

## بررسی رابطه بین اوقات فراغت و نشاط اجتماعی

### در شهر اصفهان

ریحانه تمیزی فر\* ، خیام عزیزی مهر\*\*

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۱۰/۱۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۳/۱

#### چکیده

اوقات فراغت اشاره به زمانی فارغ از کار و اشتغال دارد که افراد می‌توانند به دور از مشغله‌های کاری و بنا بر میل خود از آن استفاده کنند. نحوه گذران اوقات فراغت تأثیر فراوانی بر ابعاد مختلف زندگی فردی دارد که پیامدهای اجتماعی مهمی به بار می‌آورد، از جمله نشاط اجتماعی که میزان آن بسته به نحوه گذران اوقات فراغت می‌تواند کم یا زیاد شود. مقاله حاضر به بررسی رابطه بین اوقات فراغت و نشاط در شهر اصفهان می‌پردازد. در اینجا اوقات فراغت در ابعاد فردی فعال، فردی غیرفعال، جمعی فعال و جمعی غیرفعال و نشاط نیز با استفاده از پرسشنامه استاندارد نشاط آکسفورد مورد سنجش قرار گرفته است. در مبنای نظری - تحلیلی بررسی از بحث‌های ساکتیول، لو و

---

\* دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی اقتصادی و توسعه، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تحقیقات تهران  
(نویسنده مسئول).  
tamizi.r@gmail.com

\*\* دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی اقتصادی و توسعه، دانشگاه تهران.  
azizimehr@gmail.com

آرگایل، و کانمان و همکارانش استفاده شده است. بر اساس بحث‌های ساکتیول (۲۰۱۲) اوقات فراغت دارای چهار بعد جمعی/فردی و فعال/غیرفعال است و مطابق با نظر کانمان و همکارانش (۲۰۰۶) و لو و آرگایل (۱۹۹۳) اوقات فراغت جمعی و فعال اثرات بیشتری بر نشاط دارد. روش انجام پژوهش، پیمایش است و جامعه آماری آن را ساکنان شهر اصفهان تشکیل می‌دهند. بر مبنای فرمول نمونه‌گیری کوکران ۱۲۰۰ نفر به‌عنوان نمونه تعیین و به‌شیوه تصادفی سیستماتیک انتخاب شدند. نتایج نشان می‌دهد که بین اوقات فراغت و نشاط و نیز رضایت از گذران اوقات فراغت بانشاط رابطه معناداری وجود دارد؛ با افزایش رضایت از اوقات فراغت بر میزان نشاط نیز افزوده می‌شود. همچنین شیوه فعال گذران اوقات فراغت نسبت به شیوه غیرفعال آن، همبستگی قوی‌تری بانشاط دارد و در شیوه غیرفعال، شکل جمعی آن رابطه قوی‌تری بانشاط دارد.

**واژه‌های کلیدی:** نشاط، اوقات فراغت فردی فعال/غیرفعال، اوقات

فراغت جمعی فعال/غیرفعال، رضایت از اوقات فراغت

## بیان مسئله

جستجوی نشاط یکی از اهداف مهم افراد است و هر فردی در زندگی به دنبال بیشینه کردن میزان نشاط خود است. اهمیت نشاط در زندگی افراد و در جامعه به‌اندازه‌ای است که رسیدن به نشاط و راه‌های افزایش آن همواره یکی از اهداف زندگی افراد، دستور کار سیاست‌گذاران و حوزه مطالعاتی و پژوهشی برخی از علمای علوم اجتماعی بوده است. اثرات نشاط در دو سطح فردی و اجتماعی قابل‌مشاهده است. «نشاط موجب نگرش مثبت به زندگی، خودپنداری مثبت، برخورداری از سلامت روان و تعادل عاطفی، امیدواری به آینده، نگرش مطلوب و رضایت‌آمیز به خود و دیگران، روابط اجتماعی متعادل، دوری از کینه و نفرت، انتخاب آگاهانه اهداف زندگی، تلاش

برای تحقق اهداف، دوری از اتلاف وقت و کاهلی، افزایش موفقیت‌های زندگی، برخورداری از شاخص‌های بالای زندگی، عملکرد بهتر سیستم ایمنی در مقابل استرس‌ها، خواب بهتر، تمایل بیشتر برای کمک به دیگران، عملکرد بهتر شغلی - تحصیلی و تصمیم‌گیری بهتر می‌گردد» (کوهن و هربرت، ۱۹۹۶؛ دینر و سلگمن، ۲۰۰۰؛ به نقل از شریفی و همکاران، ۱۳۸۵: ۶۳). در فقدان نشاط، یعنی در جامعه‌ای که میزان نشاط آن پایین است، با افرادی منزوی مواجه هستیم که به‌نوعی دچار رخوت شده و آن جامعه به‌سوی نابسامانی اجتماعی و رکود پیش خواهد رفت.

اهمیت «نشاط» به‌میزانی است که سازمان ملل از سال ۲۰۰۰ به بعد برای سطح توسعه‌یافتگی کشورها «نشاط» را به‌عنوان متغیری کلیدی در دستور کار قرار داده است. در تدوین برنامه‌های چهارم و پنجم توسعه اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی ایران نیز به این مسئله توجه شده است؛ به‌گونه‌ای که بند «ب» ماده ۹۷ قانون توسعه برنامه چهارم به‌صراحت موضوع «بسط و گسترش روحی نشاط، شادابی، امیدواری، اعتماد اجتماعی، تعمیق ارزش‌های دینی و هنجارهای اجتماعی» را «به‌منظور پیشگیری و کاهش آسیب‌های اجتماعی» (سازمان برنامه، ۱۳۸۳: ۱۲۴) از جمله تکالیف قانونی دولت تعیین کرده است. به‌رغم اهمیت این مسئله و توجه به آن در برنامه‌های توسعه، ایران هنوز از جایگاه مناسبی در زمینه نشاط برخوردار نیست. برای نمونه، در گزارش جهانی نشاط در سال ۲۰۱۶ ایران از میان ۱۵۶ کشور مورد بررسی در رتبه ۱۰۵ قرار دارد (Helliwell, 2016: 24)؛ که البته نسبت به گزارش ۲۰۱۳ وضعیت ایران ۱۰ رتبه ارتقاء یافته است. باوجود مطالعات مورد اشاره می‌توان مدعی شد که مردمان ایران از شادی و نشاط بالایی برخوردار نیستند. شهر اصفهان نیز یکی از کلان‌شهرهای ایران است که به‌رغم جایگاه مناسب در توسعه اقتصادی، به لحاظ سرمایه اجتماعی در بین تمام شهرهای استان اصفهان رتبه آخر را دارد (اسماعیلی، ۱۳۸۵). مرادی (۱۳۸۵) نیز در پژوهشی نشان می‌دهد که در شهر اصفهان زمینه‌های بروز استرس روانی و هیجانات منفی وجود دارد و در این میان عدم احساس رضایت و آرامش در میان خانوارهای

اصفهان بالا است. بر این اساس، شهر اصفهان نیز به لحاظ نشاط به نظر می‌رسد جایگاه مناسبی نداشته باشد. مطالعات مورداشاره نشان می‌دهند که وضعیت نشاط در ایران و به‌ویژه اصفهان مسئله‌ای است که نیازمند پژوهش‌های تجربی و شناسایی عوامل اثرگذار بر آن است.

طی دهه‌های اخیر مطالعات و تحقیقات متعددی در نقاط مختلف دنیا در زمینه نشاط انجام شده است تا ارتباط پدیده‌های مختلف را با نشاط نشان دهند. برای مثال وارنر ویلسون (۱۹۶۷) ویژگی‌های افراد با نشاط را دسته‌بندی کردند؛ دینر و همکاران (۱۹۹۹)؛ آرگایل (۲۰۰۱)؛ و فری و استوتزر (۲۰۰۲) ویژگی‌های مطرح شده توسط ویلسون را مجدداً آزمون کردند. بسیاری از مطالعات انجام شده به بررسی عوامل تأثیرگذار بر نشاط پرداخته و رابطه بین نشاط (به‌عنوان متغیر وابسته) و عوامل دیگر از قبیل، سرمایه اجتماعی، اوقات فراغت، کیفیت زندگی (به‌عنوان متغیر مستقل) را مورد مطالعه قرار داده‌اند. بر این اساس ارتباط بین عوامل مختلف اجتماعی - اقتصادی و نشاط اجتماعی یکی از موضوعات موردعلاقه پژوهشگران اجتماعی است. با توجه به این که افراد از گذران اوقات فراغت خود نیز به دنبال افزایش نشاط هستند، پس در تحقیقات مختلف (اندرو و ویتی، ۱۹۶۷؛ لو و هو، ۲۰۰۵؛ ساکتیول، ۱۰۱۲؛ استون، ۲۰۰۰؛ نیمرود و آدونی، ۲۰۰۶؛ وانگ و وونگ، ۲۰۱۱؛ اسپیرز و والکر، ۲۰۰۹) اوقات فراغت به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر بر نشاط مطرح بوده است. بدین ترتیب، از جمله سؤالات مهم و قابل بررسی پیرامون ارتباط اوقات فراغت و نشاط این است که:

- کدام اشکال اوقات فراغت نقش بیشتری در ارتقاء نشاط اجتماعی

دارند؟ به چه نحوی اوقات فراغت می‌تواند نشاط را افزایش دهد؟

این پرسشی است که در مقاله حاضر به آن پرداخته می‌شود. در این مقاله رابطه بین گذران اوقات فراغت (جمعی/فردی و فعال/غیرفعال) و نشاط اجتماعی در میان ساکنان شهر اصفهان مورد مطالعه قرار گرفته است. بر این اساس، ابتدا به‌مرور پژوهش‌ها و ادبیات مربوطه پرداخته می‌شود که مربوط به رابطه بین اوقات فراغت و

نشاط می‌باشند. سپس به بررسی مفهوم اوقات فراغت و نشاط و نحوه عملیاتی شدن آن پرداخته می‌شود. در ادامه روش تحقیق، یافته‌های تحقیق و در نهایت نتیجه‌گیری ارائه می‌شود.

### مروری بر ادبیات تحقیق

توجه و تمرکز بسیاری از مطالعات مربوط به نشاط، به بررسی عوامل مؤثر بر آن است. برخی از این مطالعات بر عوامل جمعیت شناختی پایه‌ای (سن، نژاد و جنسیت) (لیونگ و همکاران، ۲۰۱۰) و برخی دیگر، از میان عوامل تأثیرگذار بر نشاط، همان‌گونه که توسط آرگایل<sup>۱</sup> (۲۰۰۱)، دینر و همکاران (۱۹۹۹)، دولان و همکاران (۲۰۰۸)، و فری و استوتزر (۲۰۰۲) خلاصه شده است، بر رابطه بین عوامل بیرونی و میزان نشاط تمرکز کرده‌اند. یافته‌ها نشان داده‌اند، در کنار عوامل جمعیت شناختی که عموماً مورد بحث قرار می‌گیرند، نشاط با دیگر عوامل بیرونی از قبیل شاغل بودن، متأهل بودن، سلامت مطلوب، و داشتن مذهب رابطه معناداری دارد (Leung, 2010: 444). دینر و همکاران (۱۹۹۹) به مطالعاتی اشاره کرده‌اند که متغیرهای جمعیتی از قبیل سن، جنسیت، درآمد، نژاد، آموزش و وضعیت مادی فقط بین ۸ تا ۲۰٪ واریانس نشاط را تبیین می‌کنند. دسته‌ای دیگر از پژوهش‌ها عوامل فردی از قبیل میزان عصبی بودن<sup>۲</sup>، عزت‌نفس<sup>۳</sup> و حس کنترل نفس را به‌عنوان تبیین‌کننده‌های نشاط وارد مطالعات کردند. علاوه بر این عوامل، تبیین‌کننده‌های دیگری نیز هستند که باید لحاظ شوند و بنابراین مؤلفه‌های اجتماعی از قبیل اوقات فراغت، سرمایه اجتماعی، کیفیت زندگی و مقولاتی دیگر وارد مدل‌های تبیینی نشاط شدند.

- 
1. Argyle
  2. neuroticism
  3. self-esteem

در میان این عوامل، مطالعات متعددی (اندرو و ویتی، ۱۹۷۶؛ استون، ۲۰۰۰؛ ساکتیول، ۲۰۱۲) نشان داده‌اند که اوقات فراغت اهمیت و رابطه معناداری با نشاط دارد. افراد با گذران اوقات فراغت، به‌عنوان وقتی که در اختیار آن‌ها است و آزادانه و به میل خود می‌توانند از آن استفاده کنند، به شیوه دلخواه درصدد افزایش میزان رضایتمندی و نشاط خود هستند. در واقع، رضایت از اوقات فراغت و نشاط شاید مهم‌ترین معرف‌های مستقیم اثرات اوقات فراغت باشند. پیمایش اندرو و ویتی<sup>۱</sup> (۱۹۷۶) در ایالات متحده نشان داد که بیشتر افراد (۴۳٪) با گذراندن اوقات فراغت، شاد و مسرور<sup>۲</sup> شدند (Luo and Hu, 2005: 329). پژوهش ساکتیول<sup>۳</sup> (۲۰۱۲) نشان داد که مردم از طریق مشارکت در فعالیت‌های فراغتی مختلفی به نشاط می‌رسند. استون<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) به‌طور گسترده‌ای ادبیات فراغت را تحلیل و از رابطه بین نژاد، عمدتاً در سایه تبعیض نژادی بین سیاه‌وسفید، و نشاط بحث کرد. او مثال‌های متعددی را ذکر کرد که چگونه نژاد مصرف فراغت و پیگیری نشاط را محدود می‌کند. این مطالعه همچنین محرومیت دسترسی نژادهایی خاص به فعالیت‌های فراغتی که ایجاد نشاط می‌کنند را برجسته کرد (به نقل از: Sakkthivel, 2012: 103). در واقع، مطالعات مذکور در مورد این که چگونه نشاط از طریق مشارکت در فعالیت‌های مختلف فراغتی حاصل می‌شود بحث کردند. این مطالعات تأثیر فعالیت‌های فراغتی که منجر به نشاط می‌شوند را شناسایی و نشاط را بر مبنای سبک‌های رفتاری فراغتی مختلف بررسی کردند.

نیمرود و آدونی<sup>۵</sup> (۲۰۰۶) در یک مطالعه، نشاط بدست آمده از طریق مشارکت در فعالیت‌های فراغتی متفاوت را در میان بازنشستگان نشان دادند. این مطالعه نشان داد که برخی سبک‌های رفتار فراغتی خاص، نسبت به دیگر سبک‌ها، منجر به نشاط بیشتری می‌شوند (همان: ۱۰۴). میائو وانگ و سانی وونگ (۲۰۱۱) با استفاده از

- 
1. Andrew and Withey
  2. pleased and delighted
  3. Sakkthivel
  4. Steven
  5. Nimrod and Adoni

داده‌های حاصل از برنامه بین‌المللی پیمایش اجتماعی ۲۰۰۷<sup>۱</sup> در ایالات متحده، پیمایش ورزش و اوقات فراغت<sup>۲</sup>، نشان دادند که اوقات فراغت تأثیر معناداری بر نشاط افراد دارد؛ اگرچه، کمیت اوقات فراغت به اندازه کیفیت اوقات فراغت و چگونگی استفاده افراد از اوقات فراغشان مهم نیست (Wang and Wong, 2011: 1813). اسپیرز و والکر<sup>۳</sup> (۲۰۰۹) مطالعه‌ای را در مورد شناسایی تأثیر رضایت اوقات فراغت بر نشاط، آرامش و کیفیت زندگی انجام دادند. آن‌ها رابطه معناداری را بین تأثیر رضایت از فراغت بر نشاط، آرامش و غیره مشاهده کردند (Sakktivel, 2012: 105).

بر این مبنا، نتایج مطالعات مختلف نشان‌دهنده وجود رابطه معنادار بین اوقات فراغت و نشاط است؛ هرچند گذران اوقات فراغت می‌تواند منجر به نشاط در افراد شود، اما چگونگی گذران اوقات فراغت اثرات متفاوتی بر نشاط دارد و تأثیر شیوه‌های مختلف گذران اوقات فراغت یکسان نیست. ساکتیول (۲۰۱۲) با مرور ادبیات مختلف و شناسایی فعالیت‌های مختلف فراغتی، بیان می‌کند که می‌توان این فعالیت‌ها را در دو مقوله کلی فردی و جمعی جای داد که هرکدام از آن‌ها نیز به دودسته فعال و غیرفعال تقسیم می‌شوند. کانمان و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) پیرامون فعالیت‌های فراغتی استدلال کردند که رضایت ذهنی به این بستگی دارد که افراد چگونه زمانشان را می‌گذرانند، و فعالیت‌های اجباری غیر کاری<sup>۵</sup> (برای مثال نگهداری بچه) و اوقات فراغت فعال<sup>۶</sup> (برای مثال ورزش) نسبت به فعالیت‌های فراغتی غیرفعال<sup>۷</sup> (برای مثال تماشای فیلم) ممکن است تأثیرات متفاوتی بر نشاط داشته باشند (Wang and Wong, 2012: 1814). لو و آرگایل<sup>۸</sup> (۱۹۹۳) دریافتند که افراد هنگامی که فعالیت فراغتی سازنده، درگیرانه<sup>۱</sup>، و

- 
1. 2007 International Social Survey Program (ISSP)
  2. Leisure Time and Sport Survey
  3. Spiers and Walker
  4. Kahneman et al
  5. compulsory non-work activities
  6. active leisure
  7. passive leisure activities
  8. Lu and Argyle

جدی داشتند نشاط بیشتری را گزارش کردند. آن‌ها اوقات فراغتشان را استرس‌زاتر، چالشی‌تر و هیجانی‌تر<sup>۲</sup> اما تحت کنترل‌تر تجربه کردند. در مقابل، فعالیت‌های اوقات فراغت کمتر جدی، از قبیل تماشای تلویزیون، تأثیرات مثبت کمتری داشتند. لو و آرگایل (۱۹۹۳) اشاره می‌کنند افرادی که زیاد تلویزیون تماشا می‌کنند کسل‌تر هستند، رضایت از فراغت و نشاط کمتری دارند (لو و هو، ۲۰۰۵: ۳۳۰).

بر این اساس هرچند که اوقات فراغت رابطه معناداری با نشاط دارد، اما شیوه‌های مختلف گذران آن می‌تواند اثرات متفاوتی را بر جای بگذارد؛ یعنی معمولاً فعالیت‌های فعال و هیجانی نسبت به فعالیت‌های غیرفعال و کمتر هیجانی، نشاط بیشتری را در افراد ایجاد می‌کنند. در این مقاله بر اساس بحث‌های ساکتیول (۲۰۱۲) اوقات فراغت دارای چهار بُعد جمعی/فردی و فعال/غیرفعال است و مطابق با نظر کانمان و همکاران (۲۰۰۶) و لو و آرگایل (۱۹۹۳) اوقات فراغت جمعی و فعال اثرات بیشتری بر نشاط دارند و هر چه رضایت از اوقات فراغت و نحوه گذران آن بالاتر باشد میزان نشاط حاصل از آن نیز افزایش می‌یابد. بدین ترتیب، با توجه به بحث‌های فوق، فرضیه‌های زیر جهت آزمون در این مقاله تدوین شده‌اند:

### فرضیه‌های تحقیق

- به نظر می‌رسد بین اوقات فراغت و نشاط رابطه معناداری وجود دارد؛ به عبارتی دیگر، به نظر می‌رسد با افزایش میزان اوقات فراغت بر میزان نشاط افراد افزوده می‌شود.

- اما شیوه‌های مختلف گذران اوقات فراغت تأثیر یکسانی بر نشاط ندارند و از این رو برای درک بهتر این ارتباط لازم است که به بررسی ارتباط بین شیوه‌های مختلف گذران اوقات فراغت و نشاط نیز پرداخت. بر این اساس:

- 
1. committed
  2. absorbing



- به نظر می‌رسد بین شیوه‌های مختلف گذران اوقات فراغت (جمعی/فردی و فعال/غیرفعال) با میزان نشاط رابطه معناداری وجود دارد.
- به نظر می‌رسد بین رضایت از گذران اوقات فراغت بانشاط رابطه معناداری وجود دارد.

## تعریف مفاهیم

### اوقات فراغت

محققان بر این باورند که تعریف اوقات فراغت مشکل است؛ می‌تواند برای اشاره به کیفیت زندگی (فراغت به‌عنوان نشانه وارستگی<sup>۱</sup>) یا برای اشاره به ترکیبی از زمان، فعالیت و تجربه به کار رود: زمان آزاد از کار و دیگر فعالیت‌های لازم از قبیل خوردن و خوابیدن؛ انجام فعالیت‌هایی که بیرون از روند عادی هستند؛ و تجربه کردنی که ذاتاً با پاداش همراه هستند (پارکر، ۱۹۷۱؛ روبرتس، ۱۹۸۱). درحالی که فراغت می‌تواند به‌طور نسبتاً واضحی از اشتغال مبتنی بر پرداخت [دستمزد] متمایز باشد، ممکن است جدا کردن آن از دیگر شکل‌های کار از قبیل کار خانگی یا کار داوطلبانه مشکل باشد (انسایکلوپدیای علوم اجتماعی، ۲۰۰۵: ۱۵۷۹). اما در یک تعریف جمع‌بندی شده می‌توان گفت اوقات فراغت اشاره دارد به اوقات اختیاری که پس از زمان کاری و انجام امور مربوط به امرارمعاش باقی می‌ماند و شخص می‌تواند با آزادی نسبی به هر شکلی که دوست دارد، صرف کند. این نگرش به اوقات فراغت یکی از جنبه‌های شاخص جوامع صنعتی است (هیورد، ۱۳۸۷: ۱۸). بنابراین اوقات فراغت زمانی است فارغ از اشتغال که در اختیار افراد قرار دارد و آن‌ها می‌توانند به‌دوراز مشغله‌های کاری و بنا بر میل خود از آن استفاده کنند.

---

1. gentleman

در این مقاله، تعریف اوقات فراغت مطابق با تعریف فوق است و به دو شیوه جمعی/فردی و فعال/غیرفعال مورد سنجش قرار گرفته است که از ترکیب آن یک ماتریس چهارخانه‌ای بدست می‌آید. همچنین، با توجه به این که بر اساس ادبیات و پژوهش‌های مرور شده، میزان رضایت کلی از گذران اوقات فراغت تأثیر معناداری بر میزان نشاط حاصل از اوقات فراغت دارد، میزان رضایت کلی پاسخگویان از گذران اوقات فراغتشان نیز مورد سنجش قرار گرفت.

جدول ۱- ابعاد و گویه‌های سنجش اوقات فراغت

گویه‌ها	ابعاد	مقیاس اوقات فراغت
۱- تا چه اندازه وقت خود را به گردش با دوستان یا اقوام خود می‌گذرانید؟	جمعی و فعال	
۲- تا چه اندازه در مجالس و امور مذهبی شرکت می‌کنید؟		
۳- چقدر به مسافرت می‌روید؟		
چه مقدار از وقت خود را به تماشای مسابقات ورزشی اختصاص می‌دید؟	جمعی و غیرفعال	
در هفته چقدر با اعضای خانواده (همسر، فرزندان و والدین، خواهر و برادر) خود صحبت می‌کنید؟	فردی و فعال	
چقدر به پارک‌ها و فضای سبز می‌روید؟		
چقدر به تئاتر، سینما، موزه، سالن‌های کنسرت و مجموعه‌های تفریحی می‌روید؟		
تا چه اندازه وقتتان را به انجام امور خیریه اختصاص می‌دهید؟		
چقدر فعالیت‌های ورزشی و تفریحی انجام می‌دهید؟	فردی و غیرفعال	
چقدر موسیقی گوش می‌دهید؟		
تا چه اندازه به تماشای تلویزیون و فیلم‌های سینمایی می‌نشینید؟		
چقدر وقتتان را به مطالعه کتب غیردرسی (مطبوعات، روزنامه، نشریات، کتاب‌های داستانی) اختصاص می‌دهید؟	رضایت کلی از اوقات فراغت	
با توجه به شرایط فعلی تا چه اندازه از نحوه گذران اوقات فراغت خود رضایت دارید؟		

منظور از گذران اوقات فراغت فعال، به شیوه فعال شیوه‌ای است که در آن فرد یا افراد فعالیت درگیرانه‌ای دارند که مستلزم صرف انرژی و تحرک آنها است و به جای این که دریافت‌کننده باشند انجام دهنده یک فعالیت به شمار می‌روند؛ برای مثال ورزش کردن را می‌توان شیوه فردی فعال و مسافرت دسته‌جمعی را شیوه جمعی فعال گذران اوقات فراغت در نظر گرفت. در مقابل در شیوه غیرفعال فرد یا افراد بیشتر دریافت‌کننده محسوب می‌شوند تا انجام دهنده؛ برای مثال گوش کردن به موسیقی یا تماشای تلویزیون را می‌توان به عنوان مصادیق شیوه غیرفعال گذران اوقات فراغت ذکر کرد. نحوه سنجش و عملیاتی شدن اوقات فراغت در جدول شماره ۱ نمایش داده شده است.

### نشاط اجتماعی

تعاریف متعددی از نشاط<sup>۱</sup> شده است و معمولاً هرکدام از این تعاریف بر یک بُعد نشاط بیش از دیگر ابعاد آن تأکید دارند؛ برای مثال ممکن است برخی از آنها بر ابعاد شناختی نشاط تأکید بیشتری داشته باشند، برخی نیز بر ابعاد احساسی و عاطفی، و برخی دیگر بر کارکردهای نشاط. آرگایل و مارتین (۱۹۹۱) بیان می‌کنند که نشاط به دو طریق است؛ احساسی که خشنودی خود را بیان می‌کنیم و دوم بازتاب شناختی از یک حالت رضایتمندی (McCaber et al, 2011: 182). از نظر "آلان کار"<sup>۲</sup> نشاط حالت روانی مثبتی است که با سطح بالای رضایتمندی از زندگی، سطح بالای عاطفه مثبت و سطح پایین عاطفه منفی مشخص شود (کار، ۱۳۸۵: ۱۰۴)، همچنین وی نشاط را چیزی بیش از یک حالت خرسندی وابسته به لذت و خوشی می‌داند که در این معنا نشاط عبارت از انواع پیامدهای مثبت است که هم برای فرد و هم برای جامعه ارزشمند است

---

1. happiness  
2. AlanCarr

(همان: ۲۰۳). لایارد<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) نشاط را به عنوان احساس خوبی، با لذت بردن از زندگی و احساساتی که دوست داریم حفظ شود، توصیف می‌کند (به نقل از لیدن و همکاران، ۲۰۱۱: ۸۳۶). همچنین، نشاط می‌تواند به عنوان هاله‌ای مفهوم‌سازی شود که به انواع احساسات مثبت محوریت بخشیده، دامنه‌ای از حالات کم شدت رضایت‌مندی، لذت بردن، خشنودی، بشاشیت تا حالات پرشدت مثل هیجان زیاد، ضعف و احساس رضایت و خشنودی بسیار باشد. این احساسات مثبت زمانی تجربه می‌شوند که فرد در حال تبدیل اهداف به واقعیت باشد و این مسئله را اعلام می‌کند که محیط، هم برای آرامش داشتن و هم کنکاش کردن، امن و امان است (Sander & Scherer, 2009: 203). فردریکسون<sup>۲</sup> با ارائه مدل ساخت و گسترش، بیان می‌کند که «افراد دریچه‌ای را می‌گشایند تا تلاش‌های خلاقانه و روش‌های عالی و برتر برای حل مسئله و استفاده از منابع اجتماعی - فیزیکی و عقلانی را به منظور مقابله با چالش‌های آینده داشته باشند. مطابق با این استدلال، فراوانی احساس نشاط رابطه مثبتی با انگیزه مرتبط با روش مواجه شدن با مسائل، رضایت داشتن از روابط اجتماعی، رفتار همسو با اجتماع، خلاقیت در محیط کار و سایر عوامل موفقیت‌زا را دارد (همان: ۲۰۳). فردریکسون نشاط را با در اختیار داشتن ابزارها و راه‌های مناسب برای تحقق اهداف مرتبط می‌داند و در عین حال به روابط نقش، پایبندی به هنجارها و جامعه‌پذیری مناسب و به‌طور کلی سرمایه اجتماعی در این خصوص می‌اندیشد. گریفین (۲۰۰۷) نیز سطح کلی نشاط را متشکل از رضایت کامل از شرایط زندگی، که خارج از کنترل ما است و فعالیت‌های ارادی که رخدادها و احساسات مثبت را بیشتر می‌سازد می‌داند. نشاط شامل موفقیت فرد و حالت ذهنی فرد می‌باشد. حالات خلق و خو و احساسات، بخشی از شناخت واژه نشاط است (McCaber et al, 2011: 188). همان‌طور که آننگر و همکارانش بیان می‌کنند، نشاط واژه‌ای با دامنه‌ای وسیع

---

1. Layard  
2. Fredrickson

بوده که به حالات شناختی یا مؤثر برمی‌گردد و ضمن این که حالت خوشی یا احساسی را پدید می‌آورد، شامل احساس مثبت، تعهد، رضایت و معنا است. نشاط جزئی از کیفیت زندگی یا رفاه می‌باشد (Angner et al, 2009: 504). بر این اساس می‌توان گفت که نشاط حالت سرخوشی و رضایتمندی است که تحت تأثیر عوامل مختلفی در افراد شکل می‌گیرد و نگاهی مثبت را برای افراد جهت نگرستن به دنیای پیرامون ایجاد می‌کند، هرچند که خود نیز می‌تواند تحت تأثیر وجود چنین نگاهی در افراد باشد. در این مقاله، برای عملیاتی کردن نشاط و سنجش آن، از پرسشنامه استاندارد آکسفورد - نمایش داده شده در جدول شماره ۲ - استفاده شده و منظور از میزان نشاط نمراتی است که افراد از پاسخ به آن پرسش‌ها کسب کرده‌اند.

جدول ۲- گویه‌های سنجش نشاط اجتماعی

مقیاس	گویه‌ها
نشاط و سرزندگی	۱. من این روزها فوق‌العاده خوشحالم.
	۲. احساس می‌کنم آینده سرشار از امید و خوشحالی است.
	۳. در مجموع از همه چیز زندگی‌ام راضی‌ام.
	۴. احساس می‌کنم کلاً بر تمام جنبه‌های زندگی‌ام کنترل دارم.
	۵. احساس می‌کنم زندگی سرشار از دلگرمی و تشویق است.
	۶. از وضعی که در آن هستم کاملاً لذت می‌برم.
	۷. همیشه تأثیر خوبی روی وقایع زندگی‌ام دارم.
	۸. من به زندگی عشق می‌ورزم.
	۹. به دیگران علاقه بسیار زیادی دارم.
	۱۰. هر نوع تصمیم‌گیری برایم آسان است.
	۱۱. احساس می‌کنم توانایی انجام هر کاری را دارم.
	۱۲. همواره با احساس راحتی از خواب بیدار می‌شوم.

۱۳. احساس می‌کنم انرژی بی‌پایانی دارم.
۱۴. همه جهان به نظرم زیباست.
۱۵. احساس می‌کنم کاملاً هشیار هستم.
۱۶. آن‌قدر سلامت هستم که گویی در نقطه اوج جهان قرار دارم.
۱۷. من هرکسی را دوست دارم.
۱۸. همه وقایع گذشته برایم خوشایند هستند.
۱۹. همیشه حالت لذت و شادی دارم.
۲۰. من هر چیزی را که خواسته‌ام انجام داده‌ام.
۲۱. همیشه وقتم را بسیار خوب تنظیم می‌کنم.
۲۲. همیشه با دیگران شوخی می‌کنم.
۲۳. همیشه روی دیگران تأثیر خوبی دارم.
۲۴. زندگی‌ام کاملاً معنی‌دار و هدفمند است.
۲۵. من همیشه متعهد و پایبند هستم.
۲۶. فکر می‌کنم دنیا جایی عالی است.
۲۷. همیشه خندانم.
۲۸. فکر می‌کنم بسیار جذاب هستم.
۲۹. من با هر چیزی سرگرم می‌شوم.

### روش تحقیق، جامعه آماری و حجم نمونه

این تحقیق با روش پیمایش انجام و داده‌ها با استفاده از پرسشنامه گردآوری شده است. داده‌های گردآوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS و از طریق آزمون همبستگی پیرسون (برای آزمون رابطه بین اوقات فراغت و نشاط) تحلیل شدند. جامعه آماری این تحقیق را ساکنان مناطق ۱۴ گانه شهر اصفهان تشکیل می‌دهند. بر مبنای فرمول کوکران ۱۲۰۰ نفر به‌عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. انتخاب حجم

نمونه در بین هر یک از مناطق، با استفاده از روش نسبت مشخص شد؛ یعنی تعداد نمونه در هر منطقه وابسته به میزان جمعیت آن منطقه است. نمونه‌گیری هم به شیوه نمونه‌گیری تصادفی سیستماتیک انجام شده است.

### روایی و اعتبار

برای محاسبه روایی از روش همبستگی درونی گویه‌ها (آلفای کرونباخ) استفاده شده است. میزان روایی گویه‌های اوقات فراغت ۰,۷۹۱ و نشاط ۰,۹۰۲ است. با توجه به این که میزان روایی گویه‌های دو متغیر یادشده بالاتر از ۰,۷ است، بنابراین از روایی لازم برای سنجش متغیرها برخوردارند.

### یافته‌های تحقیق

#### سیمای کلی پاسخگویان

بر اساس یافته‌های بدست آمده میانگین و میانه سنی پاسخگویان به ترتیب برابر است با ۴۰ و ۳۷ سال، بیشترین و کمترین فراوانی پاسخگویان هم به ترتیب مربوط به گروه‌های سنی ۲۰-۳۰ سال (۳۱,۴ درصد) و بالای ۷۰ سال (۱,۵ درصد) است. ۴۷,۵ درصد از پاسخگویان را مردان و ۵۲,۵ درصد را نیز زنان تشکیل می‌دهند. ۷,۶ درصد از پاسخگویان بیکار، ۴۱,۸ درصد شاغل، ۳۳,۹ درصد نیز خانه‌دار، ۷,۵ درصد دانشجوی و ۸,۸ درصد بازنشسته هستند. ۳ درصد از پاسخگویان بی‌سواد، ۳۳ درصد دارای تحصیلات دانشگاهی و ۶۴ درصد نیز دارای تحصیلات ابتدایی تا دیپلم هستند. متوسط هزینه ماهانه خانوار ۵,۶ درصد از پاسخگویان کمتر از ۲۵۰ هزار، ۳۷,۲ درصد بین ۲۵۰ تا ۵۰۰ هزار، ۲۶,۶ درصد بین ۵۰۰ تا ۷۵۰ هزار، ۱۸,۷ درصد بین ۷۵۰ تا ۱ میلیون و ۱۱,۸ درصد بالای یک میلیون تومان است. ۳۱ درصد از پاسخگویان در خانه‌های استیجاری و مابقی در خانه‌های شخصی یا پدری زندگی می‌کنند.

### وضعیت نشاط و گذران اوقات فراغت در بین پاسخگویان

برای ساخت متغیرهای نشاط و اوقات فراغت ابتدا با استفاده از دستور Compute گویه‌ها با یکدیگر ترکیب و سپس با استفاده از دستور Recode دامنه تغییرات بدست آمده به سه دسته (زیاد، متوسط، کم) تقسیم شد، که نتایج آن در جدول شماره ۳ نمایش داده شده است.

جدول ۳- توزیع فراوانی مطلق و نسبی میزان نشاط در بین پاسخگویان

درصد	فراوانی	نشاط
۷,۰	۸۴	کم
۳۲,۱	۳۸۵	بینابین
۶۰,۹	۷۳۰	زیاد
۱۰۰,۰	۱۱۹۹	جمع
میانگین نمره نشاط از ۳: ۱,۹۳		

بر اساس یافته‌های ارائه شده در جدول شماره ۳، میزان نشاط ۶۰,۹ درصد از پاسخگویان زیاد، ۳۲,۱ درصد متوسط و ۷ درصد نیز کم است. همچنین میانگین نمره نشاط از ۳، برابر با ۱,۹۳ است که دلالت بر میزان نسبتاً بالای نشاط در بین پاسخگویان دارد. همچنین میزان گذران اوقات فراغت به اشکال جمعی فعال/غیرفعال و فردی فعال/غیرفعال در جدول شماره ۴ ارائه شده است. نتایج جدول شماره ۴ حاکی از آن است که میانگین گذران اوقات فراغت جمعی فعال در میان پاسخگویان از ۵، برابر با ۲,۵۶ است که دلالت بر میزان متوسط رو به بالای آن دارد. همچنین میانگین نمره گذران اوقات فراغت جمعی غیرفعال ۲,۸۴ است که همانند شکل جمعی فعال آن در حد متوسطی است. میانگین نمره اوقات فراغت فردی فعال و غیرفعال به ترتیب عبارت است از ۲,۲۶ و ۲,۹۷؛ یعنی هر شکل از گذران اوقات فراغت در میان پاسخگویان در



۲۲۵ بررسی رابطه بین اوقات فراغت و نشاط اجتماعی ...

حد متوسطی است. علاوه بر این، میانگین نمره رضایت از نحوه گذران اوقات فراغت ۲,۶۱ است که دلالت بر میزان متوسط به پایین آن دارد.

جدول ۴- توزیع فراوانی مطلق و نسبی وضعیت گذران اوقات فراغت

گذران اوقات فراغت	میزان اوقات فراغت	فراوانی	درصد
جمعی فعال	کم	۵۴۳	۴۵,۳
	متوسط	۴۲۰	۴۳,۴
	زیاد	۱۳۶	۱۱,۳
میانگین نمره از ۵: ۲,۵۶			
جمعی غیرفعال	کم	۵۶۵	۴۷,۱
	متوسط	۴۳۱	۳۵,۹
	زیاد	۲۰۳	۱۶,۹
میانگین نمره از ۵: ۲,۸۴			
فردی فعال	کم	۸۳۲	۶۹,۴
	متوسط	۳۳۱	۲۷,۶
	زیاد	۳۶	۳,۰
میانگین نمره از ۵: ۲,۲۶			
فردی غیرفعال	کم	۳۷۹	۳۱,۶
	متوسط	۴۶۹	۳۹,۱
	زیاد	۳۵۱	۲۹,۳
میانگین نمره از ۵: ۲,۹۷			
رضایت کلی از وضعیت اوقات فراغت	کم	۵۲۲	۴۳,۵
	متوسط	۴۱۴	۳۴,۶
	زیاد	۲۶۳	۲۱,۹
میانگین نمره از ۵: ۲,۶۱			

## آزمون فرضیه

همان‌گونه که در جدول شماره ۵ مشاهده می‌شود بین نحوه گذران اوقات فراغت و نشاط رابطه معنی‌دار و مستقیم وجود دارد. بر اساس نتایج آزمون پیرسون ضریب همبستگی به دست آمده ۰/۴۴ است که نشان‌دهنده وجود همبستگی در سطح متوسط و مستقیم میان اوقات فراغت و نشاط اجتماعی است، یعنی هر چه میزان اوقات فراغت در بین پاسخگویان افزایش یابد بر میزان نشاط اجتماعی نیز افزوده می‌شود.

جدول ۵- رابطه نحوه گذران اوقات فراغت و ابعاد آن بانشاط اجتماعی

ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری	فرضیات
۰/۴۴	۰/۰۰۰	رابطه بین اوقات فراغت و نشاط اجتماعی
۰/۲۹۵	۰/۰۰۰	رابطه بین اوقات فراغت جمعی غیرفعال و نشاط اجتماعی
۰/۳۳۸	۰/۰۰۰	رابطه بین اوقات فراغت جمعی فعال و نشاط اجتماعی
۰/۳۷۷	۰/۰۰۰	رابطه بین اوقات فراغت فردی فعال و نشاط اجتماعی
۰/۱۹۶	۰/۰۰۰	رابطه بین اوقات فراغت فردی غیرفعال و نشاط اجتماعی
۰/۴۱۶	۰/۰۰۰	رابطه بین رضایت از اوقات فراغت بانشاط

همچنین بین تک‌تک اشکال گذران اوقات فراغت (جمعی/فردی فعال/غیرفعال) بانشاط رابطه معناداری وجود دارد. بیشترین میزان همبستگی بین گذران اوقات فراغت فردی فعال بانشاط است که میزان همبستگی بین آن‌ها ۰/۳۷۷ است. رابطه بین اشکال فعال گذران اوقات فراغت بانشاط اجتماعی متوسط و بین اشکال غیرفعال آن بانشاط ضعیف است. همچنین جهت رابطه بین هر شکل گذران اوقات فراغت بانشاط مثبت و مستقیم است؛ بدین معنا که هر چه بر میزان گذران اوقات فراغت (به هر شکل آن) افزوده شود میزان نشاط نیز افزایش می‌یابد. علاوه بر این بین رضایت از اوقات فراغت

بانشاط رابطه مثبت معناداری وجود دارد. میزان همبستگی بین این دو متغیر ۰/۴۱۶ است که دلالت بر یک رابطه با شدت متوسط و جهت مستقیم دارد؛ یعنی با افزایش میزان رضایت از اوقات فراغت، میزان نشاط نیز افزایش پیدا می‌کند.

### جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

مقاله حاضر رابطه بین اوقات فراغت و نشاط را در شهر اصفهان مورد بررسی قرار داد. اوقات فراغت و گذران آن در این مقاله به چهار شکل جمعی/ فردی فعال/ غیرفعال و نیز رضایت از نحوه گذران اوقات فراغت موردسنجش قرار گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که در مجموع بین اوقات فراغت و نشاط رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. یعنی بالا رفتن میزان اوقات فراغت در جامعه منجر به افزایش نشاط در بین افراد می‌شود. علاوه بر میزان گذران اوقات فراغت، نحوه گذران اوقات فراغت نیز رابطه معناداری بانشاط دارد. در واقع، همبستگی بین اشکال فعال اوقات فراغت بانشاط قوی‌تر است. یعنی گذران اوقات فراغت به اشکال فعال نسبت به اشکال غیرفعال آن، در افراد همراه بانشاط بیشتری است. با وجود این که اشکال فعال گذران اوقات فراغت نسبت به اشکال غیرفعال آن با نشاط بیشتری همراه است، اما همبستگی بین این اشکال گذران اوقات فراغت بانشاط نیز متوسط است.

علاوه بر این، شکل فردی فعال گذران اوقات فراغت نسبت به شکل جمعی فعال گذران اوقات فراغت همبستگی بیشتری بانشاط دارد. یعنی هرچند که شکل فعال اوقات فراغت بانشاط بیشتری در افراد همراه است، اما بین اشکال جمعی و فردی آن تفاوت وجود دارد و گذران فردی و فعال اوقات فراغت نسبت به گذران جمعی و فعال اوقات فراغت بانشاط بیشتری همراه است. بنابراین در شیوه‌های فعال گذران اوقات فراغت به شکل فردی آن رابطه قوی‌تری بانشاط دارد. در شیوه‌های غیرفعال گذران اوقات فراغت نیز بین شکل جمعی و فردی آن تفاوت وجود دارد. اما در اینجا برخلاف

شکل فعال آن، ارتباط بین شکل غیرفعال جمعی اوقات فراغت بانشاط قوی‌تری از شکل غیرفعال فردی آن است. بنابراین می‌توان گفت که هرچند بین گذران اوقات فراغت و نشاط در مجموع رابطه وجود دارد ولی شدت این رابطه برحسب شکل گذران اوقات فراغت متفاوت است. در موارد فعال، شیوه فردی آن و در موارد غیرفعال شیوه جمعی آن شدت همبستگی بیشتری بانشاط دارد. علاوه بر این، رضایت از گذران اوقات فراغت نیز بانشاط همبستگی دارد؛ بدین معنا که با افزایش میزان رضایت از اوقات فراغت میزان نشاط نیز افزایش می‌یابد.

بر این اساس در برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری‌ها برای افزایش میزان نشاط در جامعه لازم است که توجه ویژه‌ای به میزان و چگونگی گذران اوقات فراغت شود و تدابیری اندیشیده شود که افراد بتوانند با شیوه‌ای فعال‌تر، که دربردارنده هیجانانگیزتر و درگیری بیشتر افراد در فعالیت‌های مربوطه است، اوقات فراغت خود را بگذرانند؛ زیرا شیوه‌های فعال نسبت به شیوه‌های غیرفعال آن ارتباط محکم‌تری بانشاط دارد. همچنین افزایش دامنه حق انتخاب افراد در چگونگی سپری کردن زمان فراغت خود نیز می‌تواند تأثیرات مثبت‌تری بر نشاط جامعه داشته باشد. در واقع، لازم است که آزادی عمل و حق انتخاب نسبتاً بیشتری برای افراد در جامعه فراهم شود که بتوانند با تنوع بیشتری اوقات فراغت خود را بگذرانند و رضایت آنان از گذران اوقات فراغت و در نتیجه میزان نشاط در جامعه افزایش یابد. همچنین در کنار افزایش امکانات و حق انتخاب گذران اوقات فراغت به شیوه‌های فعال لازم است که در موارد غیرفعال امکاناتی برای شیوه‌های جمعی این امر تعبیه شود. بدین ترتیب، با توجه مباحث نظری، از آنجا که رضایت افراد از گذران اوقات فراغت نشاط بیشتری را در پی دارد و این امر در مورد شیوه‌های فعال گذران اوقات فراغت نیز مصداق دارد، بنابراین، برنامه‌ریزی‌های مربوط به اوقات فراغت باید به این نکته توجه داشته باشند که بسترهای لازم برای گذران اوقات فراغت به شیوه فوق را فراهم کنند. زیرا زمانی که افراد احساس می‌کنند که دارای حق انتخاب هستند، احساس رضایت و به تبع آن نشاط

آن‌ها نیز افزایش می‌یابد. از آنجا که افزایش نشاط در یک جامعه پیامدهای مثبتی در آن جامعه به همراه دارد، پس بایسته است که به‌منظور کاهش ناهنجاری‌های اجتماعی و سلامت روانی اجتماعی جامعه به امر اوقات فراغت توجه ویژه‌ای صورت بگیرد.

## منابع

- اسماعیلی، رضا. (۱۳۸۵)، بررسی شاخص‌های توسعه اجتماعی و سطح‌بندی آن در شهرستان‌های استان اصفهان، *پایان‌نامه دکتری*، دانشگاه اصفهان.
- سازمان برنامه‌وبودجه (۱۳۸۳)، قانون برنامه چهارم توسعه اقتصادی اجتماعی کشور
- شریفی، خدیجه؛ سلوکی، زهرا؛ تقریبی، زهرا؛ اکبری، حسین. (۱۳۸۹)، وضعیت نشاط و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان علوم پزشکی طی سال تحصیلی ۸۵-۸۶، *فصلنامه فیض*، بهار ۸۹، دوره ۴، شماره ۱.
- کار، آلان. (۱۳۸۵)، *علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان*، ترجمه: حسین پاشا شریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنایی، تهران: انتشارات سخن.
- مرادی، داریوش. (۱۳۸۵)، بکارگیری سیستم گزارش دهی کیفیت زندگی در برنامه‌ریزی شهری، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه تهران.
- Andrew, F.M. & S.B. Withey. (1976). *Social Indicators of Well-Being: Americans Perceptions of Life Quality*. New York, Plenum Press
- Angner, E. & Midge, N. & Kenneth, G. Saag. & Jeroan, J. (2009). *Health and Happiness among older Adults*. University of Alabama at Birmingham, USA, 14, pp. 503-512
- Argyle, Michael. (2001). *The psychology of happiness*. Second edition, New York: Rutledge.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress*. Psychological Bulletin, 125, pp 276–302.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29, pp. 94–122.
- Frey, B., and Stutzer, A. (2002). What Can Economists Learn from Happiness Research? *Journal of Economic Literature*, pp. 40, 401-35.
- Kahneman, D., Krueger, A., Schkade, D., Schwarz, N. and Stone, A. (2006). *Would You Be Happier if You Were Richer? A Focusing Illusion*. Science, 312, 1908–10.
- Leung, Ambrose, Cheryl Kier, Tak Fung and Linda Fung. (2010). Searching for Happiness: The Importance of Social Capital. *Journal of Happiness Studies*, 12, pp. 443- 462
- Lu Luo and Chia-Hsin Hu. (2005). Personality, leisure Experiences and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, pp. 325-342
- Lu, Luo & Argyle, Michael. (1993). *TV Watching, Soap Opera and Happiness*. Kaohsiung J Med Sci: pp. 501-507
- McCaber, k. Bare, M. Thomas, J.K. Lea, A. (2011). Promoting happiness and life satisfaction in school children. *Canadian journal of school psychology*, 26 (3), pp. 177-192.
- Nimrod, Galit., and Adoni, Hanna. (2006). *Leisure-Styles and Life Satisfaction among Recent Retirees in Israel*, Ageing & Society, 26:4, pp.607-630.

- Sakkthivel, AM. (2012). Empirical Investigation of Determining Monetary and Non-Monetary Styles of Leisure Behavior Deriving Happiness. *Journal of Services Research*, Volume 11, Number 2.
- Sander, D., & Scherer, K. R. (eds.). (2009). *Oxford Companion to the Effective Sciences*, New York: Oxford University Press, pp. 203-207.
- Spiers, Andrew, and Walker, Gordon. J. (2009). *The Effects of Ethnicity and Leisure Satisfaction on Happiness, Peacefulness and Quality of Life*. *Leisure Sciences*, 31:1, pp. 84-99.
- Steven, Philipp. (2000). Race and the Pursuit of Happiness. *Journal of Leisure Research*, 32:1, pp. 121-124.
- *The Social Science Encyclopedia*. (2005). 2 Edition, Edited by Adam Kuper and Jessica Kuper, Routledge London and New York
- Wang, Miao & Man Chiu Sunny Wong. (2011). *Leisure and Happiness in the United States: evidence from Survey Data*. *Applied Economics Letters*, 18, 1813-1816
- Wilson, Warner. (1967). *Correlates of avowed happiness*, *Psychological Bulletin*, 67 (4), pp. 294-306
- *World Happiness Report*. (2016), edited by John Helliwell, Richard Layard and Jeffrey Sachs, Volume 1.