابر فرصت‌های فراغت برجسته می‌کنند. یافته‌های کمی نیز نشان داد که محل زندگی ( $۰.۲۲$ )، سابقه ورزشی فرد و والدین ( $۰.۲۵$  و  $۰.۱۸$ )، و تعداد فرزند ( $۰.۱۴$ ) بر مشارکت در فراغت فعال اثرگذارند و این متغیرها بازتابی از ساختار و سرمایه اجتماعی-فرهنگی هستند.

نظریه‌های هم‌پیوستگی، پسامدرن، یکپارچگی کار و زندگی و اوپاشوسکی، بر سیالیت مرز کار و فراغت و ادغام این دو حوزه تأکید دارند. داده‌های کمی نیز نشان داد که وضعیت تأهل (۲۱/۰) و حمایت اجتماعی (دوستان، خانواده، والدین) نقش مهمی در کیفیت و کمیت فراغت فعال دارند.

این یافته‌ها تأکید می‌کنند که فراغت در عمل، برخلاف برخی تعاریف کلاسیک که آن را فضایی بی‌قید و آزاد می‌دانند، به‌طور چشم‌گیری تحت تأثیر نابرابری‌های اقتصادی، سرمایه فرهنگی و ساختارهای اجتماعی است. افرادی با منابع بیشتر، نه تنها فرصت بیشتری برای دسترسی به فراغت دارند بلکه کیفیت و تنوع فعالیت‌های آن‌ها نیز بالاتر است. از سوی دیگر، زنان، گروه‌های کم‌درآمد و فاقد تحصیلات عالی، محدودیت‌های بیشتری را در تجربه معنادار فراغت تجربه می‌کنند.

همچنین، یافته‌ها نشان می‌دهند که فراغت فعال (مانند ورزش، هنر و فعالیت‌های گروهی) بیشترین همبستگی را با متغیرهای درآمد و تحصیلات دارد. این فعالیت‌ها که نقش مؤثری در ارتقای سلامت جسمی و روانی ایفا می‌کنند، بیشتر در اختیار افرادی با دسترسی بالاتر به منابع اقتصادی و فرهنگی هستند. این امر، تحلیل انتقادی پژوهش را تقویت می‌کند که فراغت را نه فقط زمانی آزاد بلکه بستری برای بازتولید یا حتی به چالش کشیدن ساختارهای قدرت می‌داند.

در تلفیق با یافته‌های کیفی، این داده‌های آماری به‌مثابه شواهدی تجربی، تحلیل‌های گفتمانی را از لایه‌های پنهان قدرت، نابرابری و ایدئولوژی در نظریه‌های کار و فراغت حمایت یا در مواردی تعدیل کردند. بدین ترتیب، این ترکیب کیفی-کمی، امکان ارائه تفسیرهای عمیق‌تر و چندبعدی‌تری از رابطه کار، فراغت و سلامت را فراهم ساخت.

درمجموع، یافته‌ها نشان داد که مرز میان کار و فراغت در بسیاری از نظریه‌ها قطعی نیست و این دو حوزه به‌شکلی سیال و وابسته به ساختارهای اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی بازنمایی می‌شوند.

### بحث و نتیجه‌گیری

نظریه اوپاشوسکی با چالش کشیدن تقسیم‌بندی سنتی کار و فراغت و معرفی سه نوع زمان مختلف، به بازتعریف ارزش‌های زندگی انسان پرداخته است. این نظریه، بر اهمیت آزادی

فردی و تصمیم‌گیری شخصی تأکید دارد اما باید در نظر داشت که این تأکید می‌تواند در برخی موارد، نادیده گرفتن واقعیت‌های اجتماعی و اقتصادی باشد که بر زندگی افراد تأثیر می‌گذارند. تحلیل گفتمان انتقادی این نظریه به ما کمک می‌کند تا به بررسی دقیق‌تر چالش‌ها و تناقض‌های موجود در آن بپردازیم و فهم عمیق‌تری از تأثیر گفتمان‌های اجتماعی بر زندگی انسان به دست آوریم. با استفاده از رویکرد تحلیل گفتمان انتقادی، می‌توان دریافت که نظریه «انرژی اضافی» توکارسکی و اشمیت از طریق تأکید بر دوگانگی کار و فراغت و مصرف انرژی در این دو فضا، گفتمان‌هایی مبتنی بر قدرت اقتصادی و ایدئولوژی‌های کارگرایی را بازتولید می‌کند. این نظریه به جای پرداختن به اوقات فراغت به عنوان فضایی مستقل و آزاد، آن را تنها وسیله برای بازایی انرژی به منظور بازگشت به کار معرفی می‌کند. چنین نگاهی از خلاقیت و آزادی فراغت می‌کاهد و آن را به وسیله‌ای در خدمت کار و تولید اقتصادی تقلیل می‌دهد.

تحلیل گفتمان انتقادی از نظریه «تخلیه هیجان» نشان می‌دهد که این نظریه فراغت را به یک مکانیزم روانی برای تخلیه اثرات منفی کار تقلیل می‌دهد و بر رابطه تابع بین کار و فراغت تأکید می‌کند. این گفتمان از فراغت به عنوان فضایی برای رهایی یا خلاقیت فراتر نمی‌رود و به جای آنکه فراغت را به عنوان یک فرصت مستقل برای رشد فردی یا اجتماعی در نظر بگیرد (کاستونگای و میکلون و بودرو،<sup>۱</sup> ۲۰۱۸)، آن را به ابزاری در خدمت کار و بهره‌وری اقتصادی تبدیل می‌کند. این دیدگاه، به جای به چالش کشیدن ساختارهای قدرت و کار در جوامع سرمایه‌داری، به آن‌ها تأیید ضمنی می‌دهد و فشارهای ناشی از کار را به طور غیرمستقیم توجیه می‌کند. تحلیل گفتمان انتقادی از نظریه «جبران» نشان می‌دهد که این نظریه براساس یک دوگانگی تقابلی بین کار و فراغت بنا شده و فراغت را به عنوان وسیله‌ای برای جبران سرخوردگی‌ها و نواقص ناشی از کار معرفی می‌کند. این گفتمان به طور غیرمستقیم ساختارهای اجتماعی و اقتصادی‌ای را تقویت می‌کند که کار را به عنوان فعالیت اصلی و فراغت را به عنوان وسیله‌ای برای بازسازی روانی و جسمانی تعریف می‌کنند. چنین نگاهی به فراغت از معنای آزادانه و خلاقانه آن می‌کاهد و به بازتولید ایدئولوژی کارگرایی و تقلیل فراغت به ابزاری در خدمت کار می‌پردازد. تحلیل این نظریه به جای به چالش کشیدن ساختارهای قدرت موجود، آن‌ها را تقویت می‌کند. با تعریف

---

1. Castonguay, Miquelon, & Boudreau

فراغت به عنوان فضایی برای رهایی از کار، نظریه تضاد به نوعی این ساختارها را مشروعیت می بخشد و اجازه نمی دهد که افراد به طور جدی به فکر تغییر وضعیت خود باشند. نظریه تضاد به جای در نظر گرفتن پویایی رابطه بین کار و فراغت، این دو حوزه را به شکلی کاملاً متضاد معرفی می کند. درحالی که در دنیای مدرن، بسیاری از فعالیت های خلاقانه و هنری می توانند هم کار و هم فراغت باشند، این نظریه توانایی این نوع تعاملات را نادیده می گیرد. نظریه تضاد با تأکید بر فراغت به عنوان فرصتی برای استراحت از کار، نقش فعال فراغت را کاهش می دهد و آن را صرفاً به عنوان وقفه ای موقت معرفی می کند. به طور کلی، نظریه کاهش با تأکید بر وابستگی متقابل بین کار و فراغت، دیدگاه یک جانبه را به این رابطه ارائه می دهد. این دیدگاه باعث می شود که فراغت به عنوان فرصتی برای نوآوری، خلاقیت و توسعه فردی نادیده گرفته شود و به تابعی از تجربیات کاری تقلیل یابد. این نظریه همچنین ممکن است به تقویت نظم های اجتماعی و اقتصادی موجود کمک کند که در آن ها کار به عنوان محور اصلی زندگی فردی و اجتماعی تعریف شده است. درنهایت، تحلیل گفتمان انتقادی این نظریه نشان می دهد که نیاز به بازاندیشی در مورد رابطه بین کار و فراغت و تأثیرات متقابل آن ها در بسترهای اجتماعی مختلف وجود دارد.

یکی از نقدهای اصلی به نظریه عمومیت، طبیعی سازی ارتباط میان کار و فراغت است. این نظریه ممکن است به طور غیرمستقیم این ایده را تقویت کند که کار و فراغت نمی توانند دو حوزه مستقل و متفاوت باشند و این موضوع می تواند به وابستگی افراد به ساختارهای اقتصادی و اجتماعی موجود منجر شود. با توجه به این نظریه، تجربه های فراغتی تحت سلطه و تأثیر تجربه های کاری قرار می گیرند. این موضوع می تواند به محدود شدن تجربه های فراغتی و کاهش تنوع و خلاقیت در این حوزه منجر شود که درنهایت می تواند به کیفیت پایین تر زندگی و کاهش رضایت از اوقات فراغت منجر شود. این تحلیل نشان می دهد که نظریه عمومیت در اوقات فراغت، ضمن تأکید بر پیوستگی و ارتباط میان کار و فراغت، می تواند به چالش هایی در زمینه آزادی فردی، استقلال فعالیت های فراغتی و کنترل غیرمستقیم بر زندگی روزمره منجر شود. به طور کلی، نظریه استقلال در اوقات فراغت با وجود ارائه یک چشم انداز جذاب از زندگی ایدئال، ممکن است نتواند واقعیت های پیچیده زندگی مدرن را به طور کامل در نظر بگیرد (آگیس و

هرت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). این نظریه ممکن است بیش از حد به ایدئال‌های فردگرایانه تکیه کند و از چالش‌ها و محدودیت‌هایی که افراد در تلاش برای بهره‌برداری از اوقات فراغت با آن مواجه هستند، غفلت کند. همچنین، این نظریه می‌تواند به نوعی نابرابری اجتماعی و اقتصادی دامن بزند زیرا همه افراد در جوامع مدرن قادر به تجربه استقلال واقعی در اوقات فراغت خود نیستند. به‌طور خلاصه، این نظریه نیازمند بازاندیشی و تعدیل است تا بتواند به‌طور مؤثرتری به واقعیت‌های اجتماعی و فرهنگی معاصر پاسخ دهد.

نظریه فراغت ساختاری دیویس با ارائه دیدگاهی انتقادی به فراغت، بر تأثیر ساختارهای اجتماعی و اقتصادی بر آن تأکید می‌کند. او فراغت را نه به‌عنوان یک فعالیت آزاد و مستقل بلکه به‌عنوان نتیجه‌ای از تعامل و تأثیر این ساختارها می‌داند. دیویس به چالش کشیدن دیدگاه‌های رایج درباره فراغت به ما کمک می‌کند تا درک بهتری از تأثیر ساختارهای قدرت بر جنبه‌های مختلف زندگی روزمره به‌دست آوریم و به بررسی دقیق‌تر نقش نهادهای اجتماعی و اقتصادی در کنترل زمان فراغت افراد بپردازیم. نظریه آدورنو با تمرکز بر فراغت به‌عنوان یکی از حقوق بشر، بر اهمیت آن به‌عنوان فضایی برای تحقق آزادی فردی تأکید می‌کند. او این فضا را تحت سلطه سرمایه‌داری و ساختارهای اقتصادی می‌بیند که تلاش می‌کنند افراد را به مصرف‌گرایی وادارند و خلاقیت و آزادی واقعی را سرکوب کنند. آدورنو با نقد بازار فراغت و صنعت فرهنگی، توجه ما را به این نکته جلب می‌کند که بدون آزادی در فراغت، آزادی در کل زندگی فرد نیز محقق نخواهد شد. این تحلیل انتقادی ما را قادر می‌سازد تا تأثیرات عمیق اجتماعی و اقتصادی بر فراغت و حقوق انسانی را بهتر درک کنیم. نظریه هم‌پیوستگی گلاسر به‌طور واضح نشان می‌دهد که کار و فراغت به‌شدت با هم پیوسته‌اند و تأثیرات مثبت یا منفی هریک از این حوزه‌ها به حوزه دیگر سرریز می‌شود. این نظریه، به چالش کشیدن ایده سنتی جدا بودن کار و فراغت را ممکن می‌سازد و به ما یادآوری می‌کند که بهبود شرایط کاری نه تنها به کیفیت کار بلکه به کیفیت زندگی شخصی و فراغت افراد نیز تأثیر می‌گذارد (چیدانباران و شاینر<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). این تحلیل انتقادی ما را قادر می‌سازد تا به بررسی دقیق‌تری از تأثیرات کار بر فراغت بپردازیم و اهمیت ایجاد توازن در این دو بخش از زندگی روزمره را بهتر درک کنیم.

---

1. Aguiar & Hurst  
2. Chidambaram & Scheiner

نظریه کار- فراغت پسامدرن جیمسون با ارائه دیدگاهی انتقادی از ادغام کار و فراغت در جوامع پسامدرن، به بررسی چالش‌های ناشی از مصرف‌گرایی و سرمایه‌داری جهانی می‌پردازد. او نشان می‌دهد که چگونه در این جوامع، مرزهای بین کار و فراغت از بین رفته و فراغت به بخشی از چرخه اقتصادی تبدیل شده است. این نظریه ما را قادر می‌سازد تا به بررسی دقیق‌تری از تأثیرات فرهنگ مصرف‌گرا و سرمایه‌داری جهانی بر زندگی روزمره افراد بپردازیم و اهمیت بازتعریف فراغت در جهان مدرن را درک کنیم. نظریه یکپارچگی کار و زندگی موریس و مادسن با چالش کشیدن تفکیک سنتی میان کار و زندگی شخصی، رویکرد جدیدی را برای مدیریت این دو حوزه پیشنهاد می‌کند. این نظریه بر انعطاف‌پذیری، تطبیق‌پذیری و استفاده از تکنولوژی تأکید دارد و معتقد است که می‌توان با هماهنگ‌سازی کار و زندگی شخصی به توازن بهتری دست یافت. با این حال، نقدهای وارد بر این نظریه، از جمله خطرات عدم مرزبندی مشخص میان کار و زندگی و همچنین عدم دسترسی عادلانه به این یکپارچگی، نیاز به بازاندیشی و تحلیل بیشتر این مفهوم را برجسته می‌سازد.

تحلیل کلی نظریه‌های مختلف اوقات فراغت در بستر اجتماعی و فرهنگی به ما امکان می‌دهد تا نحوه تعامل و تأثیرگذاری این نظریات بر زندگی روزمره افراد را درک کنیم. این نظریات، هر کدام از زاویه‌ای خاص به بررسی رابطه بین کار و فراغت پرداخته و در نهایت به ارائه دیدگاهی می‌پردازند که تأثیرات متقابل این دو حوزه را بر زندگی انسان‌ها تحلیل می‌کند. نخستین نکته‌ای که در تحلیل کلی این نظریات باید مورد توجه قرار گیرد، نگاه متفاوت آن‌ها به ماهیت کار و فراغت است. برخی نظریات، مانند نظریه تضاد، کار و فراغت را به عنوان دو حوزه کاملاً مجزا و متضاد از یکدیگر تلقی می‌کنند. این نظریات بر این باورند که کار به عنوان فعالیتی اجباری و طاقت‌فرسا در تضاد با فراغت که به عنوان زمانی برای استراحت و بازسازی انرژی‌ها تعریف می‌شود، قرار دارد. چنین دیدگاهی ممکن است منجر به این شود که افراد به جای تلاش برای ایجاد تعادل بین کار و فراغت، تنها به دنبال فرار از فشارهای کاری و یافتن راه‌هایی برای استراحت در زمان‌های فراغت باشند. این نگرش به نوعی تعمیق تنش بین این دو حوزه زندگی منجر می‌شود و می‌تواند به تقویت ساختارهای قدرت موجود در جامعه کمک کند (کراگ و مولان<sup>۱</sup>).

۲۰۱۳). از سوی دیگر، نظریات دیگری مانند نظریه عمومیت بر پیوستگی و همبستگی بین کار و فراغت تأکید دارند. این نظریات بیان می‌کنند که رفتارها و عادت‌های کاری به‌طور طبیعی به حوزه فراغت منتقل می‌شوند و این دو حوزه زندگی به یکدیگر متصل هستند. چنین دیدگاهی ممکن است به کاهش مرز بین کار و فراغت و به تبع آن به کاهش فرصت‌های واقعی برای خلاقیت و نوآوری در زمان فراغت منجر شود. این امر می‌تواند به نوعی بازتولید ساختارهای اجتماعی و اقتصادی موجود کمک کند که در آن کار به‌عنوان عنصر اصلی زندگی فردی و اجتماعی تلقی می‌شود. نظریه‌های دیگری نیز وجود دارند که به بررسی تأثیرات متقابل کار و فراغت از زوایای مختلف می‌پردازند. برای مثال، نظریه کاهش بر این باور است که کمبود تجربیات مثبت در کار می‌تواند به کاهش کیفیت فعالیت‌های فراغتی منجر شود درحالی‌که نظریه جبران به تأثیرات مثبت فراغت در جبران نواقص و کمبودهای کاری اشاره دارد. این نظریات نشان می‌دهند که کار و فراغت به‌طور مستقیم بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و کیفیت یکی از آن‌ها می‌تواند به کیفیت دیگری وابسته باشد. از نگاه انتقادی، این نظریات همگی در بازتاب و تقویت نظم‌های اجتماعی و اقتصادی موجود نقش دارند. بعضی از این نظریات به‌طور ناخودآگاه به تقویت ایدئولوژی‌های سرمایه‌داری می‌پردازند که در آن‌ها کار به‌عنوان وظیفه‌ای اجتماعی و اقتصادی تعریف می‌شود و فراغت به‌عنوان پاداش یا وقفه‌ای موقت از این وظایف تلقی می‌گردد. این دیدگاه‌ها ممکن است به مشروعیت‌بخشی به ساختارهای قدرت موجود کمک کنند و افراد را به پذیرش این وضعیت ترغیب کنند. نظریه «تمایز» بوردیو، رابطه میان کار و فراغت را در بستری اجتماعی- فرهنگی تحلیل می‌کند که در آن، مرز مشخصی میان این دو مقوله وجود ندارد. تحلیل گفتمان انتقادی این نظریه نشان می‌دهد که تجربه فراغت نه صرفاً به‌واسطه زمان آزاد یا نبود کار بلکه به‌واسطه دسترس‌پذیری به سرمایه فرهنگی و شکل‌گیری عادت‌واره‌ها تعریف می‌شود. افرادی که دارای سطح بالایی از سرمایه فرهنگی هستند، نه تنها به انواع خاصی از فراغت (فراغت فرهنگی، هنری، خلاقانه) دسترسی دارند بلکه گاه فعالیت شغلی آن‌ها- نظیر تدریس، تولید هنری یا نویسندگی- خود به تجربه‌ای مشابه با فراغت تبدیل می‌شود. این نگاه، به نوعی از همپوشانی نقش‌ها و درهم‌تنیدگی کار و فراغت در میان اقشار نخبه فرهنگی پرده برمی‌دارد.

اما این نظریه در لایه‌های پنهان خود، به بازتولید نوعی فراغت طبقه‌محور نیز منجر می‌شود زیرا فراغت در این چارچوب، امری‌ست که تنها برای صاحبان سرمایه فرهنگی و اقتصادی معنادار است. در نتیجه، نظریه بورديو -در عین افشای نابرابری در تجربه فراغت- خود به‌طور ضمنی آن را بازتولید می‌کند. تحلیل گفتمان انتقادی این ساختار نشان می‌دهد که در غیاب زیرساخت‌های حمایتی و فرصت‌های برابر، تجربه همزمان کار و فراغت تنها برای گروه خاصی از افراد جامعه ممکن می‌شود و برای بسیاری، فراغت همچنان تابعی از شرایط سخت معیشتی باقی می‌ماند.

این تحلیل نشان می‌دهد که نظریه بورديو، علی‌رغم گشودن افق‌های جدید در فهم فراغت به مثابه «تمایز اجتماعی»، همچنان نیازمند تکمیل با نظریه‌هایی‌ست که فراغت را در پیوند با عدالت اجتماعی و سلامت جمعی بازتعریف کنند. به‌ویژه در جهان مدرن و دیجیتالی امروز که مرزهای زمان کاری و اوقات فراغت در حال فروپاشی‌اند، بازاندیشی در تجربه فراغت به مثابه فرصتی برای بازسازی هویت، بازیابی سلامت و توسعه انسانی، امری ضروری به نظر می‌رسد.

در نهایت، این نظریات هرچند که به ما درک عمیق‌تری از رابطه بین کار و فراغت می‌دهند اما باید با دقت و با در نظر گرفتن بافت اجتماعی و فرهنگی بررسی شوند. اگرچه هرکدام از این نظریات نکات ارزشمندی را برای فهم بهتر زندگی انسانی ارائه می‌دهند اما نباید از محدودیت‌های آن‌ها غافل شد. برای مثال برخی نظریه‌ها به نقش فراغت در ارتقای سلامت روانی و جسمی اشاره دارند اما کمتر به تفاوت‌های جنسیتی در تجربه فراغت پرداخته‌اند. این خلأ، لزوم بازنگری در چارچوب‌های نظری و توجه ویژه به تجربه زنان و گروه‌های محروم را نشان می‌دهد. بسیاری از نظریه‌های کلاسیک فراغت، مانند نظریه بورديو و ویبلن<sup>۱</sup>، عمدتاً با رویکرد مردانه به تحلیل ساختارهای اجتماعی پرداخته‌اند و نقش زنان را در فراغت نادیده گرفته یا منفعل فرض کرده‌اند. این نظریه‌ها اغلب اوقات فراغت را به عنوان امری مستقل از وظایف خانگی و مراقبتی زنان تعریف می‌کنند و به محدودیت‌های ساختاری و فرهنگی که فراغت زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، توجه کافی ندارند (هندرسون، ۱۹۹۶).

در چارچوب انتقادی، لازم است به این نکته پرداخته شود که بسیاری از زنان، به دلیل مسئولیت‌های سنتی خانه و خانواده، امکان و کیفیت فراغت کمتری نسبت به مردان دارند. نظریه‌های مدرن‌تر مانند رویکرد فمینیستی به صراحت به این مسئله اشاره کرده‌اند و فراغت زنان را پدیده‌ای وابسته به تقسیم کار جنسیتی و نابرابری قدرت در خانواده و جامعه می‌دانند (شاو، ۱۹۹۴). لذا با بررسی تمامی نظریات مهم در حیطه کار و فراغت می‌توان تعاریف جامع زیر را از کار و فراغت ارائه نمود:

تعریف جامع از کار: کار به‌عنوان فعالیتی است که افراد به منظور تولید کالاها و خدمات، کسب درآمد یا تأمین نیازهای اقتصادی و اجتماعی خود انجام می‌دهند. این فعالیت می‌تواند به صورت دستی، فکری یا ترکیبی از هر دو باشد و در بخش‌های مختلف مانند صنعت، خدمات، کشاورزی یا خانگی انجام شود. کار در نظریه‌های مختلف هم به‌عنوان یک الزام اقتصادی (از منظر مارکسیسم و نظریه‌های اقتصادی) و هم به‌عنوان ابزاری برای خودبیانگری و تحقق شخصی (در نظریه‌های روان‌شناختی و فرهنگی) در نظر گرفته می‌شود. علاوه بر این، کار می‌تواند به‌عنوان بخشی از ساختارهای قدرت و نابرابری‌های اجتماعی دیده شود که از طریق آن روابط اجتماعی و اقتصادی میان افراد و گروه‌ها شکل می‌گیرد و تقویت می‌شود.

تعریف جامع از فراغت: فراغت به‌عنوان زمانی تعریف می‌شود که فرد از فعالیت‌های اجباری مانند کار روزمره، مسئولیت‌های اجتماعی یا خانوادگی آزاد است و به فعالیت‌هایی می‌پردازد که به‌طور خودخواسته و برای لذت، تفریح، بازسازی انرژی یا توسعه شخصی انجام می‌شود. فراغت در نظریه‌های مختلف به‌عنوان حوزه‌ای برای تحقق هویت فردی و اجتماعی (در نظریه‌های فرهنگی) یا به‌عنوان زمان استراحت و بازیابی توان از فعالیت‌های کار محور (در نظریه‌های اقتصادی و اجتماعی) مطرح شده است. با این حال، فراغت می‌تواند تحت تأثیر ساختارهای قدرت و نابرابری‌های اجتماعی باشد، به‌طوری‌که دسترسی به آن ممکن است برای گروه‌های مختلف اجتماعی متفاوت باشد. در بسیاری از نظریه‌های انتقادی، فراغت به‌عنوان فضایی برای بازتولید یا به چالش کشیدن روابط نابرابر قدرت نیز در نظر گرفته می‌شود.

به‌علاوه، نتایج تحلیل گفتمان انتقادی نظریه‌های کار و فراغت نشان می‌دهد که مرز میان این دو حوزه در بسیاری از نظریه‌ها نه به صورت قطعی بلکه به‌شکل سیال و وابسته به

ساختارهای اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی بازنمایی شده است. این امر گویای آن است که مفهوم کار می‌تواند در برخی زمینه‌ها، به‌ویژه در مشاغل خلاقانه، داوطلبانه یا مبتنی بر فعالیت‌های بدنی، هم‌راستا با ارزش‌های فراغتی قرار گیرد. در چنین شرایطی، فرد ممکن است تجربه‌ای نزدیک به فراغت در دل فرایند کار داشته باشد- پدیده‌ای که برخی نظریه‌ها مانند نظریه «ادغام کار و زندگی» (موریس و مادسن، ۲۰۰۷) یا «کار- فراغت پسامدرن» (فردریک جیمسون، ۱۹۹۱) به آن اشاره کرده‌اند.

تحلیل انتقادی این نظریه‌ها نشان می‌دهد که وقتی کار نه تنها به‌عنوان فعالیت اقتصادی بلکه به‌عنوان بستری برای تحقق خود، خلاقیت و هویت شخصی درک شود، مرز مفهومی آن با فراغت کم‌رنگ‌تر می‌شود. این درک می‌تواند در سطح فردی کاربردهای قابل توجهی داشته باشد. برای مثال، انتخاب مسیرهای شغلی‌ای که با علایق شخصی، گرایش‌های فراغتی و ارزش‌های درونی افراد هماهنگ باشند، می‌تواند به افزایش رضایت شغلی، کاهش فرسودگی روانی و تقویت سلامت روانی و اجتماعی منجر شود. چنین استنتاجی با یافته‌های نظریه‌های معاصر مانند نظریه «کار به‌عنوان خودبیانگری» یا نظریه‌های روان‌شناختی رضایت از فراغت نیز هم‌راستا است (کاستونگای و همکاران، ۲۰۱۸؛ پاگی و هرتزوگ، ۲۰۱۶).

#### پیشنهادهای

یافته‌های این پژوهش نشان داد که تجربه فراغت، بازتابی از موقعیت اجتماعی، منابع فردی و ساختارهای قدرت است و نمی‌توان آن را صرفاً به زمان آزاد یا فعالیت‌های تفریحی تقلیل داد. بر این اساس، توصیه‌های زیر برای سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان ارائه می‌شود:

هماهنگی میان علایق فراغتی و انتخاب شغل: توصیه می‌شود در مشاوره‌های تحصیلی و شغلی، ترجیحات فراغتی افراد به‌عنوان یک معیار جدی در هدایت مسیر شغلی و برنامه‌ریزی آموزشی لحاظ شود. این رویکرد می‌تواند به افزایش رضایت شغلی و کاهش فرسودگی روانی کمک کند و به افراد امکان دهد هویت و سبک زندگی خود را یکپارچه‌تر تجربه کنند. همچنین، این هم‌راستاسازی می‌تواند در کاهش گسست‌های نسلی بین ارزش‌های شغلی و فراغتی نیز مؤثر باشد، به‌ویژه در نسل‌های جوان که مرزهای سنتی کار را کمتر پذیرا هستند.

تقویت دسترسی عادلانه به فرصت‌های فراغتی برای گروه‌های کمتر برخوردار: با توجه به موانع اقتصادی و اجتماعی، پیشنهاد می‌شود برنامه‌هایی مانند کارگاه‌های مدیریت زمان، ایجاد فضاهای ورزشی محلی و حمایت از فعالیت‌های گروهی، به‌طور ویژه برای زنان، کودکان و اقشار کم‌درآمد اجرا شود تا امکان مشارکت فراغتی برای این گروه‌ها افزایش یابد. در این راستا، توجه به موانع فرهنگی (مثل کلیشه‌های جنسیتی یا نگرش‌های منفی به فراغت فعال در بعضی جوامع) نیز ضروری است زیرا بسیاری از محدودیت‌ها تنها مالی نیستند.

بازنگری در سیاست‌های کار و فراغت با محوریت سلامت: سیاست‌گذاران باید به جای تأکید بر تفکیک مطلق کار و فراغت، بر سیالیت این دو حوزه و امکان تلفیق آن‌ها تمرکز کنند. ایجاد محیط‌های کاری انعطاف‌پذیر، ساعات کاری شناور و فرصت‌های مشارکت در فعالیت‌های فراغتی متنوع در محیط کار، می‌تواند مرز میان کار و فراغت را کمرنگ و کیفیت زندگی را افزایش دهد. این سیاست‌ها با ارتقای سلامت روان و رضایت شغلی، می‌توانند بهره‌وری و رضایت شغلی را افزایش دهند که از اهداف توسعه پایدار در سازمان‌های مدرن است.

توسعه برنامه‌های ورزشی و فرهنگی با مشارکت نهادهای مختلف: پیشنهاد می‌شود مدارس و مراکز فرهنگی و اجتماعی به‌صورت هدفمند، برنامه‌های ورزشی خانوادگی و فعالیت‌های گروهی را ترویج دهند و این برنامه‌ها به‌طور دوره‌ای ارزیابی و بهبود یابد تا مشارکت پایدار و اثربخش ایجاد شود. در چنین بستری، فراغت نه تنها محصول توسعه بلکه پیشران آن تلقی می‌شود- به‌ویژه زمانی که با عدالت اجتماعی و سلامت جمعی هم‌راستا گردد.

درنهایت، نتایج این پژوهش نشان داد که کار و فراغت نه دوگانگی مطلق بلکه دو حوزه پویا و قابل تبدیل به یکدیگرند. با بازنگری انتقادی در سیاست‌ها و توجه به تفاوت‌های ساختاری و فردی، می‌توان شرایطی فراهم کرد که افراد تجربه‌ای معنادارتر، سالم‌تر و خلاقانه‌تر از کار و فراغت داشته باشند. این رویکرد، نه تنها به بهبود سلامت فردی و اجتماعی کمک می‌کند بلکه زمینه‌ساز توسعه سرمایه فرهنگی و افزایش کیفیت زندگی در جامعه خواهد بود.

پژوهش‌های آینده می‌توانند از طریق داده‌های میدانی و روایت‌های زیسته، ابعاد شخصی، عاطفی و تجربه‌شده فراغت را بیشتر روشن کنند، به‌ویژه در میان گروه‌هایی که در نظریه‌های موجود کمتر بازنمایی شده‌اند مانند مهاجران، سالمندان یا جوانان نسل جدید.

### تعارض منافع

تعارض منافع ندارم.

## ORCID

**Behnazsadat Seyyediaghdam**  <https://orcid.org/0009-0004-1882-4662>  
**Gholamreza Shabanibahar**  <https://orcid.org/0000-0002-7872-6085>  
**Habib Honari**  <https://orcid.org/0000-0002-1279-427X>  
**Farzad Ghafouri**  <https://orcid.org/0000-0002-3715-6426>

## References

- Aguiar, M. & Hurst, E. (2007). Measuring trends in leisure: The allocation of time over five decades. *The Quarterly Journal of Economics*, 122(3), 969-1006.
- Bammel, G. & Bammel, L. (1992). *Leisure and human behaviour* (2nd ed.). W.C. Brown, USA.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Harvard University Press.
- Castells, M. (2010). *The rise of the network society* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Castonguay, A., Miquelon, P. & Boudreau, F. (2018). Self-regulation resources and physical activity participation among adults with type 2 diabetes. *Health Psychology Open*, 5(1). <https://doi.org/10.1177/2055102917750331>
- Chidambaram, B. & Scheiner, J. (2021). Leisure quality among German parents-Exploring urbanity, mobility, and partner interaction as determinants. *Sustainability*, 13(11), 5883.
- Craig, L. & Mullan, K. (2013). Parental leisure time: A gender comparison in five countries. *Social Politics*, 20(3), 329-357.
- Crum, A.J. & Langer, E.J. (2007). Mind-set matters: Exercise and the placebo effect. *Psychological Science*, 18(2), 165-171.
- Crum, A.J., Salovey, P. & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716-733.
- Cruz, E. & Raurich, X. (2020). Leisure time and the sectoral composition of employment. *Review of Economic Dynamics*, 38, 198-219.
- Deng, C. & Li, L. (2019). A study on the development of leisure sports industry of China's Sichuan in the age of big data. *International Conference on Computer Science and Education Technology (CSET 2018)*, 26, 1005.
- Dumazedier, J. (1967). *Toward a society of leisure* (S. E. McClure, Trans.; D. Riesman, Foreword). Free Press. (Original work published 1962)
- Featherstone, M. (1991). *Consumer culture & postmodernism*. Sage
- Godbey, G. (1990). *Leisure in your life - An exploration*. Venture Publishing Inc., State College, Pennsylvania.
- Hasani, H. (2022). Leisure time: Foundations, types, theories, functions, and influencing factors. In *Proceedings of the First National Conference on Innovations in Evolutionary and Educational Psychology*, Bandar Abbas. <https://civilica.com/doc/1593912> .(In Persian)
- Henderson, K. A. (1996). One size doesn't fit all: The meanings of women's leisure. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 139-154.

- Juul Rasmussen, I., Rasmussen, K.L., Thomassen, J.Q., Nordestgaard, B.G., Schnohr, P., Tybjaerg-Hansen, A. & Frikke-Schmidt, R. (2022). Physical activity in leisure time and at work and risk of dementia: A prospective cohort study of 117, 616 individuals. *Atherosclerosis*.
- Kelly, J.R. & Freysinger, V.J. (2000). *21st century leisure: Current issues*. Allyn & Bacon, USA.
- Khadem, S. T., Sajoudi, F., & Aghagolzadeh, F. (2018). Examining the construction and interaction of power and counter-power discourse metaphors in Iranian newspapers based on the models of Hart and Lukes (2007) and Charters Black (2004). *Journal of Linguistic Studies*, 44, 327–350. (In Persian)
- Morris, L. & Madsen, S.R. (2007). Advancing work—life integration in individuals, organizations, and communities. *Advances in Developing Human Resources*, 9(4), 439–454.
- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Opaschowski, H.W. (2006). *Einführung in die Freizeitwissenschaft* (4th ed.). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Page, J. & Townsend, J. (2017). The role of recreation and recreational therapists in developing a recovery-oriented identity for people with substance use disorders. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 35(1), 1-17.
- Page, S.J. & Towner, J. (2017). *Tourism and Leisure Research Methods: Data Collection, Analysis and Interpretation*. Routledge.
- Paggi, M.E., Jopp, D. & Hertzog, C. (2016). The importance of leisure activities in the relationship between physical health and well-being in a life span sample. *Gerontology*, 62(4), 450-458.
- Rojek, C. (1995). *Decentring leisure: Rethinking leisure theory*. Sage.
- Rosenthal, R. & DiMatteo, M.R. (2001). Meta-analysis: Recent developments in quantitative methods for literature reviews. *Annual Review of Psychology*, 52, 59-82.
- Shaw, S. M. (1994). Gender, leisure, and constraint: Towards a Framework for the Analysis of Women's Leisure. *Journal of Leisure Research*, 26(1), 8–22.
- Tokarski, W. & Schmitz-Scherzer, R. (1985). Leisure and recreation in old age. In R. Schmitz-Scherzer, A. Kruse, & E. Olbrich (Eds.), *Aging and the Old* (pp. 171–184). Springer
- Van Dijk, T.A. (2008). *Discourse and Power*. Palgrave Macmillan.
- Veblen, T. (1899). *The theory of the leisure class: An economic study of institutions*. Macmillan. Retrieved

