

Research Paper

Investigating relationship between Leisure Satisfaction and Life Satisfaction among Youths, case study: Students of the University of Science and Culture

Golnaz Omrani¹.Zahra Nadalipour²

Received:Oct. 17,2019 ;Accepted:Jun. 1,2020

Abstract

The goal of the current study is to investigate relationship between individuals' leisure time satisfaction and life satisfaction. It aims at studying mentioned relationship among youths. In this regard, six dimensions of the leisure time including psychological, educational, social, relaxation, physiological and aesthetics were considered to be involved in the study. In order to test hypothesis of the study, required data were gathered through questionnaire and field study from a sample including 300 students of the University of Science and Culture located in Tehran, Iran. Pearson correlation and Spearman tests as well as Variance Analysis were applied in order to analyses data. Results indicate a positive, meaningful relationship between leisure time satisfaction and life satisfaction among studied sample; that is, so long as individuals are satisfied with their leisure time activities, they would be also satisfied with their life. At the end of the paper, several recommendations have been provided.

Keywords: Leisure time, life satisfaction, Leisure time satisfaction, youths, University of Science and Culture

Introduction

The dynamism and vitality of a society largely depend on the abundance of satisfying elements and the reduction of anxiety, depression, and sadness within the community. In such societies, individuals have the opportunity to develop their

¹ M.A. Student in Leisure Studies, University of Science and Culture, Tehran, Iran Omrani.golnaz@gmail.com

² Associate Professor, Faculty of Tourism, University of Science and Culture, Tehran, Iran .
(Corresponding Author) z.nadalipour@usc.ac.ir

talents, cultivate wisdom and thought, and establish meaningful connections with their social environment. Gradually, human resources are strengthened, physical and mental capacities are enhanced, and people are guided toward growth and excellence. However, the rapid advancement of science and technology, shifting public expectations, and the rise of various challenges—such as increasing rates of depression, decreasing age of suicide, growing divorce rates, delinquency, and numerous other psychosocial issues—have collectively contributed to a decline in overall societal satisfaction. Understanding the extent to which individuals feel satisfied with their leisure activities, as well as the impact of this satisfaction on their overall life satisfaction, is of great importance. This requires extensive studies and research, along with deliberate and strategic policymaking by societal leaders. Overall, satisfaction with leisure time can significantly influence one's satisfaction with life. Accordingly, the central concern of this study is to determine the extent to which satisfaction derived from leisure activities affects individuals' overall life satisfaction. Based on this, the primary objective of the research is to examine the relationship between leisure satisfaction and life satisfaction.

Methodology

The present study is descriptive–survey in terms of data collection and correlational in nature. The relationships between variables were examined, and the association between the independent variable and the dependent variables was assessed. A questionnaire was used for data collection; therefore, this research also falls under the category of survey studies. Considering the research problem and objectives, the study is classified as applied research. To gather information related to the literature review and theoretical background, a library research method was employed using both Persian and international sources. The data required for the empirical section of the study were collected and extracted through a questionnaire.

The statistical population of the study consisted of all students of the University of Science and Culture, totaling 7,200 individuals. The unit of analysis in this research is the individual respondent, and the level of analysis is micro-level. To determine the sample size, Cochran's formula was used with a 5% margin of error. Based on the parameters of Cochran's formula and the resulting calculations, a sample size of 300 participants was determined. Convenience sampling was used for data collection. The validity of the questionnaire was assessed through content validity. This was achieved by reviewing various information sources under the supervision of academic advisors

and consultation with several faculty members and experts. To evaluate the reliability of the questionnaire, Cronbach's alpha coefficient was calculated. For this purpose, a pilot test with 30 participants was conducted to compute the variance of the total scores of the items.

Finding

Overall, the six dimensions of leisure satisfaction showed a positive and significant relationship with life satisfaction. Another noteworthy aspect of the findings concerns the examination of differences in satisfaction levels based on gender, age, academic level, and field of study. Given the lack of statistical significance in satisfaction levels by gender and the minimal difference between the mean scores of the two groups, it can be concluded that the satisfaction levels of male and female respondents do not differ in any meaningful way.

Furthermore, according to the findings, there is a significant relationship between respondents' age and their life satisfaction. However, life satisfaction does not significantly differ based on respondents' academic level or field of study. Given the cultural and social conditions of Iranian society—and considering that a large portion of the population consists of young people—paying attention to the satisfaction of this group is one of the key societal priorities. To achieve this goal, it is first necessary to identify the fundamental leisure needs and the indicators of leisure time in order to make appropriate decisions for this demographic.

The findings of this study, along with previous research, indicate that the leisure time available to individuals must be planned both by the individuals themselves and by relevant organizations. Moreover, suitable leisure infrastructures should be provided at the societal level so that everyone can make adequate and effective use of diverse and accessible opportunities. In particular, the leisure time of young people—who are the future builders of society—must be planned in the best possible way to cultivate a generation that is joyful, motivated, and hopeful, ultimately contributing to the progress and flourishing of society.

Overall, the findings of this study show a positive relationship between individuals' satisfaction with leisure activities—across all six dimensions—and their overall life satisfaction. This means that leisure activities that are enjoyable, satisfying, and carried out in an appropriate temporal and spatial context can foster personal development, educational, social, and physical growth, as well as psychological well-being, ultimately enhancing individuals' life satisfaction. The results also indicate that academic level and

field of study do not significantly affect life satisfaction. Therefore, leisure planning should be given equal priority across all academic levels and fields of study.

Bibliography

- Adams, D. L. 1969. "Analysis of Life Satisfaction Index", *Journal of Gerontology*, Vol. 24. PP: 470-474.
- Alikhah, Fereydoun (2004). Assessing the Basic Concepts of Social Sciences, Volume One, National Projects. (In Persian)
- Amir Fakhrian, Mustafa, Moeini, Alireza (2014). Tourism and leisure planning in Mashhad with emphasis on identifying leisure time patterns of urban residents. *Journal of Applied Research in Geographical Sciences*, No. 33, Summer 2014. <https://jgs.khu.ac.ir/article-1-1960-fa.html>. (In Persian)
- 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*, 2018, Vol. 7, No. 4. PP: 49-59.
- Azimi Hashemi, M. (2004). Religiosity and satisfaction with life, a case study of high school students of Ferdows, Daregaz and Mashhad (education districts 4, 5 and 7. *Ferdowsi University of Mashhad Journal of Social Sciences*, 1(3), -. doi: 10.22067/jss.v0i0.3082 (In Persian)
- Brown, A. B. Frankel G. 1993. "Activity Through the Years: Leisure, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction" , *Sociology of sport journal*, Vol. 10, No. 1. PP: 1-17.
- Beard, J. G. Ragheb, M. G. 1980. Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, Vol. 12, No. 1. pp. 20-33.
- Cloninger C.R. Zohar A.H. 2011. "Personality and the perception of health and happiness" , *Journal of Affective Disorders*, Vol. 128, and PP: 24-32.
- Diener, E. Emmons, R. A. Larsen, R. J. Griffin, S. 1985. "The Satisfaction with Life Scale" , *Journal of Personality Assessment*, Vol. 49. PP: 71-75.
- Diner E. Oishi S. Lucac. R. E. (2003). "Personality, culture, and subjective well -being: Emotional and cognitive evaluations of life" , *Annual Review of Psychology*, 54. PP: 403-425.
- Emami, F. & Labibi, M.M. (2017). Presenting a model to investigate people's satisfaction with spending their leisure time and its motivations (Case study: citizens of Tehran's 10th district). *Quarterly Journal of Social Science Studies*, Volume 3, Issue 3. pp. 204-196. <http://uctjournals.com/farsi/archive/socials/1396/autumn/16.pdf>. (In Persian)
- Ercan, P. 2016. "An analysis on the level of leisure satisfaction and the level of satisfaction with life of young people who attend sport education camps in nature" , *Educational Research and Reviews*. Vol. 11, No. 8. PP: 834-841.

- Francken, D. A. Raaij W. F. 1981. "Satisfaction with Leisure Time Activities: Journal of Leisure Research". Vol. 13, Vo.4, PP: 337-352.
- Ghahreman, A. (2010). The study of the concept of satisfaction and its measurement among the university students. Youth, Culture and Society Research, 2010, issue 4, 81-106. (In Persian)
- Hezar Jeribi, J.; Arfaei Eyn-eddin, R. (2011). "Leisure and Social Health." Quarterly Journal of Welfare and Social Development Planning, No. 10. pp. 39-64. (In Persian)
- Hultsman, W. Z. Hultsman, J. T. Black, D. R. 1989. "Response peaks as a component of measurement error: Assessment implications for self-reported data in leisure research" , *Journal of Leisure Research*, Vol. 21. PP: 310-315.
- Inglehart, R. (1994). Cultural Transformation in Advanced Industrial Society, translated by Maryam Vatar, Kavir. (In Persian)
- Liang, J. Yamashita T. Brown J. S. 2013. "Leisure Satisfaction and Quality of Life in China, Japan, and South Korea: A Comparative Study Using Asia Barometer 2006" , *Journal of happiness studies*, Vol. 14, No. 1. PP. 753-769.
- Lu, L. Hu, C. 2005. "Personality, leisure experiences and happiness" , *Journal of Happiness Studies* (2005), Vol. 6, No. 3. PP:325-342.
- Madandar, L. (2009), Investigating the relationship between socio-economic status, lifestyle and people's life satisfaction. Master's thesis in Social Sciences, Faculty of Social and Economic Sciences, Al-Zahra University, supervised by Dr. Mansoureh Azamzadeh, Dr. Gholamreza Ghaffari. (In Persian)
- Maditinos, D. Papadopoulou, D. Pratsis L.S. 2014. "The Free Time Allocation and its Relationship with the Perceived Quality of Life (QoL) and Satisfaction with Life (SWL)" , *Procedia Economics and finance*, PP: 519- 532.
- Mannell, R. C. Dupuis, S. 1996. Life satisfaction. In J. E. Birren (Ed.), *Encyclopedia of gerontology: Age, aging, and the aged* (pp. 59-64). Los Angeles, CA: Center on Aging.
- Mozaffar, H. (1379). The effect of spiritual joy on the development of intellect, *Tarbiat*, No. 7. pp. 12-15. (In Persian)
- Muler, E. N. 1995. "Economic Determinants of Democracy". *American Sociological Review*, Vol. 60. PP: 966-982.
- Muzindutsi P. 2015. "Determinants of leisure satisfaction among undergraduate students at a South Africa University" , *International Journal of Business and Management Studies*, Vol. 7, No. 1-2. PP: 32-47.
- Myers, D. G. 1992. *The pursuit of happiness*. New York: William Morrow.
- Nawijn, J. Veenhoven, R. 2011. "The effect of leisure activities on life satisfaction: The Importance of Holiday Trips". *Springer Science*, 2011, PP: 39-53.
- Nayebi, H. (1996). Measuring the level of happiness of heads of Tehrani households, Master's thesis in sociology, supervised by Dr. Karim Mansourfar, Ministry of Religious Affairs, Foundation Research Center, University of Tehran (In Persian)

- Neal, J. D. Sirgy, M. J. 2004. "Measuring the effect of tourism services on travelers' quality of life: Further validation" , *Social Indicators Research*, Vol. 69, No. 3. PP: 243-249.
- Neal, J. D. Sirgy M. J. Uysal M. 1999. "The role of satisfaction with leisure travel/tourism services and experience in satisfaction with leisure life and overall life." *Journal of Business Research*, Vol. 44, No. 3. PP: 153-163.
- Pavot, W. Diener, E. 1993. "Review of the satisfaction with life scale" . *Psychological Assessment*, Vol. 5, No.2, PP: 164-172.
- Rafat Jah, M. (2011). "Leisure and Cultural Values". Quarterly Journal of Cultural Research, Volume 4, Issue 1, pp. 151-190. (In Persian)
- Russell, R.V. 1987. The importance of recreation satisfaction and activity participation to the life satisfaction of age-segregated retirees. *Journal of Leisure Research*, Vol.19, No. 4. PP: 273-283.
- Ryan, L. Dziurawiec, S. 2001. "Materialism and Its Relationship to Life Satisfaction", *Social Indicators Research*, Vol. 55, No. 2. PP: 185-197.
- Saroukhani, B. (1991). Encyclopedia of Social Sciences. Tehran: Kayhan Publishing. (In Persian)
- Schimmack, U. Diener, E. Oishi, S. 2002. "Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources" , *Journal of Personality*, Vol. 70, No. 3. PP. 345-84.
- Sojoudi A., Masoumi Rad R., Avardide S., Abdi, F. (2015). examining social factors affecting life satisfaction (case study students Payame Noor University unit of the shaft) . *Rooyesh*. 4(3), 19-30. URL: <http://frooyesh.ir/article-1-107-fa.html>. (In Persian)
- Solgi, M., Sadeghpour, B. (2003). Investigating the state of youth leisure time, National Youth Organization research, National Youth Report, Tehran, Ahl Qalam. (In Persian)
- Spiers, A. Walker, G. J. 2009. "The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life" , *Leisure Sciences*, Vol. 31, No. 1. PP: 84-99.
- Tavasoli, G. A. (1996). Sociology of Work and Occupation, Tehran, Samt. (In Persian)
- Rafipour, F. (1998). Development of Conflict, Third Edition, Tehran, Publishing Joint Stock Company. (In Persian)
- Trottier A. Brown, G.T. Hobson, S.L. Miler, W. 2002. "Reliability and validity of the Leisure Satisfaction Scale (LSS -short form) and the Adolescent Leisure Interest Profile (ALIP)" , *Occupational Therapy International*, Vol. 9, No. 2. PP: 131 - 144.
- Van Praag, B. M. S. Frijters, P. Ferrer-i-Carbonell, A. 2003. "The anatomy of subjective well-being" . *Journal of Economic Behavior & Organization*, VOL. 51, No. 1. PP: 29-9.
- Zare, B.; Maleki-Azhari, A. (2015). Studying the relationship between the value system and the way young people spend their free time in Dasht-e Azadegan County. Quarterly Journal of the Iranian Association for Cultural Studies and Communication. Volume 11, Issue 39, summer 2015, pp. 143-172.143. (In Persian)



مقاله پژوهشی

بررسی رابطه «رضایت از اوقات فراغت» و «رضایت از زندگی» در بین جوانان، مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه علم و فرهنگ

گلناز عمرانی^۱، زهرا نادعلی پور^۲

تاریخ دریافت: ۹۸/۷/۲۵، تاریخ تایید: ۹۹/۱/۱۲

چکیده

هدف این پژوهش، تبیین رابطه میان رضایت از اوقات فراغت و رضایت از زندگی در بین جوانان می‌باشد. در این پژوهش مؤلفه‌های روان‌شناختی، آموزشی، اجتماعی، آرامش و تمدد اعصاب، فیزیولوژیکی و زیبایی‌شناختی اوقات فراغت مورد توجه قرار گرفت. جهت آزمون فرضیه‌ها با توجه به ماهیت پژوهش، داده‌های مورد نیاز از طریق ابزار پرسشنامه و به روش میدانی از میان نمونه‌ای متشکل از ۳۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علم و فرهنگ جمع‌آوری شد. در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها آزمون‌های همبستگی پیرسون، اسپیرمن و آنالیز واریانس با استفاده از نرم افزار آماري SPSS 20 به کار گرفته شد. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که بین رضایت از زندگی و رضایت از اوقات فراغت رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این مسئله نشانگر این واقعیت است، مادامی که افراد از انجام فعالیت‌های تفریحی و اوقات فراغت خود رضایت کافی داشته باشند، به همان میزان رضایتمندی ایشان از زندگی نیز افزایش می‌یابد. در سطح ابعاد اوقات فراغت نیز، نتایج حاکی از آن است که ابعاد شش‌گانه رضایت از اوقات فراغت با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری داشته است. در پایان نیز براساس نتایج حاصل از پژوهش، پیشنهادهای ارائه شده است.

واژه‌های کلیدی: اوقات فراغت، رضایت از اوقات فراغت، رضایت از زندگی، جوانان، دانشگاه علم و فرهنگ

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد اوقات فراغت، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران

Omrani.golnaz@gmail.com

^۲ استادیار دانشکده علوم گردشگری، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

z.nadalipour@usc.ac.ir

طولانی شدن دوره جوانی و نوجوانی، رواج شیوه‌های جدید رفتار اجتماعی برای پر کردن فضای زندگی، کم‌رنگ شدن شکاف‌های متداول اجتماعی، اهمیت پیدا کردن سبک زندگی و «سیاست زندگی» برای جوانان، فروپاشی شبکه‌های سنتی همسایگی و نوسازی شهری از جمله زمینه‌های اصلی هستند که شرایط جدیدی را پیش روی جوانان قرار داده‌اند (زارع و مالکی عذاری، ۱۳۹۴: ۱۴۵). از آنجاکه ایران با میانگین سنی ۱۶ سال کشوری جوان به شمار می‌رود، توجه خاص به فراغت و ایجاد امکانات برای گذراندن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان می‌تواند نقش موثری در شکل‌گیری شخصیت آنان و به دنبال آن سازندگی جامعه داشته باشد (سلگی، ۱۳۸۲). جوانان و دانشجویان به عنوان پیشگامان تغییرات اجتماعی در هر جامعه‌ای محسوب می‌شوند. توجه به این قشر و الگوها و مشکلات فراغتی مربوط بدان ضروری است. توجه خاص به فراغت جوانان و ایجاد امکانات برای گذران اوقات فراغت آن‌ها می‌تواند نقش موثری در بهبود زندگی آنان و همین‌طور سازندگی جامعه داشته باشد. تحقیقات متعدد در این زمینه نشان می‌دهد بسیاری از تفریحات انحرافی در اثر کمبود امکانات تفریحی و ناآگاهی و برنامه‌ریزی و اجرای صحیح سیاست‌های اجتماعی رواج می‌یابد و چه‌بسا مبنایی برای بروز کج‌روی در این قشر فراهم آورد (سلگی، ۱۳۸۲). تحقیقات انجام‌شده در زمینه بررسی علل آسیب‌های اجتماعی در میان جوانان نشان می‌دهد، بیکاری و نداشتن برنامه برای اوقات فراغت، نداشتن تحرک و فعالیت‌های سالم و مورد علاقه جوانان، تأثیر بسزایی در گرایش آن‌ها به رفتارهای آسیبی دارد و اینجاست که حساسیت برنامه‌ریزی اوقات فراغت جوان، نمود پیدا می‌کند (نوابی نژاد، ۱۳۷۹؛ نقل از: رفعت‌جاه، ۱۳۹۰). از سوی دیگر، همان‌گونه که مانل و داپوس (Mannell and Dupuis) (۱۹۹۶) اشاره داشته‌اند، رضایت از زندگی یکی از باسابقه‌ترین تحقیقات در مطالعات علوم اجتماعی در زمینه توسعه انسانی است و متغیرهای زیادی وجود دارند که در رضایت از زندگی سهم دارند. یکی از این متغیرها که در تحقیقات مربوط به رضایت از زندگی سهم بسزایی دارد، رضایت از گذران اوقات فراغت است (امامی و لیبی، ۱۳۹۶). پیامدهای عدم رضایت از گذراندن اوقات فراغت، باعث کم‌رنگ شدن تعهد فرد به ارزش‌ها می‌شود و منشاء بسیاری از ناپهنجاری‌های اجتماعی است (امامی و لیبی، ۱۳۹۶). پاتوت و داینر (Pavot and Diener) (۱۹۹۳) رضایت از زندگی را یک فرایند داوری می‌دانند که در آن افراد کیفیت زندگی خود را براساس ملاک‌های منحصربه‌فرد خودارزیابی می‌کنند. رضایت از زندگی یک صفت پایدار و عینی نیست بلکه به تغییرات موقعیتی

حساس است و براساس برداشت و دیدگاه خود افراد در نظر گرفته می‌شود (سوامی و چامرو، ۲۰۰۸: نقل از سجودی و همکاران، ۱۳۹۴). به باور معدن دار (۱۳۸۸)، پویایی و تحرک جامعه تا حد زیادی به فراوانی عناصر رضایت‌بخش و کاهش اضطراب، افسردگی و غم در جامعه بستگی دارد. به طوری که در این جوامع، امکان رشد یافتن استعدادها و باروری خرد و اندیشه وجود دارد و فرد می‌تواند با اجتماع خود ارتباط برقرار کند و به تدریج نیروهای انسانی تقویت و بر قوای جسمی و روحی افزوده و انسان‌ها به سمت توسعه و تعالی سوق یابند. اما از سوی دیگر با پیشرفت سریع علم و فناوری و تغییر خواسته‌های مردم و افزایش مشکلاتی همچون موج فزاینده افسردگی، پایین آمدن سن خودکشی، افزایش طلاق و بزهکاری و بسیاری از مشکلات روانی-اجتماعی دیگر موجب شده تا رضایت در جوامع کاهش یابد.

بررسی این موضوع که افراد چه احساس رضایتی از انجام فعالیت‌های فراغتی خود دارند و نیز تأثیر آن بر میزان رضایت ایشان از زندگی، امر بسیار مهمی است و مستلزم پژوهش‌های مختلف و اتخاذ سیاست‌ها و برنامه‌ریزی حساب‌شده از سوی سیاستگذاران است. در مجموع، میزان رضایت از اوقات فراغت می‌تواند بر میزان رضایت از زندگی موثر باشد؛ بنابراین مساله این پژوهش آگاهی از میزان تأثیر رضایت افراد از انجام فعالیت‌های فراغتی بر رضایتمندی کلی ایشان از زندگی است. بر همین اساس، هدف اصلی تحقیق، بررسی رابطه میان رضایت از اوقات فراغت و رضایت از زندگی می‌باشد.

مبانی نظری و مروری بر مطالعات گذشته

مفاهیمی همچون فراغت، رضایت از زندگی و رضایت از اوقات فراغت، مبنای نظری پژوهش حاضر را تشکیل می‌دهد؛ بنابراین در این بخش به تبیین هر یک از این مفاهیم پرداخته شده و نتایج حاصل از مرور تحقیقات پیشین ارائه شده است.

فعالیت‌های فراغتی

فعالیت فراغتی به فعالیتی غیر از کار اطلاق می‌شود که فرد در انجام آن آزادی انتخاب دارد. به عبارتی، این فعالیت در زمان آزاد فرد انجام شده و هیچ‌گونه التزام و اجباری در انجام آن وجود ندارد. فراغت مجموعه‌ای از اشتغالاتی است که فرد کاملاً با رضایت خود برای استراحت، توسعه، آموزش غیرانتفاعی و یا مشارکت اجتماعی داوطلبانه پس از فراغت از الزامات شغلی خانوادگی و اجتماعی بدان می‌پردازد (سعیدی رضوانی و سینه‌چی ۱۳۸۶: نقل از امیرفخریان و معینی، ۱۳۹۳).

امروزه با توجه به تغییراتی که از نظر اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در زندگی افراد روی داده است آنها تمایل دارند تا زمان فراغت خود را به انجام فعالیت‌های مثبت که می‌تواند کیفیت زندگی ایشان را ارتقاء بخشد اختصاص دهند. به این دلیل افراد سعی می‌کنند تا در فعالیت‌های مثبتی که به جنبه‌های سلامت فیزیکی و روحی آن‌ها کمک می‌کند، مشارکت بیشتری داشته باشند.

رضایت از فراغت

رضایت از فراغت به عنوان ادراک و احساسات مثبتی تعریف می‌شود که افراد در نتیجه درگیر شدن و شرکت در فعالیت و انتخاب‌های فراغتی، شکل داده، استنباط کرده و یا به دست می‌آورند. این مفهوم، به میزان خوش‌آیندی و رضایت افراد از تجربیات و شرایط فراغتی کلی خود اشاره دارد (Beard and Ragheb, 1980). به‌طور کلی رضایت از فراغت در ۶ بعد قابل‌بررسی است: روان‌شناختی، آموزشی، اجتماعی، آرامش و استراحت، فیزیولوژیکی و زیبایی‌شناختی. شاخص‌های متعددی مؤلفه روان‌شناختی رضایت از فراغت را شکل می‌دهند. افراد به‌صورت درونی برانگیخته می‌شوند تا در آن دسته از فعالیت‌هایی شرکت کنند که به آن‌ها آزادی انتخاب داده و باعث خود شکوفایی آنان می‌شود. همچنین افراد مایلند در فعالیت‌هایی شرکت کنند که آن‌ها را به چالش بکشد تا بتوانند به نحوی توانایی و شایستگی‌های خود را بکار گیرند؛ بنابراین افراد می‌توانند حسی از کمال را به دست آورند. فعالیت‌ها اگر مورد علاقه شرکت‌کنندگان قرار گیرد، تکرار خواهد شد و به آن‌ها کمک می‌کند تا بتوانند دست به اکتشاف بزنند. از نقطه نظر بعد آموزشی، با توجه به پیچیدگی سیستم عصبی، افراد در جستجوی انگیزش‌های هوشی در فراغت هستند. همچنین در جستجوی فرصت‌های یادگیری و شناخت در پیرامون خود و محیط اطراف می‌باشند؛ بنابراین زمینه‌ای برای تجربه پدیده‌های جدید فراهم می‌آید. از این منظر فراغت می‌تواند جنبه یادگیری و آموزشی موثری در زندگی افراد، در تمامی گروه‌های سنی بویژه جوانان داشته باشد. در بعد اجتماعی، افراد در گروه‌ها یا انجمن‌های داوطلبانه شرکت می‌کنند تا به‌نوعی پایگاهی برای حمایت و یا ایجاد و گسترش روابط اجتماعی داشته باشند. این روابط بین فردی خودانگیخته، در موارد متعددی از جمله تعاملات و روابط اجتماعی، فرصت برای دیدار دوستان و بهره‌مندی از معاشرت و رفاقت‌های مطلوب و پایدار، زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین افراد در فعالیت‌هایی شرکت می‌کنند که در وهله اول به خاطر دیگران است و جنبه سودمندی برای دیگران دارد. بنابراین نیاز به تعلق، شناخته شدن با گروه‌ها، مورد توجه

قرار گرفتن و دریافت احترام از جانب دیگران، همواره در افراد وجود دارد. فراغت همچنین می‌تواند به فرد در دستیابی به آرامش، استراحت و کاهش استرس که ناشی از کار و شرایط زندگی است، کمک کند، همچنان که پاتریک (Patrik) (۱۹۱۶) در نظریه خود پیرامون آرامش و استراحت به نقش بازی و ورزش‌ها اشاره می‌کند. در بعد فیزیولوژیک، افراد در فعالیت‌هایی شرکت می‌کنند که از نظر فیزیکی آن‌ها را به چالش کشیده، تناسب فیزیکی آن‌ها را بهبود بخشیده و موجب سلامت جسمی آنها شود. فعالیت‌های فیزیکی می‌تواند در جلوگیری از بیماری‌ها بسیار موثر باشد. همچنین می‌تواند باعث افزایش توان و انرژی افراد شود. از نقطه‌نظر زیبایی‌شناسی، هر چه محیط فیزیکی که افراد برای گذران فراغت خود استفاده می‌کنند، زیباتر باشد و طراحی مناسب‌تری داشته باشد. رضایت افراد نیز بیشتر خواهد بود، بنابراین تجربیات فراغتی، جذاب‌تر و دل‌پذیرتر خواهد بود. این مؤلفه‌های ذکرشده، یک منطق نظری را ارائه می‌دهند که براساس آن، معیارهای رضایت از گذران اوقات فراغت شکل گرفته است (Beard and Ragheb, 1980). رضایت به عنوان یکی از منافع اولیه فراغت به شمار می‌آید (Hultsman, 1989). برد و راغب (۱۹۸۰) رضایت از فراغت را به صورت ادراکات یا احساسات مثبتی تعریف می‌کنند که یک فرد از شکل دادن، انتخاب کردن و یا به دست آوردن منافع از انجام فعالیت‌های فراغتی کسب می‌کند.

رضایت از زندگی

در جوامع در حال توسعه امکان رشد اقتصادی مستمر عملاً وجود ندارد و در صورت وجود هم، بنابر نتایج تحقیقات مولر (Muller) (۱۹۹۵)، علت شدت نابرابری‌های اجتماعی- اقتصادی در دست درصد کوچکی از اعضای جامعه است، بنابراین امکان بروز نارضایتی بیشتر فراهم می‌آید. علاوه بر این قرار گرفتن کشورهای توسعه‌نیافته در مسیر مدرنیسم از میزان باورهای تقدیرگرایانه آن‌ها می‌کاهد که این امر نیز به نوبه خود سبب افزایش نارضایتی می‌گردد (رفیع پور، ۱۳۷۷)؛ بنابراین، با پدیده‌هایی مواجه هستیم که جمعیت فراوانی از جوانان جامعه را در برمی‌گیرد. این جمعیت جمعیتی سرنوشت‌ساز هستند و کاهش رضایت از زندگی آنان پیامدهایی را به همراه دارد که می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از رخدادهای اجتماعی دیگر گردد. در برخی تحقیقات، ابعاد رضایت از زندگی عبارت‌اند از: رضایت از زندگی خانوادگی، رضایت از مسکن، رضایت از شغل و رضایت از تندرستی (نایی، ۲۰۱۳: ۲۰). به باور آدامز (Adams) (۱۹۶۹) ابعاد رضایت از زندگی از جنس

رضایت نیست؛ مثلاً رغبت به زندگی، تناسب میان اهداف دست‌یافته با آرزوها، شاد بودن و نگاه مثبت داشتن، ثبات قدم و شکیبایی و تصور از خود به لحاظ زیستی، روانی و اجتماعی. ریان و زیوراویک (Ryan and Dziurawiec) (۲۰۰۱) به ابعادی همچون اسکان، زندگی خانوادگی، شغل، سلامتی و مواردی از این دست اشاره داشته‌اند.

اینگلههارت (Inglehart) (۱۳۷۳)، رضایت فرد از کل زندگی را بازتاب مجموع رضایت وی در زمینه‌های گوناگون همچون درآمد، مسکن، شغل، فعالیت‌های فراغتی، زندگی خانوادگی و مانند آن‌ها می‌داند. بنابر نظر شیماک و همکاران (Schimmack et al.) (۲۰۰۲)، رضایت از زندگی شامل عوامل بالقوه تعیین‌کننده بسیاری است. این عوامل تعیین‌کننده شامل شخصیت، توقعات اجتماعی، عوامل اجتماعی-اقتصادی و مؤلفه‌هایی از این دست است. رضایت از زندگی اغلب به عنوان یک هدف مطلوب در نظر گرفته می‌شود که در اصل، از مدل اخلاقی ارسطو منشاء می‌گیرد که در آن، اقدامات درست منجر به رفاه فردی می‌شوند (Myers, 1992).

رضایت از فراغت و رابطه آن با رضایت از زندگی

در سال‌های اخیر، پدیده شادی توجه روزافزونی را به خود جلب کرده‌است. مردم مایلند که بدانند چه چیزی آن‌ها را شادتر می‌سازد. به‌طور کلی دو راه برای افزایش شادی وجود دارد، یکی تغییر دیدگاه فرد نسبت به زندگی و دیگری تغییر شیوه زندگی فرد. راه دوم نویدبخش است چون تقریباً ۴۰ درصد مغایرت در شادی به فعالیت‌های تعمیدی نسبت داده می‌شود. لیکن آگاهی کافی از آن که چه شیوه‌های زندگی رضایت‌بخش‌تر از همه است، وجود ندارد، به‌ویژه درباره کسب شادی از فعالیت‌های مختلف اوقات فراغت (Nawijn & Veenhoven, 2011). پژوهشگران شادی بیشتر از موضوع کار آگاهی دارند تا موضوع شادی. پایگاه اطلاعات جهانی شادی در حال حاضر ۵۸۵ رابطه همبستگی بین کار و شادی و فقط ۹۱ رابطه همبستگی بین فعالیت‌های اوقات فراغت و شادی را ثبت کرده است؛ بنابراین، تأثیر کار بر شادی از آن حوزه‌های پژوهشی است که کاملاً مورد کاوش قرار گرفته است، اما درباره آن که شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت چقدر بر شادی اثرگذار است، آگاهی زیادی نداریم. کار، فراغت و شادی بهم مرتبطند. به‌عنوان مثال، میزان ساعات کار تأثیر منفی شدیدی بر میزان رضایت از فراغت دارد، درحالی‌که تأثیر میزان ساعاتی که صرف اوقات فراغت می‌شود فقط تأثیر مثبت کمی بر رضایت از اوقات فراغت دارد (Nawijn and Veenhoven, 2011). ارزیابی ذهنی جنبه‌های مختلف زندگی

بستگی نسبتاً شدیدی به میزان رضایت از زندگی دارد. ارزیابی مالی، سلامتی و رضایت از شغل، توام با رضایت از فراغت چهار موضوع مهم بهم مرتبطند. اسپایرز و واکر (Spiers and Walker) (۲۰۰۹) بین رضایت از فراغت و رضایت از زندگی رابطه مثبتی یافتند. نیل و همکاران (Neal et al.) (۱۹۹۹) نیز مدلی مبتنی بر این فرضیه ساختند که رضایت از زندگی عملاً به رضایت از تمام حوزه‌ها و حیطة‌های فرعی زندگی مربوط است. نیل و سیرژی (Neal and Sirgy) در سال ۲۰۰۴ با شرح آن که در مجموع رابطه‌ای بین رضایت از فراغت و رضایت از زندگی وجود دارد، این مدل را بیشتر بررسی نمودند.

فراغت بخش حیاتی یک زندگی متعادل است و اغلب نیازی برای رفاه تلقی می‌شود. رفاه پیش‌نیاز طیفی از پیامدهای مهم زندگی است. اما بنیان مهم و زمینه‌ساز رضایت از فراغت، رضایت از زندگی و شادی است. شرکت در فعالیت‌های فراغت فواید بسیاری دربردارد که کیفیت کلی زندگی فرد و رفاه وی را افزایش می‌دهد. موضوعات رفاه، رضایت از زندگی و فراغت و شادی انسان مورد توجه قابل‌ملاحظه پژوهشگران در روانشناسی، جامعه‌شناسی، بهداشت و اوقات فراغت قرار گرفته‌است. هر قدر اهمیت زندگی بشر بیشتر می‌شود، شادی بعنوان برآیند عوامل روان‌شناختی، فیزیولوژیکی و اجتماعی جایگاه بیشتری می‌یابد. بعلاوه، در زندگی‌های توام با تنش، رفاه و تأثیر آن بر رضایت از زندگی و شادی کلید کیفیت بهتر زندگیست. لین و همکاران نشان می‌دهند که شرکت در رویدادها یا فعالیت‌های اوقات فراغت می‌تواند رضایت از زندگی و آسایش ذهنی را افزایش دهد. دقیق‌تر آن‌که، برآورده شدن نیازهای اصلی فراغت با آسایش ذهنی مرتبط است. بعلاوه مطالعات تجربی متعددی رابطه مثبت بین شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت و آسایش ذهنی را نشان داده‌اند (Argan, et al., 2018).

مقیاس رضایت از زندگی

برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی، ابزارهای مختلفی طراحی شده است. اما پرکاربردترین ابزار اندازه‌گیری رضایت از زندگی، مقیاس رضایت از زندگی SWLS است. این مقیاس توسط دینر و همکاران در سال 1985 برای همه گروه‌های سنی تهیه و از پنج گزاره تشکیل شده است. آزمودنی‌ها اظهار می‌دارند که برای مثال تا چه اندازه از زندگی خود راضی‌اند و تا چه اندازه زندگی کنونی به زندگی آرمانی آنها نزدیک است. این پرسش‌نامه که دارای ۵ سوال بوده و هدف آن سنجش رضایت از زندگی است، براساس مقیاس لیکرت طراحی شده است. شیخی و همکاران (۱۳۹۰) نیز در پژوهشی با هدف بررسی

خصوصیات روان‌سنجی مقیاس رضایت از زندگی در بین دانشجویان، نشان دادند که این مقیاس یک ابزار معتبر و روا برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی دانشجویان ایرانی است.

مطالعات پیشین

ارزیابی جنبه‌های مختلف زندگی، از دیدگاه رضایت از زندگی در بین محققین پیشین امری معمول بوده‌است. در کنار ارزیابی‌های مالی، ارزیابی مربوط به سلامت و رضایت از زندگی، مؤلفه چهارم یعنی رضایت از فراغت را نیز می‌بایست در نظر گرفت. تحقیقات اندکی به بررسی تجربی رابطه میان رضایت از فعالیت‌های اوقات فراغت، رضایت از زندگی و رفاه پرداخته‌اند. با این وجود بتازگی چند مطالعه رابطه بین آسایش، رضایت از زندگی، رضایت از فراغت و شادی را به اثبات رسانده‌اند. راسل (Russell) (۱۹۸۷) بر این باور است که رضایت از فراغت به آسایش، کیفیت زندگی و رضایت از زندگی ربط دارد. همچنین، چند مطالعه تجربی رابطه مثبت بین شرکت در فعالیت‌های فراغت و آسایش ذهنی را نشان داده‌اند. در متون مربوط به سلامتی و فراغت بر رابطه بین آسایش و هر دو نوع رضایت از زندگی و رضایت از اوقات فراغت تاکید شده است. برای مثال، براون و فرانکل (Brown and Frankle) (۱۹۹۳) نشان دادند که فعالیت‌های تفریحی برای آسودگی ذهنی و فیزیکی اهمیت دارد. از آنجاکه رفاه، متغیری مستقل از شادی تلقی می‌شود، رضایت از زندگی و رضایت از فراغت می‌توانند به‌عنوان متغیرهای واسطه عمل نمایند. در حمایت از این نظر پولسن و همکاران (Poulsen et al.) (۲۰۰۸) و چو و همکاران (Cho) (۲۰۱۴) معتقدند که رابطه معنی‌داری بین رفاه و هر دو نوع رضایت از زندگی و رضایت از اوقات فراغت وجود دارد (Argan et al, 2018). لیانگ و همکاران (Liang et al.) (۲۰۱۳) دریافتند که اوقات فراغت، درآمد، سلامتی و رضایت روحی رابطه مثبتی با شادتر بودن دارند. فعالیت‌های فیزیکی و اجتماعی رابطه‌ای قوی با رضایت از اوقات فراغت دارد، به افراد امکان می‌دهد که خلقشان بهتر شود و در دنیای شخصی ایشان معنا خلق می‌کند. این موضوع با نظریه‌های مربوط به رضایت از زندگی سازگار است. در مورد کیفیت زندگی، شادی بطور کلی بواسطه رفاه، رضایت از زندگی و رضایت از فراغت ارزیابی می‌شود. در مورد روابط بین شادی و رضایت از زندگی نیز تحقیقاتی صورت گرفته‌است. به‌عنوان مثال کلونینگرو زوهار (Cloninger and Zohar) (۲۰۱۱) نشان دادند که شادی ناشی از ترکیب عدم هیجان منفی و وجود هیجان مثبت، رضایت از زندگی و مشغولیت اجتماعی است. شادی حاصل از فعالیت تفریحی نقشی حیاتی در میزان رضایت از زندگی شخص

ایفا می‌نماید. پژوهش‌های پیشین در حوزه تفریح نشان داده‌است که تجربه فراغت می‌تواند نقش عمده‌ای در بهبود کیفیت زندگی و بر خورداری از شادی داشته‌باشد. مطالعه‌ی لو و هو (Lu and Hu) (۲۰۰۵) در مورد دانشجویان چینی، رابطه مثبت بین مشغولیت اوقات فراغت و رضایت و آسایش را نشان داده‌است. مردم احتمالاً در صورت آسودگی رضایت‌بخش، شادتر هستند، به این دلیل که احتمال رضایت از زندگی به حداکثر می‌رسد. می‌توان ادعا نمود که رضایت از زندگی و اوقات فراغت می‌تواند پیش شرطی قوی برای شادی وافر باشد (Argan et al., 2018). از سوی دیگر، ناویج و وینهون (Nawijn and Veenhoven) (۲۰۱۱) در تحقیقی پیرامون تأثیر فعالیت‌های اوقات فراغت بر رضایت از زندگی به این نتیجه رسیدند که شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت رابطه مثبتی با میزان رضایت از زندگی دارد. ارکان (Ercan) (۲۰۱۶) نیز در مطالعه خود پیرامون سطح رضایت از فراغت و سطح رضایت از زندگی افراد جوانی که در اردوهای آموزشی- ورزشی حضور یافتند، دریافت که بین رفاه ملی، رفاه شخصی، رضایت از اوقات فراغت، رضایت از زندگی و شادی روابط معناداری وجود دارد. براون و فرانکل (Brown and Frankel) (۱۹۹۳) در پژوهش خود با عنوان «فعالیت در طول سال‌ها: فراغت، رضایت از فراغت و رضایت از زندگی»، شرکت در فعالیت فیزیکی اوقات فراغت، رضایت از فراغت و رضایت از زندگی در گذر عمر را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که رضایت از اوقات فراغت به رضایت از زندگی کمک می‌کند. همچنین ون پراگ و همکاران (Van Praag et al.) (۲۰۰۳) و اسپایرز و والکر (Spiers and Walker) (۲۰۰۹) نیز دریافته‌اند که رابطه مثبتی بین رضایت از فراغت و رضایت از زندگی وجود دارد. نیل (Neal) (۱۹۹۹) نیز مدلی بر مبنای این فرض ارائه داده‌اند که رضایت از زندگی، از نظر کارکردی به رضایت از تمامی قلمروها و ذی‌قلمروهای زندگی بستگی دارد. همچنین نیل و سیرگی (Neal and Sirgy) (۲۰۰۴) ارزیابی بیشتری بر روی این مدل انجام داده و نشان دادند که به‌طور کلی بین رضایت از زندگی و رضایت از فراغت، رابطه معناداری وجود دارد. موزینداتسی (Muzindutsi) (۲۰۱۵)، در تحقیقی به بررسی شاخص‌های رضایت از فراغت در بین دانشجویان مقطع کارشناسی در یکی از دانشگاه‌های افریقای جنوبی پرداخته است. وی با استفاده از تحلیل همبستگی و رگرسیون خطی چندگانه نشان داده‌است که چگونه رضایت از فراغت تحت تأثیر عواملی همچون محیط خانوادگی، جایگاه اجتماعی، اقتصادی، فضای دانشگاه و سایر عوامل زمینه‌ای و جمعیت‌شناختی، همچون سن و جنسیت است. نتایج تحقیق وی نشان داد که سن، درآمد ماهیانه، تعداد اعضای خانواده، سطح وابستگی به والدین و سطح تحصیلات

تأثیر به سزایی بر رضایت از فراغت دارد. در حالی که عواملی همچون نژاد، مکان اقامت، شیوه حمل و نقل و رشته تحصیلی تأثیر معنی داری در رضایت از فراغت نداشته است.

در تحقیقی که توسط راسل (۱۹۸۴) انجام شده، چنین نتیجه‌گیری شد که مشارکت در فراغت می‌تواند منجر به رضایت فرد در قلمروهای اجتماعی، زیبایی‌شناختی و تمدد اعصاب شود. عوامل متعددی می‌تواند بر ادراک فرد از رضایت از فراغت موثر باشد. برای مثال برخی چنین بیان داشته‌اند که بین سن و درجه کمالگرایی ارتباط مثبت وجود دارد (Francken and Raaij, 1981). با این وجود و بر خلاف نتایج بالا، مدیتینوس و همکاران (Maditinos) (۲۰۱۴) در تحقیق خود پیرامون اختصاص زمان آزاد و رابطه آن با کیفیت درک شده زندگی (QOL) و رضایت از زندگی (SWL) نتیجه گرفتند که کار همراه دستمزد، یک عامل بسیار مهم در تبیین کیفیت درک شده زندگی است و بعد از آن اوقات فراغت فعال و تا حد کمتری، اوقات فراغت غیر فعال قرار می‌گیرد. آن‌ها نشان دادند که به نظر می‌رسد رضایت از زندگی بیشتر تحت تأثیر کیفیت درک شده زندگی باشد تا اختصاص زمان و اوقات فراغت. در خصوص مقیاس‌های به کار گرفته شده برای بررسی میزان رضایت از فراغت، تروتیر و همکاران (Trottier et al.) (۲۰۰۲) در مقاله‌ای به بررسی روایی و پایایی مقیاس رضایت از فراغت، با توجه به علایق فراغتی افراد میانسال پرداخته‌اند. آن‌ها زیر مقیاس‌های روان‌شناختی، آموزشی، اجتماعی، تمدد اعصاب، فیزیولوژیکی و زیباشناسی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج تحقیق آن‌ها حاکی از قابلیت، اطمینان و اعتبار بالا برای مقیاس مورد نظر بوده است.

در ارتباط با تحقیقات داخلی، مرور ادبیات نشان می‌دهد که تاکنون تحقیقی که به‌طور مستقیم ارتباط میان رضایت از اوقات فراغت و رضایت از زندگی را مورد بررسی و مطالعه قرار داده باشد، انجام نشده است. با این حال، تحقیقات متعددی به بررسی این دو متغیر به‌طور جداگانه و یا در ارتباط با سایر متغیرها پرداخته‌اند. پژوهش‌های انجام شده در ایران نشان می‌دهد که بسیاری از انحرافات در بین جوانان به دلیل فقدان برنامه‌ریزی صحیح در نحوه گذران اوقات فراغت آنان بوده است (سلگی ۱۳۸۲، رفعت جاه ۱۳۸۷). امامی و لیبی (۱۳۹۶) در پژوهشی به‌منظور ارائه مدل به بررسی رابطه بین انگیزه‌های اوقات فراغت مردم و رضایتمندی آنان از گذران اوقات فراغت پرداخته‌اند. نتایج حاکی از آن است که انگیزه‌های فیزیکی، فکری، صلاحیت، تسلط، اجتماعی، محرک/اجتناب بیشترین تأثیر را بر متغیر رضایتمندی از گذران اوقات فراغت داشته است. قهرمان (۱۳۸۹) نیز در پژوهشی به بررسی مفهوم رضایت از زندگی و سنجش آن در

میان دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد پرداخته و نتیجه می‌گیرد که میزان رضایت از زندگی در دانشکده‌های مختلف تفاوت معناداری با هم ندارد. همچنین دانشجویان دختر و پسر دارای رضایت از زندگی متفاوتی نیستند. از سوی دیگر، هزارجریبی و ارفعی (۱۳۹۰) در پژوهشی دریافتند که میزان رضایت از گذران اوقات فراغت (با فعالیت‌های اجتماعی و عملی - جسمانی)، بر سلامت اجتماعی افراد تأثیر مثبتی دارد. در خصوص به‌کارگیری ابعاد و متغیرها به‌منظور سنجش میزان رضایت از زندگی، علیخواه (۱۳۸۳) در پژوهش خود شش بعد رضایت از زندگی خانوادگی، رضایت از همسر و فرزند، رضایت از شغل، رضایت از روابط اجتماعی همکاران و همسایگان، رضایت از درآمد، رضایت از تحصیلات و رضایت از تسهیلات مهم خانواده را در نظر گرفته است.

جمع‌بندی مرور پیشینه

همان‌گونه که از مرور پیشینه پژوهش پیداست، مطالعات انجام‌شده در زمینه رضایت از فراغت و رابطه آن با رضایت از زندگی در ایران بسیار محدود بوده و اکثر مطالعات انجام‌شده در زمینه فراغت دانش‌آموزان، زنان و زمینه‌های ورزشی است که صرفاً بعد اوقات فراغت را مطرح کرده و به‌طور خاص به رابطه فراغت و رضایت از زندگی پرداخته‌نشده است. از سوی دیگر با توجه به تحقیقات خارجی، چند تن از محققین در اثنای پژوهش‌های خود به وجود ارتباط معنادار بین اوقات فراغت و رضایت از زندگی اشاره نموده‌اند. بنابراین در خصوص بررسی ارتباط بین این دو متغیر و در راستای دستیابی به اهداف پژوهش، فرضیه زیر قابل طرح است:

بین «رضایت افراد از فعالیت‌های فراغتی» و «رضایت آنان از زندگی»، رابطه معنادار وجود دارد.

به همین ترتیب و جهت بررسی فرضیه اصلی، فرضیات فرعی زیر قابل طرح است.

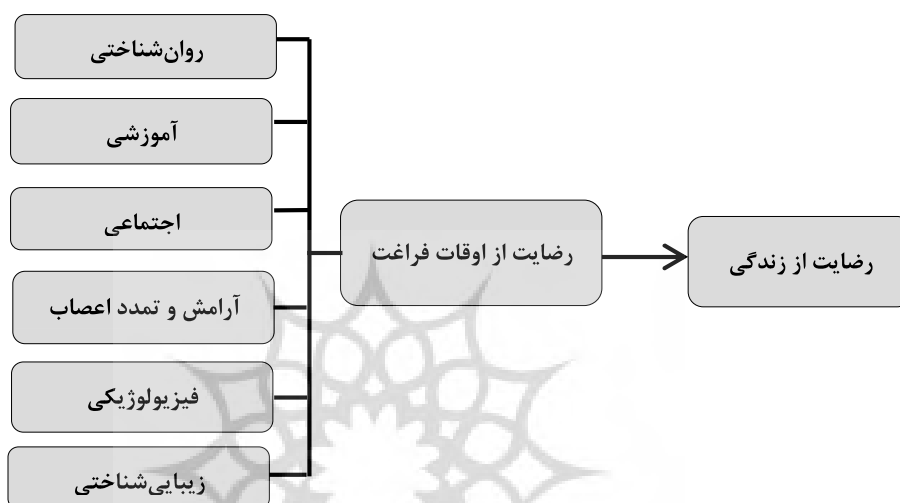
فرضیه‌های فرعی

۱. بین بعد روان‌شناختی رضایت از فراغت و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد.
۲. بین بعد آموزشی رضایت از فراغت و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد.
۳. بین بعد اجتماعی رضایت از فراغت و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد.
۴. بین بعد آرامش (تمدد اعصاب) رضایت از فراغت و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد.
۵. بین بعد فیزیولوژیک رضایت از فراغت و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد.

۶. بین بعد زیبایی‌شناختی رضایت از فراغت و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد.

الگوی مفهومی پژوهش

بر اساس مرور ادبیات موضوع و تحقیقات پیشین و با توجه به متغیرها و ابعادی که برای سنجش میزان رضایت از زندگی و نیز بررسی رضایت از اوقات فراغت در تحقیقات پیشین مورد اشاره و تأکید قرار گرفته است، مدل مفهومی پژوهش به صورت زیر قابل ارائه است (شکل ۱).



شکل ۱- مدل مفهومی پژوهش

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر گردآوری داده‌ها، توصیفی-پیمایشی و از نوع همبستگی است. روابط بین متغیرها بررسی شده و رابطه متغیر مستقل و متغیرهای وابسته، ارزیابی شده است. همچنین جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه استفاده شده و از این‌رو، پژوهش کنونی از انواع پژوهش‌های پیمایشی نیز محسوب می‌شود. از نظر مسئله و هدف پژوهش در زمره پژوهش‌های کاربردی قرار می‌گیرد. به منظور جمع‌آوری اطلاعات مربوط به ادبیات و پیشینه تحقیق و سوابق موضوع از روش کتابخانه‌ای با بهره‌گیری از منابع فارسی و لاتین استفاده شده است. داده‌های مورد نیاز نیز از طریق پرسشنامه جمع‌آوری و استخراج شد.

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه علم و فرهنگ بوده که تعداد آن‌ها ۷۲۰۰ نفر می‌باشد. واحد تحلیل در این تحقیق «فرد» پاسخگو است. به منظور تعیین حجم نمونه از فرمول منطقی کوکران استفاده شده و با دقت احتمالی ۵٪ تعیین گردید که با توجه به عناصر

فرمول کوکران و بر مبنای محاسبات انجام گرفته، حجم نمونه ۳۰۰ نفر در نظر گرفته شد. به منظور جمع‌آوری اطلاعات نیز از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. در خصوص اعتبار پرسشنامه، از روش محتوایی استفاده شده است؛ بدین‌صورت که با مطالعه و بررسی منابع اطلاعاتی مختلف و تحت‌نظر خبرگان امر، تهیه شده است. پرسشنامه رضایت از زندگی نیز یک پرسشنامه استاندارد است. همچنین برای ارزیابی پایایی پرسشنامه‌ها از روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. به همین منظور ابتدا یک پیش‌آزمون به تعداد ۳۰ نفر در نظر گرفته شد تا واریانس نمره‌های مجموع سؤالات محاسبه گردد (جدول ۱).

جدول ۱: ضرایب آلفا کرونباخ محاسبه‌شده

متغیرها	مقادیر آلفای کرونباخ
اوقات فراغت	۰/۸۰۷
بعد روان‌شناختی	۰/۷۸۸
بعد آموزشی	۰/۸۲۹
بعد اجتماعی	۰/۸۲۰
بعد آرامش	۰/۷۸۱
بعد فیزیولوژیک	۰/۸۲۹
بعد زیبایی‌شناختی	۰/۷۷۲
رضایت از زندگی	۰/۸۲۷

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی استفاده شده است. اما در تحلیل آمار استنباطی، هدف محقق تعمیم نتایج حاصله از مشاهدات در نمونه انتخابی به جمعیت اصلی است. بنابراین در پژوهش حاضر، در سطح آمار استنباطی از آزمون‌های همبستگی اسپیرمن، کولموگروف-اسمیرنف و رگرسیون چندگانه استفاده شده است.

یافته‌های حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها

یافته‌های توصیفی

در این بخش متغیرهای زمینه‌ای و مفاهیم اصلی پژوهش با استفاده از شاخص‌های آماری توصیف شده‌اند. به منظور آشنایی با ویژگی‌های فردی و اجتماعی پاسخگویان به مطالعه خصوصیات جمعیت شناختی آنان پرداخته شد. تعداد ۶۶ نفر از پاسخگویان در نمونه مورد

بررسی را مردان و همچنین تعداد ۲۱۶ نفر از پاسخگویان را زنان تشکیل داده‌اند. بنابراین بیشترین فراوانی (مد) به گروه زنان اختصاص می‌یابد. بیشترین فراوانی در نمونه موردبررسی، در گروه سنی ۱۸ تا ۲۹ سال با تعداد ۲۸۸ قرار گرفته‌اند. با توجه به میزان تحصیلات، بیشترین فراوانی به گروه تحصیلی کاردانی با تعداد ۲۶۳ فراوانی و ۸۷/۷ درصد و کمترین فراوانی مربوط به گروه تحصیلی دکترا با تعداد ۸ فراوانی و ۲/۷ درصد است.

توصیف متغیرها و مفاهیم اصلی تحقیق

در این بخش به مطالعه توصیفی متغیرها و مفاهیم اصلی تحقیق پرداخته می‌شود. بدین منظور جهت سنجش و گزارش آن‌ها از جدول فراوانی و آماره‌های گرایش به مرکز نظیر میانگین استفاده شده است.

جدول ۲- توزیع نسبی متغیرهای مستقل و وابسته تحقیق

ردیف	متغیرها	میانگین از (۵)	انحراف استاندارد
۱	اوقات فراغت	۴/۶۰۸	۱/۹۹۲
۲	بعد روان‌شناختی	۴/۷۱۷	۸/۲۷۰
۳	بعد آموزشی	۵/۲۶۷	۹/۷۵۳
۴	بعد اجتماعی	۵/۱۲۶	۹/۴۲۴
۵	بعد آرامش	۳/۷۵۰	۲/۰۶۷
۶	بعد فیزیولوژیک	۳/۶۰۵	۳/۸۷۵
۷	بعد زیبایی‌شناختی	۳/۴۹۷	۱/۷۷۸
۸	رضایت از زندگی	۴/۵۱۲	۱/۳۷۹

جدول شماره ۲ توزیع نسبی متغیرهای تحقیق را نشان می‌دهد. از آنجاکه تمامی گویه‌ها در قالب طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت طراحی شده‌اند، میانگین هر متغیر از ۵ محاسبه شده است. با توجه به مقادیر میانگین در بخش ابتدایی جدول که متغیرهای مستقل را نشان می‌دهد، به ترتیب متغیرهای آموزشی و اجتماعی بیشترین میانگین را به خود اختصاص داده‌اند. همچنین در بخش دوم، میانگین شاخص کلی رضایتمندی نیز ۴/۵۱۲ از ۵ به دست آمده که از میانگین فرضی (۳) بالاتر است.

یافته‌های استنباطی

به‌منظور بررسی و سنجش متغیرهای مستقل و وابسته تحقیق، از آزمون‌های مقتضی و متناسب با سطح سنجش و توزیع داده‌ها، جهت سنجش همبستگی یا تفاوت متغیرهای مستقل و وابسته استفاده شده است. ابتدا آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جهت سنجش نرمال بودن توزیع داده‌ها به‌کار گرفته شد. بدین ترتیب چنانچه داده‌ها دارای توزیع نرمال باشند امکان استفاده از آزمون پارامتریک وجود دارد و در غیر این صورت باید از آزمون ناپارامتریک استفاده شود.

جدول ۳- آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جهت سنجش نرمال بودن داده‌ها

متغیرها	نام آزمون	مقدار آزمون	سطح معناداری
مستقل	کولموگروف-اسمیرنوف	۴/۰۸۶	۰/۰۰۰
	کولموگروف-اسمیرنوف	۲/۳۴۲	۰/۰۰۰
	کولموگروف-اسمیرنوف	۳/۸۲۵	۰/۰۰۰
	کولموگروف-اسمیرنوف	۲/۶۰۵	۰/۰۰۰
	کولموگروف-اسمیرنوف	۳/۲۹۸	۰/۰۰۰
	کولموگروف-اسمیرنوف	۴/۰۷۲	۰/۰۰۰
	کولموگروف-اسمیرنوف	۳/۳۷۸	۰/۰۰۰
وابسته	کولموگروف-اسمیرنوف	۱/۵۰۲	۰/۰۰۰

چنانچه ملاحظه می‌شود، نتایج آزمون در مورد هر دو متغیر مستقل و وابسته کاملاً معنی‌دار بوده، لذا جهت اجرای آزمون‌های مقتضی از آزمون‌های ناپارامتریک استفاده می‌شود.

آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن

برای سنجش رابطه متغیر وابسته (رضایتمندی) و ابعاد آن با متغیر مستقل اوقات فراغت از آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن استفاده شده است که نتایج آن به شرح جدول شماره ۴ است:

فرضیه اصلی: بین رضایت افراد از فعالیت‌های فراغتی و رضایت آنان از زندگی رابطه معنادار وجود دارد.

فرضیه یک: بین «رضایت افراد از فعالیت‌های فراغتی» و «رضایت ایشان از زندگی»، رابطه معنادار وجود دارد.

فرضیه صفر: بین «رضایت افراد از فعالیت‌های فراغتی» و «رضایت ایشان از زندگی»، رابطه معنادار وجود ندارد.

جدول ۴- آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن جهت سنجش رابطه متغیرهای تحقیق

متغیرها	روان شناختی	آموزشی	اجتماعی	آرامش	فیزیولوژیک	زیبایی شناختی	اوقات فراغت	رضایت از زندگی
روان شناختی	۱							
آموزشی	۰/۶۱۹ ۰/۱۰۰۰	۱						
اجتماعی	۰/۳۳۴ ۰/۱۰۰۰	۰/۵۱۹ ۰/۱۰۰۰	۱					
آرامش	۰/۲۲۳ ۰/۱۰۰۰	۰/۳۸۶ ۰/۱۰۰۰	۰/۵۳۶ ۰/۱۰۰۰	۱				
فیزیولوژیک	۰/۲۲۵ ۰/۱۰۰۰	۰/۲۸۹ ۰/۱۰۰۰	۰/۳۴۸ ۰/۱۰۰۰	۰/۳۰۶ ۰/۱۰۰۰	۱			
زیبایی شناختی	۰/۲۹۷ ۰/۱۰۰۰	۰/۴۱۴ ۰/۱۰۰۰	۰/۴۹۲ ۰/۱۰۰۰	۰/۵۳۳ ۰/۱۰۰۰	۰/۳۶۱ ۰/۱۰۰۰	۱		
اوقات فراغت	۰/۰۹۰ ۰/۱۲۱	۰/۱۶۴ ۰/۰۰۴	۰/۱۴۲ ۰/۰۱۴	۰/۱۷۰ ۰/۰۰۳	۰/۲۸۳ ۰/۱۰۰۰	۰/۲۰۶ ۰/۱۰۰۰	۱	
رضایت از زندگی	۰/۶۶۲ ۰/۱۰۰۰	۰/۷۰۱ ۰/۱۰۰۰	۰/۵۹۸ ۰/۱۰۰۰	۰/۳۷۹ ۰/۱۰۰۰	۰/۴۴۳ ۰/۱۰۰۰	۰/۳۸۹ ۰/۱۰۰۰	۰/۱۶۵ ۰/۰۰۴	۱

همچنان که ملاحظه می‌شود بین رضایتمندی و اوقات فراغت رابطه مثبت و معناداری با مقدار آزمون (۰/۱۶۵) وجود دارد. بنابراین با اطمینان ۹۵٪ و خطای ۵٪ رابطه میان رضایت از زندگی و رضایتمندی از زندگی مورد تأیید قرار می‌گیرد. این مسئله نشانگر این واقعیت است، مادامی که پاسخگویان زمان و شرایط مناسبی برای فعالیت‌های تفریحی و اوقات فراغت داشته باشند، به همان میزان رضایتمندی ایشان از زندگی نیز افزایش می‌یابد. بر این اساس فرض تحقیق پذیرفته و فرض صفر که مبنی بر عدم رابطه بین اوقات فراغت و رضایت از زندگی است، رد می‌شود. در سطح ابعاد اوقات فراغت نیز، ابعاد شش‌گانه اوقات فراغت با رضایت از زندگی

رابطه مثبت و معناداری نشان می‌دهند. بدین ترتیب مقادیر آزمون هر یک از ابعاد، به ترتیب (۰/۶۶۲، ۰/۷۰۱، ۰/۵۹۸، ۰/۳۷۹، ۰/۴۴۳ و ۰/۳۸۹) محاسبه شده است؛ که با اطمینان ۰/۹۵ و خطای ۰/۵٪ رابطه رضایت از اوقات فراغت با تمامی ابعاد فوق مورد تأیید قرار می‌گیرد. در واقع رضایتمندی پاسخگویان منوط به تمامی ابعاد اوقات فراغت است. بنابراین فرض تحقیق در خصوص کلیه ابعاد، مورد تأیید واقع می‌شود و فرض صفر رد می‌گردد.

رگرسیون چندگانه

جداول شماره ۵ تا ۹، تحلیل چند متغیره؛ بررسی تأثیر همزمان متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته (رضایت از زندگی) را از طریق آزمون تحلیل رگرسیون نمایش می‌دهند.

جدول ۵- خلاصه مدل رگرسیونی

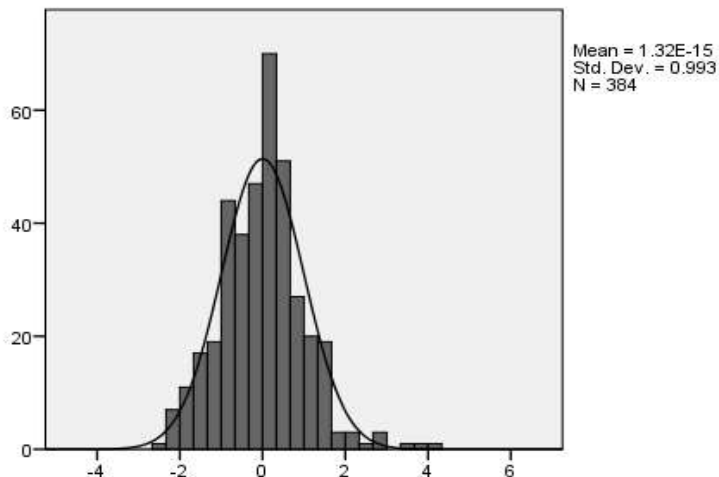
ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار تخمین	آماره دوربین واتسون
۰/۹۵۳	۰/۹۰۸	۰/۹۰۷	۳/۷۴۸۲۳	۱/۲۵۴

ضریب همبستگی بین متغیرهای مستقل و رضایت از زندگی ۰/۹۵۳ درصد است. در واقع متغیرهای مستقل می‌توانند ۰/۹۰۷ درصد از واریانس تعاملات اجتماعی را به صورت تعدیل شده تبیین کنند. مقدار آزمون دوربین واتسون نیز ۱/۲۵۴ به دست آمده است؛ بنابراین فرض عدم همبستگی بین خطاها رد نمی‌شود و امکان استفاده از رگرسیون وجود دارد.

جدول ۶- آماره‌های باقیمانده

کوچکترین	بزرگترین	میانگین	انحراف معیار	تعداد نمونه
۲۸/۵۶۲۷	۷۹/۷۴۷۰	۵۸/۱۸۲۳	۱۱/۷۰۲۸۸	۳۸۴
-۸/۷۸۰۶۵	۱۵/۹۴۷۷۸	۰/۰۰۰۰۰	۳/۷۲۳۶۸	۳۸۴
-۲/۵۳۱	۱/۸۴۳	۰/۰۰۰	۱/۰۰۰	۳۸۴
-۲/۳۴۳	۴/۲۵۵	۰/۰۰۰	۰/۹۹۳	۳۸۴

همان طور که ملاحظه می‌شود، جدول بالا آماره‌های توصیفی برآورد شده توسط رگرسیون را نشان می‌دهد.



شکل ۲- توزیع نرمال خطاها

جدول ۷- تحلیل واریانس رگرسیون

سطح معنی داری	مقدار آزمون	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجذور مربعات	
۰/۰۰۰	۷۴۶/۷۲۸	۱۰۴۹۰/۹۲۹	۵	۵۲۴۵۴/۶۴۴	رگرسیون
		۱۴/۰۴۹	۳۷۸	۵۳۱۰/۵۹۵	خطاها
		-	۳۷۸	۵۷۷۶۵/۲۴۰	کل

همان طور که ملاحظه می شود، اثر رگرسیونی متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته با مقدار آزمون ۷۴۶/۷۲۸ و سطح معنی داری ۰/۰۰۰ معنی دار است. به عبارت دیگر مجموع مجذورات باقی مانده به آن میزانی نیست که اثر رگرسیونی را خنثی کند؛ لذا تغییر نشان داده شده به وسیله مدل رگرسیونی بر اثر تصادف و اتفاق به دست نیامده است.

جدول ۸- ضرایب

آماره های هم خطی		سطح معنی داری	مقدار آزمون	ضرایب بعد از استاندارد		ضرایب قبل از استاندارد		
عامل تورم واریانس	تولرانس			بتا	انحراف استاندارد	B		
-	-	۰/۰۰۳	۲/۹۹۶	-	۰/۹۸۷	۲/۹۵۶	مقدار کل	
۱/۲۲۶	۰/۸۱۶	۰/۰۴۰	۱/۹۶۳	۰/۰۳۴	۰/۱۷۱	۰/۳۳۶	روان شناختی	
۱/۴۹۰	۰/۶۷۱	۰/۰۰۰	۱۵/۰۲۰	۰/۲۸۶	۰/۱۷۱	۲/۵۶۸	آموزشی	
۲/۳۷۷	۰/۴۲۱	۰/۰۰۰	۱۸/۹۱۹	۰/۴۵۵	۰/۱۱۲	۲/۱۲۸	اجتماعی	
۳/۸۹۵	۰/۲۵۷	۰/۰۰۲	۱۱/۷۵۷	-۰/۰۵۴	۰/۱۲۹	-۰/۲۲۷	آرامش	
۱/۹۰۳	۰/۵۲۶	۰/۰۰۰	۲۴/۶۱۸	۰/۵۳	۰/۱۰۲	۲/۵۱۶	فیزیولوژیک	
۱/۹۰۱	۰/۵۴۷	۰/۰۰۴	۱۰/۱۴۷	۰/۲۴۸	۰/۱۱۴	۱/۳۲۰	زیبایی شناختی	

نتایج جدول شماره ۸ نشان می‌دهد که رابطه بین ابعاد اوقات فراغت در سطح خطای ۵٪ و اطمینان ۹۵٪ برای متغیرهای آموزشی، اجتماعی، آرامش، فیزیولوژیک و زیبایی‌شناختی و در سطح خطای ۱٪ و اطمینان ۹۹٪ برای متغیر روان‌شناختی معنادار است. مقدار R2 به دست آمده در تحقیق کنونی همچنان که گفته شد، ۰/۹۰۷ است که نشان می‌دهد مجموع متغیرهای مستقل تحقیق، ۹۰/۷٪ از تغییرات متغیر وابسته را تبیین می‌کنند. به عبارتی، نزدیک به ۱۰٪ از تغییر رضایتمندی استفاده‌کنندگان ناشی از متغیرهای مستقل تحقیق بوده و مابقی تغییرات باقیمانده نیز متأثر از عوامل و متغیرهایی است که در تحقیق حاضر مدنظر قرار نگرفته‌اند. همچنین با توجه به نتایج آزمون تولرانس می‌توان نتیجه‌گیری نمود که اطلاعات در مورد متغیرها به میزانی هست که در استفاده از تحلیل رگرسیون مشکلی ایجاد نمی‌کند؛ و آزمون VIF نیز ضرایب رگرسیون را نمایش می‌دهد که برای پیش‌بینی رگرسیون مناسب هستند.

جدول ۹- تشخیص هم خطی

نسبت واریانس							شاخص وضعیت	مقادیر ویژه	
زیبایی‌شناختی	فیزیولوژیک	آرامش	آموزشی	اجتماعی	روان‌شناختی	کل			
۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰	۱/۰۰۰	۵/۸۰۰	۱
۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۱	۰/۰۵	۰/۰۶	۰/۷۸	۰/۰۰	۸/۸۳۵	۰/۰۷۴	۲
۰/۰۰	۰/۴۳	۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۲۳	۰/۰۸	۰/۰۶	۱۱/۰۰۴	۰/۰۴۸	۳
۰/۰۷	۰/۱۴	۰/۰۱	۰/۳۸	۰/۰۴	۰/۱۲	۰/۲۲	۱۱/۹۳۳	۰/۰۴۱	۴
۰/۰۴	۰/۰۵	۰/۰۱	۰/۰۸	۰/۵۲	۰/۰۲	۰/۷۱	۱۴/۶۵۸	۰/۰۲۷	۵
۰/۱۴	۰/۳۶	۰/۹۷	۰/۴۸	۰/۱۵	۰/۰۰	۰/۰۰	۲۳/۹۱۰	۰/۰۱۰	۶
۰/۲۱	۰/۰۰	۰/۱۱	۰/۵۲	۰/۱۶	۰/۰۰	۰/۰۰	۱۲/۶۲۱	۰/۰۲۱	۷

جدول شماره ۹ مقادیر ویژه و شاخص وضعیت را نمایش می‌دهد؛ بر این اساس همچنان که ملاحظه می‌شود، با توجه به نزدیک بودن مقادیر به صفر می‌توان گفت همبستگی داخلی پیش‌بینی‌ها زیاد است و تغییرات کوچک در مقادیر داده‌ها به تغییرات بزرگ در برآورد ضرایب معادله رگرسیون منجر می‌شود. همچنین در مورد شاخص وضعیت نیز (با توجه به بیشتر نبودن مقادیر آن از ۱۵) می‌توان این‌چنین نتیجه‌گیری نمود که احتمال هم‌خطی بین متغیرهای مستقل وجود ندارد.

در مجموع ابعاد شش‌گانه رضایت از اوقات فراغت با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری داشته است. از دیگر نکات قابل تأمل، سنجش تفاوت رضایتمندی برحسب جنسیت، سن، مقطع تحصیلی و رشته تحصیلی است که با توجه به عدم معناداری رضایتمندی برحسب جنسیت و تفاوت اندک میانگین‌های دو گروه، می‌توان اذعان نمود که رضایتمندی پاسخگویان مرد و زن متفاوت و معنادار نیست و همچنین با توجه به یافته‌های فصل چهارم، بین سن و رضایت از زندگی پاسخگویان رابطه معناداری وجود دارد و همچنین رضایت از زندگی پاسخگویان برحسب مقطع تحصیلی و رشته تحصیلیشان تفاوت معناداری نمی‌پذیرد.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

با توجه به شرایط جامعه ایران از لحاظ فرهنگی و اجتماعی و این‌که بیشتر جمعیت ایران را جوانان تشکیل می‌دهند، توجه به رضایتمندی این قشر، جزء مسائل مهم جامعه است. برای رسیدن به این هدف ابتدا می‌بایست، نیازهای اساسی فراغتی و شاخص‌های اوقات فراغت شناخته شود تا بتوان تصمیمات مناسب برای آن‌ها اتخاذ نمود. بررسی نتایج این مطالعه و مطالعات انجام‌شده حاکی از آن است که زمان فراغتی که در اختیار انسان‌ها قرار دارد، باید از سوی خود افراد و همچنین سازمان‌های مربوطه برنامه‌ریزی شود و بسترهای مناسب فراغتی در سطح جامعه مهیا شود تا همگان بتوانند از امکانات متنوع و در دسترس استفاده کافی و لازم را ببرند. بخصوص فراغت جوانان که آینده‌سازان جامعه هستند، باید به بهترین روش برنامه‌ریزی شود تا در نهایت جوانانی شاد و پرانگیزه و با امید در جامعه، پرورش یابند. که در نتیجه شاهد پیشرفت و شکوفایی جامعه باشیم. به‌طور کلی یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که بین رضایت افراد از فعالیت‌های فراغتی که شامل ابعاد شش‌گانه است و رضایت ایشان از زندگی، ارتباط مثبت وجود دارد. بدین معنی که فعالیت‌های فراغتی افراد جامعه که با رضایتمندی و خوشایندی همراه باشد و در بستر زمانی و مکانی مناسب انجام گیرد، می‌تواند باعث تعالی، رشد آموزشی، اجتماعی، جسمی و آرامش روانی شده و در نهایت رضایتمندی ایشان از زندگی را افزایش دهد. همچنین نتایج نشان می‌دهد که بین مقطع و رشته تحصیلی و رضایت از زندگی تفاوت معناداری وجود ندارد، بنابراین برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت برای تمامی مقاطع و در تمامی رشته‌ها می‌بایست از اولویت یکسانی برخوردار باشد.



نتایج این تحقیق را می‌توان هم‌راستا و همسو با نتایج تحقیق پژوهشگرانی همچون پراگتال^۱ (۲۰۰۳)، اسپایرز و والکر^۲ (۲۰۰۹)، راسل^۳ (۱۹۸۴)، براون^۴ و همکاران (۱۹۹۳)، ارکان^۵ (۲۰۱۶) و ناویج و وینهون^۶ (۲۰۱۱) دانست. باین‌حال نتایج پژوهش حاضر با نتایج حاصل از پژوهش مدیتینوس، پاپادوپولوس و پرتس^۷ (۲۰۱۴) مبنی بر این‌که رضایت از زندگی بیشتر تحت‌تأثیر کیفیت ادراک‌شده از زندگی است تا رضایت از اوقات فراغت، همسویی ندارد. در پایان، پیشنهاد-های حاصل از نتایج پژوهش برای تحلیل‌گران و برنامه‌ریزان حوزه فراغت و همچنین به‌منظور پژوهش‌های آتی مطرح می‌گردد.

پیشنهاد‌های کاربردی

در این بخش بر اساس نتایج و یافته‌های پژوهش، پیشنهاد‌های کاربردی که می‌تواند مورد‌استفاده برنامه‌ریزان حوزه فراغت به‌ویژه در دانشگاه‌ها و در سایر بخش‌ها قرار گیرد ارائه می‌شود:

- تنوع‌بخشی به گزینه‌های فراغتی دانشجویان در چارچوب هنجارهای جامعه. از این منظر، دانشجویان گزینه‌ها و آزادی بیشتری برای انتخاب نوع فعالیت‌های فراغتی خود خواهند داشت.
- ارائه فعالیت‌های فراغتی متناسب با مهارت‌ها و توانایی‌های دانشجویان
- مهارت‌افزایی دانشجویان در راستای توانمندسازی آنان برای انجام فعالیت‌های فراغتی چالشی و متناسب
- تشویق دانشجویان به شرکت در فعالیت‌های فراغتی دسته‌جمعی برای جلوگیری از حس انزوا و تنهایی
- ارائه فرصت‌های فراغتی که بر دانش زندگی و تجربه دانشجویان می‌افزاید.
- برنامه‌ریزی در راستای ارائه فرصت‌های فراغتی که سبب کاهش استرس و موجب سلامت روحی و روانی جوانان می‌شود.
- ارائه فرصت‌های فراغتی فیزیکی نظیر ورزش و مسابقات ورزشی که سبب سلامت جسمی و تندرستی دانشجویان می‌شود.

¹ Praagetal

² Spiers & Walker

³ Russell

⁴ Brown

⁵ Ercan

⁶ Nawijn & Veenhoven

⁷ Maditinos, Papadopoulos & Prats

- بهبود کیفیت و جلوه‌های فیزیکی مکان‌هایی که فعالیت‌های فراغتی در آن‌ها انجام می‌شود.
- بازخورد مستمر از دانشجویان به‌منظور سنجش میزان رضایت ایشان از فرصت‌های فراغتی ارائه‌شده و آگاهی از نیازهای ایشان در این زمینه.
- فرهنگ‌سازی درباره مفهوم دقیق اوقات فراغت و اثرات مثبت آن در زندگی روزمره و آینده جامعه، توسط رسانه‌های ارتباط جمعی (تلویزیون، رادیو، روزنامه، مجلات و شبکه‌های مجازی)

پیشنهاد برای مطالعات آتی

هر دو موضوع رضایت از اوقات فراغت و رضایت از زندگی، ساختار بسیار پیچیده‌ای دارند و می‌توانند از رویکردها و دیدگاه‌های مختلف مورد بررسی قرار گیرند. بنابراین مطالعات آینده می‌تواند به بررسی دیدگاه‌های مختلف در این زمینه بپردازد. از آنجاکه بر اساس نتایج تحقیق بین سن و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد، در نظر گرفتن سن دانشجویان و بررسی دقیق‌تر ارتباط آن با دو مقوله رضایت از اوقات فراغت و رضایت از زندگی، نیازمند تحقیقات بیشتر در آینده است. همچنین، این مطالعه به بررسی رابطه رضایت از اوقات فراغت و رضایت از زندگی پرداخته است؛ مطالعات آینده می‌تواند به بررسی ارتباط میان ابعاد شش‌گانه اوقات فراغت و کیفیت زندگی ادراک‌شده بپردازد.

محدودیت‌های پژوهش

همواره گام‌نهادن در راه رسیدن به هدف، با محدودیت‌هایی همراه است که باعث می‌شود، رسیدن به هدف موردنظر با کندی همراه شود. پژوهش نیز به‌عنوان فرآیندی در جهت نیل به هدف حل مسئله پژوهشی، از این امر مستثنی نیست. لذا در این قسمت با ارائه محدودیت‌های پژوهشی، سعی بر آن است که به خواننده این پیام داده شود تا بتواند در تعمیم نتایج پژوهشی با آگاهی بیشتری عمل کند و در مورد فرآیند پژوهشی قضاوت عادلانه‌ای داشته باشد. در این راستا، محدودیت‌های پژوهشی حاضر به شرح زیر قابل ذکر است:

مفهوم اوقات فراغت در جامعه ایران، مفهومی نو بوده و افراد جامعه تعریف جامع و کاملی از آن ندارند و در اکثر موارد دیده می‌شود که این مفهوم تنها در دوره تابستان با عنوان اوقات فراغت دانش‌آموزان بکار می‌رود. به همین دلیل قبل از ارائه پرسشنامه به جامعه آماری باید توضیحات لازم درباره مفهوم اوقات فراغت و رضایت از این اوقات به آن‌ها داده شود. اگرچه این

توضیحات هم به صورت مکتوب در بالای پرسشنامه و هم حتی الامکان توسط محقق به صورت شفاهی به افراد شرکت کننده در پیمایش ارائه شده است، اما در سایر شرایط که حجم نمونه بیشتر و امکان توضیح برای افراد کمتر است، این موضوع می تواند با میزان خطای بیشتری همراه باشد. از محدودیت های دیگر پژوهش، عدم همکاری برخی از دانشجویان در تکمیل نمودن پرسشنامه ها و همچنین معبود بودن مطالعات انجام شده در این زمینه و در نهایت، محدودیت زمان بوده است.

منابع

امیر فخریان، مصطفی؛ معینی، علیرضا. ۱۳۹۳. «برنامه ریزی گردشگری و اوقات فراغت در مشهد با تأکید بر شناسایی الگوهای گذران اوقات فراغت ساکنین مناطق شهری». **نشریه تحقیقات کاربردی علوم جغرافیایی**، شماره ۳۳، تابستان ۹۳. صص ۴۹-۲۷.

اینگلهارت، رونالد. ۱۳۷۳. **تحول فرهنگی در جامعه پیشرفته صنعتی**، ترجمه مریم وتر، کویر.

امامی، فرزاد؛ لیبی، محمدمهدی. ۱۳۹۶. «رضایتمندی مردم از گذراندن اوقات فراغت و عوامل مرتبط با آن، مورد مطالعه: شهروندان منطقه ده تهران». **فصلنامه مطالعات علوم اجتماعی**، دوره ۳، شماره سوم. صص ۲۰۴-۱۹۶.

رفیع پور، فرامرز. ۱۳۷۷. **توسعه تضاد**، چاپ سوم، تهران، شرکت سهامی انتشار.

رفعت جاه، مریم (۱۳۹۰). «فراغت و ارزش های فرهنگی». **فصلنامه تحقیقات فرهنگی**، دوره ۴، شماره ۱، صص ۱۹۰-۱۵۱.

زارع، بیژن؛ مالکی عذاری، علیرضا. ۱۳۹۴. مطالعه رابطه نظام ارزشی و نحوه گذراندن اوقات فراغت جوانان در شهرستان دشت آزادگان. **فصلنامه انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات**. دوره ۱۱، شماره ۳۹، تابستان ۱۳۹۴، صص ۱۷۲-۱۴۳.

سلگی، محمد؛ صادق پور، بهرام. ۱۳۸۲. **بررسی وضعیت اوقات فراغت جوانان، پژوهش و تحقیق سازمان ملی جوانان**، گزارش ملی جوانان، انتشارات اهل قلم، تهران.

سجودی، عادل؛ معصومی راد، رضا؛ آوردیده، سولماز؛ عبدی، فرزین. ۱۳۹۴. «بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر رضایت از زندگی (مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه پیام نور واحد شفت)». **رویش روان-شناسی**، سال ۴، شماره ۱۲. صص ۳۰-۱۹.

شیخی، منصوره؛ هومن، حیدرعلی؛ احدی، حسن و سپاه منصور، مژگان. ۱۳۹۰. «مشخصه های روانسنجی مقیاس رضایت از زندگی». **اندیشه و رفتار**. دوره ۵، شماره ۱۹. صص ۲۹-۱۷.



علیخواه، فریدون. ۱۳۸۳. **سنجش مفاهیم اساسی علوم اجتماعی**، جلد اول، طرح‌های ملی. قهرمان، آرش. ۱۳۸۹. «بررسی مفهوم رضایت از زندگی و سنجش آن در میان دانشجویان دختر و پسر». **دوفصلنامه تخصصی پژوهش جوانان، فرهنگ و جامعه**. شماره چهارم، بهار و تابستان ۱۳۸۹، صص ۸۱-۱۰۶.

معدن‌دار، لیلا (۱۳۸۸)، بررسی ارتباط پایگاه اقتصادی اجتماعی، سبک زندگی و رضایت از زندگی مردم. **پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته علوم اجتماعی**، دانشکده علوم اجتماعی و اقتصادی، دانشگاه الزهراء، به راهنمایی دکتر منصوره اعظم زاده، دکتر غلامرضا غفاری.

نایبی، هوشنگ. ۱۳۷۵. سنجش میزان احساس خوشبختی سرپرستان خانوارهای تهرانی، **پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته جامعه‌شناسی**، به راهنمایی دکتر کریم منصورفر مرکز پژوهش‌های بنیادی وزارت ارشاد. دانشگاه تهران

هزار جریبی، جعفر؛ ارفعی عین‌الدین، رضا. ۱۳۹۰. «اوقات فراغت و سلامت اجتماعی». **فصلنامه برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی**، شماره ۱۰. صص ۳۹-۶۴.

Adams, D. L. 1969. "Analysis of Life Satisfaction Index", *Journal of Gerontology*, Vol. 24. PP: 470-474.

Alikhah, Fereydoun (2004). *Assessing the Basic Concepts of Social Sciences, Volume One, National Projects*. (In Persian)

Amir Fakhrian, Mustafa, Moeini, Alireza (2014). Tourism and leisure planning in Mashhad with emphasis on identifying leisure time patterns of urban residents. *Journal of Applied Research in Geographical Sciences*, No. 33, Summer 2014. <https://jgs.khu.ac.ir/article-1-1960-fa.html>. (In Persian)

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*, 2018, Vol. 7, No. 4. PP: 49-59.

Azimi Hashemi, M. (2004). Religiosity and satisfaction with life, a case study of high school students of Ferdows, Daregaz and Mashhad (education districts 4, 5 and 7. *Ferdowsi University of Mashhad Journal of Social Sciences*, 1(3), -. doi: 10.22067/jss.v0i0.3082 (In Persian)

Brown, A. B. Frankel G. 1993. "Activity Through the Years: Leisure, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction", *Sociology of sport journal*, Vol. 10, No. 1. PP: 1-17.

Beard, J. G. Ragheb, M. G. 1980. *Measuring Leisure Satisfaction. Journal of Leisure Research*, Vol. 12, No. 1. pp. 20-33.



- Cloninger C.R. Zohar A.H. 2011. "Personality and the perception of health and happiness" , *Journal of Affective Disorders*, Vol. 128, and PP: 24-32.
- Diener, E. Emmons, R. A. Larsen, R. J. Griffin, S. 1985. "The Satisfaction with Life Scale" , *Journal of Personality Assessment*, Vol. 49. PP: 71-75.
- Diner E. Oishi S. Lucac. R. E. (2003). "Personality, culture, and subjective well -being: Emotional and cognitive evaluations of life" , *Annual Review of Psychology*, 54. PP: 403-425.
- Emami, F. & Labibi, M.M. (2017). Presenting a model to investigate people's satisfaction with spending their leisure time and its motivations (Case study: citizens of Tehran's 10th district). *Quarterly Journal of Social Science Studies*, Volume 3, Issue 3. pp. 204-196. <http://uctjournals.com/farsi/archive/socials/1396/autumn/16.pdf>. (In Persian)
- Ercan, P. 2016. "An analysis on the level of leisure satisfaction and the level of satisfaction with life of young people who attend sport education camps in nature" , *Educational Research and Reviews*. Vol. 11, No. 8. PP: 834-841.
- Francken, D. A. Raaij W. F. 1981. "Satisfaction with Leisure Time Activities: Journal of Leisure Research". Vol. 13, Vo.4, PP: 337-352.
- Ghahreman, A. (2010). The study of the concept of satisfaction and itsd measurement among the university students. *Youth, Culture and Society Research*, 2010, issue 4, 81-106. (In Persian)
- Hezar Jeribi, J.; Arfaei Eyn-eddin, R. (2011). "Leisure and Social Health." *Quarterly Journal of Welfare and Social Development Planning*, No. 10. pp. 39-64. (In Persian)
- Hultsman, W. Z. Hultsman, J. T. Black, D. R. 1989. "Response peaks as a component of measurement error: Assessment implications for self-reported data in leisure research" , *Journal of Leisure Research*, Vol. 21. PP: 310-315.
- Inglehart, R. (1994). *Cultural Transformation in Advanced Industrial Society*, translated by Maryam Vatar, Kavir. (In Persian)
- Liang, J. Yamashita T. Brown J. S. 2013. "Leisure Satisfaction and Quality of Life in China, Japan, and South Korea: A Comparative Study Using Asia Barometer 2006" , *Journal of happiness studies*, Vol. 14, No. 1. PP. 753-769.
- Lu, L. Hu, C. 2005. "Personality, leisure experiences and happiness" , *Journal of Happiness Studies* (2005), Vol. 6, No. 3. PP:325-342.
- Madandar, L. (2009), Investigating the relationship between socio-economic status, lifestyle and people's life satisfaction. Master's thesis in Social Sciences, Faculty of Social and Economic Sciences, Al-Zahra University, supervised by Dr. Mansoureh Azamzadeh, Dr. Gholamreza Ghaffari. (In Persian)
- Maditinosa, D. Papadopoulozb , D. Pratsc L.S. 2014. "The Free Time Allocation and its Relationship with the Perceived Quality of Life (QoL) and Satisfaction with Life (SWL)" , *Procedia Economics and finance*, PP: 519- 532.

- Mannell, R. C. Dupuis, S. 1996. Life satisfaction. In J. E. Birren (Ed.), *Encyclopedia of gerontology: Age, aging, and the aged* (pp. 59-64). Los Angeles, CA: Center on Aging.
- Mozaffar, H. (1379). The effect of spiritual joy on the development of intellect, *Tarbiat*, No. 7. pp. 12-15. (In Persian)
- Muler, E. N. 1995. "Economic Determinants of Democracy". *American Sociological Review*, Vol. 60. PP: 966-982.
- Muzindutsi P. 2015. "Determinants of leisure satisfaction among undergraduate students at a South Africa University" , *International Journal of Business and Management Studies*, Vol. 7, No. 1-2. PP: 32-47.
- Myers, D. G. 1992. *The pursuit of happiness*. New York: William Morrow.
- Nawijn, J. Veenhoven, R. 2011. "The effect of leisure activities on life satisfaction: The Importance of Holiday Trips" . *Springer Science*, 2011, PP: 39-53.
- Nayebi, H. (1996). Measuring the level of happiness of heads of Tehrani households, Master's thesis in sociology, supervised by Dr. Karim Mansourfar, Ministry of Religious Affairs, Foundation Research Center, University of Tehran (In Persian)
- Neal, J. D. Sirgy, M. J. 2004. "Measuring the effect of tourism services on travelers' quality of life: Further validation" , *Social Indicators Research*, Vol. 69, No. 3. PP: 243-249.
- Neal, J. D. Sirgy M. J. Uysal M. 1999. "The role of satisfaction with leisure travel/tourism services and experience in satisfaction with leisure life and overall life." *Journal of Business Research*, Vol. 44, No. 3. PP: 153-163.
- Pavot, W. Diener, E. 1993. "Review of the satisfaction with life scale" . *Psychological Assessment*, Vol. 5, No.2, PP: 164-172.
- Rafat Jah, M. (2011). "Leisure and Cultural Values". *Quarterly Journal of Cultural Research*, Volume 4, Issue 1, pp. 151-190. (In Persian)
- Russell, R.V. 1987. The importance of recreation satisfaction and activity participation to the life satisfaction of age-segregated retirees. *Journal of Leisure Research*, Vol.19, No. 4. PP: 273-283.
- Ryan, L. Dziurawiec, S. 2001. "Materialism and Its Relationship to Life Satisfaction", *Social Indicators Research*, Vol. 55, No. 2. PP: 185-197.
- Saroukhani, B. (1991). *Encyclopedia of Social Sciences*. Tehran: Kayhan Publishing. (In Persian)
- Schimmack, U. Diener, E. Oishi, S. 2002. "Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources" , *Journal of Personality*, Vol. 70, No. 3. PP. 345-84.
- Sojoudi A., Masoumi Rad R., Avardide S., Abdi, F. (2015). examining social factors affecting life satisfaction (case study students Payame Noor University unit of the shaft) . *Rooyesh*. 4(3), 19-30. URL: <http://frooyesh.ir/article-1-107-fa.html>. (In Persian)
- Solgi, M., Sadeghpour, B. (2003). Investigating the state of youth leisure time, National Youth Organization research, National Youth Report, Tehran, Ahl Qalam. (In Persian)

- Spiers, A. Walker, G. J. 2009. "The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life" , *Leisure Sciences*, Vol. 31, No. 1. PP: 84-99.
- Tavasoli, G. A. (1996). *Sociology of Work and Occupation*, Tehran, Samt. (In Persian)
- Rafipour, F. (1998). *Development of Conflict*, Third Edition, Tehran, Publishing Joint Stock Company. (In Persian)
- Trottier A. Brown, G.T. Hobson, S.L. Miler, W. 2002. "Reliability and validity of the Leisure Satisfaction Scale (LSS -short form) and the Adolescent Leisure Interest Profile (ALIP)" , *Occupational Therapy International*, Vol. 9, No. 2. PP: 131 - 144.
- Van Praag, B. M. S. Frijters, P. Ferrer-i-Carbonell, A. 2003. "The anatomy of subjective well-being" . *Journal of Economic Behavior & Organization*, VOL. 51, No. 1. PP: 29-9.
- Zare, B.; Maleki-Azhari, A. (2015). Studying the relationship between the value system and the way young people spend their free time in Dasht-e Azadegan County. *Quarterly Journal of the Iranian Association for Cultural Studies and Communication*. Volume 11, Issue 39, summer 2015, pp. 143-172.143. (In Persian)

