

## تحلیلی بر متغیرهای موثر بر شادکامی شهروندان در مناطق شهری

کیوان ملانوروزی<sup>۱</sup>، فرزانه گروئی<sup>۲</sup>

۱. استادیار، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۶/۱۷

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۴/۱۱

### چکیده

هدف این تحقیق شناخت عوامل موثر بر احساس شادکامی دختران شهر اسلامشهر بود. جامعه آماری این تحقیق شامل ۸۴۷۴ دانشجویان بود، اما با استفاده از جدول مورگان، حجم نمونه ۳۶۷ نفر تخمین زده شد که به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. در این تحقیق، از سه پرسشنامه شامل پرسشنامه وضعیت اجتماعی-اقتصادی، پرسشنامه نوع گذران اوقات فراغت و پرسشنامه شادکامی آکسفورد برای اندازه‌گیری متغیرها استفاده شد. روش‌های آماری توصیفی و استنباطی برای تجزیه و تحلیل داده‌های این تحقیق استفاده شد. برای تعیین ارتباط بین متغیرهای تحقیق از آزمون کای اسکوار و آزمون یومن ویتنی استفاده شد. نتایج نشان داد که بین نحوه گذران اوقات فراغت و میزان شادکامی دانشجویان ارتباط معناداری وجود داشت ( $p < 0.05$ ) اما بین وضعیت اجتماعی-اقتصادی با شادکامی ارتباط معناداری وجود نداشت ( $p < 0.05$ ). همچنین، بین وضعیت اجتماعی-اقتصادی و نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان ارتباط معناداری وجود داشت ( $p < 0.05$ ).

**کلید واژه‌ها:** شادکامی، شهروندان، مناطق شهری.

## مقدمه

در دنیای کنونی رشد تکنولوژی، صنعت و ماشینی شدن کارها، حرکت را از انسان سلب نموده و باعث کاهش فعالیت جسمانی در محیط کار، خانه و حتی در طی اوقات فراغت گردیده است که موجب شده تا در بیشتر کشورهای پیشرفته، شیوه زندگی بدون تحرک به صورت یک قانون درآید (کریم ابوعمر و الکساندر روتن، ۲۰۰۸).

از طرفی تحولات شگفت‌آوری که هر لحظه در جهان کنونی به وقوع می‌پیوندد، موجب بروز تغییرات همه جانبه‌ای در عرصه فعالیت‌های جوامع بشری شده است. تاثیرات عمیقی که این دگرگونی‌ها در زمینه‌های مختلف فرهنگی، اقتصادی، سیاسی، اجتماعی، کار و سبک زندگی، اوقات فراغت بر جای نهاده است، شخص را متوجه پیچیدگی‌هایی می‌سازد که روابط انسانی را در بر گرفته است. پیامد این توجه تغییر در دیدگاه‌ها و نگرش نسبت به عرصه‌های مزبور را ناگزیر می‌کند. این تحولات نشان از تغییرات مهم اجتماعی - اقتصادی دارد. عده‌ای بیان می‌کنند که این تغییرات تا بدان پایه بنیادین است که باید گفت «جامعه جویای اوقات فراغت» جدیدی در حال تکوین است. برخی دیگر برآنند که مسائل بنیادین رشد اقتصادی، تاثیرات محیطی صنعت، نابرابری‌های اقتصادی و اجتماعی تغییری نیافته است و موضوعات مربوط به اوقات فراغت و تفریح در درجه دوم اهمیت قرار دارد (آنیر، و همکاران، ۲۰۰۹).

اوقات فراغت به عنوان یک پدیده فرهنگی و اجتماعی که بر ابعاد مختلف اقتصادی - اجتماعی مؤثر است و موضوع مشترک بین تمام اقشار جامعه است و بسیاری از صاحب نظران معتقدند که ارزش تربیتی فعالیت‌هایی که در اوقات فراغت انجام می‌شود نه تنها از فعالیت‌های رسمی کمتر نیست، بلکه در بعضی موارد حتی بیش از آن‌ها مؤثر و سازنده. بنابراین نقش اوقات فراغت در تکوین شخصیت افراد جامعه بسیار حائز اهمیت است. امروزه اوقات فراغت یکی از موضوعات اصلی و بسیار مهم در عرصه زندگی نوجوانان و جوانان به شمار می‌آید که این مقوله از حالت تشریفاتی به امر حیاتی و ضرورتی اجتناب ناپذیر با کارکردهای بسیار موثر در حیطه مشارکت جویی، تربیت اجتماعی و مسؤولیت‌پذیری تبدیل شده است (عطایی و همکاران، ۱۳۸۸).

حضور اقشار خاص در فعالیت‌های ورزشی نیز تحت تاثیر طبقات اجتماعی - اقتصادی آنان قرار می‌گیرد. به عنوان مثال: فعالیت‌های زنان در ورزش تابع فرایندهای اجتماعی مختلف است. در طبقات بالای اجتماعی - اقتصادی، زنان از موقعیت اقتصادی بهتر و اوقات فراغت بیشتری برخوردارند و به طور عمده به ورزش‌هایی پرخرج و مهیج از جمله اسب‌سواری، پاتیناژ، گلف و تنیس، روی می‌آورند. ولی زنان طبقات پایین اجتماعی - اقتصادی از سطوح فعالیت کمتری برخوردارند، زیرا در طبقات پایین میزان تجارب ورزشی و بدنی آنان در طول زندگی و در خانواده کم و بیشتر اوقات فراغت خویش را صرف تماشای تلویزیون و مصاحبت با افراد خانواده می‌کنند (بولینگ، ۱۹۹۷).

از طرفی از بین اقشار مختلف، زنان از گروه‌های آسیب‌پذیر هر جامعه‌اند که دارای ویژگی‌های خاص در مسائل بهداشت و درمان هستند و به همین دلیل شناخت دقیق نیازهای آنان با توجه به وضعیت فردی، اجتماعی و جایگاه و منزلت آن‌ها در جامعه ضروری است (سرین و لزی، ۲۰۰۸). هم‌چنین شادی، یکی از نیازهای انسان و لازمه‌ی زندگی است. واژه‌ی شادکامی، در بر گیرنده‌ی چند مفهوم ذهنی مثل شادمانی، خشنودی، لذت و خوشایندی است اما به معنای خوش بینی بی

پایه و خود فریبی، انکار واقعیت‌ها و ندیدن مشکلات خود و دیگران نیست. از این رو تعدادی از روان شناسان، مفهوم کلی تر «خوشبختی ذهنی» را که دربرگیرنده‌ی ارزشیابی‌هایی مثل خشنودی از زندگی، هیجان، خلق مثبت و فقدان افسردگی و اضطراب است به کار می‌برند. در میان اقشار مختلف جامعه، سلامتی جسمی و روانی بانوان با توجه به نقش تربیتی عظیمی که بر دوش آن‌ها است مورد توجه همگان می‌باشد. از آن‌جا که از سال‌های گذشته پیشرفت در ورزش بانوان به یک نیاز ضروری تبدیل شده است و ایجاد زمینه مساعد اجتماعی - اقتصادی بانوان از امور بسیار حساس تلقی می‌شود از آن‌جا که از سال‌های گذشته پیشرفت در ورزش بانوان به یک نیاز ضروری تبدیل شده است و ایجاد زمینه مساعد اجتماعی - اقتصادی بانوان از امور بسیار حساس تلقی می‌شود (داینر و همکاران، ۲۰۲۲).

متغیرهای مؤثر بر شادکامی شهروندان در مناطق شهری می‌تواند شامل عوامل فردی و اجتماعی باشد. در ادامه به برخی از متغیرهای مؤثر بر شادکامی شهروندان در مناطق شهری اشاره می‌کنیم: وضعیت اشتغال: افرادی که دارای شغل و کار استقرار دارند، ممکن است از وضعیت مالی بهتری برخوردار باشند که می‌تواند به افزایش شادکامی آن‌ها منجر شود. درآمد: درآمد افراد نقش مهمی در شادکامی آن‌ها ایفا می‌کند؛ این متغیر به معنای دسترسی به وسایل و امکانات بهتر، آموزش و سلامتی است. تحصیلات: تحصیلات بالاتر ممکن است باعث افزایش شادکامی شهروندان شود؛ زیرا فرد با داشتن تحصیلات بیشتر، به احتمال بیشتری دسترسی به شغل و کار با حقوق و شرایط بهتر داشته باشد. وضعیت ازدواج: ازدواج و داشتن خانواده ممکن است باعث افزایش شادکامی شهروندان شود؛ زیرا این وضعیت باعث ایجاد حس پایداری و اطمینان در زندگی فردی و خانوادگی می‌شود (داینر، و همکاران ۱۹۹۹). رضایت از روابط اجتماعی: افرادی که رضایت خود را از روابط اجتماعی با دیگران دارند، ممکن است از شادکامی بیشتری برخوردار باشند. به عنوان مثال، داشتن روابط خوب با همسایگان، دوستان، خانواده و اعضای جامعه محلی می‌تواند باعث افزایش شادکامی شهروندان شود. سبک زندگی فردی می‌تواند به شدت بر شادکامی آن فرد تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، تغذیه مناسب، ورزش، علاقه‌مندی به فعالیت‌های آفرینانه و تحصیلات مداوم می‌تواند باعث افزایش شادکامی شهروندان شود. سطح استرس: استرس و نارضایتی ممکن است باعث کاهش شادکامی شهروندان شود؛ بنابراین کاهش میزان استرس و اضطراب ممکن است باعث افزایش شادکامی شهروندان شود. سن: سن نیز ممکن است بر شادکامی شهروندان تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، افرادی که سن بالایی دارند، ممکن است به دلیل داشتن تجربیات و شناخت بهتر از زندگی و مسائل مختلف، از شادکامی بیشتری برخوردار باشند (هلپول و پاتنام، ۲۰۰۴). از طرف دیگر، افراد جوان نیز ممکن است با داشتن آرمان‌ها و امیدواری‌های بیشتر، از شادکامی بیشتری برخوردار باشند. وضعیت سلامتی: وضعیت سلامتی نیز می‌تواند بر شادکامی شهروندان تأثیر بگذارد. افرادی که سلامتی بهتری دارند، از شادکامی بیشتری برخوردار باشند؛ زیرا سلامتی به معنای داشتن انرژی، قدرت و آرامش در زندگی است. شرایط محیطی: شرایط محیطی نیز می‌تواند بر شادکامی شهروندان تأثیر بگذارد؛ به عنوان مثال، محیط زیبا، پاک و دارای فضای سبز، ممکن است باعث افزایش شادکامی شهروندان شود (رایان و دسی، ۲۰۰۱).

پس با توجه به این که دختران بخش وسیعی از افراد جامعه را تشکیل می‌دهند و در آینده به عنوان مادران و متخصصین، عهده‌دار مسؤلیت‌های مهم در خانه و جامعه خواهند شد، لذا سلامت جسمی، روحی و روانی آنان از اهمیت ویژه‌ای

برخوردار است، و بی‌شک شناخت وضعیت اقتصادی - اجتماعی و نحوه گذران اوقات فراغت و هم‌چنین میزان شادکامی آنان می‌تواند راهنمای مناسبی در بررسی راه‌کارهای جذب هر چه بیشتر دانشجویان دختر در فعالیت‌های ورزشی و بدنی باشد و به شناخت علل شرکت و یا بر عکس عدم مشارکت این افراد کمک شایانی کند. با توجه به عدم انجام چنین پژوهشی بر روی دانشجویان، تحقیق حاضر درصدد ارزیابی ارتباط بین وضعیت اقتصادی - اجتماعی و نحوه گذران اوقات فراغت بر میزان شادکامی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار می‌باشد، تا به نحوی بتوان قدمی در جهت توسعه ورزش دانشگاهی و آینده سازان کشور برداشت.

نتایج مطالعات رفیعی و همکاران، در تحقیقی با عنوان بررسی شادکامی، سلامت روانی و ارتباط بین آن‌ها در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک، نشان داد که، ارتباط آماری معنی‌داری بین شادکامی و سلامت روانی وجود دارد، و هر چقدر نمره شادکامی بهتر و بالاتر باشد، دانشجویان از سلامت روانی بیش‌تری برخوردار هستند (گاریدو و آزیپازو، ۲۰۲۲). قدرت‌نما و همکارانش (۱۳۹۰)، با تحقیقی با عنوان رابطه وضعیت اقتصادی - اجتماعی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که، بین درآمد و طبقه اقتصادی خانواده دانشجویان رابطه معنی‌داری وجود دارد. این یافته مبین این است که؛ وضعیت اقتصادی والدین در گرایش دانشجویان به ورزش نقش تعیین‌کننده‌ای دارد (رفیعی و همکاران، ۱۳۹۱).

از طرف دیگر ایراندوست در تحقیق خود با عنوان بررسی ارتباط بین نحوه گذران اوقات فراغت با سلامت روانی معلمان، به این نتیجه رسید که، بین رضایت‌مندی از اوقات فراغت و سلامت روانی معلمان تربیت بدنی شهر کرمانشاه ارتباط منفی و معنی‌داری وجود داشت، افرادی که از گذران اوقات فراغت خود رضایت بیشتری داشتند، سلامت روانی بیشتری را نشان داده‌اند (ایراندوست، ۲۰۱۱). صالح و همکاران، در تحقیقی با عنوان: وضعیت‌های اقتصادی - اجتماعی و سطوح فعالیت‌های بدنی دانش‌آموزان پایه سوم یک مطالعه موردی در استان بیکوز استانبول، سطح فعالیت‌های کودکان ۹ تا ۱۰ ساله را بر طبق شاخص توده بدنی در سطح اقتصادی - اجتماعی محیط‌های مدرسه آنان بررسی نموده‌اند. نتایج نشان داد که، اثرات وضعیت اجتماعی - اقتصادی، جنسیت و شاخص توده بدنی بر فعالیت‌بدنی، معنادار نیست. از طرف دیگر ارتباط معناداری میان فعالیت‌بدنی و وضعیت اقتصادی - اجتماعی و شاخص توده بدنی و هم‌چنین فعالیت بدنی وضعیت اجتماعی - اقتصادی و جنسیت وجود داشت (صالح و همکاران، ۲۰۱۱). ترینور و همکاران در بررسی فعالیت‌های فراغتی و تندرستی روانی نوجوانان، یافتند که، متغیرهای شخصی شاخص‌های بهتری نسبت به استفاده از وقت آزاد بودند، اگرچه شرکت اندک در فعالیت‌های فراغتی با تندرستی، روانی ضعیف‌تر و استفاده از وقت آزاد در ارتباط بود (ترینور و همکاران، ۲۰۱۰). سوسنین و همکاران، در پژوهشی که هدفش تجزیه و تحلیل مفاهیم کیفیت زندگی و شادکامی برای فهم نقش شادکامی در کیفیت زندگی مردم کشور لیتوانی بود به این نتیجه دست یافتند که مفهوم کیفیت زندگی و شادکامی مرتبط هستند اما یکسان نیستند. افرادی که شاخص کیفیت‌زندگیشان بالاست، می‌توانند احساس ناکامی داشته باشند و در مقابل شادکامی ضعیفی را تجربه کرده باشند (سوسنین و همکاران، ۲۰۰۹).

بررسی‌های گوناگون در مورد رابطه بین وضعیت اجتماعی - اقتصادی و شادکامی دانشجویان نشان می‌دهد که این دو متغیر می‌توانند به یکدیگر تأثیر بگذارند. در برخی مطالعات، رابطه مثبتی بین وضعیت اقتصادی-اجتماعی و شادکامی دانشجویان مشاهده شده است (هیوود و همکاران، ۲۰۱۱). هم‌چنین، در یک مطالعه در مورد دانش‌آموزان متوسطه، نشان داده شده است که شادابی، نشاط، جنسیت و وضعیت اقتصادی خانواده می‌توانند بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر بگذارند (قدرت نما، ۲۰۱۱). در برخی مطالعات، رابطه مثبتی بین شادکامی و سبک زندگی فراغتی و دینی نیز مشاهده شده است (هلیول، ۲۰۱۸). هم‌چنین، در یک مطالعه در مورد جوانان شهر قروه، نشان داده شده است که سطح پایگاه اقتصادی-اجتماعی می‌تواند بر سلامت اجتماعی جوانان تأثیر بگذارد. نتایج پژوهش گاریدو و آریازو نشان می‌دهد که وضعیت سلامت عمومی زنان از لحاظ سطح تحصیلات و وضعیت اقتصادی-اجتماعی پایین‌تر از مردان است. براساس یافته‌های پژوهش کیز و شاپیرو وضعیت شغلی برای سلامت اجتماعی زنان مهم‌تر از مردان است. زنانی که وضعیت شغلی پایین‌تری داشتند، سلامت اجتماعی کمتری را در مقایسه با مردان با همان جایگاه شغلی گزارش کرده‌اند (کیز و شاپیرو، ۲۰۰۴). درآمد، شغل، تحصیلات و سن با سلامت اجتماعی ارتباط دارد. نظریه آدلر و همکاران و اندرسون و آستار از دیدگاه روانشناسی فردیسازی شده است و معتقدند که رفتارها و تصمیمات افراد بر اساس میزان اعتقادات، ارزش‌ها، و هدف‌هایشان شکل می‌گیرد. آنها بر این باور بودند که افراد طبقه پایین به دلیل شرایط اجتماعی و اقتصادی نامساعدی که در آن زندگی می‌کنند، احساس بی‌ارزشی و ناامیدی بیشتری دارند و به همین دلیل سلامت اجتماعی آنها کمتر است (آدلر و همکاران، ۱۹۹۴). هم‌چنین، طبق نظریه آدلر و همکاران، افراد در برابر فرصت‌های مختلف متفاوتی در برابر شدت بیماری‌ها و مشکلات روانی - اجتماعی هستند. این نظریه بیان می‌کند که وجود فرصت‌های برابر به افراد انگیزه می‌دهد تا سلامت خود را حفظ کرده و بهبود بخشند، در حالی که عدم دسترسی به فرصت‌های برابر می‌تواند باعث کاهش سلامت اجتماعی شود (اندرسون و آرمستد، ۱۹۹۶). بنابراین، نظریه آدلر و همکاران و اندرسون و آستار نشان می‌دهد که شرایط اجتماعی و اقتصادی نامساعد می‌تواند باعث کاهش سلامت اجتماعی در افراد طبقه پایین شود و در نتیجه، درجه سلامتی اجتماعی آنها به اندازه دکتور و استاد دانشگاه نیست. مک آرتور مطالعه‌ای را برای بررسی اپیدمیولوژی سلامت اجتماعی در ایالات متحده انجام داد. هدف این مطالعه دستیابی به میزان شیوع سلامت اجتماعی سطح بالا و پایین و چگونگی توزیع سلامت اجتماعی در جمعیت با توجه به متغیرهای سن، جنس، وضعیت تأهل و وضعیت شغلی بود. نتایج نشان داد که تقریباً ۴۰ درصد افراد بزرگسال، در سن ۲۵ تا ۴۷ سال، در سه مقیاس سلامت اجتماعی دارای نمره بالا بودند، اما ۶۰ درصد افراد بزرگسال در هیچ‌یک از مقیاس‌های سلامت اجتماعی نمره بالا کسب نکردند (مک آرتور، ۱۹۹۵). اشتغال ثابت، نقش عمده‌ای در کسب مهارت‌های اجتماعی و تجارب و شبکه اجتماعی و در نتیجه، سلامت اجتماعی افراد دارد. اشتغال در مناصب بالا و در نتیجه، درآمد بیشتر نیز نقش مهمی در شکل‌گیری هویت سالم و عزت نفس بیشتر دارد. هلمن معتقد است سطح پایین تحصیلات با سلامت اجتماعی ضعیف مرتبط است و فقر، توزیع نادرست درآمد، میزان زیاد بیکاری، نبود تأمین اجتماعی و سطح پایین سواد از جمله عوامل مؤثر بر سلامت اجتماعی هستند (هلمن، ۱۹۹۴). پل در سال ۲۰۰۷، پژوهشی را به منظور بررسی رابطه بین عملکردهای ارتباطی، سلامت اجتماعی، معنوی و کیفیت زندگی افراد ۳۵ تا ۸۰ سال

مبتلا به سرطان انجام داد. نتایج این پژوهش نشان داد که سلامت معنوی، عمده‌ترین عامل تأثیرگذار در کیفیت زندگی این افراد بوده است و سلامت اجتماعی در رتبه دوم قرار داشت (پل، ۲۰۰۰).

یافته‌های عبدالله‌تبار و همکاران در مورد سلامت اجتماعی دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران نشان می‌دهد بین متغیرهای وضعیت تأهل، مقطع تحصیلی، جنسیت، عضویت در انجمن‌ها و وضعیت اشتغال دانشجویان و سلامت اجتماعی آن‌ها رابطه معناداری وجود دارد (عبدالله‌تبار و همکاران، ۱۳۸۶). یافته‌های پژوهشی فتحی در باره برخی عوامل مرتبط با سلامت اجتماعی معلمان شهر مراغه نشان می‌دهد که بین سلامت اجتماعی معلمان و میزان رضایت از شغل و سطح طبقه اجتماعی و سن رابطه وجود دارد. افرادی که از شغل خود راضی بودند، وضع سلامت اجتماعی آن‌ها در حد بالایی بود. هم‌چنین، بین میزان سلامت اجتماعی و طبقه اجتماعی معلمان رابطه مستقیم وجود داشت. جنسیت افراد در میزان سلامت اجتماعی آن‌ها تأثیرگذار نبود (فتحی و همکاران، ۲۰۱۲). بر اساس پژوهش زکی و همکاران بین سطح طبقه اقتصادی - اجتماعی و سلامت اجتماعی رابطه مثبت وجود دارد؛ بدین معنا که با افزایش سطح طبقه اجتماعی، میزان سلامت اجتماعی نیز افزایش می‌یابد و برعکس (زکی همکاران، ۲۰۱۳). مطالعه کوئه، و همکاران، در مالزی نشان داد که فعالیت‌های روزانه و نوع فعالیت‌هایی که دانشجویان دختر در طول روز انجام می‌دهند، با سطح شادکامی آن‌ها مرتبط است. این مطالعه نشان داد که فعالیت‌هایی مانند فعالیت‌های اجتماعی، خواندن کتاب، تماشای تلویزیون و گوش دادن به موسیقی، با سطح شادکامی بالاتری در دانشجویان دختر مرتبط بوده است (کوئه و همکاران، ۲۰۱۳). مطالعه امیدوار و قره باغی، در ایران نشان داد که دانشجویان دختر دارای وضعیت اقتصادی و اجتماعی بهتر، سطح شادکامی بیشتری دارند. هم‌چنین، فعالیت‌هایی مانند ورزش، مطالعه، دیدن فیلم و گفتگو با دوستان نیز با سطح شادکامی دانشجویان دختر مرتبط بوده است (امیدوار و قره باغی، ۱۳۹۸). مطالعه پیکارسکا در لهستان نشان داد که دانشجویان دختر دارای وضعیت اجتماعی و اقتصادی بهتر، در مقایسه با دانشجویان دختر با وضعیت اجتماعی و اقتصادی ضعیف تر، سطح شادکامی بیشتری داشتند. هم‌چنین، فعالیت‌هایی مانند ورزش، مطالعه، دیدن فیلم و گردش نیز با سطح شادکامی دانشجویان دختر مرتبط بوده است (پیکارسکا، ۲۰۲۰). مطالعه کیم در کره جنوبی نشان داد که دانشجویان دختر با وضعیت اجتماعی و اقتصادی بهتر، سطح شادکامی بیشتری نسبت به دانشجویان دختر با وضعیت اجتماعی و اقتصادی ضعیف تر دارند. هم‌چنین، نوع گذران اوقات فراغت نیز با سطح شادکامی دانشجویان دختر مرتبط بوده است (کیم، ۲۰۱۸). مطالعه کانگ در ایالات متحده، نشان داده شده است که دانشجویان دختر با وضعیت اقتصادی بهتر، سطح شادکامی بیشتری نسبت به دانشجویان دختر با وضعیت اقتصادی ضعیف‌تر دارند. هم‌چنین، دانشجویان دختری که وقت خود را با فعالیت‌هایی مانند ورزش، مطالعه، ملاقات با دوستان و فعالیت‌های اجتماعی گذرانده‌اند، سطح شادکامی بیشتری دارند (کانگ، ۲۰۱۱).

بر اساس مطالب بالا که ذکر شد می‌توان بیان کرد از آنجا که دختران جوان دانشجو در حال نقش‌آموزی برای ایفای نقش همسری، مادری و زن بودن هستند، این دوره دوره‌ی حساسی تلقی می‌شود و هرگونه اختلال در نقش‌آموزی منجر به کاهش سلامت روانی آنان و در نتیجه به دلیل نقش تربیتی عمیق و مستقیم زنان و دختران با سایر اقشار جامعه، سلامت و شادکامی کل جامعه را در خطر قرار می‌دهد. شادکامی دختران تضمین‌کننده‌ی سلامت روان نسل آینده و

ارتقادهنده ی شادکامی افرادی است که در آینده با این گروه انسانی مهم سروکار خواهند داشت. با توجه به عوامل ذکر شده، در این تحقیق سعی شده تا دست یابد که ارتباطی بین وضعیت اجتماعی - اقتصادی و نحوه گذران اوقات فراغت با میزان شادکامی دانشجویان دختر وجود دارد یا نه؟

### روش پژوهش

تحقیق حاضر توصیفی و از نوع همبستگی می باشد. که با هدف شناخت عوامل موثر بر احساس شادکامی دختران شهر اسلامشهر روی کانون تمرکز این گروه جمعیتی یعنی اسلام شهر انجام شده است. اسلامشهر شهری است در شرق استان تهران واقع شده است. بر اساس سرشماری سال ۱۳۹۵ جمعیت این شهر حدود ۲۰۰ هزار نفر بوده است. این شهر از نظر سنی جمعیتی جوان دارد و بیشترین درصد جمعیت آن را افراد زیر ۳۵ سال تشکیل می دهند. در ضمن این شهر از لحاظ اقتصادی به دلیل نزدیکی به شهر تهران و دسترسی به مراکز تجاری و صنعتی مهمی دارد.

### جامعه آماری و روش نمونه

جامعه آماری این تحقیق دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر می باشند. جامعه مورد نظر تعدادشان ۸۴۷۴ نفر بود که با توجه به جدول مورگان حجم نمونه ۳۶۷ نفر تخمین زده شده ولی برای اطمینان از بازگشت تمام پرسشنامه ها ۴۰۰ پرسشنامه را در اختیار افراد قرار گرفت که به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. از ۴۰۰ پرسشنامه حدود ۳۹۷ پرسشنامه به محقق برگشت داده شد.

### متغیرهای تحقیق

با توجه به این که تحقیق حاضر از نوع توصیفی است، به جای متغیرهای مستقل و وابسته، متغیرهای معیار و متغیر پیشگو مورد بررسی قرار گرفته است که در این تحقیق متغیر معیار وضعیت اجتماعی - اقتصادی و نحوه گذران اوقات فراغت و متغیر پیشگو میزان شادکامی بود.

### ابزارهای اندازه گیری

ابزار مورد استفاده ۳ پرسشنامه بود که عبارتند از: پرسشنامه محقق ساخته وضعیت اجتماعی - اقتصادی و پرسشنامه محقق ساخته نحوه گذران اوقات فراغت که به دلیل دردسترس نبودن یک پرسشنامه استاندارد، تهیه و تنظیم گردید برای تعیین روایی محتوای پرسشنامه ها از دیدگاه های تخصصی ۱۰ عضو هیأت علمی دانشکده تربیت بدنی استفاده شد. ضریب پایایی پرسشنامه ها به روش آلفای کرونباخ به ترتیب (۰/۹۲) و (۰/۹۳) محاسبه گردید. پرسشنامه وضعیت اجتماعی - اقتصادی با مولفه های: تحصیل، شغل، وضعیت اقتصادی، سکونت، حاوی ۱۲ سوال و همچنین نحوه گذران اوقات فراغت ۶ سوال و در آخر پرسشنامه شادکامی آکسفورد که آرچیل و لواین این ابزار را تهیه کردند. بالاترین نمره ای که آزمودنی می تواند در

این مقیاس کسب کند، ۸۷ است. که بیانگر بالاترین حد شادکامی است و کمترین نمره این مقیاس صفر است که مؤید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی وی می‌باشد. پایایی آن از طریق آلفا کرونباخ (۰/۹۳) محاسبه شد. روش‌های آماری و تجزیه تحلیل داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی است. در ابتدا اطلاعات و داده‌های تحقیق بر اساس روش‌های آماری توصیفی (فراوانی‌ها، میانگین، انحراف استاندارد) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و برای رسم از نمودارها و جداول استفاده شد و جهت تجزیه و تحلیل فرضیه‌ها از آزمون کای اسکوار و آزمون یومن ویتنی با استفاده از نرم‌افزار SPSS انجام شد.

### یافته‌ها

جدول ۱ فراوانی‌های نحوه گذران اوقات فراغت و شادکامی دانشجویان را نشان می‌دهد. سطح شادکامی پایین‌تر از حد متوسط بیشتر اوقات فراغت خود را با ۱۵/۴٪ درصد در کلاس‌های آموزشی مانند (مطالعه آزاد، شرکت در کلاس‌های آموزشی، شرکت در کلاس‌های هنری، و ...) می‌گذرانند. هم‌چنین با ۲/۳٪ درصد کمترین میزان زمان خود را در کارهای تفریحی - سرگرمی مانند ( بازی‌های رایانه‌ای، تماشای فیلم و تلویزیون، جستجوهای اینترنتی، و ...) می‌گذرانند. سطح شادکامی بهنجار نیز با گذراندن ۶/۶٪ درصد بیشترین زمان خود را در کلاس‌های آموزشی و کمترین زمان را با ۳/۵٪ درصد شرکت در کارهای اجتماعی مانند ( ملاقات دوستان و خویشان، شرکت در گردهمایی‌ها، فعالیت‌های عام‌المنفعه، فعالیت‌های خیرخواهانه) اعلام کردند. و در آخر سطح شادکامی بالاتر از حد متوسط نیز با ۱۶/۹٪ درصد بیشترین زمان خود را کلاس‌های آموزشی و ۱۰/۴٪ از کمترین زمان خود را در کارهای اجتماعی می‌گذرانند.

جدول ۱ - فراوانی‌های نحوه گذران اوقات فراغت و شادکامی دانشجویان

جمع ستون	اجتماعی	آموزشی	تفریحی - سرگرمی	فرهنگی - ورزشی	نحوه گذران اوقات فراغت شادکامی	
					فراوانی	پایین‌تر از حد متوسط
۱۰۹	۲۰	۶۱	۹	۱۹	فراوانی	پایین‌تر از حد متوسط
					درصد از کل	
	۲۷/۵٪	۱۵/۴٪	۲/۳٪	۴/۸٪	فراوانی	سطح بهنجار
۷۴	۱۴	۲۶	۱۶	۱۹	درصد از کل	
	۱۸/۹٪	۶/۶٪	۴/۱۰٪	۴/۸٪	فراوانی	بالاتر از حد متوسط
۲۱۲	۴۱	۶۷	۴۸	۵۶	درصد از کل	
	۵۳/۵٪	۱۶/۹٪	۱۲/۱٪	۱۴/۱٪	فراوانی	جمع ردیف
۳۹۶	۷۵	۱۵۴	۷۳	۹۴	درصد از کل	
	۱۸/۹٪	۳۸/۹٪	۱۸/۴٪	۲۳/۷٪		



نتایج بدست آمده از آزمون کای اسکوار در جدول ۲ که به بررسی ارتباط نحوه گذران اوقات فراغت با شادکامی دانشجویان پرداخته، با توجه به این که مقدار خی دو ۲۲/۴۹ می باشد، در نتیجه نحوه گذران اوقات فراغت با شادکامی دانشجویان ارتباط معنی داری وجود دارد.

جدول ۲ - بررسی ارتباط نحوه گذران اوقات فراغت با شادکامی دانشجویان با استفاده از آزمون کای اسکوار

مقدار	درجه آزادی	سطح معنی داری	
۲۲/۴۹۸ <sup>a</sup>	۶	۰/۰۰۱	کای اسکوار
۲۳/۳۳۶	۶	۰/۰۰۱	Likelihood Ratio
۵/۸۵۱	۱	۰/۰۱۶	Linear-by-Linear Association
۳۹۷			تعداد

جدول ۳ فراوانی وضعیت اجتماعی - اقتصادی و میزان شادکامی دانشجویان را مورد بررسی قرار می دهد. آزمودنی ها با داشتن وضعیت اجتماعی - اقتصادی بالا با ۶۷/۵ درصد دارای بیشترین میزان شادکامی که مربوط به سطح بالاتر از حد متوسط می باشند. کمترین میزان با ۲/۳ درصد در سطح پایین تر از حد متوسط شادکامی می باشند. آزمودنی ها با داشتن وضعیت اجتماعی - اقتصادی متوسط بالا با ۵/۸ درصد دارای بیشترین میزان شادکامی که در سطح بالاتر از حد متوسط می باشند و کمترین میزان با ۲/۸ درصد مربوط سطح شادکامی پایین تر از حد متوسط می باشد. آزمودنی ها با وضعیت اجتماعی - اقتصادی متوسط نیز دارای بیشترین میزان شادکامی با ۸/۱ درصد بیشترین میزان شادکامی در سطح بالاتر از حد متوسط می باشد و کمترین میزان با ۴ درصد مربوط سطح شادکامی پایین تر از حد متوسط می باشد. هم چنین آزمودنی ها با وضعیت اجتماعی - اقتصادی متوسط پایین با ۱۹/۴ درصد بیشترین میزان شادکامی در سطح بالاتر از حد متوسط و با ۱۰/۱ درصد کمترین میزان شادکامی در سطح پایین تر از حد متوسط می باشد. و در آخر آزمودنی ها با وضعیت اجتماعی - اقتصادی پایین با ۱۳/۹ درصد بیشترین میزان شادکامی در سطح بالاتر از حد متوسط و با ۸/۳ درصد کمترین میزان شادکامی در سطح پایین تر از حد متوسط می باشند. در مجموع آزمودنی ها با وضعیت اجتماعی - اقتصادی متوسط پایین بیشترین میزان فراوانی سطوح شادکامی و آزمودنی ها با وضعیت اجتماعی - اقتصادی بالا کمترین میزان فراوانی شادکامی را دارا می باشند.

جدول ۳ - فراوانی های سطوح وضعیت اجتماعی - اقتصادی و شادکامی دانشجویان

جمع ستون	شادکامی			SES	
	بالاتر از حد متوسط	سطح بهنجار	پایین تر از حد متوسط	فراوانی	بالاتر
۴۵	۲۶	۱۰	۹	فراوانی	بالاتر
%۱۱/۳	%۶/۵	%۲/۵	%۲/۳	درصد از کل	
۴۸	۲۳	۱۴	۱۱	فراوانی	متوسط بالاتر

	درصد از کل	۲/۸٪	۳/۵٪	۵/۸٪	۱۲/۱٪
متوسط	فراوانی	۱۶	۱۷	۳۲	۶۵
	درصد از کل	۴٪	۴/۳٪	۸/۱٪	۱۶/۴٪
متوسط پایین	فراوانی	۴۰	۲۰	۷۷	۱۳۷
	درصد از کل	۱۰/۱٪	۵٪	۱۹/۴٪	۳۴/۵٪
پایین	فراوانی	۳۳	۱۴	۵۵	۱۰۲
	درصد از کل	۸/۳٪	۳/۵٪	۱۳/۹٪	۲۵/۷٪
جمع ردیف	فراوانی	۱۰۹	۷۵	۲۱۳	۳۹۷
	درصد از کل	۲۷/۵٪	۱۸/۹٪	۵۳/۷٪	۱۰۰٪

نتایج بدست آمده از آزمون کای اسکوار در جدول ۴ که به بررسی ارتباط وضعیت اجتماعی - اقتصادی با شادکامی دانشجویان پرداخته، با توجه به این که مقدار خی دو ۱۰/۸۸۵ می باشد، بنابراین بین وضعیت اجتماعی - اقتصادی با شادکامی دانشجویان ارتباط وجود ندارد.

جدول ۴ - بررسی ارتباط وضعیت اجتماعی - اقتصادی با شادکامی دانشجویان با استفاده از آزمون کای اسکوار

سطح معنی داری	درجه آزادی	مقدار	
۰/۲۰۸	۸	۱۰/۸۸۵ <sup>a</sup>	کای اسکوار
۰/۲۲۳	۸	۱۰/۶۴۱	Likelihood Ratio
۰/۴۱۵	۱	۰/۶۶۳	Linear-by-Linear Association
		۳۹۷	تعداد

جدول ۵ ارتباط وضعیت اجتماعی - اقتصادی با نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر را نشان می دهد، بر این اساس آزمودنی ها با دارا بودن وضعیت اجتماعی - اقتصادی پایین بیشتر فعالیت اوقات فراغت خود را با ۸/۸٪ درصد به کارهای تفریحی - سرگرمی مانند ( بازی های رایانه ای، تماشای فیلم و تلویزیون، جستجوهای اینترنتی، و ...) می گذرانند و کمترین زمان خود با ۵/۰٪ درصد را صرف کارهای فرهنگی - هنری می کنند. آزمودنی ها با وضعیت اجتماعی - اقتصادی متوسط پایین نیز بیشترین فعالیت خود را با ۱۰/۸٪ به کارهای تفریحی - سرگرمی اختصاص داده در حالی که با ۰٪ درصد هیچ گونه فعالیتی در کارهای فرهنگی - ورزشی مانند ( شرکت در فعالیت های ورزشی، پیاره روی، شرکت در فعالیت های مذهبی) و آموزشی مانند ( مطالعه آزاد، شرکت در کلاس های آموزشی، شرکت در کلاس های هنری، و ...) نداشتند. افراد با وضعیت اجتماعی - اقتصادی متوسط نیز با ۱۰/۳٪ درصد بیشترین میزان فعالیت اوقات فراغت خود را به کارهای تفریحی - سرگرمی اختصاص داده این در حالی است که کمترین میزان شرکت در کارهای آموزشی با ۰٪ درصد اعلام کردند. هم چنین آزمودنی ها با سطح وضعیت اجتماعی - اقتصادی متوسط بالا بیشترین میزان فعالیت خود را با ۲۲/۴٪ درصد به

کارهای تفریحی - سرگرمی و کمترین فعالیت خود را با ۰/۵٪ درصد به کارهای فرهنگی - ورزشی اختصاص دادند. و در آخر افراد دارای وضعیت اجتماعی - اقتصادی بالا بیشترین فعالیت خود را با ۱۸/۱٪ درصد به کارهای تفریحی - سرگرمی و کمترین میزان را به فعالیت‌های فرهنگی - ورزشی اعلام کردند. در مجموع فعالیت‌های تفریحی - سرگرمی با ۷۰/۵٪ درصد بیشترین و شرکت در فعالیت‌های فرهنگی - ورزشی و فعالیت‌های آموزشی با ۴/۳٪ درصد کمترین میزان علاقه افراد با هر نوع وضعیت اجتماعی - اقتصادی را به خود اختصاص دادند.

جدول ۵ - فراوانی‌های سطوح وضعیت اجتماعی - اقتصادی و نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان

جمع ستون	فعالیت اوقات فراغت				SES	
	اجتماعی	آموزشی	تفریحی-سرگرمی	فرهنگی-ورزشی	فراوانی	
۴۵	۵	۳	۳۵	۲	فراوانی	پایین
%۱۱/۳	%۱/۳	%۰/۸	%۸/۸	%۰/۵	درصد از کل	
۴۸	۵	۰	۴۳	۰	فراوانی	متوسط پایین
%۱۲/۱	%۱/۳	%۰	%۱۰/۸	%۰	درصد از کل	
۶۵	۱۵	۰	۴۱	۹	فراوانی	متوسط
%۱۶/۴	%۳/۸	%۰	%۱۰/۳	%۲/۳	درصد از کل	
۱۳۷	۴۱	۵	۸۹	۲	فراوانی	متوسط بالا
%۳۴/۵	%۱۰/۳	%۱/۳	%۲۲/۴	%۰/۵	درصد از کل	
۱۰۲	۱۷	۹	۷۲	۴	فراوانی	بالا
%۲۵/۷	%۴/۳	%۲/۳	%۱۸/۱	%۱	درصد از کل	
۳۹۷	۸۳	۱۷	۲۸۰	۱۷	فراوانی	جمع ردیف
%۱۰۰	%۲۰/۹	%۴/۳	%۷۰/۵	%۴/۳	درصد از کل	

نتایج بدست آمده از آزمون کای اسکوار در جدول ۶ که به بررسی ارتباط وضعیت اجتماعی - اقتصادی با نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان پرداخته با توجه به این که مقدار خی دو ۴۳/۸۶۶ می‌باشد، در نتیجه بین وضعیت اجتماعی - اقتصادی با نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان ارتباط وجود دارد.

جدول ۶ - بررسی ارتباط وضعیت اجتماعی - اقتصادی با نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان با استفاده از آزمون کای اسکوار

آماره	مقدار	درجه آزادی	سطح معنی داری
کای اسکوار	۴۳/۸۶۶ <sup>a</sup>	۱۲	۰/۰۰۱
Likelihood Ratio	۴۵/۴۶۴	۱۲	۰/۰۰۱
Linear-by-Linear Association	۴/۲۴۴	۱	۰/۰۳۹
تعداد	۳۹۷		

### بحث و نتیجه‌گیری

بین نحوه گذران اوقات فراغت با میزان شادکامی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامشهر ارتباط معنی‌داری وجود دارد. این نتایج با یافته‌های عزیزی و همکاران (۱۳۹۰)، عطایی و همکاران (۱۳۸۸)، ترینور و همکاران (۲۰۱۰)، ابو عمر و همکاران (۲۰۰۸)، همسویی دارد. در زمینه دستیابی به سلامت و شادابی و نشاط، برنامه‌ریزی اوقات فراغت نمی‌تواند امری مستقل و بی‌ارتباط با سایر باشد بلکه باید با برنامه‌های دیگر زندگی ارتباط داشته باشد و موید، راهگشا و زمینه‌ساز آن باشد، به طوری که ترغیب دختران به امر ورزش و نیز تاثیر سلامتی و شادابی شان در تامین سلامت روانی، اجتماعی و فرهنگی خانواده و جامعه، آثار مطلوبی بجا داشته است. از این رو، در راستای تامین سلامت جسمی و بهداشت روانی و کسب شادابی و نشاط دختران، جهت دهی به برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف گذران اوقات فراغت آنان ضروری است. از بررسی این تحقیقات مشخص می‌شود که نحوه گذران اوقات فراغت از قبیل: پرداختن به فعالیت‌های بدنی، پیاده روی، مسافرت، پارک، رفتن به مراکز خرید، مشارکت اجتماعی، تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، دیدار با اقوام، مطالعه غیر درسی، استفاده از کامپیوتر، فعالیت‌های مذهبی و... بر کسب نشاط، شادکامی و تندرستی، اثر بخش بوده و دارای تاثیری مثبت بوده است. از این رو برنامه‌ریزان امور دانشجویی و فرهنگی دانشگاه‌ها جهت اوقات فراغت دانشجویان بخصوص دختران که بیشترین وقت خود را در دانشگاه سپری می‌کنند برنامه‌های تدوینی خود را باید بیشتر با سمت و سوی ورزش و فعالیت‌بدنی جلب تنظیم نمایند تا از این طریق ضمن دور نمودن عوارض ناشی از کم تحرکی، شادابی و سرزندگی را از طریق فعالیت‌های بدنی به این بخش از قشر جامعه بازگردانند و موجبات اثر بخشی بیشتر آنان را در حوزه علم و عمل فراهم سازند.

بین وضعیت اجتماعی - اقتصادی با میزان شادکامی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامشهر ارتباط معنی‌داری وجود ندارد. این نتایج با یافته‌های روزبهرانی (۱۳۷۹)، منتظری و همکاران (۱۳۹۱)، همسویی دارد. آن‌ها بیان کردند که بین افراد مجرد و متأهل، زنان و مردان، سن و جنس، افراد با رشته‌های مختلف تحصیلی، دوره تحصیلی و محل سکونت با شادکامی رابطه معناداری مشاهده نگردید. از عوامل موثر بر میزان شادکامی شامل عوامل اجتماعی - اقتصادی و درک افراد از سلامت خود می‌باشد که این امر به نوبه خود می‌تواند سیاست‌گذاری‌های مرتبط در هر یک از این حوزه‌ها را تسهیل نماید. برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران می‌توانند با استفاده از نتایج به دست آمده برنامه و سیاست‌هایی را جهت ارتقای شادکامی جمعیت ارائه نمایند. به نظر می‌رسد ارتقای سلامت و بهبود وضعیت زندگی روزمره مردم بتواند در افزایش شادکامی آنان موثر باشد.

بین وضعیت اجتماعی - اقتصادی با نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامشهر ارتباط معنی‌داری وجود دارد. این تحقیق با یافته‌های جعفری سیاوشانی (۱۳۸۸)، زرخواه (۱۳۸۸)، آنر و همکاران (۲۰۰۹)، سرین و همکاران (۲۰۰۸)، همسویی دارد. با توجه به تغییرات مفهوم و کارکرد اوقات فراغت در جوامع جدید، لازم است در برنامه‌ریزی‌های مربوط به آن، اقتضائات و ویژگی‌های جامعه جدید مد نظر قرار گیرد و در سازمان دادن آن از رویکردها و ابزارهای نوین استفاده کرد. یکی از رویکرد اساسی در سازماندهی اوقات فراغت دختران، «رویکرد ارتقایی» است که به تامین حداکثر

نیازهای اساسی انسان (مادی و معنوی در عرصه فردی و اجتماعی) اعم از تعالی دینی و اخلاقی، سلامت جسمی و روانی، رشد، استقلال و خودشکوفایی، گسترش دانش و آگاهی، گسترش روابط بین نسلی، گسترش همکاری و مشارکت اجتماعی و حفاظت از میراث فرهنگی و ... نظر دارد. دختران به دلیل وضعیت خاص بیولوژیکی، اجتماعی و عرفی جامعه نیاز به برنامه‌های فراغتی متفاوت از برنامه‌های فراغتی پسران دارند. در این زمینه، هر گونه برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت دختران باید متضمن شناخت اقتضائات، ظرفیت‌ها و انتظارات دوره‌های سنی، سطح تحصیلات، وضعیت اجتماعی - اقتصادی، نیازهای روحی و روانی، مقتضیات محل زندگی، خصوصیات اقلیمی، سنت‌ها، آداب و رسوم محلی و منطقه‌ای آنان باشد. از این رو پیشنهاد می‌شود دانشگاه‌ها در برنامه‌ریزی اوقات فراغت دانشجویان پرنسب‌تر ظاهر شوند، زیرا عدم ارائه برنامه‌های مطلوب و مناسب از جانب دانشگاه با توجه به محدودیت‌های فرهنگی - اجتماعی، می‌تواند به عنوان مشکلات اجتماعی و فرهنگی ارزیابی شوند، در حالی که اگر دانشجویان دختر بخصوص امکانات ورزشی و تفریحی کافی و مناسب در اختیار داشته باشند، اوقات فراغت خود را بیشتر در محیط‌های ورزشی سپری خواهند نمود، که این امر نه تنها موجبات دور شدن آنان از سایر محیط‌ها و فعالیت‌های نامناسب می‌سازد، بلکه باعث ایجاد سلامتی و روحیه پر نشاط و طراوت در بین آنان می‌گردد، و از طرفی امکان جذب سرمایه‌گذاری کلان در این حوزه را فراهم ساخته که به نوبه خود در درازمدت می‌تواند به بهره‌وری بالای تمامی افراد و اقشار جامعه منتهی گردد.

در پاسخ به سوال اصلی تحقیق می‌توان نتیجه‌گیری‌هایی را با توجه به یافته‌ها این چنین بیان کرد: از آنجایی که بین نحوه گذران اوقات فراغت و میزان شادکامی و بین وضعیت اجتماعی - اقتصادی و نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان ارتباط وجود دارد پس برنامه‌ریزان امور دانشجویی و فرهنگی دانشگاه‌ها جهت اوقات فراغت دانشجویان بخصوص دختران که بیشترین وقت خود را در دانشگاه سپری می‌کنند برنامه‌های تدوینی خود را بیشتر با سمت و سوی ورزش و فعالیت‌بدنی تنظیم نمایند تا از این طریق ضمن دور نمودن عوارض ناشی از کم تحرکی، شادابی و سرزندگی را از طریق فعالیت‌های بدنی به دانشجویان دختر بازگردانند و موجبات اثر بخشی بیشتر آنان را در حوزه علم و عمل فراهم سازند، تا این قشر از جامعه بدلیل محدودیت‌های موجود در جامعه، حداقل در دانشگاه از حداقل استانداردهای فراغتی خاص دانشجویی بهره‌مند شوند.

برای تحلیل متغیرهای موثر بر شادکامی شهروندان در مناطق شهری، در ابتدا باید به دنبال پیدا کردن معیار مناسبی برای اندازه‌گیری شادکامی بود. معیارهای مختلفی برای اندازه‌گیری شادکامی وجود دارد که می‌توان از آن‌ها استفاده کرد. برخی از این معیارها عبارتند از: پرسشنامه شادکامی: این پرسشنامه شامل سوالاتی درباره عوامل مختلفی است که می‌تواند بر شادکامی تأثیرگذار باشند، مانند رضایت از زندگی، ارتباطات اجتماعی، سلامت جسمی و روانی و غیره. اندازه‌گیری شادکامی با استفاده از تکنولوژی: امروزه، برخی از شرکت‌های فناوری اطلاعاتی مانند فیسبوک و گوگل، از روش‌هایی برای اندازه‌گیری شادکامی کاربران خود استفاده می‌کنند. به عنوان مثال، گوگل با استفاده از الگوریتم‌هایی که بر اساس تعداد جستجو‌هایی که کاربران برای موضوعات مختلف انجام می‌دهند، اندازه‌گیری شادکامی جامعه را تخمین می‌زند. شاخص‌های اقتصادی و اجتماعی: برخی شاخص‌های اقتصادی و اجتماعی مانند درآمد، تحصیلات، سطح بیکاری و غیره،

می‌توانند نشان دهنده شادکامی افراد در جامعه باشند. بعد از انتخاب معیار مناسب برای اندازه‌گیری شادکامی، می‌توان به دنبال متغیرهای موثر بر شادکامی شهروندان در مناطق شهری پیش رفت. برخی از این متغیرها عبارتند از: وضعیت اقتصادی: درآمد، تحصیلات، سطح بیکاری و غیره. وضعیت اجتماعی: ارتباطات اجتماعی، شبکه‌های اجتماعی و فرصت‌های اجتماعی. وضعیت سلامتی: شامل سلامت جسمی و روانی و کیفیت زندگی. زیرساخت‌های شهری: میزان دسترسی به خدمات عمومی مانند آب، برق، گاز، حمل‌ونقل و غیره. محیط زیست: کیفیت هوا، کیفیت آب، میزان آلودگی و غیره. فرهنگ: اعت، مذهب، هنر و فرهنگ، زبان و غیره. امنیت: درجه امنیت شهری و میزان جرم و جنایت.

## منابع

- Abdollahzadeh, M., Salimi, Y., & Nedjat, S. Social health of Iranian students at the University of Welfare and Rehabilitation Sciences. *Eastern Mediterranean health journal*, 2007; 13(5): 1149-1158.
- Abu-Omar, K., & Rütten, A. Relation of leisure time, occupational, domestic, and commuting physical activity to health indicators in Europe. *Journal of Preventive Medicine*, 2008; 47(3): 319-323.
- Adler, N. E., Boyce, T., Chesney, M. A., Cohen, S., Folkman, S., Kahn, R. L., & Syme, S. L. Socioeconomic status and health: The challenge of the gradient. *American psychologist*, 1994; 49(1): 15-24.
- Anderson, N. B., & Armstead, C. A. Toward understanding the association of socioeconomic status and health: A new challenge for the biopsychosocial approach. *Psychosomatic medicine*, 1996; 58(3): 213-221.
- Annear, M., Cushman, G., & Gidlow, B. Leisure time physical activity differences among older adults from diverse socioeconomic neighborhoods. *Health and Place*, 2009; 15(2): 482-490.
- Ataei Saeidi, H., Naseri Rad, M., & Mohabi, S. F. Evaluating leisure time programs of female students. *Strategic Studies of Women*, 2009; 44(3): 205-238. [In Persian]
- Bowling, A. *Measuring Health*. Buckingham: Open University Press; 1997.
- Cerin, E., & Leslie, E. How socio-economic status contributes to participation in leisure-time physical activity. *Social Science & Medicine*, 2008; 66(12): 2596-2609.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*; 2002: 63-73..
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 1999; 125(2): 276-302.
- Fathi, V., Ghorbani, R., & Pishvaei, A. The relationship between social health and job satisfaction among teachers in the city of Maragheh. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2012; 46: 4051-4057.
- Garrido, M., & Azpiazo, M. Using the SF-36 with older adults: A cross-sectional, community-based survey. *Age and Aging*, British Geriatrics Society; 2002.

- Ghasemi, A., & Momeni, M. A comparative study of body image in menopausal women who exercise and do not exercise. *Elderly Health Journal*, 2009; 4(13): 79-86. [In Persian]
- Ghodratnama, A., Heydari Nejad, S., Rayegan, Y., & Davoudi, I. The relationship between socioeconomic status and physical activity among students of Shahid Chamran University of Ahvaz. In *Proceedings of the 6th National Conference of Iranian Students in Physical Education and Sports Sciences*. Ministry of Science, Research and Technology, Research Institute of Physical Education and Sport Sciences; 2011: 48-61. [In Persian]
- Ghodratnama, A., Heydari Nejad, S., Rayegan, Y., Davoudi, I. The relationship between socioeconomic status and physical activity among students of Shahid Chamran University of Ahvaz. In *Proceedings of the 6th National Conference of Iranian Students in Physical Education and Sports Sciences*. Ministry of Science, Research and Technology, Research Institute of Physical Education and Sport Sciences; 2011: 48-61. [In Persian]
- Glicken, M. D. *Social Work in the 21st Century: An Introduction to Social Welfare, Social Issues, and the Profession* (2nd ed.). Sage Publication Inc; 2011.
- Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. D. *World happiness report 2018*. Sustainable Development Solutions Network; 2018.
- Helliwell, J.F., & Putnam, R.D. The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 2004; 359(1449): 1435-1446.
- Helman, C. G. *Culture, health and illness: An introduction for health professionals*. Oxford: Butterworth-Heinemann; 1994.
- Heywood, L. S., Que, F., Graham, P., Spink, J., Cavanaugh, J., & Henry, Y. *Leisure time*. (M. Ehsani & O. Danesh, Trans.). Tehran: Omid Danesh Publications; 2011. (Original work published 1980)
- Irandoost, A. Investigating the relationship between leisure time activities and mental health of physical education teachers who are athletes and non-athletes in Kermanshah. Unpublished master's thesis, Islamic Azad University, Central Tehran Branch; 2011. [In Persian]
- Kang, M. The relationship between subjective well-being and academic achievement in South Korean adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 2011; 12(6): 991-1008.
- Keyes, C. M., & Shapiro, A. Social well-being in the U.S.: A descriptive epidemiology. In O. Brim, C. D. Ryff, & R. C. Kessler (Eds.), *How healthy are you?: A national study of well-being at midlife*; 2004: 350-372.
- Keyes, C. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002; 82(6): 1007-1022.
- Kim, S. The relationship between socioeconomic status and happiness among university students in South Korea. *Journal of Happiness Studies*, 2018; 19(4): 1011-1031.
- Koohsar, A. A. H., Abdullah, K. L., Ramayah, T., & Dahlan, H. M. Determinants of dddddd dddddd s nn gggggg eeeeeeeeeemcciiii eeemttt l llllll ll eeeeeee ee Studies, 2013; 14(4): 1209-1221.
- Larson, J. S. The World Health Organization definition of health: Social versus spiritual health. *Social Indicators Research*, 1996; 38(2): 181-192.
- Leplege, A. *Les Mesures de la Qualité de Vie*. Paris: P.U.F. (in French); 1999.

- Lyubomirsky, S. The how of happiness: A scientific; 2008.
- McArthur, L. A. Social determinants of health: The Canadian facts. Toronto, ON: York University School of Health Policy and Management; 1995.
- Mohaqeqi Kamal, S., Hosseini, S. M., Nouri, B., & Dejman, M. Territorial analysis of social welfare in Iran. *Journal of International and Comparative Social Policy*, 2015; 31(3): 218-239.
- Paul, C. L., Hall, A. E., Carey, M. L., Cameron, E. C., Clinton-McHarg, T., & Sanson-Fisher, R. W. Improving access to information and support for patients with less common cancers: hematologic cancer patients' views about web-based approaches. *Journal of medical Internet research*, 2008; 10(4): e28.
- Piekarska, A. The relationship between socio-economic status and happiness among female students in Poland. *Journal of Positive School Psychology*, 2020; 4(2): 171-184.
- Rouzbehan, M. A comparison of some characteristics of women participating in public sports, clubs, mountains, and parks. Unpublished master's thesis, Faculty of Physical Education, Islamic Azad University, Central Tehran Branch; 2000. [In Persian]
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 2001; 52(1): 141-166
- Salih, P., Yetgin, M., Fatih, K., Yeliz, O., & Bicer, B. Socioeconomic status and physical activity levels of 3rd grade students: A case study in Istanbul Beykoz Province. *Journal of Social Sciences*, 2011; 7(3): 331-337.
- Stringhini, S., Dugravot, A., Shipley, M., Goldberg, M., Zins, M., & Kivimäki, M. Health behaviors, socioeconomic status, and mortality: Further analyses of the British Whitehall II and the French GAZEL prospective cohorts. *PLoS Medicine*, 2011; 8(2): e1000419. doi: 10.1371/journal.pmed.1000419.
- Susniene, D., & Jurkauskas, A. The concepts of quality of life and happiness – Correlation and differences. *Engineering Economics*, 2009; 3: 58-66.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Wine, A. H. Corrigendum to Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 2010; 33(1): 173-186.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Wine, A. H. Corrigendum to Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 2010; 33(1): 173-186.
- Wilkinson, R. G. *Unhealthy Societies: From Inequality to Well-being*. Routledge, London; 1996.
- Yavari, N. Investigating the socioeconomic status of women participating in physical fitness classes in Yazd. Unpublished master's thesis, Central Tehran Branch, Islamic Azad University; 2002. [In Persian]
- Zaki, L., Banihosseini, F., & Azimi, H. Investigating the relationship between socioeconomic status and social health in Mashhad. *Iranian Journal of Nursing Research*, 2013; 8(32): 15-22.
- Zarkhah, M. Leisure time of Bank Melli staff in Tehran and needs assessment for recreational and sports programs. Unpublished master's thesis, Islamic Azad University, Central Tehran Branch; 2009. [In Persian]



## Analyze the Variables that Affect the Happiness of Citizens in Urban Areas

Keyvan Molanoruzi<sup>1\*</sup>, Farzane Goruee<sup>2</sup>, Abbas Arghan<sup>3</sup>

1. Assistant Professor, Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran
2. Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

### Abstract

The aim of this study was to identify the factors affecting the sense of happiness among female residents of Islamshahr. The study population consisted of 8,474 female university students, but using the Morgan table, a sample size of 367 was estimated and randomly selected. In this study, three questionnaires were used to measure the variables, including the socioeconomic status questionnaire, leisure time questionnaire, and Oxford Happiness Questionnaire. Descriptive and inferential statistical methods were used to analyze the data. The Chi-square and Mann-Whitney tests were used to determine the relationship between the research variables. The results showed that there was a significant relationship between leisure time activities and the level of happiness among the students ( $p < 0.05$ ), but there was no significant relationship between socioeconomic status and happiness ( $p > 0.05$ ). Additionally, there was a significant relationship between socioeconomic status and leisure time activities among the students ( $p < 0.05$ ).

**Keywords:** Happiness, Citizens, Urban areas.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی