



<http://doi.org/10.22133/tlj.2025.488892.1221>

Determining the relative contribution of serious leisure to perceived well-being and satisfaction with leisure activities of recreational cyclists

Mohsen Sheykh Soleimani¹ , Davood Hoomanian^{2*} , Reza Heydari³

¹ MA. Student in Faculty of Tourism, University of Tehran, Tehran, Iran.

² Associate Prof., Faculty of Sports Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran.

³ Assistant Prof., Faculty of Tourism, University of Tehran, Tehran, Iran.

Article Info

Original Article

Received:
22-11-2024

Accepted:
22-06-2025

Keywords:
Serious leisure
perceived well-being
satisfaction
cycling
sports recreation

Abstract

Engaged leisure activities, such as recreational cycling, can have a significant impact on individuals' well-being and satisfaction. Therefore, the aim of this study is to determine the relative contribution of serious leisure to perceived well-being and satisfaction with leisure activities among recreational cyclists. This research is descriptive-correlational in nature and applied in purpose, conducted through a field method. The statistical population included recreational cyclists in Iran who engage in cycling at least once a week during appropriate seasons. Since accurate statistics were unavailable, a minimum sample size of 384 participants was selected based on the Morgan table and through convenience sampling. Data were collected using a standardized questionnaire, and analysis was performed using the Kolmogorov-Smirnov (KS) test and Pearson correlation in SPSS software, version 26. The findings indicated a positive and significant relationship between serious leisure and perceived well-being, as well as between serious leisure and satisfaction with leisure activities. Overall, the results suggest that balancing serious leisure and perceived well-being can play a crucial role in increasing recreational cyclists' satisfaction with their leisure activities. These findings could serve as a guide to enhancing the quality of leisure activities.

***Corresponding author**
e-mail: Hominian@ut.ac.ir

How to Cite:

Sheykh Soleimani M., Hoomanian, D., & Heydari, R. (2025). Determining the Relative Contribution of Serious Leisure to Perceived Well-Being and Satisfaction with Leisure Activities of Recreational Cyclists. *Tourism and Leisure Time Journal*, 1-18.

Published by University of Science and Culture <https://www.usc.ac.ir>
Online ISSN: 2783-3828

1. Introduction

Studies indicate that although Iranians have more leisure time than the global average, the time dedicated to leisure activities in Iran is below the global standard (Safiri & Modiri, 2011). Recreational sports, such as cycling, focus on promoting enjoyment, strengthening physical and mental well-being, and providing an accessible opportunity for all, without emphasizing the intensity of the activity (Abdollahifar et al., 1400). Cycling, as a form of serious leisure, enhances participants' motivation and commitment while positively impacting their physical and mental health (Herman, 2015; Chun-An Chen, 2020). This study aims to explore the relationship between serious leisure, perceived well-being, and satisfaction with leisure activities among recreational cyclists. Additionally, it examines the role of gender as a mediating and moderating variable in this relationship. The findings of this research are expected to promote greater participation in leisure activities, contribute to the sustainable development of public sports, and serve as a practical resource for sports managers and urban planners.

2. Literature Review

Leisure, defined as time free from obligations and driven by self-motivation (Plummer, 2009), significantly impacts quality of life, physical and mental health, and even therapeutic outcomes through recreation (Lin et al., 2013; Cowan et al., 2014; Hutchinson et al., 2008). Engaging in leisure activities enhances mood, life satisfaction, and overall health (Newman & Diener, 2014; Chizari et al., 2020). A specific form of leisure, known as serious leisure, demands greater discipline and commitment, often resulting in increased self-confidence, self-esteem, continuous learning, and even career development (Stevens, 2017, 2018; Elkington & Stevens, 2014). Activities such as sports, art, and sightseeing provide positive physical and mental benefits (Zhang & Huang, 2018), with sports, in particular, fostering physical and mental growth (Maroufnejad & Amiri, 1400; Barbosa, 2018). Research indicates that participating in leisure activities correlates with improved mental health and quality of life (Mansfield et al., 2020; Park et al., 2017), while leisure satisfaction enhances key dimensions of well-being, including self-esteem, resilience, and life satisfaction (Larsen et al., 2015; Barbieri & Sotomayor, 2013).

3. Methodology

This descriptive-correlational, applied study aimed to examine the relative contribution of serious leisure to perceived well-being and satisfaction with leisure activities among recreational cyclists (both men and women). The study's target population included cyclists who were active at least once a week and had more than three years of experience in recreational cycling. Using available sampling and based on the Morgan table, a minimum of 384 questionnaires were distributed, ensuring the gender ratio of the sample was balanced. The data were collected using three standardized questionnaires: serious leisure, sports well-being, and satisfaction with leisure activities. The validity of these questionnaires was confirmed by experts, and their reliability was assessed using Cronbach's alpha coefficient. Data analysis was performed using the Kolmogorov-Smirnov test and correlation tests with SPSS version 26.

4. Results

The results of the Pearson test (due to the normal distribution of data) showed that with a significance level of less than 0.05 ($P=0.001$), there is a positive and significant relationship between serious leisure and perceived well-being among recreational cyclists, both male and female. This relationship is confirmed with 95% confidence, although the intensity of the components varies in some cases. Additionally, the results of the Pearson test for satisfaction with leisure activities indicated that with a significance level of less than 0.05 ($P=0.001$), there is a positive and significant relationship between serious leisure and satisfaction with leisure activities among male and female recreational cyclists, with a higher intensity observed among female cyclists.

5. Conclusion

The overall conclusion of this study highlights that a crucial factor in enhancing satisfaction with leisure activities is achieving a balance between serious leisure and perceived well-being among cyclists. In other words, the more cyclists are engaged and stimulated by a leisure activity, the greater their satisfaction with it. Furthermore, the findings reveal that many previous studies in Iran have broadly examined the concept of leisure without a focused approach, often overlooking the psychological dimension of serious leisure. This research, however, places a strong emphasis on serious leisure, shedding light on its significant role in shaping the quality of leisure experiences and contributing to overall well-being.





گردشگری و اوقات فراغت

<http://doi.org/10.22133/tlj.2025.488892.1221>

تعیین سهم نسبی فراغت جدی از بهزیستی ادراک شده و رضایت از فعالیت‌های فراغتی دوچرخه‌سواران تفریحی

محسن شیخ سلیمانی^۱، داود حومنینان^{۲*}، رضا حیدری^۳

^۱ دانش‌آموخته کارشناسی ارشد، دانشکده گردشگری دانشگاه تهران، تهران، ایران.

^۲ دانشیار، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی دانشگاه تهران، تهران، ایران.

^۳ استادیار، دانشکده گردشگری دانشگاه تهران، تهران، ایران.

اطلاعات مقاله	چکیده
مقاله پژوهشی تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۰۲ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۰۴ واژگان کلیدی: تورسیم مجازی، غوطه‌وری، اکوتورسیم، واقعیت مجازی (VR)، واقعیت افزوده (AR) *نویسنده مسئول رایانامه: Hominian@ut.ac.ir	فعالیت‌های فراغتی متعهدانه، همچون دوچرخه‌سواری تفریحی، تأثیر قابل توجهی بر بهزیستی و رضایت افراد دارند؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر تعیین سهم نسبی فراغت جدی بر بهزیستی ادراک‌شده و رضایت از فعالیت‌های فراغتی دوچرخه‌سواران تفریحی است. این مطالعه از نظر روش، توصیفی - هم‌بستگی و از لحاظ هدف، کاربردی است که به روش میدانی انجام شد. جامعه آماری شامل دوچرخه‌سواران تفریحی در ایران بود که در فصول مناسب سال، حداقل هفته‌ای یک‌بار به فعالیت دوچرخه‌سواری می‌پردازند. با توجه در اختیار نداشتن آمار دقیق، براساس جدول مورگان، حداقل ۳۸۴ نفر به عنوان نمونه و به روش در دسترس انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه استاندارد استفاده شد و داده‌ها با آزمون کلموگروف - اسمیرنوف (KS) و هم‌بستگی پیرسون در نرم‌افزار اسپاس اس اس نسخه ۲۶ تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که بین فراغت جدی و بهزیستی ادراک‌شده و نیز بین فراغت جدی و رضایت از فعالیت‌های فراغتی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. به‌طورکلی، نتایج حاکی از آن است که ایجاد تعادل میان فراغت جدی و بهزیستی ادراک‌شده نقش مؤثری در افزایش رضایت دوچرخه‌سواران تفریحی از فعالیت‌های فراغتی دارد. این یافته‌ها می‌تواند راهنمایی برای ارتقای کیفیت فعالیت‌های فراغتی باشد.

نحوه استناددهی:

شیخ سلیمانی، محسن، حومنینان، داود، و حیدری، رضا. (۱۴۰۴). تعیین سهم نسبی فراغت جدی از بهزیستی ادراک شده و رضایت از فعالیت‌های فراغتی دوچرخه‌سواران تفریحی. گردشگری و اوقات فراغت، ۱۰(۲۰)، ۱-۱۸.

ناشر: دانشگاه علم و فرهنگ <https://www.usc.ac.ir>

شاپای الکترونیکی: ۲۷۸۳-۳۸۲۸

مقدمه

اوقات فراغت فرصت‌هایی است که انسان مسئولیت‌پذیر هیچ‌گونه تکلیف یا کار موظفی را عهده‌دار نبوده، زمان در اختیار اوست تا با میل و انگیزه شخصی به امر خاصی بپردازد (Plummer, 2009). نحوه گذراندن اوقات فراغت نقش مهمی در کیفیت زندگی (Lin et al., 2013)، سلامتی (Qian et al., 2014) و تفریحات درمانی (Hutchinson & Quintas, 2008) دارد. مطالعات نشان داده است که مشارکت در فراغت و انجام فعالیت‌های تفریحی به خلق و خوی مثبت کمک می‌کند (Newman et al., 2014). براساس پژوهش‌های آرگان^۱ و همکاران (2018)، فعالیت‌های فراغتی برای بهزیستی جسمانی و روانی، حیاتی و با خلیات افراد مرتبط است. همچنین مطالعات چیدری و همکاران (2020) نشان می‌دهد که مشارکت در فعالیت‌های تفریحی و فراغتی و اجتماعی، بر سلامت عمومی و رضایت از زندگی افراد کانادایی تأثیر دارد. یکی از انواع فراغت، فراغت جدی است که نظریه آن را استینز^۲ در سال ۱۹۷۴ مطرح کرد. این نوع فراغت در مقایسه با اشکال دیگر فراغت، مانند فراغت گاه‌به‌گاه یا پروژه‌محور، نظم و جدیت بیشتری دارد و تأثیر عمیقی در شرکت‌کننده می‌گذارد؛ به‌گونه‌ای که به تقویت اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس، دوستی‌های عمیق و یادگیری مداوم منجر می‌شود و برای بسیاری از افراد به شکلی است که حتی فراغت خود را به شغل و امرار معاش تبدیل کرده و به اصطلاح فداییان شغلی می‌شوند (Stebbins, 2017). این فعالیت‌ها برای علاقه‌مندان بسیار جذاب و معنادارند؛ به‌طوری‌که احساس موفقیت زیادی به همراه دارند و مرز میان کار و فراغت را کم‌رنگ می‌کنند (منصوریان، 2024). استینز (2018) بیان می‌کند که تفریحات سرسختانه فراغتی فرصت‌های زیادی را برای تجربه حالات روانی مثبت فراهم می‌آورد. فراغت شامل فعالیت‌های متنوعی است که ممکن است تأثیرات مختلفی در رضایت از فراغت و بهزیستی افراد داشته باشد. این فعالیت‌ها بسته به شرایط و انتخاب‌های شخصی، به صورت انفرادی یا گروهی، تأمل‌برانگیز و آرامش‌بخش، یا نیروبخش و معاشرتی هستند (Gallant et al., 2013).

فعالیت‌های اوقات فراغت شامل هزاران نوع فعالیت مختلف است؛ اما براساس نوشته‌های احسانی و کشگر (۱۴۰۰) می‌توان آن‌ها را در قالب تفریحات (ورزش‌ها، کارهای هنری، گشت‌وگذار و تفرج در بیرون شهر)، سرگرمی‌ها، هنرهای دستی و آموزش، سرگرمی‌ها، تسهیلات و خرید، بازی‌های معمولی و شرط‌بندی دسته‌بندی کرد. ورزش و فعالیت‌های بدنی به‌منزله یکی از گونه‌های مهم گذراندن اوقات فراغت و وسیله‌ای ارزشمند است که امروزه پرکننده بخش اعظم اوقات فراغت میلیون‌ها نفر از مردم جهان به شمار می‌رود. تحقیقات نشان می‌دهند که انجام ورزش و فعالیت بدنی در اوقات فراغت، موجب بهبود وضعیت بلوغ جسمی و ذهنی افراد می‌شود (Kumar & Ragini, 2024). از طرفی فعالیت‌های بدنی و مشارکت‌های ورزشی در اوقات فراغت تجربیات مثبتی در زمینه سلامتی و بهزیستی را در بین افراد مختلف به همراه دارد (Zhang & Huang, 2018). جدیت و پیگیری منظم ورزش و فعالیت‌های بدنی اهمیت بسزایی دارد. این امر ممکن است با توجه به بهزیستی ادراک شده و میزان رضایت از فعالیت افراد در انتخاب برنامه‌های فراغت تأثیرگذار باشد (معروف‌نژاد و امیری، ۱۴۰۰). در کشور چین، به دلیل ارزش مشارکت منحصربه‌فرد افراد، ورزش‌ها به یک فعالیت مهم فراغتی تبدیل شده‌اند (Barbosa & Liechty, 2018).

اهمیت مشارکت در فعالیت‌های فراغتی برای بهزیستی عمومی از دیرباز در مطالعات و مباحث اجتماعی شناخته شده است و تحقیقات بسیاری به بررسی رابطه بین فعالیت‌های فراغتی و بهزیستی افراد پرداخته‌اند (Mansfield et al., 2020). مطالعات اخیر نیز نشان داده‌اند که مشارکت در فعالیت‌های فراغتی با سلامت روانی و جسمانی رابطه مثبتی دارد و می‌تواند نقش مؤثری در بهبود کیفیت زندگی ایفا کند (Park et al., 2017). بهزیستی مفهومی چندبعدی است که شامل عزت‌نفس، خودکارآمدی، تاب‌آوری، کیفیت زندگی، سلامت روان و رضایت از زندگی می‌شود (Hopper & Iwasaki, 2017).

عامل دیگری که در بهزیستی ورزشکاران نقش دارد، رضایت از فعالیت‌های فراغتی است. مفهوم رضایت نشان‌دهنده ادراک مثبت یا احساساتی که فرد به‌عنوان نتیجه‌ای از درگیر شدن در فعالیت‌های اوقات فراغت و مشارکت تفریحی به دست می‌آورد تعریف شده است (Larsen

1. Argan
2. Stebbins

(et al., 2015). پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه رضایت از اوقات فراغت، مشارکت تفریحی و بهزیستی ورزشی نشان می‌دهد که رضایت تحت تأثیر دو عامل است: عامل موقعیتی که به ویژگی‌های محیطی مانند حضور و رفتار دیگران در محیط و شرایط محیط اشاره دارد و عامل ذهنی که ارزیابی فردی از برخورد با دیگر افراد و ویژگی‌های ذهنی را ارزیابی می‌کند. با پیشرفت‌های اجتماعی و بهبود استانداردهای زندگی، مردم دیگر از هیجان‌های فوری و مزایای اوقات فراغت گاه‌به‌گاه رضایت ندارند. در عوض اغلب ترجیح می‌دهند نه تنها تجربیات جسمی و روحی عمیق‌تر، بلکه به رضایت خود نیز توجه کنند (Punch & Snellgrove, 2024). در ایران به این مسئله کمتر توجه شده است. مطالعات نشان می‌دهد که با وجود بیشتر بودن میزان فراغت ایرانیان به نسبت سرانه جهانی، زمان اختصاص یافته به فعالیت‌های فراغتی در ایران کمتر از میانگین جهانی است (سفیری و مدیری، ۱۳۹۰). سازمان‌هایی نظیر فدراسیون‌های ورزشی، معاونت ورزش‌های همگانی وزارت ورزش و جوانان، شهرداری‌ها و وزارت علوم برای توسعه ورزش‌های همگانی فعالیت دارند؛ اما مشارکت در این فعالیت‌ها همچنان کمتر از سطح جهانی است (احسانی و کشگر، ۱۴۰۰). بسیاری از ورزش‌ها یک بعد رقابتی و یک بعد تفریحی دارند. ورزش‌های تفریحی مجموعه‌ای از فعالیت‌های ورزشی ساده و کم‌هزینه هستند که با هدف تفریح، نشاط و شادابی و تقویت قوای جسمانی و روانی انجام می‌شوند و شدت فعالیت در آن‌ها مدنظر نیست و امکان شرکت در آن‌ها برای همه افراد وجود دارد (عبداللهی‌فر و همکاران، ۱۴۰۰). دوچرخه‌سواری یکی از ورزش‌های پرتیرا و دسترسی‌پذیر در ایران است که جایگزینی مناسب برای خودرو است و ضمن پر کردن اوقات فراغت، به ارتقای تناسب اندام و سلامت جسمی و روحی افراد کمک می‌کند. همچنین این ورزش به‌منزله یک فعالیت فراغت جدی شناخته می‌شود که با گذشت زمان، انگیزه و تعهد شرکت‌کنندگان را افزایش می‌دهد و توسعه مهارت‌ها، قوی‌ترین محرک آن است (Herman, 2015). دوچرخه‌سواری به‌منزله یکی از فعالیت‌های تفریحی پرتیرا در ایران، به دلیل ماهیت گروهی و تأثیر مثبت آن در سلامت جسمی و روانی، نقشی اساسی در ارتقای کیفیت زندگی افراد دارد. با این حال، به بررسی علمی رابطه میان فراغت جدی، بهزیستی ادراک شده و رضایت از فعالیت‌های فراغتی در میان دوچرخه‌سواران تفریحی کمتر توجه شده است. با توجه به اینکه تحقیقات کمتری در خصوص بررسی رابطه بهزیستی ادراک شده و رضایت از فعالیت‌های فراغتی بر فراغت جدی افراد صورت گرفته است و با توجه به ضعف مطالعاتی این حوزه و اهمیتی که این پژوهش و کاربرد آن برای جامعه می‌تواند داشته باشد، احتمال می‌رود بین بهزیستی روانی ادراک شده و رضایت از فعالیت‌های فراغتی در انتخاب دوچرخه‌سواری به‌عنوان فعالیت تفریحی، ارتباط معناداری وجود داشته باشد. ما درصدد بررسی چگونگی این ارتباطات هستیم. با عنایت به مطالبی که عنوان شد، سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که سهم نسبی فراغت جدی از بهزیستی ادراک شده و رضایت از فعالیت‌های فراغتی دوچرخه‌سواران تفریحی مردان و زنان چگونه است؟ و در این بین جنسیت به عنوان متغیر میانجی و تعدیلگر چه نقشی بر این رابطه خواهند داشت؟ این دستاوردها نه تنها مشارکت در فعالیت‌های فراغتی را افزایش می‌دهند، بلکه ابزار مهمی برای مدیران ورزشی، برنامه‌ریزان شهری و فعالان صنعت گردشگری برای توسعه پایدار ورزش‌های همگانی و ارتقای بهزیستی اجتماعی خواهند بود.

مبانی نظری

فراغت جدی

مفهوم اوقات فراغت جدی، به فعالیت‌هایی آماتوری، داوطلبانه یا سرگرم‌کننده اشاره دارد که به صورت نظام‌مند و پیگیرانه دنبال می‌شوند و تأثیرات مثبتی در عزت نفس، اعتماد به نفس، یادگیری مادام‌العمر، و برقراری روابط اجتماعی عمیق دارند. پژوهش‌های قوم‌نگاری گروه‌های مختلف مانند نوازندگان، بازیگران، باستان‌شناسان و ورزشکاران را بررسی کرد و نشان داد که چنین فعالیت‌هایی راهی برای رشد فردی و تجربه رضایت عمیق هستند (Stebbins, 2018). فراغت جدی به نسبت سایر اشکال فراغت، هدف‌مندی و پشتکار بیشتری می‌طلبد و اغلب با تلاش چشمگیر برای یادگیری مهارت‌های جدید و غلبه بر چالش‌ها همراه است. این فعالیت‌ها نه فقط منافع بلندمدت دارند، بلکه دنیای اجتماعی مشترکی را شکل می‌دهند و هویت فردی متمایزی به شرکت‌کنندگان می‌بخشند (Elkington & Stebbins, 2014). استینز (2012) این فراغت را شکلی از

فعالیت معرفی کرد که می‌تواند به مرز میان کار و فراغت پایان دهد؛ زیرا برای برخی به‌حدی جذاب است که به یک منبع معیشت یا شغل تبدیل می‌شود. ویژگی‌های اصلی فراغت جدی عبارت است از نیاز به پشتکار، فرصت‌های خاص، تلاش برای یادگیری، منافع پایدار، شکل‌دهی دنیای اجتماعی و هویت متمایز. این موارد به رضایت عمیق افراد از فعالیت‌های فراغتی کمک می‌کند. این نوع فراغت در جامعه پست‌مدرن راهی برای گذران مؤثر وقت آزاد به شمار می‌رود که علاوه بر پرورش قوای فکری و جسمی، از کج‌روی‌های اجتماعی نیز جلوگیری می‌کند (نقی‌لو و کتبی، ۱۴۰۲).

بهزیستی ادراک شده

بهزیستی مفهومی چندبعدی است که به جنبه‌های ذهنی، روان‌شناختی و اجتماعی زندگی اشاره دارد. از دیدگاه هدونیک، بهزیستی ذهنی شامل ارزیابی فرد از کیفیت زندگی خود و احساس رضایت یا نزدیکی به ایده‌آل‌های شخصی است (Diener et al., 2017). از منظر ایدایمونیک، بهزیستی روان‌شناختی عبارت است از: تجربه نشاط، احساسات مثبت و تحقق پتانسیل‌های فردی (Pisanti et al., 2011). بهزیستی اجتماعی نیز به ادراک فرد از ارتباطات با دیگران و یکپارچگی با جامعه می‌پردازد. در حوزه ورزش، به بهزیستی ورزشکاران به‌منزله موضوعی مهم در سال‌های اخیر توجه شده و با عواملی مانند سلامت روان، تاب‌آوری، دل‌بستگی ورزشی و ارتباطات اجتماعی سنجیده می‌شود. بهزیستی در ورزشکاران نه‌تنها به‌مثابه عاملی برای عملکرد بهتر ورزشی، بلکه به‌عنوان بازتابی از سلامت کلی آن‌ها در جامعه اهمیت دارد (Mansfield et al., 2020). همچنین تفاوت‌های جنسیتی نقش مهمی در ادراک بهزیستی دارد. مطالعات نشان داده‌اند که زنان معمولاً وضعیت بهزیستی بهتری را به‌نسبت مردان گزارش می‌کنند؛ اگرچه این تفاوت بسته به شرایط اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی متغیر است (Graham & Chattopadhyay, 2013). برای مثال در کشورهای پیشرفته بهزیستی زنان بیشتر گزارش می‌شود؛ درحالی‌که در کشورهای درحال توسعه، این آمار ممکن است متفاوت باشد. این موضوع نشان می‌دهد که بهزیستی تحت‌تأثیر عوامل متعددی نظیر فرهنگ، جنسیت و شرایط اجتماعی - اقتصادی قرار دارد.

رضایت

مفهوم رضایت به‌عنوان احساس یا ادراک مثبت فرد از تجربه‌های او در فعالیت‌ها و تعاملات مختلف مطرح می‌شود. در زمینه اوقات فراغت، رضایت از فعالیت‌ها و مشارکت‌های تفریحی به احساس خوشایندی اطلاق می‌شود که فرد از انجام این فعالیت‌ها به دست می‌آورد. مورای و انیل^۱ (2015) رضایت را نتیجه‌ای از درگیر شدن در فعالیت‌های اوقات فراغت و تفریحی تعریف کرده‌اند که ممکن است از نظر فردی متفاوت باشد و تحت‌تأثیر عوامل مختلفی قرار گیرد. در این زمینه، پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که رضایت تحت‌تأثیر دو دسته عوامل قرار می‌گیرد: (۱) عوامل موقعیتی که به ویژگی‌های محیطی مانند حضور در محیط‌های خاص و رفتار دیگران در اطراف فرد اشاره دارد؛ (۲) عوامل ذهنی که به ارزیابی فرد از تجربه‌های خود و تعاملات اجتماعی او با دیگران مرتبط است (Kyle et al., 2005). برای نمونه، در چین به‌دلیل اهمیت ویژه‌ای که فعالیت‌های ورزشی برای افراد دارند؛ به‌ویژه در زمینه‌های اجتماعی، میزان رضایت افراد از مشارکت در این فعالیت‌ها در مقایسه با سایر جوامع متفاوت است (صفاری و همکاران، ۱۴۰۱). این امر نشان می‌دهد که رضایت افراد از مشارکت در فعالیت‌ها می‌تواند به‌دلیل تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی در کشورهای مختلف متفاوت باشد. به‌علاوه، در برخی از مطالعات نشان داده شده که افراد در جوامع پیشرفته‌تر اجتماعی به علت استانداردهای زندگی بهتر و فرصت‌های بیشتر برای بهبود کیفیت زندگی، سطح رضایت بیشتری از فعالیت‌های خود گزارش می‌دهند. این مطالعات به این نکته اشاره می‌کنند که احساس رضایت از تجربه‌های اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی به‌دلیل تفاوت‌های فرهنگی و سطح توسعه جوامع متغیر است. در این زمینه، برخی افراد ممکن است بیشتر از ابعاد جسمی و روانی تجربه‌های خود رضایت داشته باشند؛ درحالی‌که برخی دیگر بیشتر به جنبه‌های اجتماعی و ارتباطات انسانی در این فعالیت‌ها توجه دارند (Barbieri & Sotomayor, 2013).

1. Murray & O'Neill

در نتیجه، رضایت از اوقات فراغت نه تنها به نوع فعالیت‌هایی وابسته است که فرد انجام می‌دهد، بلکه تحت تأثیر شرایط محیطی، ویژگی‌های فردی و عوامل اجتماعی قرار دارد. به‌ویژه در ورزش، جایی که افراد به دنبال نه تنها سلامت جسمی، بلکه بهبود وضعیت روانی و اجتماعی خود هستند، رضایت در نتیجه ترکیب این عوامل متفاوت است.

مرور پیشینه

در مقالات مختلف داخلی و خارجی، که بر تأثیر فعالیت‌های فراغتی در بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی تمرکز دارند، نتایج مشابهی مشاهده می‌شود که حاکی از اهمیت فعالیت‌های فراغتی در ارتقای کیفیت زندگی افراد و بهبود بهزیستی آن‌هاست. آدامز^۱ و همکاران (2011) در تحقیق خود بر این نکته تأکید دارند که فعالیت‌های اجتماعی، به‌ویژه ملاقات با دوستان، تأثیر درخور توجهی در بهزیستی ادراک‌شده افراد مسن دارند. این یافته مشابه با تحقیق بروتون^۲ و همکاران (2017) است که به نقش گروه‌های دوستانه و فعالیت‌های اجتماعی همچون نوشیدن قهوه در بهبود کیفیت زندگی افراد مسن پرداخته‌اند. همچنین، کیم^۳ و همکاران (2017) نشان دادند که فعالیت‌های بدنی در زمان فراغت برای افراد مسنی که تنها زندگی می‌کنند، تأثیر مثبتی در بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی دارد که این نیز هم‌راستا با یافته‌های تحقیقات قبلی است. در تحقیق ژانگ^۴ و همکاران (2017)، تفاوت‌های جنسیتی در انتخاب فعالیت‌های فراغتی مشاهده شد؛ به‌ویژه زنان بیشتر به فعالیت‌های هنری و اجتماعی پرداختند که تأثیرات مثبت‌تری در بهزیستی ذهنی آن‌ها داشت. این مطالعه نشان می‌دهد که تنوع در فعالیت‌های فراغتی به افزایش بهزیستی کمک می‌کند. همچنین، یاماشیتا^۵ و همکاران (2019) بر اهمیت فراغت فعال (به‌ویژه فعالیت‌های بدنی) در ارتقای بهزیستی ذهنی تأکید کرده‌اند که مشابه نتایج تحقیق کیم و همکاران (2017) است.

در مقایسه با مطالعات خارجی، تحقیقات داخلی نیز بر تأثیر فعالیت‌های فراغتی در بهزیستی تأکید دارند. نوروزی (۱۴۰۰) در مطالعه خود نشان داد که در ایران، ورزش به میزان کمی در اوقات فراغت افراد گنجانده می‌شود که نشان‌دهنده نیاز به تغییر در اولویت‌های فراغتی است. مهرابی (۱۴۰۰) نیز تأثیر فراغت جدی در بهزیستی ورزشکاران ووشو را مثبت ارزیابی کرده است. همچنین پژوهش‌های حاتمی (۱۴۰۰) و صفاری و همکاران (۱۴۰۱) نشان می‌دهند که فراغت جدی در دل‌بستگی مکانی و رضایت از زندگی افراد تأثیرگذار است. مطالعات دیگری همچون تحقیق ثریا (۱۴۰۱) به بررسی ویژگی‌های شخصیتی در افراد معلول پرداخته‌اند و نشان داده‌اند که ویژگی‌های شخصیتی تأثیر بسزایی در رضایت از زندگی دارند؛ اما رابطه‌ای معنادار میان فراغت جدی و رضایت از زندگی پیدا نکردند. این موضوع نشان می‌دهد که عوامل روان‌شناختی در کنار فعالیت‌های فراغتی در بهبود بهزیستی تأثیرگذار است. در نهایت، گفتنی است که اگرچه بیشتر تحقیقات داخلی و خارجی در تأثیر مثبت فعالیت‌های فراغتی (اجتماعی، بدنی و هنری) بر بهزیستی تأکید دارند، اما برخی مطالعات همچون تحقیق نوروزی (۱۴۰۰) در ایران نشان می‌دهند که هنوز نیاز به تغییر در اولویت‌های فعالیت‌های فراغتی وجود دارد تا به‌طور مؤثرتری به بهزیستی افراد کمک کند. همچنین، یافته‌های مختلف از تفاوت‌های جنسیتی و شخصیتی در انتخاب فعالیت‌های فراغتی حکایت دارند که این موضوع می‌تواند در طراحی برنامه‌های مناسب برای گروه‌های مختلف سنی و اجتماعی تأثیرگذار باشد.

بررسی‌ها نشان داد که براساس جمع‌بندی تحقیقات صورت‌گرفته، در مجموع با مروری بر مطالعات خارجی و داخلی با موضوع اوقات فراغت، به‌ویژه درباره ارتباطات بین فراغت جدی و بهزیستی ادراک شده، به این نتیجه می‌رسیم که پژوهش‌های داخلی و تحقیقات انجام شده در حوزه بهزیستی ادراک شده و فراغت جدی، تاکنون این متغیرها را در ارتباط با اوقات فراغت، تفریح و ورزش نسنجیده است و فقط در یک پژوهش خاص ارتباط فراغت جدی با بهزیستی ادراک‌شده ورزشکاران رشته ووشو بررسی شده است. همچنین پژوهش‌های داخلی درخصوص

1. Adams
2. Broughton
3. Kim
4. Zhang
5. Yamashita

دو متغیر دیگر ارائه شده در این پژوهش، یعنی رضایت از فعالیت‌های فراغتی و جنسیت به صورت عمومی، بیشتر جنبه بررسی و ارزیابی داشته یا به عبارتی دیگر، ارائه دهنده گزارشی از وضعیت موجود در ارتباط با نحوه گذراندن اوقات فراغت در رده‌های سنی و قشرهای مختلف جامعه بوده است؛ اما تحقیقاتی درباره نقش میانجی رضایت از فعالیت‌های فراغتی با اوقات فراغت جدی پیدا نکردیم. پژوهش‌های خارجی مشابه بیشتر در بین ورزش‌های تیمی از جمله والیبال، فوتبال، سافتبال، و ورزش‌های انفرادی همچون ماهیگیری، صخره‌نوردی، تیس، پرندنگاری صورت گرفته که در آن‌ها موضوع زنان و مردان هم به تفکیک سنجیده شده است.

روش پژوهش

با توجه به این که هدف پژوهش تعیین سهم نسبی فراغت جدی از بهزیستی ادراک شده و رضایت از فعالیت‌های فراغتی دوجرخه‌سواران تفریحی مردان و زنان است؛ لذا پژوهش حاضر از نظر ماهیت توصیفی - همبستگی و از نظر هدف کاربردی است که به روش میدانی انجام شد. دوجرخه‌سواران تفریحی در سراسر کشور، که در فصول مناسب سال دست‌کم هفته‌ای یک‌بار به فعالیت دوجرخه‌سواری می‌پردازند، به عنوان جامعه این پژوهش در نظر گرفته شدند. با توجه به این که آمار دقیقی در مورد این جامعه نیست و نامحدود است و با توجه به جدول مورگان حداقل ۳۸۴ پرسش‌نامه به صورت در دسترس در بین جامعه آماری توزیع شد. سعی شد که در زمان توزیع پرسش‌نامه‌ها بین اعضای جامعه آماری نسبت تعداد مردان و زنان دوجرخه‌سوار، که در این پژوهش مشارکت می‌کنند، رعایت شود. در این پژوهش، برای انتخاب افراد نمونه، پیش فرض‌هایی به شرح زیر در نظر گرفته شد: اولاً شرکت‌کنندگان باید دست‌کم یک بار در هفته به دوجرخه‌سواری پرداخته و ثانیاً سابقه فعالیت دوجرخه‌سواری آن‌ها در اوقات فراغت و به منظور تفریح و پر کردن اوقات فراغت باید بیش از سه سال باشد. در پژوهش حاضر برای جمع‌آوری داده‌ها از یک فرم جمعیت‌شناختی و یک پرسش‌نامه به صورت میدانی (به صورت الکترونیکی) تهیه شد. اطلاعات از طریق پرسش‌نامه با ۳۱ گویه به صورت الکترونیکی (از طریق ارسال در گروه‌های مختلف دوجرخه‌سواران) در بازه زمانی دوماه جمع‌آوری شد. چهارچوب زمانی این پژوهش از اسفندماه ۱۴۰۲ تا شهریورماه ۱۴۰۳، قلمرو مکانی پژوهش حاضر کلان‌شهر تهران بوده و انجام عملیات میدانی و تکمیل پرسش‌نامه از طریق دوجرخه‌سواران تفریحی و به صورت آنلاین انجام شد. ابزار جمع‌آوری اطلاعات در این تحقیق شامل پرسش‌نامه‌های استاندارد مختلف به شرح زیر بود. ابتدا فرم جمعیت‌شناختی شامل اطلاعاتی مانند سن، جنسیت، تحصیلات، وضعیت تأهل، درآمد ماهانه و دفعات حضور در برنامه‌های دوجرخه‌سواری جمع‌آوری شد. سپس پرسش‌نامه فراغت جدی گولد^۱ و همکاران (۲۰۰۸) با شانزده گویه در پنج مؤلفه مختلف شامل پشتکار، حرفه، هویت، تلاش و آداب و رسوم از طریق طیف هفت نقطه‌ای لیکرت اندازه‌گیری و ارزیابی شد تا به بررسی فراغت جدی پرداخته شود. همچنین پرسش‌نامه بهزیستی ورزشی که در تحقیق محرابی (۱۴۰۰) استفاده شده و شامل دوازده گویه است، در شش مؤلفه خلق و خو، دل‌بستگی ورزشی، تاب‌آوری، ارتباطات، تمدد اعصاب و مثبت‌بودن از طریق طیف هفت نقطه‌ای لیکرت سنجیده و ارزیابی شد. تمامی مؤلفه‌های این پرسش‌نامه به طور مساوی با دو سؤال سنجیده شدند. در نهایت، پرسش‌نامه رضایت رامکیسون^۲ و همکاران (۲۰۱۳)، که شامل سه گویه است، میزان رضایت از فعالیت‌های فراغتی را از طریق سه سؤال ارزیابی کرد. برای سنجش روایی صوری و محتوایی پرسش‌نامه، قبل از توزیع برای نه نفر از اساتید و خبرگان مدیریت ورزشی، که سابقه چاپ مقالات در حوزه اوقات فراغت و تفریحات ورزشی داشتند، ارسال شد و به تأیید خبرگان رسید. همچنین برای سنجش پایایی پرسش‌نامه‌ها از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. بدین منظور ابتدا پرسش‌نامه‌های پژوهش در بین ۳۰ نفر توزیع شد و میزان آلفای کرونباخ همه پرسش‌نامه‌ها (پرسش‌نامه فراغت جدی، پرسش‌نامه بهزیستی ورزشی، پرسش‌نامه رضایت) به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۱ و ۰/۷۵ به دست آمد که حاکی از تأیید پایایی پرسش‌نامه‌هاست. برای انجام این پژوهش، از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی بهره گرفته شد. در بخش آمار استنباطی، برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون کولموگوروف - اسمیرنوف^۳ و آزمون‌های همبستگی استفاده شد. همچنین برای

1. Gould
2. Ramkissoon
3. Kolmogorov-Smirnov test

پردازش و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار اسپ‌اس‌اس^۱ نسخه ۲۶ استفاده شد. به دلیل این‌که این پژوهش در دو گروه مستقل زنان و مردان بررسی و تحلیل شد، از آزمون مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده نشد.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱ اطلاعات جمعیت‌شناختی مردان و زنان دوچرخه‌سوار تفریحی را، که در این تحقیق مشارکت داشتند، نشان می‌دهد:

جدول ۱: توصیف فراوانی متغیرهای جمعیت‌شناختی پاسخ‌دهندگان

متغیر	ویژگی	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	مرد	۲۱۲	۵۵/۳
	زن	۱۷۲	۴۴/۷
	مجموع	۳۸۴	۱۰۰
سن	زیر ۲۰ سال	۲۰	۵/۲
	۲۱-۳۰ سال	۲۷	۷/۱
	۳۱-۴۰ سال	۹۷	۲۵/۲
	۴۱-۵۰ سال	۱۱۶	۳۰/۳
	بالتر از ۵۰ سال	۱۲۴	۳۲/۲
	مجموع	۳۸۴	۱۰۰
سطح تحصیلات	دیپلم	۱۰۶	۲۷/۷
	کاردانی	۳۰	۷/۷
	کارشناسی	۱۳۹	۳۶/۱
	کارشناسی ارشد	۹۷	۲۵/۲
	دکتری	۱۲	۳/۲
	مجموع	۳۸۴	۱۰۰
وضعیت تاهل	متاهل	۲۵۵	۶۶/۵
	مجرد	۱۲۹	۳۳/۵
	مجموع	۳۸۴	۱۰۰
شغل	مشغول به تحصیل	۲۰	۵/۲
	دولتی	۷۷	۲۰
	آزاد	۱۸۳	۴۷/۷
	بازنشسته	۸۸	۲۳
	سایر	۱۶	۳/۱
	مجموع	۳۸۴	۱۰۰
میزان فعالیت بدنی	یک بار در هفته	۸۹	۲۳/۲
	دو بار در هفته	۱۱۱	۲۹
	سه بار در هفته	۸۹	۲۳/۲
	بیش از سه بار	۹۵	۲۴/۵
	مجموع	۳۸۴	۱۰۰

1. SPSS

ابتدا برای بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها، برای پاسخ‌گویی به مسائل طرح شده یا تصمیم‌گیری درباره تأیید یا رد فرضیه‌ها از روش‌های آماری مناسب استفاده شده است. برای تعیین طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف استفاده شد. سطح معناداری در جدول ۲، ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

جدول ۲: نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف

متغیرها	آلفا (P)	وضعیت نرمال بودن
فراغت جدی	۰/۰۶۹	نرمال
آداب و رسوم	۰/۰۷۱	نرمال
حرفه	۰/۱۶	نرمال
هویت	۰/۰۹۳	نرمال
پشتکار	۰/۱۴	نرمال
تلاش	۰/۲۵	نرمال
بهزیستی ادراک شده	۰/۱۴۵	نرمال
رضایت از فراغت	۰/۰۹۷	نرمال

براساس جدول ۲، توزیع داده‌ها نرمال است؛ زیرا آلفای به دست آمده بالاتر از ۰/۰۵ ($P=0/05$) است و برای آزمون‌های آماری، از آمار پارامتریک استفاده می‌شود. در ادامه، با استفاده از آزمون هم‌بستگی پیرسون، ارتباط بین فراغت جدی با بهزیستی ادراک شده مردان و زنان و همچنین ارتباط بین فراغت جدی با رضایت از فعالیت‌های فراغتی مردان و زنان دوچرخه سوار بررسی شد.

جدول ۳: تعیین ارتباط بین فراغت جدی با بهزیستی ادراک شده زنان دوچرخه‌سوار تفریحی

متغیر	متغیر	سطح معناداری	ضریب هم‌بستگی	نتیجه‌گیری
فراغت جدی	بهزیستی ادراک شده زنان	۰/۰۰۱	۰/۷۰۸	ارتباط معنادار مثبت و شدت قوی
فراغت جدی	خلق و خو	۰/۰۰۲	۰/۳۹۷	ارتباط معنادار مثبت و شدت متوسط
فراغت جدی	تاب‌آوری	۰/۰۰۱	۰/۶۷۵	ارتباط معنادار مثبت و شدت قوی
فراغت جدی	دل‌بستگی ورزشی	۰/۰۰۱	۰/۶۱۴	ارتباط معنادار مثبت و شدت قوی
فراغت جدی	ارتباطات	۰/۰۰۱	۰/۵۷۱	ارتباط معنادار مثبت و شدت قوی
فراغت جدی	تمدد اعصاب	۰/۰۰۱	۰/۳۰۲	ارتباط معنادار مثبت و شدت متوسط
فراغت جدی	مثبت بودن	۰/۰۰۱	۰/۶۵۸	ارتباط معنادار مثبت و شدت قوی

جدول ۴: تعیین ارتباط بین فراغت جدی با بهزیستی ادراک شده مردان دوچرخه‌سوار تفریحی

متغیر	متغیر	سطح معناداری	ضریب هم‌بستگی	نتیجه‌گیری
فراغت جدی	بهزیستی ادراک شده مردان	۰/۰۰۱	۰/۷۲۰	ارتباط معنادار مثبت و شدت قوی
فراغت جدی	خلق و خو	۰/۰۰۱	۰/۴۲۷	ارتباط معنادار مثبت و شدت متوسط
فراغت جدی	تاب‌آوری	۰/۰۰۱	۰/۴۸۴	ارتباط معنادار مثبت و شدت متوسط
فراغت جدی	دل‌بستگی ورزشی	۰/۰۰۱	۰/۶۶۶	ارتباط معنادار مثبت و شدت قوی
فراغت جدی	ارتباطات	۰/۰۰۱	۰/۵۱۹	ارتباط معنادار مثبت و شدت قوی
فراغت جدی	تمدد اعصاب	۰/۰۴۱	۰/۲۱۰	ارتباط معنادار مثبت و شدت ضعیف
فراغت جدی	مثبت بودن	۰/۰۰۱	۰/۵۰۹	ارتباط معنادار مثبت و شدت قوی

با توجه به نتایج آزمون پیرسون (به دلیل طبیعی بودن توزیع داده‌ها) در جدول ۳ و ۴، سطح معناداری به دست آمده کمتر از ۰/۰۵ است ($P=0/001$). بدین معنا که با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت بین فراغت جدی بر بهزیستی ادراک شده زنان و مردان دوچرخه‌سوار تفریحی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد؛ اما شدت مؤلفه‌ها در برخی موارد با یکدیگر متفاوت است.

در جداول ۵ و ۶ نتایج آزمون هم‌بستگی پیرسون برای بررسی ارتباط بین ارتباط فراغت جدی با رضایت از فعالیت‌های فراغتی زنان و مردان دوچرخه‌سوار تفریحی گزارش شد.

جدول ۵: تعیین ارتباط بین فراغت جدی با رضایت از فعالیت‌های فراغتی زنان

متغیر	متغیر	سطح معناداری	ضریب هم‌بستگی	نتیجه‌گیری
فراغت جدی	رضایت از فعالیت‌های فراغتی زنان	۰/۰۰۱	۰/۶۰۵	ارتباط معنادار مثبت و شدت قوی

جدول ۶: تعیین ارتباط بین فراغت جدی با رضایت از فعالیت‌های فراغتی مردان

متغیر	متغیر	سطح معناداری	ضریب هم‌بستگی	نتیجه‌گیری
فراغت جدی	رضایت از فعالیت‌های فراغتی مردان	۰/۰۰۱	۰/۴۱۵	ارتباط معنادار مثبت و شدت متوسط

با توجه به نتایج آزمون پیرسون (به دلیل طبیعی بودن توزیع داده‌ها) در جدول ۵ و ۶ سطح معناداری به دست آمده کمتر از ۰/۰۵ است ($P=0/001$). بدین معنا که با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت بین فراغت جدی بر رضایت از فعالیت‌های فراغتی زنان و مردان دوچرخه‌سوار تفریحی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد؛ اما شدت آن در زنان دوچرخه‌سوار بیشتر است.

نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین سهم نسبی فراغت جدی از بهزیستی ادراک شده و رضایت از فعالیت‌های فراغتی دوچرخه‌سواران تفریحی مرد و زن بود؛ از این رو یافته‌های پژوهش (آزمون هم‌بستگی پیرسون) نشان داد که بین فراغت جدی و بهزیستی ادراک شده در زنان و مردان دوچرخه‌سوار تفریحی اثر مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته حاکی از آن است که جنسیت در ارتباط بین دو متغیر مذکور نقش تعیین‌کننده‌ای نخواهد داشت و در هر دو گروه با استفاده از فراغت جدی، می‌توانند بر بهبود بهزیستی خود بیفزایند.

محققان در تحقیقات مختلفی بیان کردند که فعالیت‌های فراغتی سلامت جسمی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب زندگی بهتر و موفقیت‌آمیز در بزرگسالان شود و در بهزیستی آن‌ها اثر مثبتی بگذارد. مهربانی (۱۴۰۰) نیز نشان داد که فراغت جدی بر بهزیستی ورزشکاران و ووشو زن و مرد در دو بخش تالو و ساند، تأثیرات مثبت و معناداری دارد.

استینز (۲۰۱۲) اظهار داشت که در اوقات فراغت جدی، مردم احساس رضایت عمیق می‌کنند و تجربه بهتری دارند؛ زیرا اوقات فراغت زمانی که به شکل جدی انجام شود، فرد اهداف خود را در ارتباط با آن تفریح به صورت جدی تر دنبال می‌کند و برنامه‌ریزی بیشتری برای بهبود عملکرد فراغتی خود دارد و به دنبال آن احتمال بهزیستی ادراک شده از فعالیت فراغتی صورت گرفته، بیشتر خواهد شد. این یافته حاکی از ارتباط مثبت و معنادار فراغت جدی با بهزیستی ادراک شده است. از طرفی، ورزش دوچرخه‌سواری به دلیل مزایای جسمانی ویژه‌ای که ایجاد می‌کند (ورزش هوازی و قدرتی)، مزایای روانی (تعامل در دوچرخه‌سواری گروهی، تکراری نبودن مکان‌ها و زیبایی محیط‌های دوچرخه‌سواری) به بهزیستی ادراک شده کمک دوچندانی خواهد کرد. از این نظر، نتیجه حاضر منطقی است.

همچنین یافته‌های آزمون هم‌بستگی پیرسون نشان‌دهنده ارتباط مثبت و معنادار فراغت جدی با مؤلفه‌های بهزیستی ادراک شده است. آدامز و همکاران (۲۰۱۱) در مطالعه‌ای که روی افراد مسن کشورهای مختلف با فرهنگ‌های گوناگون انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که فعالیت‌های فراغتی مختلف تأثیر مثبتی در بهزیستی ادراک شده این افراد دارند. از میان آن‌ها، فعالیت‌های اجتماعی مانند ملاقات با دوستان،

بالاترین بهزیستی درک شده را به خود اختصاص داد که به‌طور مداوم با بهزیستی در زندگی رابطه‌ی مثبتی داشت. در این پژوهش نیز ارتباط فراغت جدی با مؤلفه‌ی ارتباطات، شدت قوی داشت که با این نتیجه همسوست.

در تبیین نتایج می‌توان بیان کرد که مشارکت در فعالیت‌های سرگرمی، تفریحانه و بدنی فراغتی تأثیراتی مثبت در زندگی و ویژگی‌های روان‌شناختی دوچرخه‌سواران، مانند رضایت از زندگی، عزت نفس و بهزیستی دارد. در این راستا، تاب‌آوری و دل‌بستگی فراغتی یکی از اجزای مهم مشارکت در فعالیت فراغتی است. پس سطح بالای تاب‌آوری و دل‌بستگی به سطح بالاتری از مشارکت در فعالیت فراغتی در زمینه ورزش منجر می‌شود. این امر باعث دسترسی دوچرخه‌سواران به مشارکت فعالیت فراغتی، اعم از سلامتی روانی و جسمانی و افزایش بهزیستی درک شده، می‌شود.

در ادامه، یافته‌های پژوهش (آزمون همبستگی پیرسون) نشان داد که بین فراغت جدی و رضایت از فعالیت‌های فراغتی زنان و مردان دوچرخه‌سوار تفریحی اثر مثبت و معناداری وجود دارد؛ اما شدت ضریب هم‌بستگی در زنان بیشتر از مردان بود. این یافته حاکی از آن است که در هر دو گروه مردان و زنان، فراغت جدی بر رضایت از فعالیت‌های فراغتی اثرگذار است؛ اما زنان دوچرخه‌سوار رضایت بیشتری خواهند داشت که از مهم‌ترین دلایل آن، ماهیت ورزش دوچرخه‌سواری است و بانوان کشورمان با وجود محدودیت‌های مذهبی و فرهنگی، زمانی که به‌طور جدی فراغت خود را با فعالیت‌های ورزشی مانند دوچرخه‌سواری بگذرانند، رضایت بیشتری کسب خواهند کرد.

کیم (2017) نشان داد مشغولیت در فعالیت بدنی فراغت تأثیرات مثبتی در رضایت از زندگی و بهزیستی روان‌شناختی این افراد دارد. رضایت از فراغت با ایجاد احساس مثبت در فرد، به دست آوردن شغل جدید، بهبود هویت فرد، تقویت اراده و پشتکار مشارکت‌کننده و رضایت از مکانی که در آن فعالیت فراغتی صورت گرفته است، به وجود می‌آید. در پژوهش کیم و همکاران (2011)، تمامی ابعاد اوقات فراغت جدی بر رضایت تکنواندوکارها بررسی شد و یکی از عوامل ایجاد رضایت از فعالیت را انجام فعالیت فراغتی به‌صورت جدی دانستند. صفاری و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند یکی از عوامل مهم برای افزایش رضایت افراد از فعالیت فراغتی، مشارکت تفریحی است. بین ابعاد مشارکت تفریحی، جاذبه بیشترین تأثیر را دارد؛ بنابراین هرچه افراد نسبت به یک فعالیت تحریک‌پذیری بیشتری داشته باشند، رضایتشان بیشتر است. مشارکت تفریحی ۴۹ درصد و اوقات فراغت جدی ۴۲ درصد از تغییرات رضایت از فراغت را پیش‌بینی می‌کند و ۶۶ درصد از تغییرات مشارکت تفریحی، به اوقات فراغت جدی والیالیست‌ها وابسته است. این یافته حاکی از اهمیت اوقات فراغت جدی در رضایت از فعالیت‌های فراغتی است که با نتیجه حاضر همسوست. همچنین نتایج تحقیق ثریا (۱۴۰۰) حاکی از تأیید این نتایج است.

نتیجه‌گیری کلی این پژوهش نشان می‌دهد که یکی از عوامل اصلی در افزایش رضایت از فعالیت‌های فراغتی، برقراری تعادل میان فراغت جدی و بهزیستی ادراک شده در دوچرخه‌سواران است. به عبارت دیگر، هرچه دوچرخه‌سواران در قبال یک فعالیت فراغتی بیشتر تحریک شوند، میزان رضایتشان از آن فعالیت نیز افزایش می‌یابد. نتایج این تحقیق همچنین نشان می‌دهد که بسیاری از پژوهش‌های پیشین در ایران، مفهوم اوقات فراغت را به‌طور عام و کلی بررسی کرده‌اند؛ درحالی‌که تحقیقات مرتبط با فراغت جدی و بررسی آن از منظر روان‌شناسی کمتر انجام شده است. این پژوهش، به‌ویژه بر یکی از ابعاد مهم فراغت، یعنی فراغت جدی تأکید داشته است. در ادامه، براساس نتایج این تحقیق، پیشنهادات کاربردی زیر ارائه می‌شود:

۱- با توجه به ارتباط مثبت و معنادار فراغت جدی با بهزیستی ادراک شده در هر دو گروه مردان و زنان دوچرخه‌سوار، توصیه می‌شود که به توسعه ورزش همگانی مبتنی بر دوچرخه‌سواری توجهی ویژه شود. همچنین باید از استفاده از فعالیت‌های اجباری برای محدود کردن دوچرخه‌سواری بانوان، که موجب کاهش هیجانات و فراغت جدی می‌شود، اجتناب شود؛ زیرا این امر بهزیستی ادراک شده دوچرخه‌سواران، به‌ویژه بانوان، را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛

۲- با توجه به اثر مثبت فراغت جدی بر بهزیستی ادراک شده، پیشنهاد می‌شود که مسئولان ورزش شهرداری‌ها با بهره‌گیری از ظرفیت‌های موجود در کشور، بسترهایی را فراهم کنند که دوچرخه‌سواران تفریحی بتوانند شخصیت خود را در قالب این ورزش به دیگران معرفی کرده و از

شرایطی برای ادامه فعالیت‌هایشان در راستای حرفه‌ای شدن برخوردار شوند. ایجاد فضای مناسب برای تمرین و تکرار فعالیت‌های ورزشی نیز مشارکت این گروه را در دوچرخه‌سواری افزایش می‌دهد؛

۳- در راستای افزایش رضایت از فعالیت‌های فراغتی در دوچرخه‌سواران، پیشنهاد می‌شود که فضاهای ورزشی خاصی برای بانوان ایجاد شود تا آن‌ها بتوانند آزادانه دوچرخه‌سواری کنند. همچنین، از آنجاکه فراغت جدی در رضایت از فعالیت‌های فراغتی تأثیر دارد، توصیه می‌شود که مسئولان ورزشی از دوران کودکی اقداماتی را برای شکل‌گیری نگرش مثبت به دوچرخه‌سواری و تشویق به فعالیت‌های بدنی مستمر در محیط‌های باز اتخاذ کنند؛

۴- با توجه به ارتباط مثبت فراغت جدی و رضایت از فعالیت‌های فراغتی، مدیران مجموعه‌های ورزشی می‌توانند با افزایش جذابیت‌های دوچرخه‌سواری تفریحی و ایجاد شرایطی برای مشارکت‌کنندگان، که به آن‌ها امکان می‌دهد تصویری مثبت از خود به نمایش بگذارند، رضایت این افراد را افزایش دهند. این اقدام به افزایش رضایت کلی دوچرخه‌سواران، فارغ از جنسیت آن‌ها، منجر می‌شود؛

۵- در نهایت، با توجه به تأثیر رضایت از فعالیت‌های فراغتی در بهزیستی ادراک شده، پیشنهاد می‌شود که مسئولان ورزش مسیرهای جدید دوچرخه‌سواری تفریحی را احداث کنند و این مسیرها را با استفاده از طرح‌ها و المان‌های زیبا، همچنین فراهم کردن امکانات رفاهی مناسب در مسیرها، بهبود بخشند. این اقدامات به افزایش رضایت دوچرخه‌سواران از فعالیت‌های فراغتی و بهبود بهزیستی ادراک شده آنان کمک می‌کند.

تعارض منافع

تعارض منافع ندارم.

سپاسگزاری

از صمیم قلب از تمام اساتید بزرگواری که در این پژوهش ما را یاری کردند و همچنین از دوچرخه‌سواران محترمی که با شرکت در نظرسنجی ما نقشی ارزشمند در این تحقیق داشتند، نهایت سپاس و قدردانی را داریم. همراهی و حمایت شما مسیر ما را روشن‌تر و پژوهش ما را پربارتر ساخت.

ORCID:

Reza Heydari	 https://orcid.org/0009-0009-7677-3759
Davood Hoomanian	 http://orcid.org/0000-0003-3250-832X
Mohsen Sheykh Soleimani	 http://orcid.org/0009-0005-8576-5938

منابع

- احسانی، محمد و کشکر، سارا (۱۴۰۰). مدیریت اوقات فراغت و ورزش. تهران: انتشارات دانشگاه تربیت مدرس.
- ثریا، فاطمه (۱۴۰۱). ارتباط ویژگی‌های شخصیتی با فراغت جدی و رضایت از زندگی در معلولان جسمانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس.
- حاتمی، مهرداد (۱۴۰۰). تأثیر فراغت جدی بر قصد سفر و دل‌بستگی مکانی کوه‌پیمایان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس.
- سفیری، خدیجه و مدیری، فاطمه (۱۳۹۰). فراتحلیل مطالعات عوامل اثرگذار بر اوقات فراغت. مطالعات جامعه‌شناختی، ۱۸(۳۸)، ۱۴۵-۱۶۶. [لینک](#)
- صفاری، مرجان، فیاضی، فریبا و نوروزی سید حسینی، رسول (۱۴۰۱). رابطه اوقات فراغت جدی و رضایت از فراغت با میانجی‌گری مشارکت تفریحی در ورزشکاران آماتور والیبالیست. مطالعات بازاریابی ورزشی، ۳(۲)، ۸۹-۱۲۰. <https://www.doi.org/10.34785/J021.2022.011>
- عبداللہی‌فر، هادی، صفانیا، علی محمد، نمازی‌زاده، مهدی و آزاد فدا، شیوا (۱۴۰۰). طراحی مدل فعالیت‌های ورزشی تفریحی دانشجویان. رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی، ۹(۳۵)، ۲۷-۹. [لینک](#)
- معروف‌نژاد، عباس و امیری، ابراهیم (۱۴۰۰). ارزیابی مطلوبیت پارک‌ها از منظر گردشگری شهری و گذران اوقات فراغت شهروندان با استفاده از مدل کوپراس (مطالعه موردی: منطقه ۲ شهری کلانشهر اهواز). فضای گردشگری، ۱۰(۳۹)، ۱-۱۹. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.22518827.1400.10.39.1.7>
- مهرابی، جمال (۱۴۰۰). تأثیر فراغت جدی بر بهزیستی ادراک شده ورزشکاران ووشو. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس.
- نقی‌لو، زینب و کتبی، فرشته (۱۴۰۲). طراحی چهارچوب غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجو معلمان کشور. مطالعات آموزش علوم ورزشی، ۳(۳)، ۳۱-۴۰. [لینک](#)
- نوروزی، علی (۱۴۰۰). بررسی الگوی گذران اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت بدنی و ورزش. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور مرکز تهران.
- Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683-712. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10001091>
- Argan, M., Argan, M. T., & Dursun, M. T. (2018). Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 7(4), 49-59. [Link](#)
- Barbieri, C., & Sotomayor, S. (2013). Surf travel behavior and destination preferences: An application of the Serious Leisure Inventory and Measure. *Tourism Management*, 35, 111-121. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2012.06.005>
- Barbosa, C., & Liechty, T. (2018). Exploring leisure constraints among lesbian women who attend a straight-friendly church. *Journal of Leisure Research*, 49(2), 91-108. <https://doi.org/10.1080/00222216.2018.1477679>
- Broughton, K. A., Payne, L., & Liechty, T. (2017). An exploration of older men's social lives and well-being in the context of a coffee group. *Leisure Sciences*, 39(3), 261-276. <https://doi.org/10.1080/01490400.2016.1178200>

- Chizari, H., Shooshtari, S., Duncan, K., & Menec, V. (2020). Examining the effects of participation in leisure and social activities on general health and life satisfaction of older Canadian adults with disability. *Journal of Psycho-Social Rehabilitation*, 8(3), 217-232. <http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-714-fa.html>
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 58(2), 87-104.
- Elkington, S., & Stebbins, R. (2014). *The serious leisure perspective: An introduction*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315816364>
- Gallant, K., Arai, S., & Smale, B. (2013). Celebrating, challenging and re-envisioning serious leisure. *Leisure/loisir*, 37(2), 91-109. <https://doi.org/10.1080/14927713.2013.803678>
- Gould, J., Moore, D. W., McGuire, F., & Stebbins, R. (2008). Development of the serious leisure inventory and measure. *Journal of Leisure Research*, 40(1), 47-68. <https://doi.org/10.1080/00222216.2008.11950132>
- Graham, C., & Chattopadhyay, S. (2013). Gender and well-being around the world. *International Journal of Happiness and Development*, 1(2), 212-232. <https://doi.org/10.1504/IJHD.2013.055648>
- Herman, Z. T. (2015). Serious leisure and leisure motivations among self-identified cyclists. *Journal of Tourism and Hospitality Management*, 3(1-2), 32-40.
- Hopper, T. ... , & Ikkkkkkkk (2017). Engggmmnoof 'tt-rssk' youth hlrough maannrgfu ssssr.. *Journal of Park and Recreation Administration*, 35(1), 20-33. <https://doi.org/10.18666/JPRA-2017-V35-I1-7289>
- Hutchinson, V., & Quintas, P. (2008). Do SMEs do knowledge management? Or simply manage what they know? *International Small Business Journal*, 26(2), 131-154. <https://doi.org/10.1177/0266242607086571>
- Kim, J., Dattilo, J., & Heo, J. (2011). Taekwondo participation as serious leisure for life satisfaction and health. *Journal of Leisure Research*, 43(4), 545-559. <https://doi.org/10.1080/00222216.2011.11950249>
- Kim, J., Lee, S., Chun, S., Han, A., & Heo, J. (2017). The effects of leisure-time physical activity for optimism, life satisfaction, psychological well-being, and positive affect among older adults with loneliness. *Annals of Leisure Research*, 20(4), 406-415. <https://doi.org/10.1080/11745398.2016.1238308>
- Kumar, S. S., & Ragini, C. (2024). The emergence of serious leisure research: trends and directions for leisure-based entrepreneurship. *Multidisciplinary Reviews*, 7(2), 2024033-2024033. <https://doi.org/10.31893/multirev.2024033>
- Kyle, G., Graefe, A., & Manning, R. (2005). Testing the dimensionality of place attachment in recreational settings. *Environment and Behavior*, 37(2), 153-177. <https://doi.org/10.1177/0013916504269654>
- Larsen, B. A., Noble, M. L., Murray, K. E., & Marcus, B. H. (2015). Physical activity in Latino men and women: facilitators, barriers, and interventions. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(1), 4-30. <https://doi.org/10.1177/1559827614521758>
- Lin, J. H., Wong, J. Y., & Ho, C. H. (2013). Promoting frontline employees' quality of life: Leisure benefit systems and work-to-leisure conflicts. *Tourism Management*, 36, 178-187. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2012.12.009>
- Mansfield, L., Daykin, N., & Kay, T. (2020). Leisure and wellbeing. *Leisure Studies*, 39(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1713195>

- Mansourian, Y. (2024). From serious leisure to passionate pastime: expanding the conceptual landscape. *Leisure Studies*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/02614367.2024.2413055>
- Murray, D. W., & O'Neill, M. A. (2015). Home brewing and serious leisure: Exploring the motivation to engage and the resultant satisfaction derived through participation. *World Leisure Journal*, 57(4), 284-296. <https://doi.org/10.1080/16078055.2015.1075899>
- Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15, 555-578. [Link](#)
- Park, S., Kim, J., Nam, S., & Kwon, J. (2017). Leisure constraints, leisure constraints negotiation and recreation specialization for water-based tourism participants in Busan. *Asian Social Science*, 13(10), 159-167. [Link](#)
- Pisanti, R., van der Doef, M., Maes, S., Lazzari, D., & Bertini, M. (2011). Job characteristics, organizational conditions, and distress/well-being among Italian and Dutch nurses: A cross-national comparison. *International Journal of Nursing Studies*, 48(7), 829-837. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.12.006>
- Plummer, R. (2009). *Outdoor recreation: An introduction*. Routledge. [Link](#)
- Punch, S., & Snellgrove, M. (2024). Bridging time: Negotiating serious leisure in intimate couple relationships. *Annals of Leisure Research*, 27(5), 624-644. <https://doi.org/10.1080/11745398.2023.2197243>
- Qian, X. L., Yarnal, C. M., & Almeida, D. M. (2014). Is leisure time availability associated with more or less severe daily stressors? An examination using eight-day diary data. *Leisure Sciences*, 36(1), 35-51. <https://doi.org/10.1080/01490400.2014.860782>
- Ramkissoon, H., Smith, L. D. G., & Weiler, B. (2013). Relationships between place attachment, place satisfaction and pro-environmental behaviour in an Australian national park. *Journal of Sustainable Tourism*, 21(3), 434-457. <https://doi.org/10.1080/09669582.2012.708042>
- Stebbins, R. A. (2012). Comment on Scott: Recreation specialization and the CL-SL continuum. *Leisure Sciences*, 34(4), 372-374. <https://doi.org/10.1080/01490400.2012.687646>
- Stebbins, R. A. (2018). Leisure as not Work: A (far too) common definition in theory and research on free-time activities. *World Leisure Journal*, 60(4), 255-264. <https://doi.org/10.1080/16078055.2018.1517107>
- Stebbins, R. A., & Sachsman, D. B. (2017). *Serious leisure: A perspective for our time*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315129167>
- Yamashita, T., Bardo, A. R., & Liu, D. (2019). Experienced subjective well-being during physically active and passive leisure time activities among adults aged 65 years and older. *The Gerontologist*, 59(4), 718-726. <https://doi.org/10.1093/geront/gny106>
- Zhang, L., & Huang, Q. (2018, May). Analysis of Leisure sports services at urban communities. In *8th International Conference on Social Network, Communication and Education (SNCE 2018)* (pp. 1237-1239). Atlantis Press. [Link](#)
- Zhang, W., Feng, Q., Lacanienta, J., & Zhen, Z. (2017). Leisure participation and subjective well-being: Exploring gender differences among elderly in Shanghai, China. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 69, 45-54. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2016.11.010>

[In Persian]

- Abdollahifar H, Safania A M, Namazi Zadeh M, Azad Fada S. (2022). Designing a model of recreational sport activities for students. *New Trends in Sport Management*, 9(35), 9-27. [Link](#)
- Ehsani, M., & Keshkar, S. (2021). *Leisure and sports management*. Tarbiat Modares University Press.
- Souraya, F. (2022). *The relationship between personality traits, serious leisure, and life satisfaction among individuals with physical disabilities. Master's thesis*. Tarbiat Modares University.
- Hatami, M. (2021). The effect of serious leisure on travel intention and place attachment among mountain hikers. *Master's thesis*. Tarbiat Modares University.
- Safari, K. and Modiri, F. (2011). A Meta-analysis of studies on factors affecting leisure time. *Sociological Review*, 18(38), 145-166. [Link](#)
- Saffari, M., Fayazi, F., & Norouzi Seyed Hossini, R. (2022). Relationship serious leisure and leisure satisfaction mediated by recreational involvement in amateur Volleyball athletes. *Sports Marketing Studies*, 3(2), 89-120. <https://doi.org/10.34785/J021.2022.011>
- Maroufnejad, .. , & mmrr E. (2021). Evll unnnng hh daaaaaatttty of prr ks nnrrrms of urban oourssm nnd nnnnnnnh leisure using the COPRAS model (Case study: District 2 of Ahvaz metropolis). *Tourism Space*, 10(39), 1–19. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.22518827.1400.10.39.1.7>
- Mehrabi, J. (2021). The effect of serious leisure on perceived well-being of Wushu athletes. *Master's thesis*, Tarbiat Modares University.
- Naghiloo, Z., & Kotobi, F. (2024). Designing a framework for enriching the free time of teacher students in the country. *Research in Sport Sciences Education (RISSE)*, 1(3), 31-40. [Link](#)
- Norouzi, A. (2021). An investigation of leisure time patterns with an emphasis on physical activity and sports. *Master's thesis*, Payame Noor University, Tehran Center.

COPYRIGHTS

©2025 by the authors. Published by University of Science and Culture. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

