

## Determining the Roles of Leisure Time among Adolescents and Young People and the Impact of Psychological Factors

Seyed Ali Reza Ganjeh<sup>1</sup>, Hooman Namvar<sup>2\*</sup>, Ali Reza Aghayousefi<sup>3</sup>, Mehrdad Navabakhsh<sup>4</sup>

1. PhD. Candidate in Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University, Saveh, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Saveh, Iran.

3. Associate Professor, Department of Psychology, Payame- Noor University, Qum, Iran.

4. Professor, Department of Sociology. Sci & Res Branch Islamic Azad University, Tehran, Iran

\*Correspondent Author: Hooman Namvar, Department of Psychology, Islamic Azad University, Saveh, Iran.

Email: [hnamvar@iau-saveh.ac.ir](mailto:hnamvar@iau-saveh.ac.ir)

Received: 18 August 2020

Accepted: 17 September 2020

Published: 26 September 2020

### How to cite this article:

Ganjeh AR, Namvar H, Aghayousefi AR, Navabakhsh M. Determining the Roles of Leisure Time among Adolescents and Young People and the Impact of Psychological Factors. *Salamat Ijtimai (Community Health)*. 2020; 7(4):430-45. DOI: <http://doi.org/10.22037/ch.v7i4.31212>.

### Abstract

**Background and Objectives:** The benefits of psychological activities are as significant as physical activities during leisure time. The aim of this study was to determine and recognize the roles of leisure time and the effect of psychological factors among adolescents and young people.

**Materials and Methods:** This descriptive-analytical study was conducted via the fuzzy Delphi method to determine and identify the variables involved in the research. The statistical population included all adolescents aged 13 to 21 years in Tehran province, among whom 305 people were selected by multi-stage cluster sampling. Data collection tools included standard questionnaires including meaning in life, generalized anxiety disorder, emotional intelligence, openness to experience, Meta-Emotion, physical health, need for Recreation, happiness, and volunteer work, and researcher-made questionnaires including recognition of personal interests, Calmness, and flourishing of talent. Data were analyzed by SmartPLS software using the structural equation method.

**Results:** Psychological factors with mean (SD) 2.1 (0.2) improved leisure functions with mean (SD) 2.7 (0.4),  $P < 0.01$ . Variables of psychological factors including anxiety with mean (SD) 1.2 (0.6), Meta-Emotion 3.1 (0.4), openness to experience 1.9 (0.4), emotional intelligence 2.6 (0.6), meaning of life 3.5 (0.8) and recognition of personal interests 0.4 (0.3) and leisure functions including relaxation with mean (SD) 1.0 (0.4), voluntary work 3.3 (0.8), health 4.5 (1.0), happiness 1.0 (0.4), talent flourishing 1.3 (0.5), and entertainment 3.4 (0.6), with indicators They have a significant relationship in the pattern,  $P < 0.01$ . Also, considering the  $GOF = 0.40$ , the overall fit level of the model was excellent.

**Conclusion:** The study showed that psychological factors improved the roles of leisure time.

**Keywords:** Leisure, Leisure Time, Psychological factors, Recreation.

**Conflict of Interest:** None of the authors has any conflict of interest to disclose.

**Ethical publication statement:** We confirm that we have read the Journal's position on issues involved in ethical publication and affirm that this report is consistent with those guidelines.

**Ethical code:** IR.IAU.ARAK.REC.1399.016.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

## تعیین کارکردهای اوقات فراغت در نوجوانان و جوانان و تأثیر عوامل روان‌شناختی بر آن

سید علیرضا گنجه<sup>۱</sup>، هومن نامور<sup>۲\*</sup>، علیرضا آقاییوسفی<sup>۳</sup>، مهرداد نوابخش<sup>۴</sup>

۱ دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران.

۳. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد قم، دانشگاه پیام نور، قم، ایران.

۴. استاد، گروه جامعه‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد علوم تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

\* نویسنده مسئول: هومن نامور، استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران.

Email: hnamvar@iau-saveh.ac.ir

تاریخ پذیرش: شهریور ۱۳۹۹

تاریخ دریافت: مرداد ۱۳۹۹

## چکیده

**زمینه و هدف:** مزایای فعالیت‌های روان‌شناختی به اندازه فعالیت‌های فیزیکی در اوقات فراغت مهم هستند. هدف این پژوهش تعیین و شناخت کارکردهای اوقات فراغت و تأثیر عوامل روان‌شناختی بر این کارکردها در نوجوانان و جوانان بود.

**روش و مواد:** مطالعه از نوع توصیفی-تحلیلی است، که در آن برای تعیین و شناخت متغیرهای دخیل در پژوهش از روش دلفی فازی استفاده شد. جامعه آماری کلیه نوجوانان ۱۳ تا ۲۱ سال استان تهران بودند که ۳۰۵ نفر از آنها به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای، انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه‌های استاندارد شامل معنا در زندگی، اختلال اضطراب فراگیر، هوش هیجانی، گشودگی به تجربه، فراهیجان، سلامت جسمانی، نیاز به تفریح، شادکامی و کار داوطلبانه و پرسشنامه‌های محقق ساخته شامل شناخت علائق شخصی، آرامش و شکوفایی استعداد بود. داده‌ها با نرم افزار SmartPLS و با روش مدل‌سازی معادلات ساختاری مورد تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** عوامل روان‌شناختی با میانگین (انحراف معیار) (۰/۲) (۲/۱) موجب بهبود کارکردهای اوقات فراغت با میانگین (انحراف معیار) (۰/۴) (۲/۷) شدند ( $P < 0/01$ ). متغیرهای عوامل روان‌شناختی شامل اضطراب با میانگین (انحراف معیار) (۰/۶) (۱/۲)، فراهیجان (۰/۴) (۳/۱)، گشودگی به تجربه (۰/۴) (۱/۹)، هوش هیجانی (۰/۶) (۲/۶)، معنای زندگی (۰/۸) (۳/۵) و شناخت علائق شخصی (۰/۳) (۰/۴) و کارکردهای اوقات فراغت شامل آرامش با میانگین (انحراف معیار) (۰/۴) (۱/۰)، کار داوطلبانه (۰/۸) (۳/۳)، سلامتی (۱/۰) (۴/۵)، شادکامی (۰/۴) (۱/۰)، شکوفایی استعداد (۰/۵) (۱/۳) و تفریح (۰/۶) (۳/۴) با شاخص‌های خود دارای ارتباط معنی‌دار در الگو بودند ( $P < 0/01$ ). همچنین بر اساس شاخص ( $GOF = 0/401$ )، سطح برازش کلی مدل عالی و قابل قبول بود.

**نتیجه‌گیری:** مطالعه نشان داد عوامل روان‌شناختی باعث بهبود کارکردهای اوقات فراغت شدند.

**واژگان کلیدی:** اوقات فراغت، عوامل روان‌شناختی، تفریح.

## مقدمه

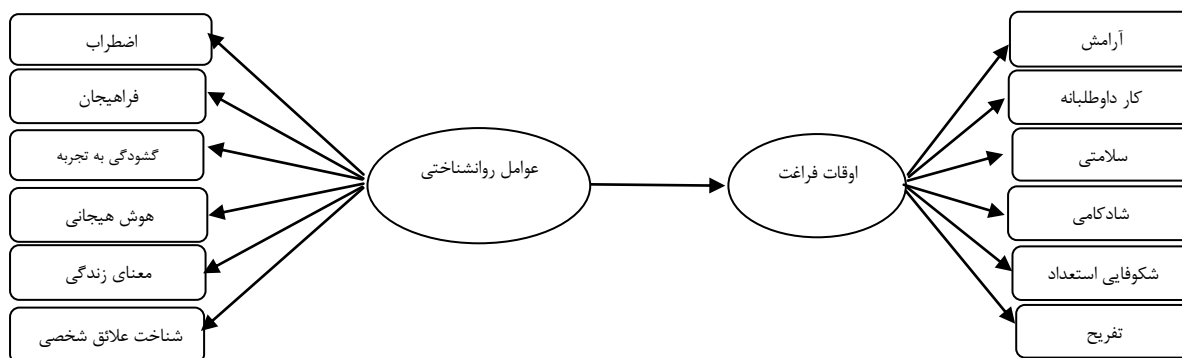
امروزه ساختار جمعیتی ایران نشان می‌دهد که کشور ما از جوان‌ترین کشورهای دنیاست. این موضوع گذشته از مزایا و معایب آن، لزوم برنامه‌ریزی‌های کارشناسانه را برای نسل جوان جامعه خاطرنشان می‌سازد. آمار جمعیتی کشور نشان می‌دهد که ۵۱٪ جمعیت زیر ۲۴ سال است، بنابراین قشر عظیم جوان و نوجوان نیازمند عنایت و توجه بیشتری در زمینه برنامه‌ریزی برای گذراندن اوقات فراغت هستند. در واقع، فعالیت‌های فراغتی برای نوجوانان و جوانان، محل آزمون و خطا و تجربه‌اندوزی است و آنان را برای ورود به اجتماع و مسئولیت‌پذیری در آینده آماده می‌کند. بروز بزهکاری و کج‌روی در اوقات فراغت، بیش از اوقات کار است. پس این اوقات باید به گونه‌ای مدیریت شود تا از آسیب‌زایی آن جلوگیری شود (۱).

مسئله گذران صحیح اوقات فراغت زاینده پیشرفت فناوری و فرهنگ است و از یک مسئله صرفاً اجتماعی فراتر رفته است. جهان پیشرفته با تدبیر و سیاست‌گذاری در زمینه اوقات فراغت، گام‌های بلندی برداشته و نهضت فراغت را با دیدگاه طولانی‌تر شدن زمان اوقات فراغت از طریق کاهش ساعت کار مطرح می‌کند (۲). اوقات فراغت همچنین فرصتی برای بازی و تفریح، برای ابراز وجود، استراحت و زمانی برای جوانان جهت آزمایش حس خویشتن‌داری نوظهور خود است. علاوه بر این، اوقات فراغت زمانی است که فراگیری و رشد صورت می‌گیرد، نه یادگیری به معنای آکادمیک آن، اما در عین حال دارای اهمیتی است برابر با آنچه در داخل مدرسه انجام می‌شود. اوقات فراغت بستری مناسب برای جوانان است که در آن نقش خود را به عنوان یاری‌دهندگان، تغییردهندگان، شرکت‌کنندگان در توسعه اجتماعی جوامع خود ایفا کنند. این‌ها همه فرصت‌های حاصل از اوقات فراغت است. با این حال در موارد متعدد، خطر به جای فرصت در کمین جوانان می‌نشیند (۳).

مزایای اجتماعی مرتبط با فعالیت‌های تفریحی وجود دارد که شامل بازدید از دوستان و بستگان (۴)، صرف وقت در شبکه‌های اجتماعی (۵) و داوطلب شدن در فعالیت‌های اجتماعی (۶) است. بر اساس یافته‌های Barnett (۷) این فعالیت‌ها تعاملات ارزشمند و تجربه‌های جدید و چالش‌برانگیز را فراهم می‌کند. داشتن تعاملات تشویقی در فعالیت‌های اوقات فراغت بخشی از حوزه‌های رضایت اوقات فراغت اجتماعی است که Liu & Yu (۸) به آن اشاره کرده‌اند. این شامل حوزه‌های روان-شناختی، آموزشی، اجتماعی، آرام‌سازی، فیزیولوژی و زیبایی‌شناسی است (۹).

گاهی فراغت، صرفاً فعالیت‌های تفریحی و لذت‌گرایانه تلقی شده است که به هیچ‌کوشش و تلاشی نیازمند نیست، درحالی که فراغت در کنار ابعاد فرح‌بخش و با نشاط خود به نوعی جدیت، ممارست و تمرین نیز نیازمند است (۱۰). تحقیقات قبلی نشان داده است که اوقات فراغت مزایای روان‌شناختی را فراهم می‌کند و در اوقات فراغت فعالیت‌های روان‌شناختی به همان اندازه مؤثر هستند که فعالیت‌های فیزیکی مهم‌اند (۱۱). معنای زندگی در اصل ماهیت شناختی دارد و در برگیرنده باورهای افراد به یک هدف غایی در زندگی است. از نظر Frankl جستجو برای معنا شالوده سلامت روانی است (۱۲). فراهیجان، هیجان در مورد هیجان است (۱۳). فراهیجان، هیجان‌هایی هستند که در پاسخ به هیجان‌های دیگر رخ می‌دهند مثل احساس شرم در مقابل خشم. و افراد دارای هیجان‌های مثبت تمایل کمتری برای تصمیم‌گیری نامناسب و عجولانه و سرکوبی افکار و هیجان‌های خود دارند (۱۴) که این دسته از عوامل در حیطه عوامل شناختی قرار می‌گیرد. در مطالعات انجام شده اوقات فراغت و تأثیر آن بر عوامل شناختی و یا اجتماعی مطرح شده است ولی تا کنون مطالعاتی در مورد تأثیر متقابل این عوامل بر اوقات فراغت انجام نشده لذا پژوهش حاضر بدیع و نو می‌باشد.

ضرورت انجام پژوهش حاضر از این جهت است که پژوهش‌های بسیار اندکی در زمینه متغیرهای روان‌شناختی و ارتباط آن‌ها با اوقات فراغت در ایران انجام شده است. با توجه به اهمیت اوقات فراغت و توجه به عوامل مؤثر تأثیرگذار در آن، از جمله عوامل روان‌شناختی و خلاء تحقیقات نظام‌دار پیرامون عوامل مرتبط با اوقات فراغت نتایج این مطالعه می‌تواند در بهبود برنامه‌ریزی‌های خرد و کلان آموزشی، اجتماعی، فرهنگی و در نهایت اعتلای سلامت جامعه مؤثر باشد. لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین و شناخت کارکردهای اوقات فراغت و تأثیر عوامل روان‌شناختی بر این کارکردها در نوجوانان و جوانان انجام شد.



شکل شماره ۱- مدل مفهومی الگوی اوقات فراغت بر اساس شاخص روان‌شناختی

## روش و مواد

پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی-تحلیلی و از نوع پیمایش و با روش معادلات ساختاری است، که در آن برای تعیین و شناخت متغیرهای دخیل در پژوهش از روش دلفی فازی استفاده شده است.

جامعه آماری تحقیق کلیه دانش آموزان متوسطه اول و دوم و دانشجویان دوره لیسانس استان تهران در فاصله سنی ۱۳ تا ۲۱ سال بودند. جهت نمونه گیری و تحت پوشش قرار دادن نمونه ها با شرایط سنی و جنسیتی، از نمونه های در دسترس و روش نمونه گیری خوشه ای و چند مرحله ای استفاده شد. در روش شناسی مدل یابی معادلات ساختاری تعیین تعداد نمونه می تواند بین ۵ تا ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر اندازه گیری شده باشد و حداقل تعداد نمونه باید ۲۰۰ نفر باشد. در این مطالعه، ۱۲ متغیر پنهان وجود دارد و با احتساب ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر، تعداد نمونه ۱۸۰ نفر به دست آمد که برای دقت بیشتر، تعداد نمونه ۳۰۰ نفر در نظر گرفته شد. جهت نمونه گیری، ابتدا استان تهران به سه خوشه مدارس شهر تهران، مدارس شهرستان های تهران و دانشگاه های استان تهران تقسیم شدند و در مرحله بعد از بین تمامی مناطق شهر تهران مناطق ۶ و ۲ و ۱۷ و در خوشه شهرستان های استان تهران مدارس شهرستان قرچک به صورت تصادفی انتخاب شدند. همچنین دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی و شهرستان پیشوا به صورت خوشه ای و تصادفی از بین دانشگاه های استان تهران به عنوان نمونه انتخاب شدند و سوالات به صورت اینترنتی (لینک سوالات در شبکه های اجتماعی مدارس و دانشگاه ها) در اختیار مشارکت کنندگان قرار گرفت که از بین مشارکت کنندگان تعداد ۳۰۵ نفر به صورت داوطلبانه به سوالات طرح شده پاسخ دادند.

معیار ورود به مطالعه سن مشارکت کنندگان در دامنه ۱۳ تا ۲۱ سال و پاسخگویی به تمامی سوالات بود. ملاحظات اخلاقی پژوهش بدین صورت بود که اهداف تحقیق و نحوه انجام آن در پرسشنامه توضیح داده شده بود و مشارکت کنندگان به صورت داوطلبانه و با رضایت کامل و آگاهانه در پژوهش شرکت نمودند. به منظور رعایت حریم خصوصی نام پاسخ دهندگان ثبت نشد و به آنها اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه باقی خواهد ماند.

همان طور که اشاره شد در این مطالعه برای تعیین و شناخت متغیرهای دخیل در پژوهش از نظر متخصصان و روش دلفی فازی نیز استفاده شده است. در این بخش جامعه آماری کلیه اساتید حوزه روانشناسی، روانشناسی اجتماعی و جامعه شناسی در نظر گرفته شدند. سپس از بین اساتید متخصص تعداد هشت استاد با درجات علمی و دانشگاهی و متبحر و به صورت هدفمند انتخاب شدند که با از دست دادن بعضی از اساتید و عدم مشارکت، تعداد پنج استاد و متخصص (۳ نفر متخصص روانشناسی و ۲ نفر متخصص جامعه شناسی) در پژوهش حاضر شرکت نمودند. پس از انتخاب نمونه، اساتید متخصص نظرات شان راجع به متغیرهای الگوی مورد نظر را با پرسشنامه ای به صورت نظرسنجی بر اساس مقیاس لیکرت بین نمرات ۱ تا ۵، بیان نمودند. پس از جمع آوری پاسخ ها و تحلیل عاملی و از روش دلفی فازی جمع بندی نهایی انجام و الگوی نهایی طراحی و تایید شد.

در این مطالعه، ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه بود که مجموعه‌ای از سوالات استاندارد و محقق ساخته می‌باشد. پرسشنامه‌های استاندارد شامل معنای زندگی، اضطراب، هوش هیجانی، خرده‌مقیاس گشودگی به تجربه NEO، مقیاس فراشناخت و فراهیجان مثبت، خرده‌مقیاس تفریح Glasser، شادکامی و کار داوطلبانه و سایر متغیرها دارای پرسشنامه محقق ساخته می‌باشند.

**پرسشنامه معنا در زندگی:** پرسشنامه معنا در زندگی که توسط Steger و همکاران تهیه شده است شامل ده سوال می‌باشد. مقیاس معنای زندگی شامل دو زیرمقیاس است که: ۱- وجود معنا در زندگی ۲- جستجو برای یافتن معنا را ارزیابی می‌کنند. نمره گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت است و از یک تا پنج درجه بندی شده است. طبق پژوهش اعتبار این مقیاس برای ارزیابی یافتن معنای زندگی ۰/۸۶٪، برای زیرمقیاس وجود معنا ۰/۸۷٪ برآورد شده است. پایایی زیرمقیاس‌های وجود معنا و جستجوی معنا به ترتیب ۰/۷۰٪ و ۰/۷۳٪ است (۱۵). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ، پایایی مرکب P Delvin-Goldstein و روایی همگرا به ترتیب: ۰/۷۶، ۰/۸۳ و ۰/۴۶ برای پرسشنامه معنای زندگی به دست آمد.

**مقیاس اختلال اضطراب فراگیر ۷ سؤالی (GAD-7):** در سال ۲۰۰۶ توسط Spitzer و همکارانش طراحی و ساخته شد. این مقیاس در مجموع دارای هفت گویه است که از صفر تا ۳ نمره گذاری می‌شوند و نمره نهایی فرد عددی بین صفر تا ۲۱ خواهد بود. آلفای کرونباخ کل ابزار ۰/۹۲٪ به دست آمد و ضریب پایایی آزمون - باز آزمون به فاصله دو هفته ۰/۸۳٪ به دست آمد. همچنین اعتبار همگرا از طریق مقایسه همبستگی با پرسشنامه بک ۰/۷۲٪ و سیاهه نشگان بالینی (SCL-90) ۰/۷۴٪ گزارش شد (۱۶). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ، پایایی مرکب و روایی همگرا به ترتیب: ۰/۸۲، ۰/۸۷ و ۰/۴۸ برای پرسشنامه به دست آمد.

**پرسشنامه هوش هیجانی Schutte و همکاران (۲۰۰۵):** این پرسشنامه بر اساس مدل نظری هوش هیجانی Mayer & Salovey (۱۹۹۰) و برای سنجش هوش هیجانی نوجوانان ساخته شده است. در ایران هنجاریابی این آزمون به وسیله خسرو جاوید (۱۳۸۱) صورت گرفته است. برای نمره گذاری پرسشنامه از مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای استفاده می‌شود. تحلیل عامل مقیاس با استفاده از روش تحلیل عامل مؤلفه‌های اصلی، سه عامل تنظیم هیجان (آلفای ۰/۸۱)، ارزیابی و ابراز هیجان (آلفای ۰/۶۷) و بهره برداری از هیجان (آلفای ۰/۵۰) را نشان داد. هوش هیجانی کل در این پژوهش اطهری و همکاران با آلفای کرونباخ ۰/۷۲ و ضریب بازآزمایی ۰/۸۵ همبستگی نشان داد که همگی در سطح ( $P < 0.01$ ) معنادار بودند (۱۷). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ، پایایی مرکب و روایی همگرا به ترتیب: ۰/۸۴، ۰/۸۶ و ۰/۱۷ برای پرسشنامه هوش هیجانی Schutte به دست آمد.

**خرده‌مقیاس گشودگی به تجربه NEO:** پرسشنامه NEO یکی از جدیدترین پرسشنامه‌های مربوط به ارزیابی ساخت شخصیت بر اساس دیدگاه تحلیل عاملی است. پرسشنامه شخصیتی NEO روی ۲۰۸ نفر از دانشجویان آمریکایی به فاصله سه ماه اجرا گردید که ضرایب اعتبار آن بین ۰/۸۳ تا ۰/۷۵٪ به دست آمد. ضریب آلفای کرونباخ در مورد عامل گشودگی به تجربه ۰/۷۰٪ به دست آمده است (۱۸). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ، پایایی مرکب و روایی همگرا به ترتیب: ۰/۶۶، ۰/۸۱ و ۰/۵۹ برای پرسشنامه خرده‌مقیاس گشودگی به تجربه آزمون پنج عاملی NEO به دست آمد.

**مقیاس فراشناخت و فرا هیجان (Beer & Moneta 2010):** این پرسشنامه دارای ۱۸ سوال بوده و با هدف ارزیابی باورهای فراشناختی در مورد فرایندهای شناختی و هیجانی به هنگام مواجهه با موقعیت‌های چالش برانگیز طراحی شده است. نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت پنج نقطه‌ای می‌باشد. البته این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات شماره ۱۶، ۱۳، ۱۰، ۴، ۱ معکوس می‌باشد. در پژوهش رحمانیان و همکاران (۱۳۹۳) پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ بدین صورت ارائه گردیده است. اعتماد به خاموش سازی افکار و هیجان‌ات پایدار ۰/۷۱٪، اعتماد به تفسیر هیجان‌ات خود به عنوان نشانه جلوگیری از واکنش فوری و تنظیم ذهن برای حل مسئله ۰/۷۳٪، اعتماد به تنظیم سلسله مراتب اهداف انعطاف پذیر و عملی ۰/۷۲٪، کل ۰/۸۳٪ (۱۹). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ، پایایی مرکب P Delvin-Goldstein و روایی همگرا به ترتیب: ۰/۷۵، ۰/۸۱ و ۰/۲۳ برای پرسشنامه فرا هیجان و فرا شناخت به دست آمد.

**پرسشنامه سلامت جسمانی:** هدف این پرسشنامه ارزیابی ابعاد مختلف سبک های زندگی (سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری ها، سلامت روان شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی) می باشد که محققین در این تحقیق از خرده مقیاس سلامت جسمانی یعنی هشت سوال اول استفاده کرده اند. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه به صورت کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۶ ارائه گردیده است. در پژوهش لعلی و همکاران (۱۳۹۱)، با استفاده از آزمون تحلیل عاملی روایی، سازه پرسشنامه سبک زندگی را به منزله ابزاری چند بعدی برای ارزیابی و اندازه گیری سبک زندگی مورد تأیید قرار دادند. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) در بعد سلامت جسمانی ۰/۸۹ می باشد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ، پایایی مرکب P Delvin- Goldstein و روایی همگرا به ترتیب: ۰/۸۵، ۰/۸۸ و ۰/۵۳ برای پرسشنامه خرده مقیاس سلامتی از پرسشنامه سلامت جسمانی به دست آمد (۲۰).

**خرده مقیاس نیاز به تفریح Glasser:** در این پژوهش برای به دست آوردن نیاز به تفریح از نیازهای اساسی Glasser از پرسشنامه سازگاری صاحبی استفاده شد. این پرسشنامه پنج خرده مقیاس دارد که نیازهای اساسی Glasser شامل: عشق و تعلق خاطر، قدرت، آزادی، بقا و تفریح را مورد بررسی قرار می دهد. این پرسشنامه شامل ۲۵ سؤال است که در مقیاس پنج درجه ای لیکرت پاسخ داده می شود، نمره یک بیانگر پایین بودن شدت نیاز (بسیار کم) و نمره ۵ بالاترین سطح نیاز است. در پژوهش حاضر تنها خرده مقیاس نیاز به تفریح با پنج سوال مورد استفاده قرار گرفته است. در پژوهش کاظمی و همکاران (۱۳۹۷) پایایی پرسشنامه به شیوه آلفای کرونباخ برای نیاز به قدرت ۰/۷۵، بقا ۰/۶۹، آزادی ۰/۷۸، عشق ۰/۷۳، تفریح ۰/۶۱ و برای کل پرسشنامه ۰/۷۹ بود (۲۱). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ، پایایی مرکب P Delvin- Goldstein و روایی همگرا به ترتیب: ۰/۶۷، ۰/۷۹ و ۰/۴۳ برای پرسشنامه خرده مقیاس نیاز به تفریح به دست آمد.

**مقیاس شادکامی Munsh:Kozma و همکاران (۲۰۰۰)** آزمونی را ساختند که بیشتر بر مقدار و شدت احساسات مثبت و منفی تأکید می کند. هر کدام از جنبه های مثبت و منفی حالتی دارای پنج سوال و هر کدام از جنبه های مثبت و منفی رگه ای دارای هفت سوال است که روی هم رفته این مقیاس ۲۴ سوال را دارا می باشد. عبارات این پرسشنامه بر اساس سه گزینه نمره گذاری می شود: بله=۲، خیر=۰، نمیدانم=۱. این پرسشنامه دارای دو بعد اصلی و چهار زیر مقیاس جزئی است. اعتبار مقیاس در پژوهش های مختلف از ۰/۷۰ تا ۰/۸۵ گزارش شده است. در پژوهش علی پور (۱۳۸۹) آلفای کرونباخ محاسبه شده برای پایایی این آزمون ۰/۷۶ گزارش شده است (۲۲). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ، پایایی مرکب و روایی همگرا به ترتیب: ۰/۸۲، ۰/۸۶ و ۰/۳۷ برای پرسشنامه شادکامی به دست آمد.

**پرسشنامه کار داوطلبانه:** در پژوهش حاضر برای نمره گذاری انجام کار داوطلبانه از پرسشنامه فعالیت داوطلبانه استفاده می شود که ابعاد انگیزه های متعالی، اهداف غیر شخصی، مشارکت و کار فرهنگی را با هر بعد چهار سوال و در مجموع با ۱۶ سوال در مقیاس لیکرت از کاملاً موافقم تا کاملاً موافقم می سنجد. با توجه به نبود منابع معتبر جهت بررسی پایایی و روایی پرسشنامه کار داوطلبانه با توجه به اجرای آزمون در پرسشنامه پژوهش موجود، میزان پایایی و روایی پرسشنامه از تحقیق حاضر و با اجرا بر روی ۳۰۵ مشارکت کننده گرفته شده است. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ آن برابر با ۰/۹۲ است که کاملاً قابل قبول و پایایی مرکب آن ۰/۹۳ می باشد. همچنین روایی پرسشنامه بر اساس روایی همگرا ۰/۴۹ و روایی واگرا با اختلاف ۰/۱ نسبت به بارهای عاملی سوالات قابل قبول می باشد.

**ب: پرسشنامه های محقق ساخته:**

**پرسشنامه شناخت علائق شخصی:** در پژوهش حاضر جهت زمینه یابی از میزان علائق شخصی مرتبط با اوقات فراغت مشارکت کنندگان و ارتباط آن با اوقات فراغت خود، از پرسشنامه محقق ساخته با ۹ سوال استفاده شده است که بر اساس طبقه بندی دو سوالی بصورت الف و ب استفاده می شود. پاسخ دادن به گزینه ب در سوالات ۱ و ۲ و ۵ و ۶ و ۸ و ۹ نشان از درون گرایی و تمایل به کارهای مشخص وجود دارد و پاسخ به گزینه الف در سوالات ۳ و ۴ و ۷ طبقه بندی، برون گرایی و تمایل به هیجان طلبی و انجام کارهای بی برنامه است. برای آزمودن مدل اندازه گیری در این پژوهش از آلفای

کرونباخ و پایایی مرکب جهت بررسی پایایی مدل اندازه گیری استفاده شده است. پایایی آزمون شناخت علائق شخصی با میزان آلفای کرونباخ ۰/۲۶ و پایایی مرکب ۰/۷۳ قابل قبول می باشد. همچنین روایی همگرای به دست آمده ۰/۵۷ و دارای روایی تشخیصی در حد قابل قبول می باشد.

**پرسشنامه آرامش:** در پژوهش حاضر جهت سنجش میزان احساس آرامش روانی مشارکت کنندگان در پژوهش از پرسشنامه محقق ساخته با ۱۱ سوال استفاده می شود که بر اساس مقیاس لیکرت و با نمره گذاری سه پاسخ به صورت بلی=۲، نیمدانم=۱ و خیر=۰ اجرا می شود که گرفتن نمره پایین تر یعنی میزان آرامش بیشتر است و گرفتن نمرات بالاتر در این مقیاس نشان از نداشتن آرامش می باشد. برای آزمودن مدل اندازه گیری در این پژوهش از آلفای کرونباخ و پایایی مرکب جهت بررسی پایایی مدل اندازه گیری استفاده شده است و از آزمون روایی همگرا و روایی واگرا جهت بررسی آزمون روایی مدل اندازه گیری در حین اجرای پرسشنامه استفاده شده است. پایایی آزمون آرامش با میزان آلفای کرونباخ ۰/۴۹ و پایایی مرکب ۰/۶۹ قابل قبول می باشد. همچنین روایی همگرای به دست آمده ۰/۴۰ و با روایی واگرا که بار عاملی حداقل ۰/۱ بیشتر از بار عاملی آن نسبت به سایر متغیرها می باشد دارای روایی تشخیصی در حد نسبتاً قابل قبول می باشد.

**پرسشنامه شکوفایی استعداد:** در پژوهش حاضر جهت سنجش تمایل مشارکت کنندگان به کشف استعدادهای خود با انجام تمرین های عملی و یا علاقه مندی و یا تمایل به انجام اموری که باعث می شود افراد توانمندی های خود را بشناسند از پرسشنامه محقق ساخته با ۱۱ سوال استفاده شده است که بر اساس طیف لیکرت نمره گذاری می شود. در صورتی که آزمودنی ها نمرات بالاتر در این مقیاس به دست بیاورند یعنی توجه به خود و توانمندی های خود دارد و نمرات پایین تر منفعل بودن در کشف استعدادهای خود را نشان می دهد. پایایی شکوفایی استعداد با میزان آلفای کرونباخ ۰/۷۶ و پایایی مرکب ۰/۸۰ قابل قبول می باشد. همچنین روایی همگرای به دست آمده ۰/۳۰ و با روایی واگرا که بار عاملی حداقل ۰/۱ بیشتر از بار عاملی آن نسبت به سایر متغیرها می باشد دارای روایی تشخیصی در حد قابل قبول می باشد. داده های به دست آمده با استفاده از روش دلفی فازی برای تعیین متغیرهای دخیل در پژوهش تحلیل شد و در بخش آمار استنباطی از روش معادلات ساختاری (SEM) با استفاده از نرم افزار SmartPLS استفاده شد.

### یافته ها

متغیرهای دخیل در پژوهش با استفاده از نظر متخصصان و روش دلفی فازی تعیین شد. در این مرحله به منظور غیرفازی کردن وزن شاخص ها طبق رابطه زیر، میانگین هندسی مؤلفه های عدد فازی وزن پارامترها به دست آمد و بدین ترتیب وزن پارامترها به صورت عدد قطعی مشخص شد. با توجه به نتایج به دست آمده از جدول ۱ مشاهده می شود متغیر تفریح با وزن ۰/۵۰۸ بیشترین وزن را داشته است. در رتبه دوم متغیر کار داوطلبانه به وزن ۰/۴۷۷ بوده اند. میانگین شاخص ها برابر با ۰/۳۶۸ می باشد. چنانکه مشاهده می شود متغیرهای گردش در طبیعت، سبک زندگی، خشونت و درگیری، عزت نفس، سرزندگی تحصیلی، یادگیری و اعتیاد به مواد مخدر پایین تر از حد میانگین بودند و بنابراین حذف شدند.

$$\bar{W}_i = \bar{Z}_i * (Z_i * \dots * Z_n)^{-1}$$

$$W_i = \left( \prod_{j=1}^3 W_{ij}^{1/3} \right)$$

نتیجه آماره های توصیفی نشان می دهد که از مجموع ۳۰۵ مشارکت کننده ۶۰/۷٪ پسر (۱۸۵ نفر) و ۳۹/۳٪ دختر می باشند که بیشترین تعداد شرکت کننده ۴۲/۳٪ به تعداد ۱۳۲ نفر در فاصله سنی ۱۶ تا ۱۸ سال و بیشترین میزان تحصیلات متوسطه دوم با تعداد ۱۷۶ نفر و به میزان ۶۷/۷٪ مشارکت کنندگان بوده اند. همچنین میانگین (انحراف معیار) کارکردهای اوقات فراغت (۰/۴) ۲/۷ و میانگین (انحراف معیار) نمرات عوامل روان شناختی (۰/۲) ۲/۱ می باشد. نمرات مشارکت کنندگان در مؤلفه های متغیرهای پژوهش در جدول شماره ۲ آورده شده است.

## جدول شماره ۱- غیرفازی کردن وزن پارامترهای متغیرهای تحقیق

متغیر	وزن فازی شاخص‌ها	وزن غیرفازی شاخص‌ها
گردش در طبیعت	۰/۰۰۵۹۷۷	۰/۰۱۴۳۶۳
معنای زندگی	۰/۰۲۰۱۹۲	۰/۰۸۵۴۳۶
سبک زندگی	۰/۰۰۶۲۴۹	۰/۰۱۵۲۱۳
اضطراب	۰/۰۱۹۱۹۵	۰/۰۷۱۰۷۵
هوش هیجانی	۰/۰۲۵۵۲	۰/۰۸۶۵۵۷
شناخت علایق شخصی	۰/۰۲۳۶۹۲	۰/۰۸۳۷۴۵
گشودگی به تجربه	۰/۰۱۹۶۷۶	۰/۰۸۲۴۶۳
خشونت و درگیری	۰/۰۰۵۷۳۹	۰/۰۱۸۳۷۱
عزت نفس	۰/۰۰۷۰۸۱	۰/۰۶۰۹۲۸
فراشناخت و فراهیجان	۰/۰۱۸۹۰۱	۰/۰۸۷۶۶۵
سرزندگی تحصیلی	۰/۰۰۵۸۸۸	۰/۰۳۰۳۷۹
یادگیری	۰/۰۰۶۲۳۴	۰/۰۴۶۶۴۱
سلامت جسمانی	۰/۰۲۲۹۲۳	۰/۰۷۳۳۸۲
تفریح	۰/۰۲۸۶۴۷	۰/۰۹۱۷۰۷
آرامش	۰/۰۲۵۵۲	۰/۰۸۶۵۵۷
اعتیاد به مواد مخدر	۰/۰۰۶۳۵۳	۰/۰۱۴۳۶۳
شادکامی	۰/۰۲۵۳۱	۰/۰۹۰۲۰۵
شکوفایی استعداد	۰/۰۲۴۶۹۱	۰/۰۸۷۹۹۸
کار داوطلبانه	۰/۰۲۵۱۰۲	۰/۰۹۰۲۰۵

## جدول شماره ۲- میانگین (انحراف معیار) نمرات مشارکت کنندگان در مطالعه

متغیرهای پژوهش	(انحراف معیار) میانگین
عوامل روان‌شناختی	۱/۲ (۰/۶)
اضطراب	۳/۱ (۰/۴)
فراشناخت و فراهیجان	۱/۹ (۰/۴)
گشودگی به تجربه	۲/۶ (۰/۶)
هوش هیجانی	۳/۵ (۰/۸)
معنای زندگی	۰/۴ (۰/۳)
شناخت علایق شخصی	۱/۰ (۰/۴)
آرامش	۳/۳ (۰/۸)
کار داوطلبانه	۴/۵ (۱/۰)
سلامت جسمانی	۱/۰ (۰/۴)
شادکامی	۳/۳ (۰/۵)
شکوفایی استعداد	۳/۴ (۰/۶)
تفریح	

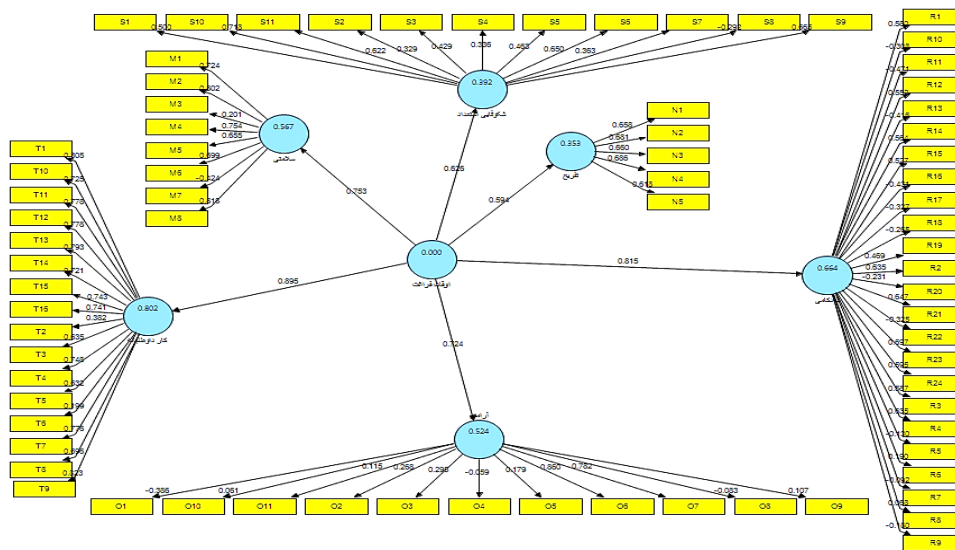
برای آزمون فرضیه‌های پژوهش در ابتدا به بررسی نرمال بودن متغیرها پرداخته می‌شود. بنابراین در ابتدا این شرط برای متغیرهای تحقیق به وسیله آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای نرمال بودن متغیرهای تحقیق مورد بررسی قرار می‌گیرد.



جدول شماره ۳- آزمون کولموگروف- اسمیرنوف برای نرمال بودن متغیرهای تحقیق

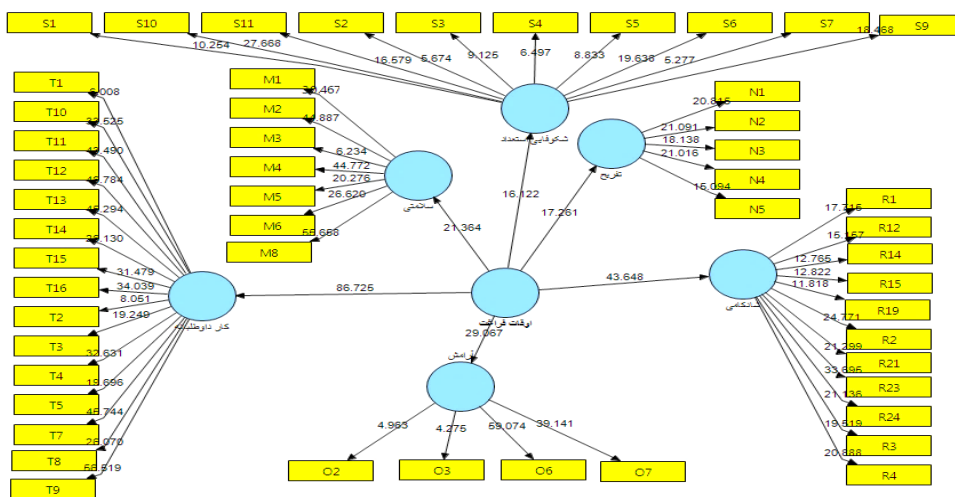
شاخص ها	(انحراف معیار) میانگین	Z کولموگروف-اسمیرنوف	P-value
عوامل روان‌شناختی	۲/۱ (۰/۲)	۱/۴۰۳	۰/۰۳۹
کارکردهای اوقات فراغت	۲/۷ (۰/۴)	۱/۴۸۹	۰/۰۲۴

با توجه به اینکه سطح معنی‌داری آزمون کولموگروف- اسمیرنوف در جدول شماره ۳ برای متغیرهای عوامل روان‌شناختی و اوقات فراغت، پایین‌تر از ۰/۰۵ است، نتیجه می‌شود که توزیع متغیرهای فوق‌الذکر تفاوت معنی‌داری با توزیع نرمال دارد. بنابراین نتیجه می‌گیریم که توزیع متغیرهای تحقیق نرمال نمی‌باشد و با توجه به عدم نرمال بودن متغیرهای مدل، برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از نرم افزار SmartPLS استفاده می‌شود. مدل کارکردهای اوقات فراغت برای ارائه الگو بدین صورت به‌دست آمده است:



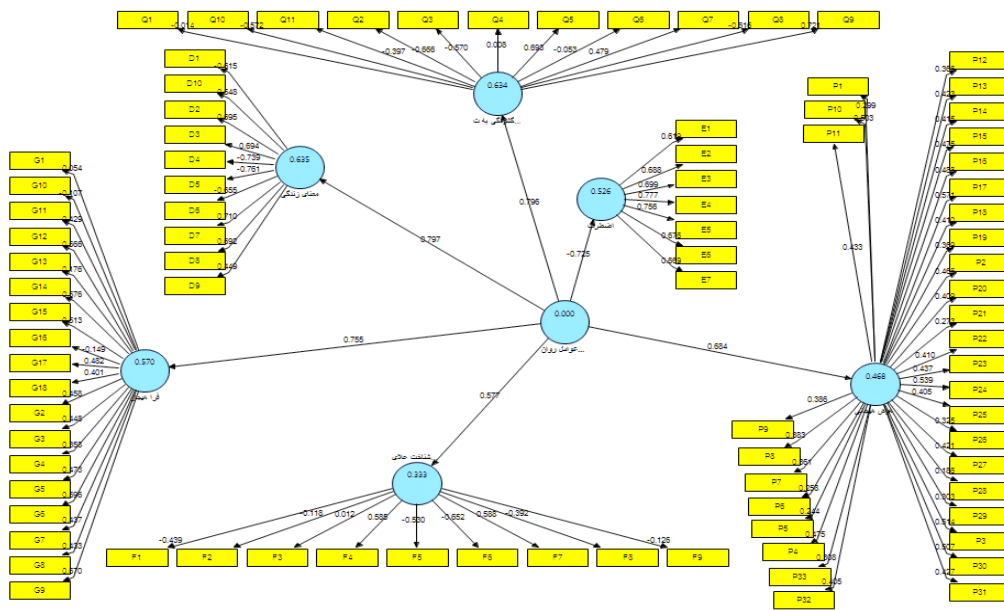
شکل شماره ۲- مدل اوقات فراغت برای ارائه الگوی بومی (مدل اولیه)

با توجه به شکل شماره ۲ سوالات شماره ۱، ۴، ۵، ۸، ۹، ۱۰ و ۱۱ برای متغیر آرامش، سوالات شماره ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۲۰ و ۲۲ برای متغیر شادکامی، سوال ۸ برای متغیر شکوفایی استعداد، سوال شماره ۷ برای متغیر سلامتی و در نهایت سوال ۶ متغیر کار داوطلبانه با توجه به مقدار بار عاملی از مدل اولیه حذف شدند. در نهایت پس از حذف شاخص‌هایی که دارای بار عاملی پایین‌تر از ۰/۲ بوده‌اند، با ضرایب تأثیر جدید سطح معناداری روابط فوق، در شکل زیر ارائه شده است:



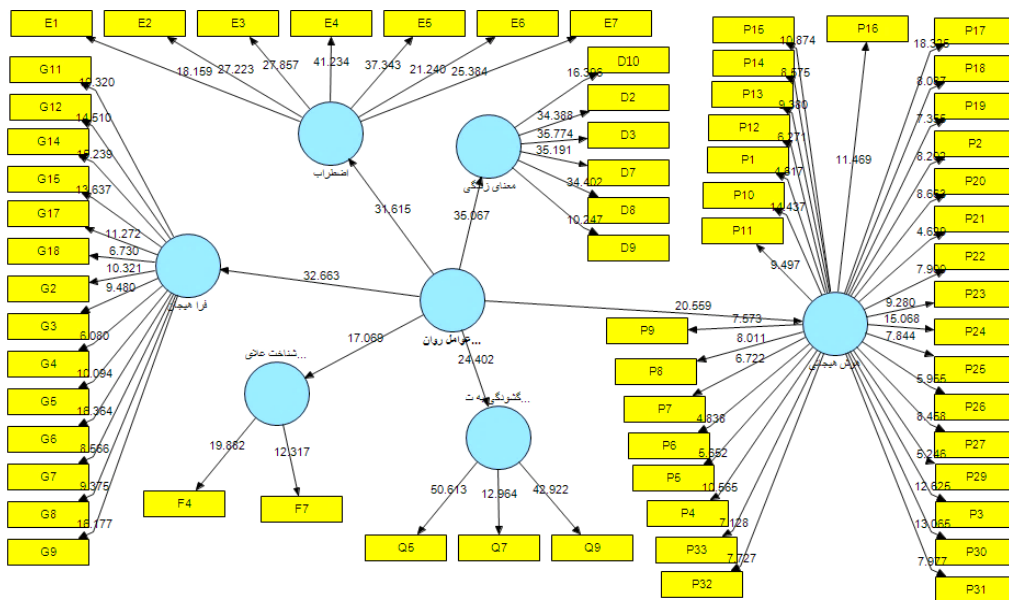
شکل شماره ۳- مقادیر T روابط مدل اوقات فراغت برای ارائه الگوی بومی (مدل نهایی)

مدل عوامل روان‌شناختی در پژوهش به صورت شکل زیر می‌باشد:



شکل شماره ۴- مدل عوامل روان‌شناختی برای ارائه الگوی بومی (مدل اولیه)

با توجه به شکل شماره ۴ سوالات شماره ۱۰، ۱۳ و ۱۶ برای متغیر فراشناخت و فراهیجان، سوالات شماره ۱، ۴ و ۶ برای متغیر گشودگی به تجربه، سوالات شماره ۲ و ۹ برای متغیر شناخت علائق شخصی و در نهایت سوال شماره ۲۸ متغیر هوش هیجانی با توجه به مقدار بار عاملی از مدل اولیه حذف شدند. در نهایت پس از حذف شاخص‌هایی که دارای بار عاملی پایین‌تر از ۰/۲ بوده‌اند، معنی داری T عوامل به صورت زیر می‌باشد.



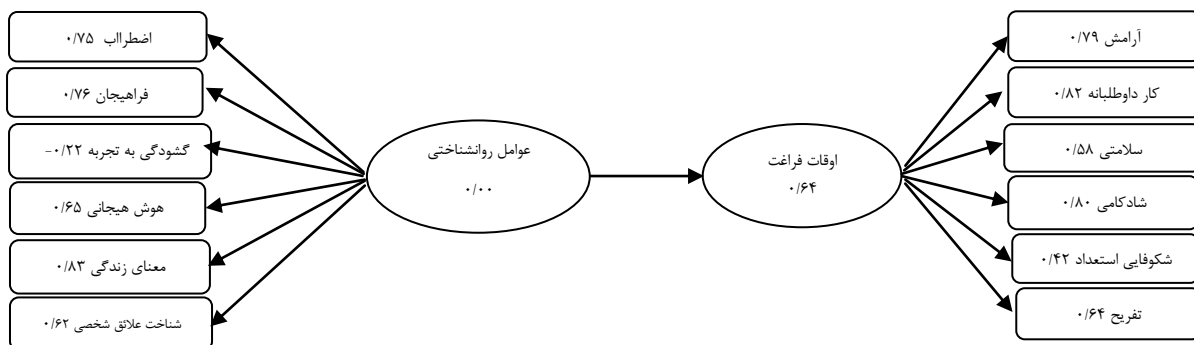
شکل شماره ۵- مقادیر T روابط مدل عوامل روان‌شناختی برای ارائه الگوی بومی (مدل نهایی)

برای آزمودن مدل اندازه‌گیری در این پژوهش از آلفای کرونباخ و پایایی مرکب جهت بررسی پایایی مدل اندازه‌گیری استفاده شده است و از آزمون روایی همگرا و روایی واگرا جهت بررسی آزمون روایی مدل اندازه‌گیری استفاده شده است.

جدول شماره ۴- آلفای کرونباخ و پایایی مرکب و رویی همگرا متغیرهای مدل اوقات فراغت و عوامل روان شناختی

متغیر	آلفای کرونباخ	وضعیت متغیر	پایایی مرکب	وضعیت متغیر	روایی همگرا	وضعیت متغیر
آرامش	۰/۴۹	نسبتا قابل قبول	۰/۶۹	نسبتا قابل قبول	۰/۴۰	نسبتا قابل قبول
اوقات فراغت	۰/۷۸	قابل قبول	۰/۸۰	قابل قبول	۰/۱۹	نسبتا قابل قبول
تفریح	۰/۶۷	نسبتا قابل قبول	۰/۷۹	قابل قبول	۰/۴۳	نسبتا قابل قبول
سلامتی	۰/۸۵	قابل قبول	۰/۸۸	قابل قبول	۰/۵۳	قابل قبول
شادکامی	۰/۸۲	قابل قبول	۰/۸۶	قابل قبول	۰/۳۷	نسبتا قابل قبول
شکوفایی استعداد	۰/۷۶	قابل قبول	۰/۸۰	قابل قبول	۰/۳۰	نسبتا قابل قبول
کار داوطلبانه	۰/۹۲	قابل قبول	۰/۹۳	قابل قبول	۰/۴۹	قابل قبول
اضطراب	۰/۸۲	قابل قبول	۰/۸۷	قابل قبول	۰/۴۸	نسبتا قابل قبول
شناخت علائق شخصی	۰/۲۶	نسبتا قابل قبول	۰/۷۳	قابل قبول	۰/۵۷	قابل قبول
عوامل روانشناختی	۰/۶۸	نسبتا قابل قبول	۰/۷۰	قابل قبول	۰/۱۷	نسبتا قابل قبول
فراهیجان	۰/۷۵	قابل قبول	۰/۸۱	قابل قبول	۰/۲۳	نسبتا قابل قبول
معنای زندگی	۰/۷۶	قابل قبول	۰/۸۳	قابل قبول	۰/۴۶	نسبتا قابل قبول
هوش هیجانی	۰/۸۴	قابل قبول	۰/۸۶	قابل قبول	۰/۱۷	نسبتا قابل قبول
گشودگی به تجربه	۰/۶۶	نسبتا قابل قبول	۰/۸۱	قابل قبول	۰/۵۹	قابل قبول

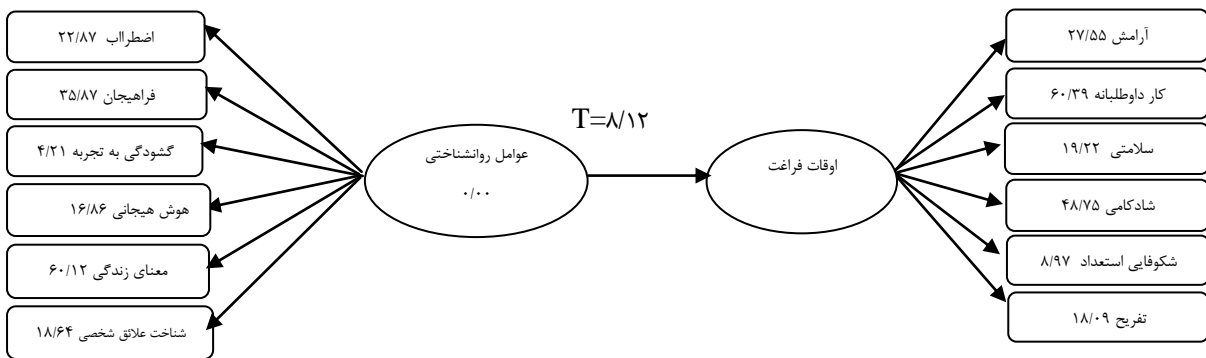
بر اساس جدول شماره ۴ با توجه به اینکه اکثریت مقادیر نزدیک به ۰/۷ می باشد، بنابراین آلفای کرونباخ متغیرهای پژوهش تأیید می شود. و با توجه به این که پایایی مرکب متغیرهای پژوهش بالاتر از ۰/۷ می باشد، بنابراین می توان گفت کلیه متغیرهای پژوهش از وضعیت مناسب و قابل قبولی از نظر پایایی مرکب برخوردار هستند. شاخص روایی همگرا که به اندازه گیری میزان تبیین متغیرهای پنهان پژوهش توسط متغیرهای مشاهده پذیر آن (مؤلفه ها/ سؤالات) می پردازد توسط شاخص AVE (متوسط واریانس استخراج شده) مورد سنجش قرار می گیرد و حداقل مقدار قابل قبول برای روایی همگرا ۰/۵۰ می باشد جدول فوق نشان دهنده روایی همگرای متغیرهای پژوهش می باشد. با توجه به این که اکثریت مقادیر نزدیک به ۰/۵ می باشند، بنابراین روایی همگرا برای کلیه متغیرهای پژوهش در حد قابل قبول می باشد. مدل نهایی پژوهش برای بررسی روابط بین متغیرها بدین صورت بدست آمده است:



شکل شماره ۶- مقادیر شدت تأثیر روابط بین متغیرهای پژوهش در مدل نهایی

شکل شماره ۶ شدت تأثیر و میزان شدت ارتباط بین متغیرها را نشان می دهد و طیف این ضریب بین صفر تا ۱ می باشد. هر چه این میزان به ۱ نزدیک تر باشد، نشان دهنده قوی تر بودن روابط بین متغیرها می باشد. ضریب تأثیر برای عوامل روان شناختی ۰/۶۴ می باشد. مقادیر T که حاصل تقسیم شدت تأثیر بر خطای استاندارد است نشان دهنده معنی داری رابطه متغیرها است. در شکل شماره ۷ مقدار T برای عوامل روان شناختی ۸/۱۲ به دست آمده که نشان از ارتباط معنی دار با اطمینان ۹۹٪ ( $P < 0.01$ ) می باشد و این فرضیه که عوامل روان شناختی بر اوقات فراغت تأثیر معنی دار دارد تایید می گردد. همچنین با مقادیر t و سطح معنی داری برای کلیه متغیرها در الگوی نهایی یعنی داده های شکل شماره ۷ این نتیجه

به دست می آید که کلیه متغیرهای پنهان مربوط به شاخص کارکرد اوقات فراغت و عوامل روان شناختی دارای ارتباط معنی دار ( $P < 0/01$ ) می باشند.  
که سطح معناداری روابط فوق، در شکل شماره ۷ ارائه شده است:



شکل شماره ۷- مقادیر T روابط بین متغیرهای پژوهش در مدل نهایی

بر اساس نتایج جدول شماره ۲ و شکل شماره ۷، عوامل روان شناختی با میانگین (انحراف معیار)  $(0/2)$   $2/1$  موجب بهبود کارکردهای اوقات فراغت با میانگین (انحراف معیار)  $(0/4)$   $2/7$  شدند ( $P < 0/01$ ). متغیرهای عوامل روان شناختی شامل اضطراب با میانگین (انحراف معیار)  $(0/6)$   $1/2$ ، فراهیجان  $(0/4)$   $3/1$ ، گشودگی به تجربه  $(0/4)$   $1/9$ ، هوش هیجانی  $(0/6)$   $2/6$ ، معنای زندگی  $(0/8)$   $3/5$  و شناخت علائق شخصی  $(0/3)$   $0/4$  و کارکردهای اوقات فراغت شامل آرامش با میانگین (انحراف معیار)  $(0/4)$   $1/0$ ، کارداوطلبانه  $(0/8)$   $3/3$ ، سلامتی  $(1/0)$   $4/5$ ، شادکامی  $(0/4)$   $1/0$ ، شکوفایی استعداد  $(0/5)$   $1/3$  و تفریح  $(0/6)$   $3/4$  با شاخص های خود دارای ارتباط معنی دار در الگو می باشند ( $P < 0/01$ ).  
برای آزمودن مدل اندازه گیری در این پژوهش از آلفای کرونباخ و پایایی مرکب جهت بررسی پایایی مدل اندازه گیری استفاده شده است و از آزمون روایی همگرا و روایی واگرا جهت بررسی آزمون روایی مدل اندازه گیری استفاده شده است که نتایج آن به شرح زیر می باشد:

جدول شماره ۵- آلفای کرونباخ و پایایی مرکب و روایی همگرا متغیرهای مدل

متغیر	آلفای کرونباخ	وضعیت متغیر	پایایی مرکب	وضعیت متغیر	روایی همگرا	وضعیت متغیر
عوامل روان شناختی	0/68	نسبتا قابل قبول	0/78	قابل قبول	0/45	نسبتا قابل قبول
اجتماعی فرهنگی						
اوقات فراغت	0/75	قابل قبول	0/83	قابل قبول	0/46	نسبتا قابل قبول

جدول شماره ۵ نشان از پایایی و روایی مناسب متغیرهای آشکار پژوهش یعنی عوامل روان شناختی و کارکردهای اوقات فراغت در سازه الگوی مورد نظر دارد.

اعداد معناداری (T-values) با مقادیر بالای  $1/96$  نشان از صحت رابطه بین سازه ها و در نتیجه تأیید فرضیه های پژوهش در سطح اطمینان ۹۵ درصد است که مقادیر آن در شکل شماره ۷ نشان داده شده است. و با توجه به اینکه مقدار  $R^2$  متغیر اوقات فراغت  $0/64$  در حد تقریباً متوسطی می باشد، بنابراین می توان گفت برازش ساختاری مدل به وسیله  $R^2$  در حد متوسط می باشد. و بر اساس معیار Q2 که این معیار قدرت پیش بینی مدل را مشخص می سازد، یعنی مدلهایی که دارای برازش بخش ساختاری قابل قبول هستند باید قابلیت پیش بینی شاخص های مربوط به سازه های درون زای مدل را داشته باشند. مقادیر  $0/02$ ،  $0/15$  و  $0/25$  به ترتیب نشان از قابلیت پیش بینی ضعیف، متوسط و قوی دارند. با توجه به این که مقدار Q2 برای تمامی متغیر وابسته بالاتر از  $0/25$  هستند، بنابراین می توان گفت، مدل ساختاری از قدرت پیش بینی بالایی برخوردار است و در حد قابل قبول می باشد. برازش کلی مدل با مقدار GOF برابر با  $0/401$  می باشد، بنابراین می توان گفت سطح برازش کلی مدل در حد عالی و قابل قبول می باشد.

## بحث

مطالعه نشان داد عوامل روان شناختی با میانگین (انحراف معیار) (۰/۲) ۲/۱ موجب بهبود کارکردهای اوقات فراغت با میانگین (انحراف معیار) (۰/۴) ۲/۷ شدند. متغیرهای عوامل روان شناختی شامل اضطراب با میانگین (انحراف معیار) (۰/۶) ۱/۲، فراهیجان (۰/۴) ۳/۱، گشودگی به تجربه (۰/۴) ۱/۹، هوش هیجانی (۰/۶) ۲/۶، معنای زندگی (۰/۸) ۳/۵ و شناخت علائق شخصی (۰/۳) ۰/۴ و کارکردهای اوقات فراغت شامل آرامش با میانگین (انحراف معیار) (۰/۴) ۱/۰، کار داوطلبانه (۰/۸) ۳/۳، سلامتی (۱/۰) ۴/۵، شادکامی (۰/۴) ۱/۰، شکوفایی استعداد (۰/۵) ۱/۳ و تفریح (۰/۶) ۳/۴ با شاخص های خود دارای ارتباط معنی دار در الگو می باشند.

عوامل روان شناختی در الگوی ارائه شده دارای رابطه معنی دار با کارکردهای اوقات فراغت می باشند و می توان گفت عوامل روان شناختی در کارکردهای اوقات فراغت تأثیر گذارند. همچنین یافته ها نشان دادند که تمامی متغیرهای مکنون هر شاخص، با شاخص خود دارای ارتباط معنی دار می باشند، پس می توان نتیجه گرفت متغیرهای تعیین شده از اعتبار کافی برخوردارند. در پژوهش حاضر رابطه بین متغیرهای دخیل در پژوهش، با عنوان کارکردهای اوقات فراغت شامل سلامتی، تفریح، آرامش، شادکامی، شکوفایی استعداد، کار داوطلبانه دارای پایایی و روایی مناسبی بودند همچنین در اکثریت متغیرها، آلفای کرونباخ قابل قبول بوده و پایایی مرکب نیز نشان از معتبر بودن متغیرهای پژوهش دارد پس می توان نتیجه گرفت شاخص کارکردهای اوقات فراغت و متغیرهای آن شاخص مناسبی می باشد و در ساختار الگوی ارائه شده معتبر می باشد. یکی از مباحث مهم در حوزه سلامت، مدیریت سلامت است که اشاره به مسئول بودن فرد در قبال سلامت و بهداشت خود دارد. با وجود پژوهش های اندک که مستقیماً به سلامت جسمانی پرداخته باشند این یافته که سلامتی یکی از کارکردهای اوقات فراغت می باشد با پژوهشی که با هدف بررسی زمان اوقات فراغت در میان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه و ارتباط آن با سلامتی انجام شد هم سو می باشد (۲۳). همچنین با پژوهش Cheng و همکاران (۲۴) و عباسی دره بیدی و همکاران (۲۵) که دریافتند سلامتی با کیفیت زندگی مرتبط است و اوقات فراغت رابطه مستقیمی با سلامتی دارد در یک جهت است.

تفریح شامل احساس لذت بردن رسیدن به لذت در کار، حس شوخ طبعی و علاقه بردن از کاری است که این مهم در تحقیقات اندیشمندان به عنوان یکی از کارکردهای اوقات فراغت مطرح شده است. در تحقیق حاضر هم با توجه به نتایج به دست آمده تفریح یکی از کارکردهای اوقات فراغت است. در پژوهش شرف الدین (۲۶) با عنوان سبک اهل بیت علیهم السلام در تفریحات و اوقات فراغت معتقد است به دلایل عقلی و کارکردی اوقات فراغت و تفریح به عنوان بخشی از ضرورت های زیستی بشرمورد توجه دین است. پژوهش کاظمی و همکاران (۲۱) ارتباط نیازهای اساسی Glasser از جمله تفریح را در فشارخون بالا بررسی کرده است.

مؤلفه آرامش نیز یکی از کارکردهای اوقات فراغت می باشد و با توجه به این که یکی از نتایج استفاده مناسب از اوقات فراغت در انتها منجر به آرامش روانی و جسمانی افراد می شود تحقیقات محدودی به این متغیر پرداخته اند و این نشان از این موضوع دارد که احتمالاً به علت هم پوشانی آرامش با سایر متغیرها مثل شادکامی و یا رضایت شخصی و نشاط اجتماعی، متغیر تفریح در پژوهش ها مورد غفلت قرار گرفته است. نتایج نشان می دهد که بین اوقات فراغت و نشاط و نیز رضایت از گذران اوقات فراغت با نشاط رابطه معنی داری وجود دارد، با افزایش رضایت از اوقات فراغت بر میزان نشاط نیز افزوده می شود. پژوهش تمیزی فر و عزیزی مهر (۲۷) که نتایج پژوهش آنها نشان می دهد که بین اوقات فراغت و نشاط و نیز رضایت از گذران اوقات فراغت با نشاط رابطه معنی داری وجود دارد و با افزایش رضایت از اوقات فراغت، بر میزان نشاط نیز افزوده می شود نیز با یافته های پژوهش حاضر هم سو است.

کار داوطلبانه هم از دیگر کارکردهای اوقات فراغت است. پژوهش صدیقی خویدک (۲۸) نشان داده که کار داوطلبانه در اوقات فراغت در بازدهی اقتصادی مؤثر است و هم چنین پژوهش عبدلی و عبدلی (۲۹) مطرح کرده اند که اوقات فراغت عبارت از

مقدار زمان خارج از وظایف و تکالیف شغلی و خانوادگی است که در آن انسان با میل و رغبت و اختیار خود به آنچه موجبات انبساط خاطر و رضامندی او را فراهم می کند.

در پژوهش حاضر رابطه بین متغیرهای دخیل در پژوهش با عنوان شاخص های عوامل روان شناختی در اوقات فراغت شامل: معنای زندگی، اضطراب، هوش هیجانی، شناخت علائق شخصی، گشودگی به تجربه، فراهیجان، دارای پایایی و روایی مناسبی بودند و همچنین مقدار T به دست آمده برای کلیه متغیرها نشان از ارتباط مثبت بین متغیرهای شاخص روان شناختی در الگوی مورد نظر را دارد. پس می توان نتیجه گرفت شاخص عوامل روان شناختی و متغیرهای آن شاخص مناسبی می باشد و در ساختار الگوی ارائه شده معتبر می باشد.

ارتباط متغیرهای روانشناختی پژوهش با اوقات فراغت از جمله معنای زندگی با تفریح و شادمانی با پژوهش شرف الدین (۲۶) با عنوان سبک اهل بیت علیه السلام در تفریحات و اوقات فراغت و عباسی دره بیدی و محمودیان (۲۵) با عنوان بررسی راهکارهای استفاده از اوقات فراغت در قرآن و روایات و اثر آن بر سلامتی هم سو می باشد. همچنین پژوهشی با عنوان چگونه استرس آکادمیک و فعالیت های اوقات فراغت بر احساس خوب عاطفی دانش آموزان کالج تأثیر می گذارد؟ توسط Zhang & Zheng (۳۰) انجام شد نتایج نشان داد که کاهش مؤثر استرس تحصیلی و فعال کردن در فعالیت های اوقات فراغت هر دو در ارتقا و ارتقای سلامت عاطفی روزانه مهم هستند که این پژوهش با پژوهش حاضر هم سو می باشد. پژوهش حاضر با پژوهش Grund & Senker (۳۱) با عنوان پایه های انگیزشی کنترل خود و ذهنیت و نقش آنها در درگیری های تحصیلی و تفریحی هم سو می باشد. همچنین هوش هیجانی با فرا هیجان هم پوشانی نزدیکی دارند در واقع فراهیجان به شناخت افراد از هیجانات خود اشاره دارد. همچنین بین شاخص های ساختار مدل ارتباط معنی دار وجود دارد و در نهایت برازش کلی مدل تأیید می گردد. در تبیین یافته های پژوهش می توان عنوان کرد با توجه به هدف تحقیق که تعیین و شناسایی متغیرهای مرتبط می باشد متغیرهای عوامل روان شناختی به عنوان عوامل مؤثر و مرتبط با اوقات فراغت در الگوی مطرح شده انتخاب مناسبی هستند و با توجه به این که پژوهش های نسبتاً کمی راجع به این متغیرها انجام شده است باید در تحقیقات آتی به میزان اثرگذاری این عوامل بر کارکرد اوقات فراغت پرداخت. همچنین بعضی از متغیرهای روان شناختی از جمله اضطراب به علت دارا بودن بار عاملی منفی با کارکردهای مثبت اوقات فراغت رابطه معکوس دارد.

### نتیجه گیری

مطالعه نشان داد عوامل روان شناختی شامل اضطراب، فراهیجان، گشودگی به تجربه، هوش هیجانی، معنای زندگی و شناخت علائق شخصی باعث بهبود کارکردهای اوقات فراغت، شامل آرامش، کار داوطلبانه، سلامتی، شادکامی، شکوفایی استعداد و تفریح شدند و تمامی مؤلفه های مکنون مطرح شده در الگو دارای اعتبار می باشند و با شاخص خود رابطه معنی دار دارند.

### تشکر و قدردانی

از تمامی شرکت کنندگان در این پژوهش کمال قدردانی را داریم. مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول و دارای کد اخلاق IR.IAU.ARAK.REC.1399.016 از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد واحد اراک می باشد.

### تعارض در منافع

نویسندگان اظهار می دارند هیچ گونه تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد.

### REFERENCES

1. Ghaderzadeh A, Ghaderzadeh H, Hasanpanah H. Beds and resources for young people to spend their leisure time (survey study of young people aged 18 to 29 in Kurdistan province). Quarterly Journal of Social Studies and Research in Iran. 2015; 4 (4): 661-637. (Full text in Persian)
2. Hashemi Motlag sh, Aslankhani MA, Safania AM. The Mediating Role of Social Support and Self-Efficacy in Relationship Between Perceived Environment and Participation in Physical Activity of Leisure Time in Employees. Journal of New Approaches in Sports Management. 2019; 6 (21): 104-95. (Full text in Persian)

3. Ghorbani AM, Shojaee Bavanloo V, Feyzabadi H. Explaining youth leisure as a mechanism to reduce drug use (a comparative study among addicted and non-addicted youth in North Khorasan province). *Sociological Studies of Youth*. 2016; 6 (19): 121-136. (Full text in Persian)
4. Moradian K, Moradian P. The role of sports and physical education in filling university students' leisure time. *European Journal of Experimental Biology*. 2013; 3(3): 241– 245. (Full text in Persian)
5. Madge C, Meek J, Wellens J, Hooley T. Facebook, social integration and informal learning at university: 'It is more for socialising and talking to friends about work than for actually doing work'. *Learning, Media and Technology*. 2009; 34(2): 141–155.
6. Greenbank P. Still focusing on the essential 2:1: Exploring student attitudes to extra-curricular activities. *Education Training*. 2015; 57(2): 184–203. doi:10.1108/ET-06- 2013-0087
7. Barnett L A. How do playful people play? Gendered and racial leisure perspectives, motives, and preferences of college students. *Leisure Sciences*. 2011; 33(5): 382–401.
8. Liu H, Yu B. Serious leisure, leisure satisfaction and subjective well-being of Chinese university students. *Social Indicators Research*. 2015; 122(1): 159–174.
9. Gilson C L, Dymond SK. Barriers impacting students with disabilities at Hong Kong university. *Journal of Postsecondary Education and Disability*. 2012; 25(2): 103– 118.
10. Rastegar Y, Iman MT, Soroush M, Ebrahimi S. Semantic implications of leisure among the citizens of Isfahan (a qualitative study). *Applied Sociology*. 2017; 68 (4): 139-154. (Full text in Persian)
11. Mousavirad ST, Keshavarz L. Relation of between how leisure and mental health teachers athletes and non-athlet shahin shahr city. *Organizational Behavior Management in Sport Studies*. 2015; 2 (6): 73-80. (Full text in Persian)
12. Lambert NM, Stillman TF, Baumeister RF, Fincham FD, Hicks JA, Graham SM. Family as a salient source of meaning in young adulthood; 2010. 5(5): 367-376
13. Katz LF, Maliken AC, Stettler NM. Parental meta-emotion philosophy: A review of research and theoretical framework. *Child Development Perspectives*. 2012; (6) 417-422.
14. Miceli M, Castelfranchi C. Metaemotions and the complexity of human emotional experience. *New Ideas in Psychology*. 2019; 55: 42-49.
15. Mesrabadi J, Ostovar N, Jafarian S. Discriminative and construct validity of meaning in life questionnaire for Iranian students. *Journal of Behavioral Sciences*. 2013; 7(1): 83-90. (Full text in Persian)
16. Naeinian M, Shaeiri M, Sharif M, Hadian M. To Study Reliability and Validity for A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder (GAD-7). *CPAP*. 2011; 2(4): 41-50. (text in Persian)
17. Athari Z, Karimian N, Hedayati F, Naderzadeh Y, Nazari AA. Standardization, Reliability and Validity of Schutte Emotional Intelligence scale Bandar Abbas High School students. *Hormozgan Cultural Research Journal*. 2018; 16: 77-91 (text in Persian)
18. Moshirian Farahi SM, Asghari Ebrahimabad MJ, Gorji A, Bigdeli I. Psychometric Features of the Big-Five Personality Questionnaire for Children and Adolescence in Mashhad. *Journal of Shafaye Khatam*. 2018; 7(1): 13-22. (Full text in Persian)
19. Rahmanian Z. Vaez Mousavi SMK. Psychometric Properties of Metacognition Questionnaire and Positive Excitement in Athletes. *Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry*. 2015; 1 (3): 62-44. (Full text in Persian)
20. Lali M, Abwdi A, Kajbaf MB. Construction and validation of Lifestyle Questionnaire (LSQ), *Psychological Research*. 2013; 15 (1). (Full text in Persian)
21. Kazemi Sh, Kakavand AR, Jalali MR, Javadi HR. Relationship between basic glasser needs and high blood pressure in middle-aged people: The mediating role of humor. *Scientific Journal of Qazvin University of Medical Sciences*. 2018; 2 (97): 64-73. (Full text in Persian)
22. Alipor A. The relationship between coping strategies and students' happiness. *Journal of Tabriz University*. 2011; 5 (18): 90-75. (Full text in Persian)
23. Abbasi P, Kianipour N, Demir Özdenk G, Ziapour A. Dataset of leisure time among students at Kermanshah University of Medical Sciences and its relationship with health-related quality of life (HRQOL). 2018; Data in Brief 21: 122-127 [www.elsevier.com/locate/dib](http://www.elsevier.com/locate/dib).

24. Cheng TM, Chang SY, Chan YY. I know you are suffering from burnout: The moderated mediation effects of "leisure benefits" and "leisure coping" on the burnout model of flight attendants. *Journal of Air Transport Management*. 2018; 71: 119-129.
25. Abbasi Darebidi A, Mahmoudian SA. Investigating the strategies for using leisure time in the Quran and hadiths and its effect on health. *Bi-Quarterly Journal of Quranic Interdisciplinary Research*. 2016; 6 (2): 7-20. (Full text in Persian)
26. Sharafuddin, S H. Ahl al-Bayt (AS) style in entertainment and leisure. *Journal of Islamic Studies and Psychology*. 2015; 9 (16): 54-27. (Full text in Persian)
27. Tamizafar R, Azizi M. Investigating the relationship between leisure and social vitality in Isfahan. *Social Work Research Journal*. 2018; 2(6): 209-231. (Full text in Persian)
28. Sedigi KH H. Monetary valuation and cost-benefit analysis of voluntary activities by value accounting method and voluntary investment. *Journal of Rescue and Relief*. 2017; 8 (1 and 2): 144-159. (Full text in Persian)
29. Abdoli K, Abdoli Z. Assessing the needs and issues affecting students' leisure time. *Journal of Psychological Studies and Educational Sciences*. 2018; 3 (4): 69-78. (Full text in Persian)
30. Zhang J, Zheng Y. How do academic stress and leisure activities influence college students' emotional well-being? A daily diary investigation. *Journal of Adolescence*. 2017; 60: 114-118.
31. Grund A, Senker K. Motivational foundations of self-control and mindfulness and their role in study leisure conflicts. *Learning and Individual Differences*. 2018. 68: 72-84.



## پرسشنامه معنای زندگی (Steger)

ردیف	سوالات	خیلی موافقم	خیلی مخالفم
۱	من معنای زندگی را می فهمم.		
۲	من به دنبال چیزی هستم که زندگی را معنادار کند.		
۳	من همیشه به دنبال یافتن هدف زندگی هستم		
۴	هدف من در زندگی روشن است		
۵	من در مورد آنچه به زندگی معنا می بخشد حس خوبی دارم		
۶	من هدف رضایت بخشی برای زندگی ام پیدا کرده ام		
۷	من همیشه در جستجوی چیزی هستم که به زندگی اهمیت ببخشد		
۸	من در جستجوی هدف یا رسالت زندگی هستم.		
۹	زندگی من هدف واضحی ندارد		
۱۰	من در زندگی به دنبال معنا هستم.		

## اضطراب (Spitzer)

ردیف	سوالات	هیچ وقت	برخی از روزها	بیش از نیمی از روزها	تقریباً هر روز
۱	احساس عصبی بودن و اضطراب				
۲	قادر نبودن به کنترل تا توقف نگرانی				
۳	نگرانی بیش از حد درباره چیزهای مختلف				
۴	مشکل در داشتن آرامش				
۵	بیقرار بودن در حدی که نشستن دشوار باشد				
۶	رنجیدن یا تحریک پذیری به ساده ترین شکل ممکن				
۷	احساس ترس به طوری که انگار قرار است اتفاق وحشتناکی رخ دهد				

## گشودگی به تجربه (آزمون Neo - خرده مقیاس گشودگی به تجربه)

ردیف	سوالات	کاملاً مخالفم	کاملاً موافقم
۱	دوست ندارم و قتم را با خیالپردازی تلف کنم.		
۲	هنگامی که راه درست کاری را پیدا کنم آن روش را همیشه ادامه می دهم.		
۳	نقش های موجود در پدیده های هنری و طبیعت مرا مهیوت می کنند.		
۴	فکر می کنم گوش دادن دانشجویان به مطالب متناقض ، فقط به سر در گمی و گمراهی آنها منجر خواهد شد.		
۵	شعر تقریباً اثری در من ندارد.		
۶	اغلب غذاهای جدید و خارجی را امتحان می کنم.		
۷	به ندرت به احساسات و عواطفی که محیط های متفاوتی به وجود می آورند، توجه می کنم.		
۸	بعضی اوقات وقتی شعری می خوانم یا یک کار هنری را تماشا می کنم ، یک احساس لرزش و یک تکان هیجانی را حس می کنم.		
۹	علاقه ای به تامل و تفکر جدی درباره سرنوشت و ماهیت جهان یا انسان ندارم		
۱۰	من کنجکاوی فکری فراوانی دارم.		
۱۱	اغلب از کلنجار رفتن با نظریه های انتزاعی لذت می برم.		

## هوش هیجانی (Schutte)

ردیف	سوالات	کاملاً نادرست	نادرست	تا حدی درست	درست	کاملاً درست
۱	وقتی که با دیگران صحبت می‌کنم، نسبت به مشکلات شخصی‌ام هشیار هستم					
۲	وقتی که با موانعی بر سر راهم مواجه می‌شوم، زمان‌هایی را به خودم یادآوری می‌کنم که با موانع مشابهی مواجه شده بودم و در نهایت بر آنها غلبه کرده بودم.					
۳	انتظار و امید دارم که بیشتر کارهایی را که سعی در انجام آنها دارم به خوبی انجام دهم					
۴	برای افراد دیگر آسان است که به من اطمینان کرده و رازهای خود را با من در میان بگذارند					
۵	برای من دشوار است که معنای پیامهای غیر گفتاری (مانند تن صدا، لحن کلام، حرکات چهره و...) را بفهمم.					
۶	یک سری از حوادث مهم در زندگی من باعث شده‌اند درباره چیزهایی که در زندگی مهم هستند و چیزهایی که مهم نیستند مجدداً ارزیابی کنم.					
۷	هنگامی که خلق و خو یا حالت احساسی‌ام تغییر می‌کند، می‌توانم به راهکارهای جدیدی در ارتباط با مسائل دست پیدا کنم.					
۸	عواطف و احساسات یکی از چیزهایی است که زندگی را برای من با ارزش می‌کند.					
۹	از هیجانات و احساس‌هایی که تجربه می‌کنم، آگاهی دارم.					
۱۰	منتظر وقوع حوادث خوب هستم.					
۱۱	دوست دارم که احساسات و هیجانانتم را با دیگران در میان بگذارم.					
۱۲	وقتی که احساس و هیجان مثبتی به من دست می‌دهد، می‌دانم چه کار کنم تا مدت زمان بیشتری آن احساس را داشته باشم.					
۱۳	شرایط را طوری ترتیب می‌دهم که باعث لذت دیگران شود.					
۱۴	به دنبال فعالیت‌هایی که باعث خوشحالی من می‌شوند می‌گردم.					
۱۵	از پیام‌های غیر گفتاری (مانند تن صدا، لحن کلام، حرکات چهره و...) و معنای آن پیام‌ها که به دیگران می‌فرستم، آگاهی دارم.					
۱۶	در حضور دیگران به نحوی رفتار می‌کنم که باعث می‌شود تأثیر خوبی بر دیگران بگذارم.					
۱۷	وقتی که حالت احساسی و خلق و خوی من مثبت است، پیدا کردن راه حل مسائل برایم آسان است.					
۱۸	هنگامی که دیگران سعی در مخفی کردن حالت احساسی صورتشان دارند، می‌توانم بفهمم که چه احساسی را تجربه می‌کنند.					
۱۹	وقتی که احساساتم تغییر می‌کنند، می‌دانم که چرا چنین تغییری رخ داد.					
۲۰	وقتی که احساسات مثبتی را تجربه می‌کنم، قادر هستم که ایده‌ها و نظرات جدیدی ارائه کنم.					
۲۱	بر هیجانانتم کنترل دارم.					
۲۲	می‌توانم به آسانی تشخیص دهم که در یک زمان خاص چه احساس و هیجانی را تجربه دارم.					
۲۳	خودم را از طریق تصور کردن نتیجه مثبت برای انجام فعالیت‌هایی که به عهده می‌گیرم تحریک می‌کنم تا آن فعالیت‌ها را انجام دهم.					
۲۴	هنگامی که دیگران کاری را به خوبی انجام می‌دهند، آن‌ها را تحسین می‌کنم.					
۲۵	از پیام‌های غیر گفتاری (مانند تن صدا، لحن کلام، حالات چهره و...) دیگران و معنای آن‌ها آگاه هستم.					
۲۶	وقتی که شخص دیگری یک حادثه مهم در زندگی شخصی‌اش را برای من تعریف می‌کند، احساس می‌کنم من خودم آن حادثه را تجربه کرده‌ام.					
۲۷	وقتی که تغییری در حالت احساسی و هیجانی خودم احساس می‌کنم، ایده‌ها و نظرات جدیدی به ذهن من می‌آید.					
۲۸	هنگامی که با یک مانع یا دشواری بر سر راه انجام کارهایم مواجه می‌شوم آن کار را نمی‌کنم چون معتقدم که شکست خواهم خورد.					
۲۹	از طریق نگاه کردن به افراد دیگر می‌توانم بفهمم که در آن لحظه چه احساسی دارند.					
۳۰	هنگامی که دیگران احساس سرخوردگی و ناراحتی می‌کنند، به آن‌ها کمک می‌کنم تا از آن احساس‌ها رها شوند.					
۳۱	هنگام مواجه شدن با موانع و مشکلات از احساس‌های خوب استفاده می‌کنم تا به خودم کمک کنم که همچنان به تلاش ادامه دهم.					
۳۲	از طریق گوش کردن به تن صدای دیگران می‌توانم بگویم که افراد در آن زمان چه احساسی دارند.					
۳۳	فهم علت حالات هیجانی و احساسی افراد برای من مشکل است.					

## فراهیجان (Beer &amp; Moneta)

ردیف	سوالات	کاملاً مخالف	مخالف	نه موافق نه مخالف	موافق	کاملاً موافق
۱	زمانی که «احساس افسردگی» می‌کنم، تغییر خلق منفی برایم مشکل است.					
۲	در شرایط دشوار، من با ارزیابی سود و زیان «مواجهه در مقابل فرار» به سرعت ترس خود را توجیه می‌کنم.					
۳	من به راحتی می‌توانم اهداف مهم دراز مدت را به اهداف فرعی دست یافتنی و کوتاه مدت تقسیم کنم.					
۴	اگر واقعاً همه چیز بد جلو برود، مایلم در افکار منفی ام فرو روم.					
۵	احساس می‌کنم که افکار منفی و اضطراب آور، همه واقعیت را نشان نمی‌دهند، از این رو، آنها را به عنوان «چیزهایی» می‌نگرم که خیلی جدی نیستند.					
۶	می‌توانم نیازهای خود را اولویت بندی و سلسله مراتب اهدافم را تدوین کنم.					
۷	هنگامی که «غم‌ها» بر من غلبه می‌کنند، میل دارم با کنترل کردن خلق منفی ام، با آنها مبارزه کنم.					
۸	من می‌توانم هر «چرخه تفکر منفی» را متوقف و بر آنچه که می‌توانم انجام دهم، تمرکز کنم.					
۹	وقتی مقابله با تکلیفی بزرگ برایم سخت باشد، سعی می‌کنم آن را به مراحل کوچک تری تقسیم نمایم.					
۱۰	زمانی که همه چیز واقعاً به طور اشتباه جلو می‌رود، تمایل به واکنش زیاد از حد دارم.					
۱۱	من به جای مضطرب شدن، تمایل دارم شرایط غیرقابل پیش بینی را به طور عقلانی ارزیابی کنم.					
۱۲	وقتی که پیشرفت آهسته و دشوار می‌شود، به آسانی می‌توانم یک رویکرد گام به گام برای حذف موانع اتخاذ کنم.					
۱۳	هنگام مواجهه با شرایط سخت، اغلب «در افکارم غوطه ور می‌شوم» و خیلی سخت است جلوی آنها را بگیرم.					
۱۴	من می‌توانم برای مسلط ماندن بر امور، تصمیم ارادی (آزاد) بگیرم و حتی زمانی که با وقایع مزاحم رو به رو می‌شوم، اعتماد به نفس خود را حفظ کنم.					
۱۵	هنگامی که به نظر می‌رسد مشکلی برطرف شدنی نیست، می‌دانم که تنها راه، تقسیم آن به مشکلات کوچک تر است.					
۱۶	فکر می‌کنم افکار نگران کننده ممکن است انعکاسی از واقعیت باشد.					
۱۷	وقتی که مشکلات بزرگ را تجربه می‌کنم، سعی می‌کنم مثل این شعار عمل کنم: «مشکلی وجود ندارد بلکه فقط راه حل وجود دارد».					
۱۸	اگر درگیر تکلیفی بزرگ شوم، توقف می‌کنم و گام‌های کوچک تری بر می‌دارم.					

## سلامتی (سوال ۱ تا ۸ پرسشنامه سلامت جسمانی - خرده مقیاس سلامت جسمانی)

ردیف	سوالات	کاملاً مخالفم	کمی مخالفم	کمی موافقم	موافقم کاملاً
۱	سعی می‌کنم بدنم را سالم و تندرست نگه دارم.				
۲	مراقب سلامتی ام هستم.				
۳	برای معاینات پزشکی به صورت منظم به پزشک مراجعه می‌کنم.				
۴	قادر به استراحت و ایجاد آرامش می‌باشم.				
۵	فاقد بیماریهای مزمن یا معلولیت جسمی هستم.				
۶	هر شب حداقل ۷ تا ۸ ساعت م یخوابم و سر حال بیدار می‌شوم.				
۷	بیشتر مواقع به علت بیماری، از محل کار غیبت می‌کنم.				
۸	از نظر سلامت جسمانی تقریباً همسطح افراد هم سن خود می‌باشم.				

## تفریح (خرده مقیاس تفریح Glasser)

ردیف	سوالات	بسیار زیاد ۵	بسیار کم ۲	متوسط ۳	بسیار کم ۱
۱	چقدر به شوخی، مزاح و لطیفه گویی نیازمندید؟				
۲	تا چه میزان به اوقات فراغت و سرگرمی های مخصوص به خودتان نیاز دارید؟				
۳	شوخ طبعی و خوش مشربی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟				
۴	تا چه میزان احساس می‌کنید که نیاز دارید به کارهای غیر جدی و غیر رسمی از قبیل دوچرخه سواری، ماهی گیری، تماشای فیلم و دیگر سرگرمی های لذت بخش بپردازید؟				
۵	تا چه اندازه به دنبال اوقات سرگرم کننده و موقعیت های شادی بخش از قبیل جشن ها، مهمانی ها، مراسم سرگرم کننده و بازی و... هستید؟				

## آرامش

ردیف	سوالات	بله	گاهی اوقات	خیر
۱	وقتی دردی به سراغتان می‌آید که تاکنون آن را تجربه نکرده اید، آیا آن را فوراً نشانه یک بیماری خطرناک می‌دانید؟			
۲	آیا تا به حال به علت این که افکار درهم و برهم زیادی در سر داشته اید، دچار بی خوابی شده اید؟			
۳	هر چند وقت یک بار در ارتباط با کارهایی که انجام داده ام، احساس گناه و عذاب وجدان می‌کنم.			
۴	آیا بیش از حد معمول، فکر و خیال می‌کنید؟			
۵	آیا تاکنون در حالی از خواب برخاسته اید که افکار نگران کننده در سر داشته باشید؟			
۶	با آرامش کامل می‌توانم به تماشای فیلمی از تلویزیون بپردازم.			
۷	زمانی که در سفر هستید، آیا می‌توانید فکر و ذهنتان را به کلی از مسائل کاریتان دور کنید؟			
۸	آیا تا به حال به شیوه هایی برای رسیدن به آرامش بیشتر مانند استفاده از طب سوزنی یا... اندیشیده اید؟			
۹	آیا برای انجام دادن کارهایتان عجله دارید؟			
۱۰	آیا برایتان پیش می‌آید که فشار کاریتان غیر قابل تحمل شود؟			
۱۱	هر چند وقت یک بار، مسئله‌ای برایتان پیش می‌آید که تا آخر روز فکرتان را به خودش مشغول می‌کند؟			

## شادکامی (شادکامی Kozma)

نمیدانم	خیر	بله	سؤالات
			۱. در یک ماه گذشته آیا در اوج شادی بوده اید؟
			۲. روحیه مثبت و بالایی داشته اید؟
			۳. اتفاق به خصوص مثبتی داشته اید؟
			۴. خوش شانس بوده اید؟
			۵. کاملاً تنها و به دور از دیگران بوده اید؟
			۶. کسل بوده اید؟
			۷. افسرده و یا خیلی غمگین بوده اید؟
			۸. آشفته بوده اید زیرا نمی دانستید چکار باید بکنید؟
			۹. به خاطر گذران زندگی تلخ کامی داشته اید؟
			۱۰. به صورت مستمر از گذران زندگی تان ناراضی بوده اید؟
			۱۱. چهارده سوال بعدی درباره تجارب بسیار معمول زندگی کلی شماست: در بی حالتترین دوره زندگی خود به سر می برم
			۱۲. دقیقاً همانند سال های پیش خوشحال هستم
			۱۳. بسیاری از کارهایی که انجام می دهم کسل کننده و بی حس هستند.
			۱۴. کارهایی که انجام می دهم مثل گذشته برایم جذاب هستند
			۱۵. وقتی به گذشته زندگی ام نگاه می کنم کاملاً رضایت دارم
			۱۶. هرچه بزرگ تر می شوم اوضاع بدتر می شوم
			۱۷. اغلب احساس تنهایی دارم
			۱۸. در این سال ها، چیزهای کوچک هم ناراحتم می کنند
			۱۹. از این که در این شهر (یا کشور) زندگی می کنم خوشحال هستم
			۲۰. گاهی چنین حسی دارم که زندگی ارزش خاصی ندارد
			۲۱. دقیقاً همان گونه که در سنین جوانی شاد بودم، اکنون هم شاد هستم
			۲۲. زندگی در اغلب اوقات برایم سخت است
			۲۳. اکنون از زندگی خود رضایت دارم
			۲۴. از نظر سلامتی در مقایسه با هم سن و سال هایم خوب یا بهتر هستم

## شکوفایی استعداد

ردیف	سوالات	کاملا نادرست	نادرست	تا حدی درست	درست	کاملا درست
۱	در اوقات فراغت خود مایلم به انجام کارهای ورزشی و فعالیت های بدنی بپردازم.					
۲	در هنگام فراغت از دستکاری کردن وسایل و تعمیر آن ها لذت می برم.					
۳	مایلم که وقت خود را با دوستان و هم صحبتی با آن ها بگذرانم.					
۴	در اوقات فراغت خود با حضور در گروه ها به کمک و یاری افراد نیازمند می پردازم.					
۵	دوست دارم موسیقی بنوازم یا آموزش موسیقی ببینم.					
۶	تدریس و آموزش به افراد دیگر را دوست دارم.					
۷	من برای اوقات فراغت خود برنامه دارم.					
۸	در اوقات فراغت خود نمی دانم چه کنم و دچار سردرگمی می شوم.					
۹	از اینکه در اوقات فراغت خود می توانم به کارهای مورد علاقه ام بپردازم لذت می برم.					
۱۰	من به توانمندی ها و علایق خود آگاه هستم.					
۱۱	از درست کردن کاردستی و حل معما ها لذت می برم.					

## کار داوطلبانه (اوتالا)

سوالات	کاملا موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملا مخالفم
۱					
هدف من از انجام کار داوطلبانه انگیزه های غیر شخصی است.					
۲					
من از انجام کار داوطلبانه منفعت مادی نمی خواهم.					
۳					
خدمت به مردم به تعالی من کمک می کند.					
۴					
رسیدن به انسانیت والا با انجام کارهای داوطلبانه ممکن است.					
۵					
در کار داوطلبانه شخص مهم نیست.					
۶					
اهداف فردی نقشی در کار داوطلبانه ندارد.					
۷					
اهداف من کمک به دیگران است و این برای من رضایت شخصی به همراه دارد.					
۸					
کار داوطلبانه باعث تغییر زندگی و هدف های فرد می شود.					
۹					
مشارکت با دیگران در کار داوطلبانه به من روحیه می دهد.					
۱۰					
کار داوطلبانه باعث افزایش مشارکت های اجتماعی می شود.					
۱۱					
کار داوطلبانه به افزایش همکاری مردم کمک می کند.					
۱۲					
کار داوطلبانه باعث افزایش روحیه تیمی میان افراد می شود.					
۱۳					
کار داوطلبانه نوعی فرهنگ سازی است.					
۱۴					
کار داوطلبانه باعث ایجاد و افزایش تعلق فرهنگی می شود.					
۱۵					
کار داوطلبانه باعث افزایش آشنایی با فرهنگ جمعی می شود.					
۱۶					
کار داوطلبانه باعث مسئولیت پذیری اجتماعی می گردد.					

شناخت علائق شخصی

۱. کدام کار رو ترجیح می دهید که در آینده نزدیک انجام دهید  
الف- جشن برنامه ریزی شده      ب- جشن بدون برنامه و یهویی
۲. کدام را برای خودتان آرزو دارید.  
الف- رفتن به یک مسافرت      ب- آموختن موسیقی با یک ساز دلخواه
۳. دوست دارید.....  
الف- با افراد زیادی صحبت کنید حتی آنها که نمی شناسید      ب- ترجیح می دهید فقط با آشناها صحبت کنید
۴. شما بیشتر .....  
الف- بلند پرواز و خیالاتی هستید      ب- درگیر کارهای روتین و تکراری هستید
۵. ترجیح می دهید چطور کار کنید  
الف- با برنامه منظم      ب- هر وقت حس داشتید
۶. کدام صفت به شما نزدیک تر است  
الف- جدی و مصمم      ب- آسان گیر و بی خیال
۷. در مورد خودتان معتقدید که  
الف- به اکثر خواسته هایتان رسیده اید      ب- بسیاری از خواسته هایتان برآورده نشده است
۸. شما معمولاً.....  
الف- عملگرا هستید      ب- رویا پرداز هستید
۹. کدام مدل کار را بیشتر دوست دارید...  
الف- بلند مدت      ب- کوتاه مدت

## سوالات کیفی پژوهش ویژه اساتید

با سلام

متخصص گرامی استاد.....

این پرسشنامه حاوی تعدادی سوال درمورد متغیرهای پژوهش دوره دکتری با عنوان بررسی و شناخت کارکردهای اوقات فراغت برای تدوین؛ الگوی اوقات فراغت بومی می باشد. خواهشمندیم با توجه به شاخص های مطرح شده در الگوی اولیه نظر خود را در مقیاس زیر از کاملا مخالفم تا کاملا موافقم اعلام بفرمایید. از همکاری و مشارکت شما صمیمانه سپاسگزارم.

متغیر مورد نظر	کاملا مخالفم ۱	مخالفم ۲	نظری ندارم ۳	موافقم ۴	کاملا موافقم ۵
گردش در طبیعت					
ورزش					
خواب					
تغذیه در رستوران					
معنای زندگی					
سبک زندگی					
اضطراب					
هوش هیجانی					
شناخت علایق شخصی					
گشودگی به تجربه					
خشونت و درگیری					
عزت نفس					
فراشناخت و فراهیجان					
شلیستگی اجتماعی					
مهارت های ارتباطی					
سرزندگی تحصیلی					
مسئولیت پذیری					
اینترنت و رسانه					
نظام آموزشی					
یادگیری					
سلامت جسمانی					
تفریح					
آرامش					
اعتیاد به مواد مخدر					
شادکامی					
شکوفایی استعداد					
کار داوطلبانه					