

بررسی رابطه گذران اوقات فراغت و میزان شادی جوانان (مطالعه جوانان ۱۵ - ۲۹ ساله شهر مرند)

فیروز راد^۱

حمیده محمدزاده^۲

فاطمه محمدزاده^۳

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۲/۸
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۱۲/۲۷

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه نحوه گذران اوقات فراغت و میزان شادی در بین جوانان شهر مرند است. این پژوهش با روش پیمایش و با نمونه ای به حجم ۳۸۱ نفر به روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای و با استفاده از ابزار پرسشنامه در بین جوانان ۱۵ - ۲۹ ساله شهر مرند انجام گردید. بنابر نتایج تحقیق، میزان شادی جوانان در حد متوسط است. نتایج حاصل از آزمون فرضیات نشان می دهند که رابطه معنی دار و مثبتی بین اوقات فراغت کل، اوقات فراغت فعال و غیرفعال با میزان شادی جوانان وجود دارد. از بین متغیرهای زمینه ای، بین پایگاه اجتماعی - اقتصادی با میزان شادی جوانان تفاوت معنی داری وجود دارد، اما این رابطه با جنسیت و وضعیت تأهل معنی دار نمی باشد. همچنین، بین سن و میزان شادی جوانان رابطه معنی داری مشاهده نشد. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره نشان می دهد که متغیر اوقات فراغت فعال بیشترین سهم را در تبیین پراکنش میزان شادی جوانان داشته است. براساس نتایج حاصل از این تحقیق می توان گفت که گذران اوقات فراغت از عوامل تأثیرگذار بر شادی جوانان می باشد.

واژگان کلیدی: شادی، اوقات فراغت، اوقات فراغت فعال و غیرفعال و جوانان

۱. استادیار، گروه علوم اجتماعی، دانشگاه پیام نور

۲. دانش آموخته جامعه شناسی، مدرس دانشگاه پیام نور (نویسنده مسئول)

۳. دانش آموخته جامعه شناسی، مدرس دانشگاه پیام نور

مقدمه

شادی^۱ چگونگی داوری فرد درباره نحوه گذران زندگی و احساس مثبتی است که ویژگی مشترک تمامی انسان ها می باشد و تأثیرات عمده ای بر سالم سازی و بهسازی جامعه دارد، زیرا به عنوان نتیجه و پیامد شرایط مطلوب اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی جامعه، فعالیت های مفید انسانی را برمی انگیزد، خلاقیت را تقویت می کند، روابط اجتماعی را تسهیل نماید، مشارکت سیاسی - اجتماعی را رونق می بخشد و موجبات حفظ سلامتی عاطفی، روانی، جسمی و امیدواری را فراهم می آورد (هزارگریبی، ۱۳۸۸: ۱۲۱، آل یاسین، ۱۳۸۰: ۸). علاوه بر این، شادی احساس نزدیکی به دیگران (علاقه مندی)، دوست داشتن و اعتماد را برمی انگیزد و موجب افزایش تعامل با دیگران می شود (آرگایل^۲، ۱۳۸۳: ۳۲۸). همچنین، زندگی را خوشایند می سازد و اشتیاق برای پرداختن به فعالیت های اجتماعی را آسان می کند و در واقع، انگیزه اصلی انسان ها در همه زمان ها، چگونگی دستیابی و حفظ و ارتقای آن است (خوشفر، ۱۳۹۲: ۲۸۴). نقش شادی در زندگی افراد جامعه به حدی است که متفکر اجتماعی، راسکین^۳ معتقد است ثروتمندترین کشورها کشوری است که بیشترین افراد شاداب را زیر بال خود داشته باشد (مظفر، ۱۳۷۹: ۱۳). مازلو^۴ نیز مؤلفه و شاخصه اصلی انسان هایی را که در راستای خودشکوفایی، کمال و توانمندی های خویش تلاش می کنند، احساس شادی آنان می داند؛ به طوری که کمبود و فقدان آن افسردگی، بدبینی و ارزیابی منفی از رویدادها، بی علاقه گی به اجتماع و کار، کم رنگ شدن وجدان کاری، ناهنجاری های اجتماعی، رواج خشونت در روابط اجتماعی و ... را به بار می آورد (اقلیما، ۱۳۹۰: ۷).

شادی به عنوان یکی از مهم ترین پدیده های اجتماعی از همه عوامل اجتماعی و طبیعی تأثیر می پذیرد و بر آن ها تأثیر می گذارد. یکی از مهم ترین عوامل فرهنگی که می توانند منبع مناسبی برای ایجاد شادی در انسان ها باشند، نحوه گذران اوقات فراغت است. این عامل، یکی از نیازهای اساسی انسان ها می باشد که مانند هر نیاز دیگری بسته به وضعیت شخصیتی، اجتماعی و فرهنگی افراد، حالات و ویژگی های مختلفی به خود می گیرد. جامعه شناسان فراغت را واقعیتی کاملاً تازه تصور می کنند که در نتیجه انقلاب صنعتی، توسعه اجتماعی و اقتصادی جهان امروز پدید آمده است (ساروخانی، ۱۳۹۰: ۲) و به موضوعی مهم در حوزه جامعه شناسی بدل شده و امروزه به عنوان یک خواست گروهی و یک ارزش اجتماعی در جامعه مطرح است. اوقات فراغت^۵ عرصه خاصی از تجربه انسانی است که امتیاز آن برای افراد، داشتن حق انتخاب، خلاقیت، رضایت مندی و لذتی است که خود، لذت و شادی بیشتر را به دنبال دارد (همان: ۲) و فعالیتی است که اعضای جامعه فارغ از اجبارهای محیط کار و الزامات زندگی، از طریق آن استعدادهای خود را توسعه بخشیده، شخصیت خود را گسترش می دهند (ابراهیمی، ۱۳۹۰: ۷۱). اوقات فراغت به عنوان یک الگوی منظم رفتاری، خود را به افراد جامعه تحمیل می کند و در مقیاس یک نهاد اجتماعی، کارکرد متفاوتی دارد. براین اساس به عنوان یک نهاد اجتماعی، نیازهای اجتماعی افراد جامعه را تأمین می کند (تندنویس، ۱۳۷۸: ۱۵۱).

بنابراین چگونگی گذران اوقات فراغت، انعکاسی از شرایط اجتماعی، اقتصادی و به ویژه فرهنگی هر جامعه است که استفاده مطلوب از آن می تواند تأثیر درخور توجهی در بهبود کیفیت زندگی اجتماعی و اقتصادی و میزان شادی افراد جامعه داشته باشد، چرا که پویایی و تحرک جامعه تا حد زیادی به افزایش

1. Happiness
2. Argyle
3. Ruskin
4. Maslow
5. Leisure Time

فراوانی عناصر شادی آفرین و نشاط آور و کاهش اضطراب، افسردگی و ... در جامعه بستگی دارد. فعالیت های فراغتی می تواند با رفع خستگی، صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانات مداوم کار و انجام وظایف اجتماعی را جبران نماید. افراد می توانند با تفریح از کسالت ناشی از یکنواختی کار روزمره رهایی یابند و فرصتی برای پرورش استعداد های ذهنی و روانی، جسمی و عاطفی خود فراهم سازند (آبکار، ۱۳۸۸: ۱۰).

بنابراین لزوم پرداختن به مقوله شادی و نشاط و عوامل فرهنگی ایجاد کننده آن از آن جا ناشی می شود که به نظر می رسد امروزه پیشرفت هر جامعه در گرو استفاده بهینه از نیروی انسانی آن جامعه است و یکی از مهمترین اصول در حوزه مدیریت منابع انسانی، توجه به مقوله شادی و نشاط انسان هاست، زیرا انسان با نشاط، انسانی کارآ، مبتکر، مولد و سازنده خواهد بود و همین اعمال مثبت به سلامت فیزیکی، روانی و اجتماعی او نیز کمک شایانی خواهد کرد (ربانی، ۱۳۸۶: ۴۳). با توجه به جوان بودن جامعه ما و این که جوانان نویدبخش تحول جامعه آتی و نیروی محرکه کشور برای دفاع و پیشرفت در زمینه های مختلف اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و ... هستند، توجه به مسأله شادی و راهکارهای فراهم کردن زمینه های آن در جامعه به ویژه برای قشر جوان بسیار ضروری به شمار می آید. بنابراین، با توجه به اهمیت پژوهشی موضوع مورد مطالعه، مقاله حاضر درصدد بررسی و تحلیل پدیده شادی و بررسی رابطه شادی و نحوه گذران اوقات فراغت بر میزان شادی در بین جوانان شهر مرند است و به دنبال یافتن پاسخ برای سؤالات زیر خواهد بود:

وضعیت شادی جوانان شهر مرند چگونه است؟
رابطه نحوه گذران اوقات فراغت (اوقات فراغت فعال و غیرفعال) و میزان شادی جوانان به چه صورت است؟

پیشینه پژوهش

کوپر و همکاران^۱ (۱۹۹۲) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که فعالیت های اجتماعی (فعالیت های گروهی) با میزان نشاط افراد رابطه مستقیم دارد و هر چه تعداد فعالیت ها بیشتر باشد، بر شادی افراد افزوده می شود. لو و آرگایل^۲ (۱۹۹۴) در پژوهش خود دریافتند که فعالیت های فراغتی و ابعاد اجتماعی آن با شادی رابطه معنی داری دارند. وینهوون و همکاران (۱۹۹۴) پس از بررسی و مرور تحقیقات انجام شده در زمینه فعالیت های اوقات فراغت، همبستگی بین این فعالیت ها و شادی را ۴۰ درصد برآورد کردند، اما پس از کنترل اثرات متغیرهای دموگرافیک از قبیل استخدام و طبقه اجتماعی، این میزان تا ۲۰ درصد نزول پیدا کرد. البته در مورد برخی اشکال اوقات فراغت از قبیل ورزش، اثرات قوی تری به دست آمده است؛ به عنوان مثال، انجام ورزش های هوازی به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه و به میزان ۲ تا ۴ بار در هفته، افزایش شادی و کاهش افسردگی و اضطراب بالینی را در بر دارد (به نقل از مرادی، ۱۳۸۳: ۷۳). لو و هاسین هو^۳ (۲۰۰۵) در پژوهشی به بررسی رابطه بین شخصیت، فعالیت فراغت، رضایت از اوقات فراغت و شادی در بین دانشجویان دانشگاه چین پرداختند. نتایج نشان گر آن بود که برون گرایی به طور معنی داری با تمام انواع فعالیت های فراغت همبستگی دارد، اما روان رنجورخویی هیچ رابطه ای با فعالیت های اوقات فراغت ندارد. برون گرایی، رابطه معنی دار مثبتی با رضایت از اوقات فراغت دارد، در حالی که بین روان جورخویی و رضایت از اوقات فراغت رابطه منفی برقرار است. همچنین، در حالی که برون گرایی و روان رنجورخویی پیش بینی کننده های معنی دار شادی بودند، رضایت

1. Cooper & etal
2. Lu & Argyle
3. Lu Hu & HSIN HU

از اوقات فراغت بر آن هایی که ویژگی های شخصیتی شان و دیگر حوزه های رضایت را کنترل کردند، اثرات افزایشی دارد. ماهون^۱ و همکاران (۲۰۱۰) در تحقیقی با عنوان «شادی از منظر ارتباط با جنسیت و سلامت اوایل رشد» به این نتیجه رسیدند که بین دختران و پسران از نظر شادی تفاوتی وجود ندارد. وانگ و ونگ^۲ (۲۰۱۴) در مقاله «شادی و اوقات فراغت در سراسر کشور: شواهدی از بررسی داده ها بین المللی» به بررسی شادی و اوقات فراغت پرداخته اند. یافته های تحقیق نشان می دهد که فعالیت های اوقات فراغت خاص، نقش اوقات فراغت در خود شکوفایی و تعامل اجتماعی، رابطه اوقات فراغت با کار و دیگر حوزه های زندگی به طور معنی داری با شادی افراد در ارتباط است و برخی از فعالیت های اوقات فراغت، ارتباط منفی با شادی دارند.

در تحقیقی دیگر، میرشاه جعفری و همکاران (۱۳۸۱) شخصیت، عزت نفس، اعتقادات مذهبی، سرمایه اجتماعی و فعالیت های اوقات فراغت را از جمله عواملی یافته اند، که تأثیر به سزایی بر شادی دارند. نتایج پژوهش ربّانی و همکاران (۱۳۸۶) نشان می دهد که میزان سرمایه فرهنگی، سبک های فراغتی فرهنگی و دینداری با احساس شادی سرپرستان خانوار رابطه ای معنی دار و مستقیم دارد. نتایج به دست آمده از پایان نامه زمانی (۱۳۸۷) بیانگر این است که زنان، شادتر از مردان و افراد طبقه بالای اجتماع، با نشاط تر از طبقات پایین هستند. به علاوه، در حالی که وضعیت تأهل با نشاط رابطه ای ندارد، سن دارای رابطه منفی با آن است. همچنین بین الگوهای گذران اوقات فراغت و نشاط اجتماعی رابطه معنی داری وجود دارد. علوی (۱۳۸۹)، نیز در تحقیق خود به این نتیجه رسیده است که بین جنسیت و شادی رابطه معنی داری وجود ندارد. نتایج پژوهش قمری (۱۳۸۹) حاکی از این است که میزان شادی دانشجویان برحسب جنسیت و وضعیت تأهل معنی دار نمی باشد. نتایج پژوهش فضل الهی و همکاران (۱۳۸۹) نشان می دهد که میزان شادی دانشجویان پردیس قم دانشگاه تهران در سطح مطلوب می باشد. همچنین، بین میزان شادی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی داری وجود ندارد. نتایج به دست آمده از پایان نامه اکبرزاده (۱۳۹۰) گویای این است که میزان شادی پاسخگویان به طور کلی در حد متوسط است و هیچ کدام از متغیرهای زمینه ای و جمعیت شناختی با شادی رابطه ندارند، اما متغیرهای سرمایه اقتصادی، سرمایه اجتماعی و سرمایه فرهنگی از تبیین کننده های شادی بودند. ربّانی و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که میانگین احساس شادی در بین سرپرستان خانوارها ۵۶/۲۳ درصد و از بین متغیرهای زمینه ای، احساس شادی سرپرستان خانوار برحسب جنسیت، وضعیت تأهل و شغل متفاوت است. همچنین، متغیرهای سرمایه اجتماعی، سرمایه فرهنگی، رضایت از امکانات منطقه ای، میزان برخورداری از حقوق شهروندان، میزان منزلت نقشی و درآمد با احساس شادی سرپرستان همبستگی مستقیم دارد. نتایج پژوهش پناهی و دهقانی (۱۳۹۱) نشان می دهد که میزان شادی دانشجویان ۳۷/۲ درصد و در حد متوسط می باشد. بین متغیرهای مشارکت اجتماعی و مشارکت غیررسمی، اعتماد به دیگران، ارضای نیازهای مادی، تحصیلات، دانشگاه محل تحصیل و پایگاه اقتصادی - اجتماعی با شادی رابطه معنی داری وجود دارد، اما بین جنسیت و مشارکت رسمی با شادی رابطه معنی داری برقرار نیست. نتایج به دست آمده از پایان نامه کرده کار (۱۳۹۰) نیز نشان داد که بین اوقات فراغت ورزشی و شادکامی معلمان رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

بررسی و جمع بندی تحقیقات پیشین نشان می دهد که پژوهش های انجام گرفته در خارج از کشور پیرامون رابطه فعالیت های فراغتی با شادی، در فضای اجتماعی و فرهنگی متفاوتی با ایران شکل گرفته و از نتایج

این تحقیقات نمی توان به طور کامل در کشور استفاده کرد، اما می تواند به فهم ما درباره کمیت و کیفیت و اهمیت چنین رابطه ای کمک کند. در داخل کشور هم پژوهشی که به طور مستقیم به بررسی رابطه بین این دو متغیر پرداخته باشد، یافت نشد؛ اما در برخی تحقیقات انجام شده، بر اهمیت و تأثیر گذران اوقات فراغت و فعالیت های فراغتی به عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار بر شادی تأکید گردیده است.

مبانی نظری پژوهش شادی

واژه «شادی» در فرهنگ معین به معنای «شادمانی، سرور، وجد، سرخوشی، مسرت و خوشحالی» است (معین، ۱۳۷۶: ۱۹۹۵). در زبان انگلیسی نیز واژه Happy (شاد و خوشحال) به عنوان صفت به معنای خوشبخت و خوش شانس، خوش یمن، خوشایند، رضایت، خشنودی، خوش و باصفا تعبیر می شود (لو، ۲۰۰۱: ۴۰۷).

وینهنون^۱ (۱۹۹۸) معتقد است: «شادی به درجه یا میزانی اطلاق می گردد که شخص درباره مطلوبیت کل زندگی خود قضاوت می کند». به عبارت دیگر، فرد به چه میزان زندگی خود را دوست دارد (وینهنون، ۱۹۹۸: ۱). از نظر آرگایل (۲۰۰۱)، احساس شادکامی با عواطف و احساسات مثبت فرد و آسایش خاطر او از زندگی ارتباط دارد (آرگایل، ۲۰۰۱: ۸). در نظر سینگلمن^۲ (۲۰۰۲)، شادکامی، چگونگی داوری فرد درباره نحوه گذران زندگی است. او مفهوم شادکامی را در سه مؤلفه هیجان های مثبت (زندگی با نشاط)، تعهد (زندگی درگیرانه یا زندگی خوب) و معنی داری جای داده است (سینگلمن، ۲۰۰۲: ۸۰؛ به نقل از هزارجریبی، ۱۳۸۸: ۱۲۵، سینگلمن، ۲۰۰۶؛ به نقل از علی محمدی، ۱۳۸۸: ۸). از نظر رجاس^۳ (۲۰۰۷)، نیز شادکامی مجموعه ای از عواطف، ارزیابی شناختی زندگی و درجه ای از زندگی افراد است که به طور کلی مثبت ارزیابی گردد. بنابراین می توان گفت؛ شادی هدف مشترک تمامی افراد و ارزیابی مثبت آنان از کلیت زندگی و بخش های متعدد آن است که برای دست یابی بدان تلاش می کنند. شادی، عامل اصلی بروز صفات و عواطف خوشایند روانی - همچون: خوشحالی، امیدواری، دلگرمی، لذت، ارزشمندی، راحتی و آرامش ذهنی، خوش بینی و ... و ظهور علایق و علایم مثبت اجتماعی در جامعه است.

اوقات فراغت

افراد مختلف، تعابیر و درک متفاوتی از اوقات فراغت دارند: عده ای آن را وقت آزادی می دانند برای استراحت کردن و به آن به صورت منفعل نگاه می کنند؛ برخی نیز فراغت را معادل تفریح در نظر می گیرند؛ در این بین افرادی هم هستند که به اوقات فراغت به صورت فعالانه نگاه می کنند و آن را زمانی برای شکوفایی استعدادشان به شمار می آورند، ژوفر دومازیه^۴ فراغت را مجموعه ای از مشغولیت ها می داند که فرد بعد از آزاد شدن از ضرورت های شغلی، خانوادگی و اجتماعی، برای رضایت خاطر خود برمی گزیند و شامل استراحت، تفریح و یا توسعه دانش و توانایی های فرد می شود (رفعت جاه، ۱۳۹۰: ۱۵۲). به اعتقاد دومازیه، فراغت دارای سه کارکرد اصلی است: تفریح و سرگرمی، توسعه آزادی فردی و تجدید قوا. فعالیت های اوقات فراغت این امکان را در اختیار افراد قرار می دهد که وضعیت اجتماعی دلخواه خود را انتخاب کنند. این فعالیت ها، افزون بر جبران ناشی از ناراحتی ها، جنبه های ملال آور زندگی را برطرف می کنند و فرد

1. Veenhoven
2. Cingelman
3. Rojas
4. Joffer Dumazedier

را از خستگی ناشی از آن خارج می سازند (همان: ۱۵۸). از نظر پارکر^۱ (۱۹۷۶) اوقات فراغت، زمانی است که فرد مازاد بر زمان کار یا وظایف دیگرش را اختیار دارد و از این زمان برای استراحت، تفریح، موفقیت و پیشرفت اجتماعی یا فردی استفاده می نماید یا به دانش و اطلاعات خود می افزاید، مهارت های خود را ارتقا می بخشد و یا میزان مشارکت داوطلبانه خود را در زندگی و در عرصه ای حرفه ای، خانوادگی و اجتماعی افزایش می دهد (پارکر، ۱۹۷۶: ۳۹) تورکلیدسن^۲ (۱۹۹۷) فراغت را مجموعه ای از مشغولیت ها می داند که افراد آن را پس از انجام وظایف کاری، خانوادگی و اجتماعی به اختیار خود برای استراحت، تفریح، افزودن به دانش و یا مهارت های خود به کار می برند و متضمن رضایت و خشنودی است (تورکلیدسن، ۱۳۸۲: ۱۱۰). گیدنز^۳ فراغت را حوزه ای از زندگی می داند که در کار، سفر برای کار یا خواب اشغال نشده است (گیدنز، ۱۹۹۱). بوردیو^۴ نیز اوقات فراغت را در قالب دو مفهوم دارایی (کالاهای تجملی یا فرهنگی هم چون قایق های تفریحی و کتاب) و فعالیت هایی که فرد با انجام آن خود را متمایز نشان دهد هم چون: ورزش ها، بازی ها و تفریحات جزو مؤلفه های سبک زندگی می داند (مهدوی کنی، ۱۳۸۶).

بنابراین براساس مجموعه تعاریف اندیشمندان، اوقات فراغت، وقت (زمان) آزادی است که فرد مشغول مجموعه ای از فعالیت های غیرکاری از قبیل تفریح و سرگرمی، مسافرت و گردش، توسعه دانش و ... است. به عبارت دیگر، اوقات فراغت، مجموعه فعالیت هایی است که در آن فرد حق انتخاب دارد و با انجام دادن آن ها احساس شادی و نشاط می کند.

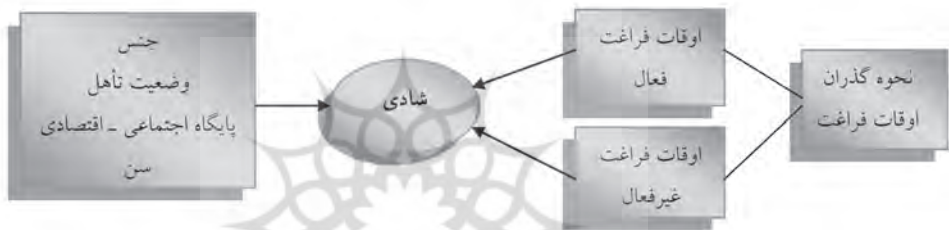
فعالیت های اوقات فراغت می توانند منبع مناسبی برای ایجاد شادی باشند و شادی آفرینی این فعالیت ها با استفاده از تئوری گزینش عقلانی یا تئوری انتخاب گر بودن انسان^۵ و تئوری انگیزش اجتماعی^۶ قابل تبیین است. بنابر نظریه گزینش عقلانی، جامعه مجموعه ای از افراد است که کنش عقلانی دارند. این افراد آگاه، مختار و هدف مند در هر شرایطی به دنبال بیشینه کردن سود خود هستند (جوادی یگانه، ۱۳۸۷: ۳۵). بر مبنای این نظریه، انسان ها موجوداتی حسابگر هستند که هزینه ها و منافع خود را در اشکال مادی و غیرمادی محاسبه می نمایند و سپس دست به اقدام و کنش می زنند (غفاری، ۱۳۸۹: ۴۱) - و کنشی را انتخاب می کنند که بیشترین فایده را نصیب آنها می سازد. براساس این نظریه، فعالیت های اوقات فراغت، فعالیت هایی هستند که فرد با توجه به علاقه و خواست خود آن ها را انتخاب و با آزادی عمل در مورد چگونگی گذران اوقات فراغت خود تصمیم می گیرد. این گونه فعالیت ها حتی زمانی که فرد را از نظر جسمی خسته می کند نیز موجب شادی او می شوند (ربانی، ۱۳۸۶: ۶۲-۶۱).

همچنین، براساس تئوری انگیزش اجتماعی، فعالیت های اوقات فراغت با وجود تنوع و تفاوت هایی که با هم دارند، به نحوی نیازهای اجتماعی را برآورده می سازند. بندورا^۷ (۱۹۷۷) علاوه بر حمایت اجتماعی، شادی بخش بودن فعالیت های اوقات فراغت را این گونه تفسیر می کند که وقتی افراد به این گونه فعالیت ها می پردازند در حال انجام کاری هستند که می توانند آن را به خوبی انجام دهند یا لاقط تصور می کنند که توانایی انجام آن را دارند. بنابراین سعی می کنند هر چه بیشتر به این فعالیت ها پردازند و در نهایت، این امر موجب شادی بیشتر آن ها می گردد (ربانی، ۱۳۸۶: ۶۲-۶۱).

1. Parker
2. Torkildsen
3. Giddens
4. Bordieu
5. Rational choice theory & theory of selection of human being
6. Theory of social motivation
7. Bendora

زاکرم^۱ (۱۹۷۹) معتقد است فعالیت های اوقات فراغت در شادی افراد نقش به سزایی دارند. او این گونه فعالیت ها را به دو دسته تقسیم می کند: ۱- فعالیت هایی که در عین آرامش و بدون تحرک جسمانی انجام می گیرند و سطح برانگیختگی و نشاط انگیزی آن ها کمتر است. ۲- فعالیت هایی که ضمن فعال سازی جسم، با افزایش شور و هیجان همراه هستند و سطح برانگیختگی و نشاط آفرینی آن ها بیشتر است (میرشاه جعفری، ۱۳۸۱: ۵۴). بنابراین، اوقات فراغت برای تلطیف عواطف و تخلیه هیجانات کاربردی مؤثر دارد و انتخاب الگوی مناسب در گذران اوقات فراغت، این امکان را فراهم می سازد که فرد متعادل و متوازن شود و بتواند هیجانات خود را تنظیم کند و بدون آن که از نظر هیجانی خسته شود، با موقعیت های گوناگون سروکار داشته باشد (میرشاه جعفری، ۱۳۸۳: ۴۳). بنابراین، می توان گفت نحوه گذران اوقات فراغت و افزایش توجه بدان، باعث ایجاد و افزایش شادی و نشاط افراد می شود.

مدل تحلیلی تحقیق



فرضیه های پژوهش

- بین نحوه گذران اوقات فراغت جوانان (فعال و غیرفعال) با میزان شادی رابطه معنی داری وجود دارد.
- میزان شادی جوانان برحسب جنسیت آنان متفاوت است.
- میزان شادی جوانان برحسب وضعیت تأهل آنان متفاوت است.
- میزان شادی جوانان برحسب پایگاه اجتماعی - اقتصادی آنان متفاوت است.
- بین سن پاسخگویان با میزان شادی رابطه معنی داری وجود دارد.

روش شناسی پژوهش

با توجه به ماهیت موضوع پژوهش، روش مورد استفاده در تحقیق حاضر پیمایشی و نوع پژوهش نیز کاربردی می باشد. واحد تحلیل تحقیق نیز فرد (جوانان) است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دختران و پسران (۱۵-۲۹ سال) شهر مرنند تشکیل می دهند که بر اساس آمار سال ۱۳۹۰، تعداد آنان برابر با ۴۳۴۵۷ نفر گزارش گردیده است. در این پژوهش با استفاده از فرمول کوکران تعداد ۳۸۱ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شد. شیوه نمونه گیری خوشه ای و پاسخگویان به صورت تصادفی از میان کل جامعه آماری انتخاب شده اند. ابزار مورد استفاده جهت گردآوری داده ها، پرسشنامه می باشد که برای پژوهش حاضر از دو پرسشنامه استفاده شد: پرسشنامه شادی آکسفورد و دیگری پرسشنامه محقق ساخته درباره اوقات فراغت. برای تعیین اعتبار

پرسشنامه، از روش صوری که نوعی اعتبار محتوایی است، استفاده گردید. برای تعیین پایایی گویه های متغیر اصلی تحقیق نیز از ضریب آلفای کرونباخ^۱ استفاده گردیده؛ به طوری که در مرحله پیش آزمون، پرسشنامه مذکور بین ۳۰ نفر از جوانان شهر مرند توزیع شد. سپس با بررسی ضریب آلفای گویه های مربوط به هر یک از متغیرها و محاسبه ضریب آلفای نسبتاً بالای آن ها انسجام درونی گویه ها تأیید گردید. جدول زیر مقادیر ضریب آلفای کرونباخ را برای متغیرهای اصلی تحقیق نشان می دهد.

جدول ۱: ضریب آلفای کرونباخ برای متغیرهای اصلی تحقیق

متغیرها و مفاهیم اصلی	تعداد گویه ها	ضریب آلفا
شادی	۲۹	۰/۸۹
اوقات فراغت	فعال	۰/۷۸
	غیر فعال	۰/۷۵

تعریف نظری و عملیاتی متغیرهای تحقیق

شادی

شادی را می توان رضایت مندی اجتماعی، روانی و جسمانی و یا رضایت مندی از جریان های زندگی تعریف کرد (لو، ۲۰۰۱؛ به نقل از ربانی، ۱۳۸۶: ۵۲). در پژوهش حاضر به منظور سنجش شادی از پرسشنامه شادی آکسفورد استفاده گردید که شامل ۲۹ گویه است. از جمع زدن نمرات مربوط به هر گویه، نمره کلی شادی به دست آمده است. مقدار حداقل و حداکثر نمرات این مقیاس ۲۹ (مخالفت کامل با تمامی گویه ها) و ۱۴۵ (موافقت کامل با تمامی گویه ها) است.

اوقات فراغت

فراغت، مجموعه ای از اشتغالاتی است که فرد کاملاً به رضایت خود برای استراحت، تفریح، توسعه و آموزش غیرانتفاعی و یا مشارکت اجتماعی دواطلبانه، بعد از آزاد شدن از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن می پردازد (سعیدی رضوانی، ۱۳۸۶).

در پژوهش حاضر، اوقات فراغت شامل دو بعد اوقات فراغت فعال و غیرفعال است. اوقات فراغت فعال: اوقات فراغت فعال شامل فعالیت هایی هستند که صرف انرژی فیزیکی و ذهنی می شوند (نیولنر، ۱۹۸۱). فعالیت های فیزیکی با مصرف انرژی کم شامل پیاده روی و ... می باشد که رقابت و تماس کمی وجود دارد. فعالیت های فیزیکی با مصرف انرژی زیاد مثل فوتبال می باشد که رقابتی هستند. بعضی از فعالیت های فعال اوقات فراغت شامل فعالیت های می شوند که هیچ فعالیت فیزیکی در آن صورت نمی گیرد، اما به تلاش ذهنی اساسی نیاز دارد، مثل نقاشی کردن (همان).

اوقات فراغت غیرفعال: اوقات فراغت غیرفعال شامل فعالیت هایی هستند که فرد هیچ انرژی ذهنی یا فیزیکی اعمال نمی کند (همان) مانند رفتن به سینما (همان). تدوین شاخص های متغیر اوقات فراغت و عملیاتی کردن این متغیر در دو بعد فعال و غیرفعال، بر مبنای مشاهدات محقق و پژوهش های بوردیو (۱۹۸۴)، فکوهی (۱۳۸۲) و ابراهیمی (۱۳۹۰) بوده است.

در این پژوهش، از ۳۱ گویه برای سنجش اوقات فراغت استفاده شده که ۱۶ گویه آن بعد اوقات فراغت فعال و ۱۵ گویه بعد اوقات فراغت غیرفعال را می‌سنجد. از جمع زدن نمرات خام دو بعد اوقات فراغت فعال و غیرفعال، نمره کلی اوقات فراغت به دست آمده است.

تجزیه و تحلیل داده های پژوهش الف) یافته های توصیفی

آماره های توصیفی این پژوهش نشان می‌دهد که ۵۳/۳ درصد پاسخگویان پسر و ۴۶/۷ درصد دختر بوده‌اند. همچنین، از بین پاسخگویان ۷۴/۵ درصد پاسخگویان مجرد و ۲۵/۵ درصد متأهل بوده‌اند. پایگاه اقتصادی - اجتماعی ۶۸ درصد پاسخگویان در حد متوسط، ۱۱/۳ درصد در سطح پایین و ۲۰/۷ درصد در سطح بالاست. دامنه سنی پاسخگویان نیز از ۱۵ تا ۲۹ سال در نوسان بوده و میانگین سنی آنان برابر با ۲۲ سال می‌باشد.

متغیرهای اوقات فراغت و شادی

بنابر یافته های حاصل از تحقیق، میانگین اوقات فراغت جوانان مورد مطالعه برابر با ۸۸/۵۸ است که با در نظر گرفتن بیشترین (۱۴۵) و کمترین (۳۶) مقدار، میانگین اوقات فراغت جوانان در سطح بالاست. همچنین، بررسی میانگین ها نشان می‌دهد که متغیر اوقات فراغت فعال (۴۶/۹۷) دارای بیشترین میانگین نسبت به متغیر اوقات فراغت غیرفعال (۴۱/۶۰) می‌باشد (جدول ۲).

بررسی آماره های توصیفی مربوط به متغیر شادی نشان داد که میزان شادی ۳۱/۵ درصد جوانان در سطح پایین، ۳۶/۵ درصد متوسط و میزان شادی ۳۲/۳ درصد پاسخگویان نیز در سطح بالا بوده است. همچنین، میانگین شادی جوانان مورد مطالعه ۷۲/۲۶ است که با در نظر گرفتن بیشترین (۱۰۵) و کمترین (۳۶) مقدار، می‌توان گفت: میانگین شادی جوانان مورد مطالعه در سطح متوسط است (جدول ۲).

جدول ۲: آماره های توصیفی متغیرهای شادی و اوقات فراغت

متغیرها	پایین		متوسط		بالا		میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد				
شادی	۱۱۹	۳۱/۲	۱۳۹	۳۶/۵	۱۲۳	۳۲/۳	۷۲/۲۶	۱۳/۴۸	۳۶	۱۰۵
اوقات فراغت فعال	۱۲۷	۳۳/۳	۱۳۶	۳۵/۷	۱۱۸	۳۱	۴۶/۹۷	۹/۹۶	۲۰	۷۵
اوقات فراغت غیرفعال	۱۳۴	۳۵/۲	۱۲۷	۳۳/۳	۱۲۰	۳۱/۵	۴۱/۶۰	۹/۴۶	۱۶	۷۰
اوقات فراغت کل	۱۲۸	۳۳/۶	۱۱۸	۳۱	۱۳۵	۳۵/۴	۸۸/۵۸	۱۷/۴۶	۳۶	۱۴۵

ب) یافته های تحلیلی

فرضیه اول: بین نحوه گذران اوقات فراغت جوانان با میزان شادی رابطه معنی داری وجود دارد. مطابق اطلاعات به دست آمده از آزمون همبستگی پیرسون برای دو متغیر اوقات فراغت و انواع آن با شادی

می توان گفت که با اطمینان ۰/۹۹ درصد و در سطح خطای کوچکتر از ۰/۰۱ بین متغیرهای مذکور رابطه مستقیم و معنی داری وجود دارد؛ یعنی، با افزایش میزان مشارکت جوانان در فعالیت های فراغتی بر میزان شادی آنان افزوده می شود و در نتیجه بین نحوه گذران اوقات فراغت کل با میزان شادی جوانان رابطه مستقیم و معنی داری وجود دارد. مقایسه ضریب همبستگی نشان می دهد که قوی ترین رابطه بین فراغت فعال با میزان شادی برقرار است که مقدار آن برابر با ۰/۲۲۹ می باشد.

جدول ۳: بررسی نحوه گذران اوقات فراغت جوانان با میزان شادی

شادی	متغیر	
۰/۲۲۹	ضریب همبستگی	اوقات فراغت فعال
۰/۰۰۰	سطح معنی داری	
۳۸۱	فراوانی	
۰/۱۴۵	ضریب همبستگی	اوقات فراغت غیرفعال
۰/۰۰۰	سطح معنی داری	
۳۸۱	فراوانی	
۰/۲۰۹	ضریب همبستگی	اوقات فراغت کل
۰/۰۰۰	سطح معنی داری	
۳۸۱	فراوانی	

فرضیه دوم: میانگین شادی جوانان برحسب جنسیت آنان متفاوت است. اطلاعات موجود در جدول ۴ نشان می دهد که میانگین شادی برای پسران ۷۱/۲۲ است که به میزان ۲/۲۲- از میانگین شادی دختران (۷۳/۴۴) کمتر می باشد. بررسی سطوح معنی داری حاصل از آزمون تی مستقل برای بررسی و مقایسه میانگین شادی دختران و پسران، با توجه به این که سطح معنی داری به دست آمده (۰/۱۰۸) بزرگتر از ۰/۰۵ می باشد، از نظر آماری تفاوت معنی داری نیست. به عبارتی، می توان گفت میانگین شادی جوانان برحسب جنسیت پاسخگویان متفاوت نیست.

جدول ۴: جنسیت و شادی

متغیر وابسته	جنسیت	تعداد	میانگین	اختلاف میانگین	مقدار	سطح معنی داری
شادی	پسر	۲۰۳	۷۱/۲۲	-۲/۲۲	۱/۶۱۳	۰/۱۰۸
	دختر	۱۷۸	۷۳/۴۴			

فرضیه سوم: میانگین شادی جوانان برحسب وضعیت تأهل آنان متفاوت است. میانگین شادی برای مجردان ۷۱/۹۴ است که از میانگین شادی متأهلین (۷۳/۱۹) به میزان ۱/۲۵- کمتر می

باشد. نتایج حاصل از آزمون یومن ویتنی^۱ برای بررسی و مقایسه میانگین شادی جوانان مجرد و متأهل نشان می دهد که با توجه به این که سطح معنی داری به دست آمده $۰/۴۰۳$ بزرگتر از $۰/۰۵$ می باشد، لذا به لحاظ آماری معنی دار نیست. در نتیجه، میانگین شادی جوانان مجرد و متأهل در یک سطح می باشد و فرضیه رد می شود.

جدول ۵: وضعیت تأهل و شادی

متغیر وابسته	وضعیت تأهل	تعداد	میانگین رتبه ها	مقدار یو من ویتنی	اختلاف میانگین	سطح معنی داری
شادی	مجرد	۲۸۴	۷۱/۹۴	۱۲۹۹۱	-۱/۲۵	۰/۴۰۳
	متأهل	۹۷	۷۳/۱۹			

۱۴۷

فرضیه چهارم: میانگین شادی جوانان برحسب پایگاه اجتماعی - اقتصادی آنان متفاوت است. با توجه به جدول ۶، بین میانگین شادی و پایگاه اجتماعی - اقتصادی تفاوت وجود دارد؛ بدین صورت که میانگین شادی افرادی که دارای پایگاه اجتماعی - اقتصادی بالاتری (۲۲۷/۵) هستند از میانگین شادی افرادی که دارای پایگاه اجتماعی - اقتصادی پایین (۱۱۹/۸۵) و متوسط (۱۹۰/۹۵) هستند، بیشتر است. بدین معنی که افراد با پایگاه اجتماعی - اقتصادی بالاتر، از میزان شادی بیشتری نسبت به افراد با پایگاه اجتماعی - اقتصادی پایین تر برخوردارند.

طبق اطلاعات به دست آمده از خروجی آزمون کروسکال والیس برای دو متغیر مورد بحث پایگاه اجتماعی - اقتصادی و شادی، با توجه به سطح معنی داری آزمون (۰/۰۰۰) که کوچکتر از $۰/۰۱$ می باشد، میانگین شادی افراد برحسب پایگاه اجتماعی - اقتصادی دارای تفاوت معنی داری می باشد. بنابراین فرضیه مورد بحث تأیید می شود و فرض خلاف رد می گردد.

جدول ۶: پایگاه اجتماعی - اقتصادی و اوقات فراغت

پایگاه اقتصادی - اجتماعی	تعداد	میانگین رتبه ها	مقدار آزمون chi-square	درجه آزادی	سطح معنی داری
بالا	۴۳	۱۱۹/۸۵	۲۶/۷۷۵	۲	۰/۰۰۰
متوسط	۲۵۸	۱۹۰/۹۵			
پایین	۷۹	۲۲۷/۵			

فرضیه پنجم: بین سن پاسخگویان با میزان شادی رابطه معنی داری وجود دارد.

۱. با توجه به این که یکی از شرایط استفاده از آزمون های پارامتری همچون تی مستقل و تحلیل واریانس، نزدیک بودن توزیع پاسخگویان در مقولات مختلف متغیر به لحاظ تعداد است (کلانتری، ۱۳۸۵: ۱۴۱، ۱۱۷) در پژوهش حاضر برای متغیرهای وضعیت تأهل (مجرد ۲۸۴، متأهل ۹۷) و پایگاه اجتماعی - اقتصادی (پایین ۷۹، متوسط ۲۵۸، بالا ۴۳) این شرط حاصل نشد و از آزمون های ناپارامتری یو من ویتنی و کروسکال والیس استفاده گردیده است.

اطلاعات ضریب همبستگی به دست آمده در جدول ۷ نشان می دهد که بین دو متغیر سن و میزان شادی جوانان همبستگی وجود دارد، اما این همبستگی به لحاظ آماری در سطح ۹۵ درصد اطمینان معنی دار نمی باشد.

جدول ۷: بررسی رابطه بین سن جوانان با میزان شادی

متغیر	شادی
سن	ضریب همبستگی
	سطح معنی داری

رگرسیون چند متغیره

هدف از تحلیل رگرسیون چندمتغیره، مشخص کردن سهم و تأثیر متغیرهای تحقیق در تبیین و پیش‌بینی متغیر وابسته است. برای انجام دادن تحلیل رگرسیون، پیش فرض های آن بررسی شده است. با توجه به برآورده شدن پیش فرض های فوق، تحلیل رگرسیونی برای سنجش اندازه اثر هر کدام از ابعاد متغیر اوقات فراغت (اوقات فراغت فعال و غیرفعال) و همچنین متغیرهای زمینه ای بر میزان شادی جوانان، از تحلیل رگرسیون چند متغیره به روش گام به گام استفاده شده است. نتایج به دست آمده از تحلیل رگرسیون بیانگر این است که از میان متغیرهایی که وارد معادله رگرسیونی شده اند، دو متغیر اوقات فراغت فعال و پایگاه اجتماعی - اقتصادی در مدل نهایی باقی مانده اند که این دو متغیر در کل، ۹/۴ درصد از تغییرات متغیر وابسته (میزان شادی) را تبیین می کنند. همان گونه که در جدول ۸ آمده است، ضریب همبستگی چندگانه برای این مدل رگرسیونی برابر ۰/۳۱۴ می باشد که نشان می دهد بین متغیرهای مستقل وارد شده در مدل و متغیر وابسته شادی همبستگی متوسطی وجود دارد. متغیر اوقات فراغت فعال با ضریب بتای (۰/۲۲۳) بیشترین تأثیر را در تبیین میزان شادی جوانان داشته است.

جدول ۸: مدل رگرسیونی گام به گام به گام متغیرهای مستقل برای تبیین میزان شادی

متغیرها	(R)	(R Square)	(Adjusted R Square)	F	F(Sig)	B	Beta	T	sig
مقدار کل						۴۸/۵۰۸	-	۱۲/۷۵	۰/۰۰۰
پایگاه اجتماعی - اقتصادی	۰/۳۱۴	۰/۰۹۹	۰/۰۹۴	۲۰/۶۰۵	۰/۰۰۰	۵/۱۳۰	۰/۲۱۳	۴/۳۱۰	۰/۰۰۰
اوقات فراغت فعال						۰/۲۷۸	۰/۲۲۳	۴/۱۴۳	۰/۰۰۰

بحث و نتیجه گیری

شادی به عنوان یکی از هیجانات اولیه و اساسی انسان و به دلیل شرایط اجتماعی - فرهنگی خاص جوامع نوین و انسان های معاصر، از یک سو و تأثیرات مثبت و خوشایند این هیجان در زندگی اجتماعی از سوی دیگر، مورد توجه محافل علمی جهانی قرار گرفته است. چگونگی گذران اوقات فراغت به عنوان یکی از نیازهای اساسی انسان، از عوامل تأثیرگذار بر شادی انسان‌هاست. در این میان، نسل جوان از حساسیت ویژه ای

برخوردارند، زیرا میزان فراغت این گروه و نیز سهم آنان در فعالیت های فراغتی، بیشتر از سایر اقشار است. مقاله حاضر به بررسی تأثیر اوقات فراغت بر میزان شادی در بین جوانان ۱۵-۲۹ ساله شهر مرند پرداخته است. بنابر یافته های حاصل از تحقیق، میانگین اوقات فراغت جوانان مورد مطالعه برابر با ۸۸/۵۸ است. همچنین، بررسی میانگین ها نشان می دهد که متغیر اوقات فراغت فعال، دارای میانگین بیشتری نسبت به متغیر اوقات فراغت غیرفعال می باشد.

به علاوه، نتایج تحقیق مؤید آن است که میانگین شادی در بین جوانان (۱۵-۲۹ ساله) شهر مرند در حد متوسط (۷۲/۲۶) است.

با بررسی رابطه بین جنسیت و شادی مشخص شد بین متغیر میزان شادی و جنسیت جوانان تفاوت معنی داری وجود ندارد که این امر با نتیجه تحقیق علوی (۱۳۸۹)، قمری (۱۳۸۹)، فضل الهی و همکاران (۱۳۸۹)، اکبرزاده (۱۳۹۰) و پناهی و دهقانی (۱۳۹۱) همسو و با یافته تحقیق ربانی (۱۳۹۰) غیرهمسو می باشد.

یافته های تحقیق نشان می دهد که بین دو متغیر وضعیت تأهل و میزان شادی جوانان تفاوت معنی داری وجود ندارد که این یافته همسو با تحقیق قمری (۱۳۸۹)، اکبرزاده (۱۳۹۰) و پناهی و دهقانی (۱۳۹۱) و برخلاف تحقیق ربانی (۱۳۹۰) و داینر و لوکاس (۱۹۹۹) می باشد که معتقدند افراد متأهل نسبت به کسانی که هرگز ازدواج نکرده اند یا جدا شده اند، بیشتر احساس شادی و نشاط می کنند.

بین متغیر پایگاه اجتماعی - اقتصادی افراد با میزان شادی افراد نیز تفاوت معنی داری وجود دارد؛ یعنی هر چه پایگاه اجتماعی - اقتصادی پاسخگویان افزایش می یابد، میزان شادی آنان نیز بیشتر می شود. این یافته با نتایج تحقیق اکبرزاده (۱۳۹۰) و پناهی و دهقانی (۱۳۹۱) انطباق دارد.

همچنین، با توجه به نتایج تحقیق بین سن و میزان شادی جوانان رابطه معنی داری وجود ندارد که این یافته همسو با نتایج تحقیق اکبرزاده (۱۳۹۰) می باشد.

بنابر نتایج آزمون های تحلیلی فرضیه های اصلی تحقیق، میان دو متغیر فعالیت های اوقات فراغت و ابعاد آن با میزان شادی رابطه معنی داری وجود دارد و جهت این رابطه مثبت و مستقیم است، یعنی، با افزایش میزان مشارکت جوانان در فعالیت های فراغتی، بر میزان شادی آنان افزوده می شود. این یافته با نتایج تحقیقات میرشاه جعفری و همکاران (۱۳۸۱)، ربانی و همکاران (۱۳۸۶)، کوپر و همکاران (۱۹۹۲)، لو و آرگایل (۱۹۹۴)، وینهون و همکاران (۱۹۹۴)، لو و هاسین هو (۲۰۰۵)، وانگ و ونگ (۲۰۱۴) همسو می باشد. در مورد رابطه ابعاد اوقات فراغت با شادی نیز نتیجه حاصل حاکی از آن است که بعد اوقات فراغت فعال دارای رابطه ای قوی تر نسبت به بعد اوقات فراغت غیرفعال است. این یافته نیز با نظریه ذاکرمن مطابقت دارد که معتقد است فعالیت های اوقات فراغت دو دسته اند: دسته اول، فعالیت های فراغتی که در عین آرامش و بدون تحرک جسمانی انجام می گیرند، از سطح برانگیختگی و نشاط انگیزی کمتری برخوردارند؛ دسته دوم، فعالیت هایی که ضمن فعال سازی جسم، با افزایش شور و هیجان همراه هستند و سطح برانگیختگی و نشاط آفرینی آن ها بیشتر است (میرشاه جعفری، ۱۳۸۱: ۵۴).

همچنین، نتایج رگرسیون چند متغیره نشان داد ۹/۴ درصد از تغییرات پراکنش متغیر میزان شادی را دو متغیر اوقات فراغت فعال و پایگاه اجتماعی - اقتصادی تبیین کرده اند. متغیر اوقات فراغت فعال بیشترین سهم را در تبیین پراکنش میزان شادی جوانان داشته است.

در مجموع نتایج پژوهش مؤید این مطلب است که عوامل گوناگون فردی، اجتماعی، محیطی و موقعیتی به تنهایی یا به همراه دیگر عوامل و یا به طور گروهی بر اوقات فراغت و چگونگی گذران آن تأثیر می گذارند. از سویی دیگر، نحوه گذران اوقات فراغت، بازتابی از شرایط فرهنگی، اجتماعی و ... هر جامعه است که استفاده بهینه از آن می تواند باعث افزایش نشاط و شادی در بین افراد جامعه گردد.

منابع

- ابکار، علی رضا (۱۳۸۸) "جایگاه فعالیت های جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان". فصلنامه علوم رفتاری. شماره ۱: ۹-۲۸.
- آرگایل، مایکل (۱۳۸۳) روانشناسی شادی. فاطمه بهرامی، حسن پالاهنگ، مسعود گوهری و حمیدطاهر نشاط دوست. اصفهان: جهاد دانشگاهی اصفهان
- آل باسین، میترا (۱۳۸۰) "شادی و نشاط در محیط مدرسه". تربیت. شماره ۱: ۱۴-۱.
- ابراهیمی، قربانعلی؛ رازقی، نادر و مسلمی، رقیه (۱۳۹۰) "اوقات فراغت و عوامل اجتماعی مؤثر بر آن: (مطالعه موردی افراد ۱۵-۶۴ ساله ی شهرستان جویبار)". جامعه شناسی کاربردی. سال بیست و دوم. شماره پیاپی (۴۴). شماره چهارم: ۷۱-۹۸.
- اقلیما، مصطفی و ابراهیم نجف آبادی، اعظم (۱۳۹۰) "بررسی تأثیر میزان سرمایه ی فرهنگی در میزان احساس شادی زنان جوان (۱۵-۲۴ ساله) در شهر اصفهان". جامعه پژوهی فرهنگی. سال دوم. شماره اول: ۱-۲۴.
- اکبرزاده، فاطمه (۱۳۹۰) "بررسی عوامل جامعه شناختی مؤثر بر میزان شادی جوانان (مطالعه موردی شهر بابلسر)". پایان نامه کارشناسی ارشد جامعه شناسی، دانشکده علوم انسانی - اجتماعی دانشگاه مازندران.
- پناهی، محمد حسن و دهقان، حمید (۱۳۹۱) "بررسی عوامل مؤثر بر شادی دانشجویان با تأکید بر مشارکت اجتماعی". جامعه شناسی کاربردی. سال ۲۰. شماره ۳: ۱۸-۱.
- تندنویس، فریدون (۱۳۷۸) "جایگاه ورزش در اوقات فراغت کشور". حرکت. شماره ۲.
- تورکیلدسن، جورج (۱۳۸۲) اوقات فراغت و نیازهای مردم. عباس اردکانیان و عباس حسینی. تهران: نوربخش
- جوادی یگانه، محمدرضا (۱۳۸۷) "رویکرد جامعه شناسانه ی نظریه انتخاب عقلانی مقدمه ای بر تغییرات فرهنگی و اجتماعی برنامه ریزی شده". راهبرد فرهنگ. شماره سوم: ۳۳-۶۴.
- خوشفر، غلامرضا؛ جانعلی زاده، حیدر؛ اکبرزاده، فاطمه و دهقانی، حمید (۱۳۹۲) "تأثیر سرمایه اجتماعی بر شادی جوانان شهر بابلسر". فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی. سال ۱۳. شماره ۵۱: ۲۸۳-۳۱۴
- ربّانی، رسول؛ ربّانی، علی؛ عابدی، محمدرضا و گنجی، محمد (۱۳۸۶) "فرهنگ و شادی: رویکردی نظری و تجربی در زندگی روزمره سرپرستان شهر اصفهان". فصلنامه مطالعات فرهنگ و ارتباطات. شماره ۸: ۷۸-۴۱.
- ربّانی، علی؛ ربّانی، رسول؛ گنجی، محمد (۱۳۹۰) "رویکردی جامعه شناختی به احساس شادمانی سرپرستان خانوار در شهر اصفهان". مسائل اجتماعی ایران. سال دوم. شماره ۱: ۳۹-۷۳.
- رفعت جاه، مریم (۱۳۹۰) "فراغت و ارزش های فرهنگی". فصلنامه تحقیقات فرهنگی. دوره چهارم. شماره ۱۳: ۱۵۱-
- زمانی، مهدی (۱۳۸۷) "بررسی عوامل مؤثر بر نشاط اجتماعی جوانان ۱۵-۱۹ سال شهر همدان". پایان نامه کارشناسی ارشد جامعه شناسی، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.
- ساروخانی، باقر و میرزایی ملکیان، محمد (۱۳۹۰) "رابطه بین نحوه گذران اوقات فراغت و هویت ملی جوانان شهر تهران". فصلنامه مطالعات جامعه شناختی ایران. سال اول. شماره ۲: ۱-۲۸.

- ساعی، منصور؛ حیدری، حسین و ساعی، احمد (۱۳۹۲) "بررسی اثر مصرف فرهنگی فراغتی جوانان بر سبک زندگی و ارزش های اجتماعی آنان". کنگره ملی اوقات فراغت و سبک زندگی: شیراز مرداد ۱۳۹۲: ۹۷-۱۲۰
- سعیدی رضوانی، نوید و سینی چی، پیروز (۱۳۸۶) "مشهد و اوقات فراغت". فصلنامه جستارهای شهرسازی. شماره، ۲۳-۲۲: ۶-۱.
- علوی، سید حمیدرضا (۱۳۸۹) "عامل های مرتبط با شادی در دانشجویان دانشگاه". مجله علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره ۵. سال ۱۶-۲. شماره ۴: ۴۰-۱۹.
- علی محمدی، کاظم و آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۸) "بررسی رابطه بین شادکامی اسلامی و شادکامی روان شناختی در دانشجویان دانشگاه قم درسال تحصیلی ۱۳۸۸-۸۹". روانشناسی دین. شماره ۷: ۲۸-۷.
- غفاری، غلامرضا و ابراهیمی لویه، عادل (۱۳۸۹) جامعه شناسی تغییرات اجتماعی. چاپ هفتم. تهران: آگرا، لویه.
- فضل الهی، سیف الله؛ جهانگیر اصفهانی، نرگس و حق گویان، زلفا (۱۳۸۹) "سنجش میزان و عوامل مؤثر بر شادی دانشجویان پردیس قم دانشگاه تهران". روانشناسی دین. سال ۳. شماره ۴: ۱۰۸-۸۹.
- فکوهی، ناصر و انصاری مهابادی، فرشته (۱۳۸۲) "اوقات فراغت و شکل گیری شخصیت فرهنگی نمونه موردی دو دبیرستان دخترانه شهر تهران". نامه ی انسان شناسی. دوره اول. شماره ۴: ۶۸۹.
- فیضی، ایرج (۱۳۸۶) "اوقات فراغت و سبک های فراغتی". نشریه پژوهشگاه فرهنگ و هنر و ارتباطات. ۱۸-۲۴.
- قمری، محمد (۱۳۸۹) "بررسی رابطه ی دینداری و میزان شادمانی در بین دانشجویان به تفکیک جنسیت و وضعیت تأهل". روانشناسی دین. شماره ۳: ۷۵-۹۱.
- کرده کار، سمیرا (۱۳۹۰) "رابطه بین اوقات فراغت ورزشی با شادکامی معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود". پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه مازندران.
- کلانتری، خلیل (۱۳۸۵) پردازش و تحلیل داده ها در تحقیقات اجتماعی - اقتصادی با استفاده از نرم افزار SPSS. چاپ دوم. انتشارات مهندسین مشاور طرح و منظر.
- گنجی، محمد (۱۳۸۷) "تحلیل عوامل جامعه شناختی مؤثر بر میزان احساس شادی سرپرستان خانوار در شهر اصفهان". پایان نامه دکتری جامعه شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه اصفهان.
- مرادی، مریم (۱۳۸۳) "بررسی جایگاه اهمیت و تأثیرات شادمانی در تعلیم و تربیت". پایان نامه کارشناسی ارشد علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان.
- مظفر، حسین (۱۳۷۹) "اثر نشاط روحی بر شکوفایی خرد". تربیت. شماره ۷
- معین، محمد (۱۳۷۶) فرهنگ فارسی. تهران: انتشارات امیر کبیر
- مهدوی کنی، محمدسعید (۱۳۸۶) "مفهوم «سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی». فصلنامه تحقیقات فرهنگ. ۱.
- میرشاه جعفری، ابراهیم؛ عابدی، محمدرضا؛ دریکوندی، هدایت ... (۱۳۸۱) "شادمانی و عوامل مؤثر بر آن". تازه های علوم شناختی. سال ۴. شماره ۳: ۵۰-۵۶.
- میرشاه جعفری، ابراهیم؛ عابدی، محمدرضا و لیاقت دار، محمدجواد (۱۳۸۳) "بررسی میزان شادمانی و عوامل همبسته آن در میان دانشجویان دانشگاه های شهر اصفهان". گزارش نهایی طرح پژوهشی،

معاونت پژوهشی دانشگاه اصفهان. شماره طرح: ۸۲۰۱۰۱.

- هزار جریبی، جعفر؛ آستین فشان، پروانه (۱۳۸۸) "بررسی عوامل مؤثر بر نشاط اجتماعی (با تأکید بر استان تهران)". جامعه شناسی کاربردی. شماره ۱: ۱۴۶-۱۱۹.
- Cooper, H. Okamura, L. Gurka, V (1992) "**Social Activity and Subjective Well-being**". *Personality and Individual Differences*. 13,(5): 573-583.
- Diener, E. Suh, E. M. (1997) "**Measuring quality of life: Economic, social and subjective indicators**". *Social Indicators Research* . 40:189-216.
- Diener, E. & R.E. Lucas (1999) "**Subjective Well-being Three Decades of Well-being**". *Psychological Bulletin*. 125(2), P.276-302.
- Giddens, A. (1991) **Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age**. Cambridge: Polity Press
- Lu. L. (2001) "**Understanding happiness: A look into the Chinese folk psychology**". *Journal of Happiness Studies*. 2: 407-432.
- Luo, L. Argyle, M. (1994) "**Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity**". *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*. 10: 89-96.
- Luo. L, Chia-Hsin Hu. (2005) "**Personality, Leisure Experiences and Happiness**". *Journal of Happiness Studies*. 6, (3): 325-342.
- Mahon, N. E. Yarcheski, A. and Yarcheski, T. J. (2010) "**Happiness as Related To Gender and Health in Early Adolescents**". *Clin Nurs Res By Sage publications*. Vol. 14 No.2: 175-190.
- Mayers, D. G. (2000) "**The Friends and Faith of Happy People**". *American Psychologist*. 55: 56-57.
- Miao Wang, M. C. Sunny Wong. (2014) "**Happiness and Leisure Across Countries: Evidence from International Survey Data**". *Journal of Happiness Studies*. 15, (1): 85-118.
- Neulinger, J. (1981) **The Psychology of Leisure**. 2 nd. Ed. cc. Thomas. ISBN
- Parker, Stanley. (1976) **The Sociology of Leisure**. London. George Allen Uwind Ltd.
- Rojas, M. (2007) "**Heterogeneity in the relationship between in com and happiness: a conceptual- referent- therapy explanation**". *Journal of economic psychology*. 28: 1-14.
- Veenhoven, R.(1988) "**The utility of happiness**". *Social Indicators research*. 20: 333-254.