

## بررسی میزان و نحوه گذران اوقات فراغت با میزان شادمانی گردشگران در تفرجگاه‌های استان گلستان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۲/۲۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۱۶

کد مقاله: ۶۹۰۴۸

اکرم محمدی نیکو<sup>۱\*</sup>، لیلا تقوائی فرد<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف: از این پژوهش بررسی میزان و نحوه گذران اوقات فراغت با میزان شادمانی گردشگران در تفرجگاه‌های استان گلستان (مطالعه موردی پارک جنگلی ناهارخوران و کبود وال علی آباد کتول) است. روش تحقیق: پیمایشی از نوع همبستگی، از حیثه کاربرد از نوع تحقیقات کاربردی است می باشد. ابزاری گردآوری اطلاعات، پرسشنامه می باشد در مرحله اول استفاده از منابع کتابخانه ای با روش فیش برداری و در مرحله بعد روش میدانی با استفاده از ابزار پرسشنامه می باشد. واحد تحلیل در این تحقیق، فرد پاسخگو بوده و بدین ترتیب، سطح تحلیل خرد است. جامعه مورد نظر در پژوهش حاضر را کلیه تفرجگران و گردشگرانی که برای تفریح به تفرجگاه‌های جنگلی ناهارخوران و آبشار کبودوال علی آبادکتول آمده اند را شامل می شود با جمع متوسط روزانه افرادی که از این دو تفرجگاه (پارک جنگلی ناهارخوران و کبود وال) استفاده می کنند در حدود ۸۰۰۰ نفر به عنوان جامعه آماری در نظر گرفته شده‌اند. حجم نمونه تحقیق ۳۱۰ نفر در نظر گرفته شده که با استفاده از فرمول کوکران و جدول تعادلی مورگان همخوانی دارد. داده‌های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار آماری spss در سطح آمار توصیفی و استنباطی و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. یافته ها: نتایج پژوهش حاکی از این است که نحوه و میزان اوقات فراغت بر افزایش شادمانی مؤثر است و نشان داد که تفاوت معناداری بین آنها وجود دارد.

واژگان کلیدی: اوقات فراغت، شادمانی، شادی، گردشگر، تفرجگاه.

۱- دانشجوی دکتری جامعه شناسی (نویسنده مسئول) mohammadiniko@gmail.com

۲- دانش آموخته دکتری جامعه شناسی

شادمانی و نشاط به عنوان یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تأثیرات عمده‌ای که بر شکل‌گیری شخصیت آدمی و در یک کلام مجموعه زندگی انسان دارد، همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. از مهم‌ترین نکاتی که در این زمینه مطرح است، چگونگی حصول شادمانی، تقویت آن و عوامل تأثیرگذار بر دستیابی به این نیاز حیاتی است. شخصیت، عزت نفس، اعتقادات مذهبی، سرمایه اجتماعی، فعالیت‌های اوقات فراغت و ... از جمله عواملی هستند که پژوهش‌ها نشان می‌دهد بر این پدیده تأثیر به سزائی دارند. از آن‌جا که شادی یکی از هیجانات اساسی بشر است، لذا هر کس به فراخور خود آن را تجربه می‌نماید. اما تعریف شادی به سادگی تجربه‌ی آن نیست. افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره می‌کند که عبارت‌اند از: قوه عقل یا استدلال (reason)، احساسات (emotions) و امیال (appetites). ارسطو شادی را زندگی معنوی می‌داند (آیزنک، ترجمه: فارسی ۱۳۷۸) جان لاک (John Locke) و جرمی بنتام (Jeremy Bentham) معتقدند که شادی مبتنی بر تعداد وقایع لذت‌بخش است (آیزنک، ترجمه فارسی ۱۳۷۸). آرجیل و همکاران (۱۹۹۵) شادی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، فقدان عاطفی منفی (negative affect) و رضایت از زندگی (satisfaction with life) می‌دانند. جامع‌ترین و در عین حال عملیاتی‌ترین تعریف شادمانی را وینهون (۱۹۸۸) ارائه می‌دهد. به نظر او، شادمانی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی اطلاق می‌گردد. به عبارت دیگر شادمانی به این معناست که فرد چهقدر زندگی خود را دوست دارد. از آن‌جا که احساس شادی از یک سو متأثر از ساختارهای متعدد جامعه و از سوی دیگر تأثیرگذار بر فرایند توسعه و تعالی جامعه است، در نیمه قرن بیست به عنوان یکی از موضوعات مورد بررسی روان‌شناسان و برخی جامعه‌شناسان و اقتصاددانان مطرح شده و مطالعات فراملیتی نیز برای بررسی آن به انجام رسیده است. به طوری که بر اساس پژوهشی در سطح بین‌المللی از سال ۱۹۹۵-۲۰۰۵ سطح احساسی شادی در دامنه تغییرات صفر تا ده در ایران برابر ۷ انحراف معیار (نابرابری احساس شادی) آن برابر با ۲/۷ و رتبه ایران در بین ۹۵ کشور مورد مطالعه ۵۱-۵۳ بوده است. فعالیت‌های اوقات فراغت منبع بسیار خوبی برای ایجاد شادمانی هستند. شادی آفرینی فعالیت‌های اوقات را با استفاده از دو تئوری می‌توان توضیح داد. تئوری اول مربوط به انتخاب‌گر بودن انسان است. از آن‌جا که فعالیت‌های اوقات فراغت، فعالیت‌هایی هستند که فرد با توجه به علاقه خود و با آزادی عمل در مورد آن‌ها تصمیم‌گیری می‌کند؛ این‌گونه فعالیت‌ها حتی وقتی که فرد را از نظر جسمانی آزار می‌دهند نیز موجب شادمانی او می‌شوند. به عنوان مثال: می‌توان به ورزش بوکس و دوی ماراتون اشاره کرد (هیلز و آرجیل، ۱۹۹۸). تئوری دیگر که نشاط‌انگیزی فعالیت‌های اوقات فراغت را تبیین می‌کند، تئوری انگیزش اجتماعی (Social motivation) است. زیرا تمام فعالیت‌های اوقات فراغت با وجود تنوع و تفاوت‌هایی که با هم دارند، به نحوی نیازهای اجتماعی را برآورده می‌سازند. به عنوان مثال، شرکت در مسابقات ورزشی حمایت اعضای تیم و طرفداران آن‌ها را به دنبال دارد و شرکت در کنسرت‌های موسیقی، می‌تواند حمایت گروه ارکستر و علاقه‌مندان به آن موسیقی را به همراه داشته باشد. تماشای تلویزیون نیز وقتی که در کنار دوستان یا خانواده باشد، به نوعی برای فرد حمایت ایجاد می‌کند. بندورا (۱۹۷۷) علاوه بر حمایت اجتماعی، شادی بخش بودن فعالیت اوقات فراغت را این‌گونه تفسیر می‌کند که وقتی افراد به این نوع فعالیت‌ها می‌پردازند، در حال انجام کاری هستند که می‌توانند آن را به خوبی انجام دهند یا لاقلاً تصور می‌کنند که توانایی انجام آن را دارند، بنابراین سعی می‌کنند هر چه بیشتر به این فعالیت‌ها بپردازند و نهایتاً بر میزان شادمانی آن‌ها افزوده می‌شود. زاگرم (۱۹۷۹) معتقد است فعالیت‌های اوقات فراغت دو دسته‌اند: دسته اول، فعالیت‌هایی هستند که در عین آرامش و بدون تحرک جسمانی انجام می‌گیرند و سطح برانگیختگی و نشاط‌انگیزی آن‌ها کم‌تر است و دسته دوم، فعالیت‌هایی هستند که ضمن فعال‌سازی جسم با افزایش شور و هیجان همراه هستند و سطح برانگیختگی و نشاط آفرینی آن‌ها بیش‌تر است. با توجه به مطالب فوق سوال اساسی این تحقیق این است که نحوه گذران اوقات فراغت گردشگران چگونه با میزان شادی و شادمانی آنان مرتبط است؟ به عبارت دیگر آیا بین نوع و میزان گذران اوقات فراغت گردشگران با میزان شادی آنان ارتباطی وجود دارد؟ سرانجام اینکه با کنترل برخی از ویژگی‌های فردی و اجتماعی، مانند گروه سنی، جنسیت و سطح تحصیلات آیا رابطه فوق تفاوتی می‌پذیرد؟

## ۲- اهداف تحقیق

### ۲-۱- اهداف کلی

هدف کلی و اصلی این تحقیق شناخت رابطه بین میزان و نحوه گذران اوقات فراغت با میزان شادمانی گردشگران در تفرجگاه‌های استان گلستان می‌باشد.

### ۲-۲- اهداف جزئی

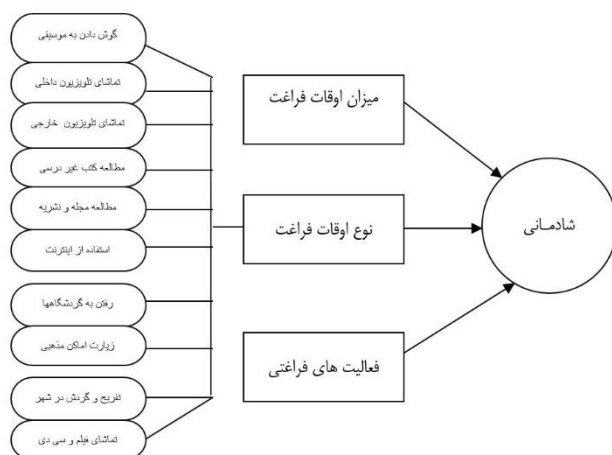
۱. شناسایی میزان اوقات فراغت گردشگران
۲. شناسایی نحوه گذران اوقات فراغت گردشگران
۳. شناسایی میزان شادمانی گردشگران
۴. شناسایی رابطه بین میزان اوقات فراغت با میزان شادمانی گردشگران

۵. شناسایی رابطه بین نوع اوقات فراغت با میزان شادمانی گردشگران
۶. کنترل ویژگی های فردی و اجتماعی مانند، سن، جنس و سطح تحصیلات در رابطه بین میزان اوقات فراغت با میزان شادمانی گردشگران
۷. ارائه راهکارهایی به منظور بهبود وضعیت شادمانی گردشگران

### ۳- اهمیت و ضرورت تحقیق

واژه شادمانی بیانگر ارزیابی کمال مطلوب از زندگی نیست، بلکه بیانگر یک درجه یا میزان است؛ همانند مفاهیم طول و وزن، بیش تر یا کم تر بودن چیزی. به عبارت دیگر، واژه شادی، میزان خوشایندی زندگی را می‌رساند از عهد باستان به احساسات مثبت انسان از جمله شادمانی (Happiness) توجه شده است. شادمانی که هدف مشترک افراد است و همه برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند عبارت است از ارزشیابی افراد از خود و زندگیشان. وضعیت های نابسامان یکی از عوامل اصلی توقف استعدادهای و باروری خرد و اندیشه در جامعه است که می‌تواند روابط فرد با اجتماع را مختل می‌کند، به تدریج نیرویی انسانی را ضعیف، قوای جسمی و فکری را فرسوده، و زمینه را برای کاهش سلامت روانی و عاطفی انسان ها و ظهور انواع فشارهای روحی همانند افسردگی، اضطراب و استرس های مزمن و به طور کلی هیجانات منفی و ناخوشایند و کاهش هیجانات مثبت و خوشایند مهیا کند. این مقوله از آن جهت حایز اهمیت است که هیجانات و خلقیات مثبت و خوشایند از مهم ترین و ضروری ترین خواسته های فطری و نیازهای روانی انسان به شمار می‌روند و به دلیل تاثیرات عمده بر سالم سازی و به سازی جامعه، مدت مدیدی است که ذهن آدمیان را به خود مشغول ساخته اند. یکی از مهم ترین هیجانات خوشایند و مثبت احساس شادی است، زیرا احساس شادی فعالیت های مفید انسانی را برمی‌انگیزد، خلاقیت را تقویت می‌کند، روابط اجتماعی را تسهیل می‌کند، مشارکت سیاسی-اجتماعی را رونق می‌بخشد و موجبات حفظ سلامت عاطفی، روانی، جسمی و امیدواری را فراهم می‌کند. احساس امنیت، آرامش و قدرت تصمیم گیری را در افراد تقویت میکند و احساس نزدیکی به دیگران (علاقه مندی)، احساس دوست داشتن، احساس اعتماد و کیفیت تعامل با دیگران را موجب می‌شود. پیامدهای این هیجان چنان در جامعه بارز و آشکار است که مزو، یکی از نظریه پردازان مشهور در حوزه روابط انسانی، مولفه و شاخصه اصلی انسانهایی را که در راستای خودشکوفایی، کمال و توانمندی های خویش تلاش می‌کنند، احساس شادی آنان می‌داند. بنابراین یکی از مقوله های بسیار مهمی که می‌تواند در میزان شادی و شادمانی افراد جامعه کمک کند بحث اوقات فراغت و چگونگی گذران این اوقات است. چگونگی گذران اوقات فراغت یکی از مهمترین عناصر انتخاب سبک زندگی افراد در جامعه است، تا آنجائی که سقراط بیان می‌کرد زندگی دو بخش است، یکی کار و دیگری زمان استراحت. اولی وسیله است و دومی هدف. بنابراین اوقات فراغت برای تلطیف عواطف و تخلیه هیجانات کاربردی تاثیر دارد و انتخاب الگوی مناسب در گذران اوقات فراغت این امکان را می‌دهد که فرد متعادل و متوازن بوده و بتواند هیجانات خود را تنظیم کند. بدون آنکه از نظر هیجانی خسته شود، با موقعیت های گوناگون سرو کار داشته باشد. حس رهایی از خشم و تنش را در فرد ایجاد نماید و او را برای گسترش افق فکری خود توانمند سازد تا بتواند رویدادها را با دیدی متفاوت بنگرد. بر این اساس در نظر گرفتن مقوله اوقات فراغت در سیاستگذاری ها مستلزم شناخت و بررسی دقیق و علمی آن پدیده است.

### ۴- مدل و روش تحقیق



شکل ۱- مدل تحقیق

روش تحقیق، پیمایشی از نوع همبستگی، از حیثه کاربرد از نوع تحقیقات کاربردی است می‌باشد. ابزاری گردآوری اطلاعات، پرسشنامه می‌باشد در مرحله اول استفاده از منابع کتابخانه ای با روش فیش برداری و در مرحله بعد روش میدانی با استفاده از ابزار پرسشنامه می‌باشد. واحد تحلیل در این تحقیق، فرد پاسخگو بوده و بدین ترتیب، سطح تحلیل خرد است. نظر به اینکه هدف اصلی تحقیق عبارت از: (بررسی میزان و نحوه گذران اوقات فراغت با میزان شادمانی گردشگران در تفرجگاههای استان گلستان (مطالعه موردی پارک جنگلی ناهارخوران و کبود وال علی آباد کتول) است.

جامعه مورد نظر در پژوهش حاضر را کلیه تفرجگران و گردشگرانی که برای تفریح به تفرجگاه های جنگلی ناهارخوران و آبشار کبودوال علی آبادکتول آمده اند را شامل می‌شود با جمع متوسط روزانه افرادی که از این دو تفرجگاه (پارک جنگلی

ناهارخوران و کبود وال) استفاده می‌کنند در حدود ۸۰۰۰ نفر به عنوان جامعه آماری در نظر گرفته شده‌اند. حجم نمونه تحقیق ۳۱۰ نفر در نظر گرفته شده که با استفاده از فرمول کوکران و جدول تعادلی مورگان همخوانی دارد. از آنجایی که جمعیت شناور می‌باشد و کنترل جمعیت تفرجگران به دلیل عدم برخورداری از سازمان امکان پذیر نیست و ساعات ورود و خروج آنها در تفرجگاه‌های مورد مطالعه از متغیرهای خاصی چون مناسب بودن وضعیت جوی، شغل، سطح درآمد و برخورداری از وسایل نقلیه خصوصی یا عمومی، دوری و نزدیکی تفرجگاهها و مهمتر از همه اوقات فراغت و علاقه مندی تفرجگر از عوامل مداخله گر و غیرقابل کنترل است، نمونه‌های مورد مطالعه در دو زمان صبح و عصر مورد پرسشگری قرار گرفتند. لازم به توضیح است که انتخاب افراد نمونه (تفرجگران و گردشگران) به صورت تصادفی انجام شد، بدین صورت که با مراجعه به تفرجگاه‌های مورد مطالعه از تفرجگرانی که در سن ۶۰-۲۰ سال قرار داشتند و تمایل به پاسخ دادن داشتند از آنها نظرسنجی شده است و برای اطمینان صحت، صراحت و اعتبار سوالات، آزمون مقدماتی (pre - test) پرسشنامه انجام شده است و پس از رفع اشکالات و نواقص پرسشنامه، اقدام به تکمیل آن در میان جامعه نمونه شده است. روش نمونه‌گیری در تحقیق حاضر از نوع نمونه‌گیری طبقه بندی و تصادفی ساده است. با توجه به نوع نمونه‌گیری در این پژوهش متناسب با شناختی که از مشاهدات مستقیم ایجاد شده، محقق را بر آن داشت تا حجم نمونه متناسب با جمعیت تفرجگرانی که در تفرجگاهها حضور دارند تعیین نماید. بدین ترتیب تعداد ۳۱۰ پرسشنامه برای اجرا آماده شد از این تعداد به طور نسبی تفرجگاه‌های جنگلی ناهارخوران و آبشار کبود وال می‌باشد. با استفاده از جدول تناسب ۷۰٪ از این تعداد یعنی ۲۱۰ پرسشنامه در تفرجگاه جنگلی ناهارخوران و ۳۰٪ از این تعداد یعنی ۱۰۰ پرسشنامه را به خود اختصاص داده‌اند. پرسشنامه‌های مورد استفاده در این تحقیق به دو نوع باز و بسته می‌باشند. برای بررسی پایایی مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. بدین صورت که پس از طراحی اولیه سوالات احساس امنیت و تکمیل ۳۰ پرسشنامه در جامعه آماری مورد استفاده از ضریب آلفای کرونباخ میزان پایایی محاسبه شد نتایج حاصل از آزمون آلفای کرونباخ به میزان ۷۷٪ بدست آمد که این رقم نشان می‌دهد که همبستگی درونی سوالات پرسشنامه برای سنجش امنیت مورد نظر وجود دارد. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم افزار آماری SPSS در سطح آمار توصیفی و استنباطی و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

## ۵- یافته‌های تحقیق

یافته‌های توصیفی: توزیع فراوانی متغیرهای جمعیت شناسی  
الف- سیمای نمونه آماری

جدول ۱- جنسیت پاسخ دهندگان

	مرد	زن	کل
فراوانی	175	135	310
درصد	56.5	43.5	100.0

جدول ۲- تحصیلات

	ابتدایی	سیکل	دیپلم	فوق دیپلم	لیسانس	فوق لیسانس	دکتری	کل
فراوانی	11	45	73	45	71	55	10	310
درصد	3.5	14.5	23.5	14.5	22.9	17.7	3.2	100.0

جدول ۳- سن

	۲۰-۱۵	۲۶-۲۱	۳۲-۲۷	۳۸-۳۳	۳۹ به بالا	کل
فراوانی	101	95	61	29	24	310
درصد	32.6	30.6	19.7	9.4	7.7	100.0

جدول ۴- توزیع فراوانی گویه های مقیاس میزان شادمانی

ردیف	گویه	نوع توزیع	توزیع نسبی			
			کاملاً موافقم	تا حدی موافقم	مخالقم	کاملاً مخالفم
۱	من انسان فوق العاده خوشحالی هستم.	تعداد	۱۹	۳۰	۸۵	۷۶
		درصد	۶/۱	۹/۷	۳۲/۳	۲۴/۵
۲	احساس می کنم آینده سرشار از امید و خوشحالی است.	تعداد	۲۱	۲۶	۸۷	۱۰۱
		درصد	۶/۸	۸/۴	۲۸/۱	۳۲/۶
۳	احساس می کنم کنترل تمام جنبه های زندگی برایم ناممکن است.	تعداد	۶۰	۹۳	۸۵	۲۵
		درصد	۱۹/۴	۳۰/۰	۲۷/۴	۸/۱
۴	احساس می کنم زندگی سرشار از دلگرمی است.	تعداد	۲۸	۳۳	۸۲	۸۵
		درصد	۹/۰	۱۰/۶	۲۶/۵	۳۲/۴
۵	از وضعیتی که در آن هستم، احساس لذت فراوانی می کنم.	تعداد	۳۵	۵۰	۱۰۰	۶۰
		درصد	۱۱/۳	۱۶/۱	۳۲/۳	۱۹/۴
۶	زندگی آنقدر ارزش ندارد که به آن عشق بورزم.	تعداد	۷۶	۸۴	۶۶	۳۵
		درصد	۲۴/۵	۲۷/۱	۲۱/۳	۱۱/۳
۷	همواره با احساس راحتی از خواب بیدار می شوم.	تعداد	۳۲	۴۲	۹۲	۶۵
		درصد	۱۰/۳	۱۳/۵	۲۹/۷	۲۱/۰
۸	به نظرم همه جهان و آنچه در آن است ، بسیار زیباست.	تعداد	۲۲	۲۸	۵۷	۱۱۸
		درصد	۷/۱	۹/۰	۱۸/۴	۳۸/۱
۹	از اینکه خودم هستم ناراضی ام و آرزو دارم مانند فرد دیگری باشم.	تعداد	۱۳۵	۷۳	۵۲	۲۷
		درصد	۴۳/۵	۲۳/۵	۱۶/۸	۸/۷
۱۰	همیشه وقتم را خوب تنظیم می کنم و می توانم هر کاری را به موقع انجام دهم.	تعداد	۱۹	۲۹	۱۱۶	۶۱
		درصد	۶/۱	۹/۴	۳۷/۴	۱۹/۷
۱۱	به طور کلی انسان خوشبین و وقایع و اتفاقات اطراف را با دیدی مثبت می نگرم.	تعداد	۱۲	۲۸	۸۹	۹۳
		درصد	۳/۹	۹/۰	۲۸/۷	۳۰/۰
۱۲	به انسانهای دیگر علاقه داشته و آنها را دوست می دارم.	تعداد	۱۱	۱۷	۷۱	۱۰۴
		درصد	۳/۵	۵/۵	۲۲/۹	۳۳/۵
۱۳	من همیشه یک اثر مثبت و خوبی روی انسانهای دور و برم می گذارم.	تعداد	۱۱	۱۵	۱۰۰	۸۷
		درصد	۳/۵	۴/۸	۳۲/۳	۲۸/۱
۱۴	فردی شوخ طبعم و همیشه با دیگران شوخی می کنم.	تعداد	۸	۲۳	۹۰	۱۰۱
		درصد	۲/۶	۷/۴	۲۹/۰	۳۲/۶
۱۵	همیشه می خندم و یا تبسم می زنم.	تعداد	۱۰	۲۳	۸۷	۹۵
		درصد	۳/۲	۷/۴	۲۸/۱	۳۰/۶
۱۶	پس از اتفاقات ناخوشایند کمتر عصبی شده و زود به حالت عادی بر می گردم.	تعداد	۳۳	۶۰	۷۴	۶۱
		درصد	۱۰/۶	۱۹/۴	۲۳/۹	۱۹/۷
۱۷	دوست دارم در مهمانی ها و جشن ها شرکت کنم.	تعداد	۱۹	۱۵	۶۹	۱۴۴
		درصد	۶/۱	۴/۸	۲۲/۳	۴۶/۵

جدول ۵- توزیع فراوانی پاسخگویان بر حسب میزان اوقات فراغت

ردیف	میزان اوقات فراغت در هفته	فراوانی مطلق	فراوانی نسبی	فراوانی تجمعی
۱	خیلی کم (۰-۲۰ ساعت)	۱۵۲	۴۹/۰	۴۲/۰
۲	کم (۲۱-۴۰ ساعت)	۱۰۶	۳۴/۲	۸۳/۲
۳	متوسط (۴۱-۶۰ ساعت)	۲۴	۷/۷	۹۱/۰
۴	زیاد (۶۱-۸۰ ساعت)	۱۷	۵/۵	۹۶/۵
۵	خیلی زیاد (۸۱-۱۰۰ ساعت)	۱۱	۳/۵	۱۰۰
۶	مجموع	۳۱۰	۱۰۰	-

جدول ۶- متغیرهای نوع گذران اوقات فراغت

ردیف	نوع گذران اوقات فراغت	میزان گذران اوقات فراغت (میانگین به ساعت در هفته)
۱	گوش دادن به موسیقی	۱۰/۶۹۹
۲	تماشای تلویزیون داخلی	۷/۹۸۰
۳	تماشای تلویزیون خارجی	۷/۹۸۳
۴	مطالعه کتب غیر درسی	۲/۴۲۲
۵	مطالعه مجله و نشریه	۱/۷۶۱
۶	استفاده از اینترنت	۵/۲۸۴
۷	رفتن به گردشگاهها و تفرجگاه‌های حومه شهر	۵/۵۷۱
۸	زیارت اماکن مذهبی	۱/۰۷۷
۹	تفریح و گردش در خیابانهای شهر	۳/۵۶۷
۱۰	تماشای فیلم و سی دی وی دی	۲/۵۴۱
۱۱	میانگین میانگین ها	۴/۸۸۸۵

جدول ۷: توزیع فراوانی فعالیت های فراغتی

ردیف	فعالیت های فراغتی	بلی	خیر	جمع
۱	بازدید از نمایشگاه ها و جشنواره ها	۲۷/۷	۷۲/۳	۱۰۰
۲	کنسرت موسیقی	۲۱/۹	۷۸/۱	۱۰۰
۳	سینما و تاتر	۱۴/۲	۸۵/۸	۱۰۰
۴	بازدید از موزه ها	۱۳/۲	۸۶/۸	۱۰۰
۵	کافه و قهوه خانه	۳۷/۴	۶۲/۶	۱۰۰
۶	رفتن به استادیوم برای تماشای مسابقات ورزشی	۲۱/۳	۷۸/۷	۱۰۰
۷	رفتن به شهر بازی	۳۹/۷	۶۰/۳	۱۰۰
۸	سفرهای خارج از استان در ایام تعطیلات	۵۰/۳	۴۹/۷	۱۰۰
۹	شرکت در کلاس های آموزشی	۱۹/۴	۸۰/۶	۱۰۰
۱۰	میانگین	۲۷/۲۳۳۳	۷۲/۷۶۶۶	

## ب- یافته‌های استنباطی

جدول ۸- ضریب همبستگی پیرسون بین شادمانی و میزان اوغات فراغت

		شادمانی	اوغات فراغت
شادمانی	ضریب همبستگی پیرسون	1	.546**
	سطح معنی داری		.000
	تعداد	310	310
اوغات فراغت	ضریب همبستگی پیرسون	.546**	1
	سطح معنی داری	.000	
	تعداد	310	310

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

بر اساس نتایج حاصل (جدول ۸) از آزمون فرضیات تحقیق ضریب همبستگی بدست آمده  $0.546$  می باشد و جهت رابطه مثبت و مستقیم است، یعنی با افزایش میزان اوغات فراغت، میزان شادمانی نیز افزایش می یابد بدین مفهوم که تغییرات در متغیر مستقل (اوغات فراغت) باعث ایجاد نوسان در متغیر وابسته (شادمانی) خواهد شد. همچنین سطح معناداری به دست آمده کوچک تر از  $0.05$  به دست آمده است، بنابراین فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهش تایید می شود. نتیجه می گیریم هر چقدر میزان اوغات فراغت در جامعه بالاتر باشد، پس میزان شادمانی ارتقاء می یابد.

جدول ۹ مقایسه میانگین میزان شادمانی بر حسب نوع اوقات فراغت (کنترل نوع اوقات فراغت در رابطه با میزان شادمانی)

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری
بین گروهی	39.616	9	4.402	3.672	.000
درون گروهی	359.639	300	1.199		
کل	399.255	309			

برای کنترل نوع اوقات فراغت در رابطه با میزان شادمانی از تحلیل واریانس یکطرفه استفاده کردیم که نتایج در جدول ۹ بیان شده است. با توجه به جدول سطح معنی داری (۰,۰۰۰) است که نشان دهنده وجود تفاوت معنی دار حداقل بین یکی از انواع اوقات فراغت در سطح معنی داری ۰,۰۵ است.

جدول ۱۰ مقایسه میانگین میزان شادمانی بر حسب فعالیتهای فراغتی (کنترل فعالیتهای فراغتی در رابطه با میزان شادمانی)

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری
بین گروهی	31.532	8	3.942	3.226	.000
درون گروهی	367.723	301	1.222		
کل	399.255	309			

برای کنترل فعالیتهای فراغتی در رابطه با میزان شادمانی از تحلیل واریانس یکطرفه استفاده کردیم که نتایج در جدول ۱۰ بیان شده است. با توجه به جدول سطح معنی داری (۰,۰۰۰) است که نشان دهنده وجود تفاوت معنی دار حداقل بین یکی از انواع فعالیتهای فراغتی در سطح معنی داری ۰,۰۵ است.

جدول شماره: ۱۱ مقایسه میانگین میزان اوقات فراغت بر حسب جنسیت

فرضیات آزمون همگنی واریانس		آزمون لون همگنی واریانس		t-test آزمون برابری میانگینها					
		F	Sig.	t	درجه آزادی	سطح معنی داری	تفاوت میانگین	انحراف معیار	فاصله اطمینان ۹۵ درصد برای اختلاف میانگین
همگن بودن	میزان اوقات فراغت	41.877	.000	-6.255	308	.000	-1.08275	.17309	حد پایینی
									حد بالایی
	ناهمگن بودن								-1.42334
									-1.43428
									-1.73122

با توجه به نتایج حاصل (جدول ۱۱) از جدول فوق در ابتدا به بررسی فرض برابری واریانسهای دو گروه می پردازیم که بر اساس سطح معنی داری (۰,۰۰۰) ارائه شده فرض برابری واریانسهای دو گروه تایید نمی گردد و یعنی در ادامه جدول می بایست ردیف دوم برای آزمون مقایسه مورد توجه قرار گیرد. اکنون برای پاسخ به فرضیه مورد بحث با توجه به مقدار عددی سطح معنی داری در ستون هفتم جدول می توان گفت که بین نمره میزان اوقات فراغت مردان و زنان تفاوت معنی داری وجود دارد. با توجه به منفی بودن دو سر بازه اطمینان نمره میزان اوقات فراغت در زنان بیشتر می باشد.

**جدول ۱۲ مقایسه میانگین میزان اوغات فراغت بر حسب سن (کنترل سن در رابطه با میزان اوغات فراغت)**

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری
بین گروهی	106.737	4	26.684	22.853	.000
درون گروهی	356.131	305	1.168		
کل	462.868	309			

برای کنترل سن در رابطه با میزان اوغات فراغت از تحلیل واریانس یکطرفه استفاده کردیم که نتایج در جدول ۱۲ بیان شده است. با توجه به جدول سطح معنی داری (۰,۰۰۰) است که نشان دهنده وجود تفاوت معنی دار حداقل بین یکی از گروه‌های سنی در سطح معنی داری ۰,۰۵ است.

**جدول ۱۳ مقایسه میانگین میزان اوغات فراغت بر حسب تحصیلات (کنترل تحصیلات در رابطه با میزان اوغات فراغت)**

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری
بین گروهی	84.357	6	14.059	11.255	.000
درون گروهی	378.511	303	1.249		
کل	462.868	309			

برای کنترل تحصیلات در رابطه با میزان اوغات فراغت از تحلیل واریانس یکطرفه استفاده کردیم که نتایج در جدول ۱۳ بیان شده است. با توجه به جدول سطح معنی داری (۰,۰۰۰) است که نشان دهنده وجود تفاوت معنی دار حداقل بین یکی از مقاطع تحصیلی در سطح معنی داری ۰,۰۵ است.

**جدول ۱۴ مقایسه میانگین میزان شادمانی بر حسب جنسیت**

t-test آزمون برابری میانگین‌ها						آزمون لون همگنی واریانس		فرضیات آزمون همگنی واریانس	
فاصله اطمینان ۹۵ درصد برای اختلاف میانگین	انحراف معیار	تفاوت میانگین	سطح معنی داری	درجه آزادی	t	Sig.	F	میزان اوغات فراغت	
								حد بالایی	حد پایینی
			.000	308	-4.145	.187	1.751	همگن بودن	
			.000	278.793	-4.111			ناهمگن بودن	

با توجه به نتایج حاصل (جدول ۱۴) از جدول فوق در ابتدا به بررسی فرض برابری واریانس‌های دو گروه می پردازیم که بر اساس سطح معنی داری (۰,۱۸۷) ارائه شده فرض برابری واریانس‌های دو گروه تایید می گردد و یعنی در ادامه جدول می بایست ردیف اول برای آزمون مقایسه مورد توجه قرار گیرد. اکنون برای پاسخ به فرضیه مورد بحث با توجه به مقدار عددی سطح معنی داری در ستون هفتم جدول می توان گفت که بین نمره میزان شادمانی مردان و زنان تفاوت معنی داری وجود دارد. با توجه به منفی بودن دو سر بازه اطمینان نمره میزان شادمانی در زنان بیشتر می باشد.

**جدول ۱۵ مقایسه میانگین میزان شادمانی بر حسب سن (کنترل سن در رابطه با میزان شادمانی)**

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری
بین گروهی	118.912	4	29.728	32.343	.000
درون گروهی	280.343	305	.919		
کل	399.255	309			



برای کنترل سن در رابطه با میزان شادمانی از تحلیل واریانس یکطرفه استفاده کردیم که نتایج در جدول ۱۵ بیان شده است. با توجه به جدول سطح معنی داری (۰,۰۰۰) است که نشان دهنده وجود تفاوت معنی دار حداقل بین یکی از گروههای سنی در سطح معنی داری ۰,۰۵ است.

**جدول ۱۶ مقایسه میانگین میزان شادمانی بر حسب تحصیلات (کنترل تحصیلات در رابطه با میزان شادمانی)**

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری
بین گروهی	146.979	6	24.496	29.422	.000
درون گروهی	252.276	303	.833		
کل	399.255	309			

برای کنترل تحصیلات در رابطه با میزان شادمانی از تحلیل واریانس یکطرفه استفاده کردیم که نتایج در جدول ۱۶ بیان شده است. با توجه به جدول سطح معنی داری (۰,۰۰۰) است که نشان دهنده وجود تفاوت معنی دار حداقل بین یکی از مقاطع تحصیلی در سطح معنی داری ۰,۰۵ است.

### نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاکی از این است که نحوه و میزان اوقات فراغت بر افزایش شادمانی مؤثر است و نشان داد که تفاوت معناداری بین آنها وجود دارد. کیفیت طراحی فضاهای باز شهری برای اوقات فراغت نقش مهمی در میزان رضایتمندی افراد دارد چگونگی گذران اوقات فراغت براساس دیدگاه، توقعات و انتخاب فردی اشخاص متفاوت است. اما آنچه که در اکثر افراد مشترک به نظر می رسد توجه به لذت و بهره مندی از این اوقات است. احساس لذت زمانی اتفاق خواهد افتاد که فرد به حد نسبی از آسایش جسمی و روحی رسیده و فارغ از امور مقید کننده باشد. بنابراین توجه به این مهم در فضای باز شهری برای اوقات فراغت ضروری است و این امر محقق نخواهد شد مگر این که طراحی فضاهای باز شهری با توجه به موقعیت اجتماعی و سنی افراد و براساس علائق، خواسته ها و فعالیت های جاری افراد انجام شود و همساختی بین فضاهای باز شهری (محیط کالبدی) و رفتارهای انسان به وجود آید و به عبارت دیگر در این فضاها رابطه ای سازگار بین رفتار افراد و مکان ایجاد شود. بخشی از مراکز اجتماعی، تجمعی و فضاهای باز شهری شامل پارکها، مجموعه های تفریحی، رفاهی و... می باشند که در اوقات فراغت توسط گروههای مختلف سنی به خصوص جوانان مورد استفاده قرار می گیرند بنابراین نقش مهمی در سلامت جامعه خواهند داشت به طوری که عدم توجه و کارایی این فضاها معضل جدی برای شهر خواهد بود.

### منابع

۱. آیزنک، مایکل. روانشناسی شادی، ترجمه مهرداد فیروزبخت و خشایار بیگی، (۱۳۷۵)، تهران، انتشارات بدر.
2. Argyle, M., Lu. L., (1990). The happiness of extroverts, Personality and individual differences., Vol. 11, PP. 1011-1017.
3. Veenhoven, R. (1988) "The Utility of Happiness." Social Indicator Research, 20: 254-333.
4. Veenhoven, R. (2006) "How Do we Assess How Happy We Are? Tenets, Implications and Tenability of three Theories." Paper Presented at Conference on 'New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives. University of Notre Dame, USA.
5. Veenhoven, R. (2012) "Happiness: Also Known as Life Satisfaction and Subjective Well-Being." In: Land K. Michalos A. & Sirgy M. (Eds.) Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research. Dordrecht: Springer.

