



Article Type: Original

The Effect of Serious Leisure Time on the Life Satisfaction of People with Disabilities and Veterans: The Mediating Role of Happiness

**Shaghayegh Gholizadgan Marvi¹ , Seyed Reza Hosseininia^{1*} ,
Mansoureh Mokaberian¹ **

1. Department of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Shahrood University of Technology, Shahrood, Iran.

Received: 12/02/2025, **Revised:** 17/04/2025, **Accepted:** 19/04/2025

*Corresponding Author: Seyed Reza Hosseininia, Email: rhosseininia@gmail.com

How to Cite: Gholizadegan Marvi, S., Hosseininia, S. R. Mokaberian, M. (2026). The Effect of Serious Leisure Time on the Life Satisfaction of People with Disabilities and Veterans: The Mediating Role of Happiness. *Sport Psychology Studies*, 15(58), 43-60. In Persian.

Extended Abstract

Background and Purpose

Serious leisure, defined as committed participation in meaningful activities, has been recognized as an important factor in mental health. Previous research has highlighted the positive impact of leisure participation on life satisfaction and mental health across diverse populations. However, individuals with disabilities and veterans often face unique psychological and social challenges that can negatively impact their overall life satisfaction. Despite the well-known benefits of leisure activities, there is limited research on how serious leisure specifically affects life

satisfaction among these populations and the mechanisms underlying this effect. The present study aimed to examine the impact of serious leisure on life satisfaction among individuals with disabilities and veterans, considering the role of happiness as a mediating factor. It was hypothesized that participation in serious leisure activities would be positively associated with life satisfaction, and that happiness would act as a mediator in this relationship.

Materials and Methods

This study employed a correlational survey design and was applied in terms of



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

its purpose. The statistical population included individuals with physical, visual, and auditory disabilities as well veterans residing in Khorasan Razavi. Based on the total number of items in the questionnaires (29 items) and following the recommendation of having at least 2 to 10 times the number of items for the sample size, a total of 183 questionnaires were completed. Convenience sampling was used to select participants.

Data were collected using standardized instruments, including the Serious Leisure Inventory, the Satisfaction with Life Scale, and the short form of the Oxford Happiness Questionnaire. The reliability of the questionnaires was confirmed using Cronbach's alpha, and their validity was verified by the opinions of ten experts in sports management and psychology. Data analysis was conducted using structural equation modeling in the Partial Least Squares (PLS) software.

Findings

The results of this study showed that serious leisure time has a positive and significant effect on happiness among people with disabilities and veterans. In addition, happiness was found to have a positive and significant effect on life satisfaction in these populations. Serious leisure time was also directly associated with increased life satisfaction, indicating that participation in meaningful leisure activities contributes to overall life satisfaction.

In addition, the analysis showed that happiness acted as a mediator in the relationship between serious leisure time and life satisfaction. This suggests that participation in serious leisure activities increases life satisfaction not only directly, but also indirectly by increasing happiness levels. The findings highlight the psychological benefits of serious leisure activities for people with disabilities and veterans.

Conclusion

The findings of this study highlight the important role of active leisure in enhancing happiness and life satisfaction among people with disabilities and veterans. Participation in active leisure activities not only directly improves life satisfaction, but also indirectly contributes to well-being by fostering higher levels of happiness. These results suggest that interventions and programs designed to encourage ongoing participation in active leisure can be an effective strategy for improving the mental health and overall quality of life of these individuals.

Therefore, promoting access to and opportunities for active leisure activities can serve as a practical and valuable approach for policymakers, rehabilitation professionals, and mental health professionals who interact with people with disabilities and veterans. Encouraging participation in active leisure

activities can support both emotional well-being and life satisfaction in the long term.

Keywords: Serious Leisure Time, Life Satisfaction, Happiness, Disabled People, Veterans

Conflict of Interest

The authors declare that they have no conflicts of interest related to this study.

Funding

This research is not sponsored and is derived from a master's thesis.

Acknowledgement

The researchers sincerely thank all participants and the sports community of individuals with disabilities and veterans in Khorasan Razavi for their cooperation and valuable contributions.



تأثیر اوقات فراغت جدی بر رضایت از زندگی معلولین و جانبازان: بررسی نقش میانجی گر شادکامی

شقایق قلیزادگان مروی^۱ , سیدرضا حسینی نیا^{۱*} , منصوره مکبریان^۱ 

۱. گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه صنعتی شاهرود، شاهرود، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۲۴، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۴/۰۶/۲۶، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۶/۲۸

*Corresponding Author: Seyed Reza Hosseininia, Email: rhosseininia@gmail.com

How to Cite: Gholizadegan Marvi, S., Hosseininia, S. R. Mokaberian, M. (2026). The Effect of Serious Leisure Time on the Life Satisfaction of People with Disabilities and Veterans: The Mediating Role of Happiness. *Sport Psychology Studies*, 15(58), 43-60. In Persian.

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر اوقات فراغت جدی بر رضایت از زندگی معلولین و جانبازان با نقش میانجی شادکامی بود. **مواد و روش ها:** روش پژوهش به لحاظ هدف، کاربردی و از نظر شیوه جمع‌آوری داده‌ها توصیفی - پیمایشی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش معلولین و جانبازان خراسان رضوی شامل معلولین جسمی حرکتی، بینایی، شنوایی و جانبازان بودند. با توجه به تعداد کل سؤالات پرسش‌نامه‌ها (۲۹ سؤال)، با برآورد حداقل ۲ برابر و حداکثر ۱۰ برابر تعداد سؤالات، در نهایت ۱۸۳ پرسش‌نامه تکمیل شد. همچنین برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده گردید. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسش‌نامه‌های استاندارد اوقات فراغت جدی، پرسش‌نامه رضایت از زندگی و فرم کوتاه شده پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد بود. پایایی پرسش‌نامه‌ها با آلفای کرونباخ بررسی و تأیید شد. روایی پرسش‌نامه‌ها با نظرات ۱۰ نفر از اساتید مدیریت ورزشی و روان‌شناسی مورد تأیید قرار گرفت. تحلیل داده‌ها به روش مدل‌سازی معادلات ساختاری در نرم‌افزار پی‌ال‌اس انجام شد.

یافته ها: نتایج پژوهش نشان داد اوقات فراغت جدی بر شادکامی معلولین و جانبازان تأثیر مثبت و معناداری می‌گذارد. همچنین شادکامی بر رضایت از زندگی معلولین و جانبازان تأثیر مثبت و معناداری دارد. اوقات فراغت جدی بر رضایت از زندگی معلولین و جانبازان تأثیر مثبت و معناداری دارد. علاوه بر این شادکامی در ارتباط بین اوقات فراغت جدی بر رضایت از زندگی معلولین و جانبازان نقش میانجی ایفا می‌کند. **نتیجه گیری:** بنابراین می‌توان گفت برنامه‌ریزی‌های مساعد جهت شرکت مستمر معلولین و جانبازان در فعالیتهای اوقات فراغت جدی می‌تواند رضایت از زندگی و شادکامی این قشر از جامعه را بهبود بخشد.

کلید واژه‌ها: اوقات فراغت جدی، رضایت از زندگی، شادکامی، معلولین، جانبازان



مقدمه

معلولیت پدیده‌ای ناخواسته و ناگوار است که گروهی از انسان‌ها ممکن است به ناگزیر در بخشی از زندگی یا تمامی عمر خود به آن دچار گردند. بر اساس تخمین سازمان بهداشت جهانی^۱ شیوع معلولیت ۵/۲ درصد از کل جمعیت جهان است. طبق این تخمین، در سال ۲۰۱۹ کمی بیش از چهارصد میلیون نفر دچار معلولیت متوسط و شدید هستند. بر همین اساس باتوجه به جمعیت هشتاد و یک میلیون نفری ایران و میزان معلولیت در کشورهای در حال رشد، افراد مبتلا به معلولیت در ایران سه میلیون و ششصد هزار نفر تخمین زده شده است. معلولیت عبارت است از هرگونه محدودیت یا فقدان توانایی در انجام فعالیت‌های معمولی و متعارف که از یک نقص عضو نشأت می‌گیرد (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۹). همان‌طور که آمار جهانی معلولان و جانبازان جهان نشان می‌دهد، این گروه نیز مانند سایر افراد برای پیشرفت و ایفای نقش مثبت در جامعه نیازمند کسب مهارت هستند (رویا دیز^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). از مهم‌ترین دلایل پرداختن به مسئله معلولین و جانبازان، افزایش روزافزون تعداد افراد به‌خصوص در کشورهای در حال توسعه و فقیر، به علت عدم آگاهی از روش‌های پیشگیری از معلولیت و نبود امکانات کافی یا استفاده نامناسب از امکانات موجود است (دیویس^۳، ۲۰۱۶). اکثریت جانبازان دارای ناتوانی‌های جسمی و حرکتی و اختلالات روان‌شناختی نظیر اضطراب، افسردگی، اختلال بدنی، اختلال خواب، تحریک پذیری، حساسیت بین فردی و مشکلات خانوادگی هستند. به نظر می‌رسد آنها نسبت به دیگر افراد از کیفیت زندگی پایین‌تری برخوردارند و با مشکلات زیادی در عرصه‌های اجتماعی، فرهنگی و سلامت روبرو هستند که بر خانواده‌های آنها و جامعه تأثیر می‌گذارد (قلیپور، ۲۰۱۵). مطالعات نشان می‌دهد که مشارکت مستمر در فعالیت‌های ورزشی فراغتی نه تنها به بهبود توانمندی‌های اجتماعی جانبازان و معلولین منجر می‌شود، بلکه با افزایش شادکامی، رضایت از زندگی آن‌ها در ارتباط است (طاهری و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین می‌توان گفت، داشتن معلولیت و ناتوانی ممکن است باعث ایجاد بحران‌های روانی در این افراد گردد (کومار، لاتا و ورما^۴، ۲۰۲۴). لذا، یکی از مواردی که بایستی در مورد این دسته افراد در نظر گرفت، توجه به بعد روانی و رضایت از زندگی آنان می‌باشد. نتایج مطالعات حاکی از آن است که معلولان در مقایسه با افراد غیر معلول از بهزیستی و رضایت از زندگی کمتری برخوردارند (نادری و

همکاران، ۲۰۱۶؛ امرسون^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). رضایت از زندگی به ارزیابی افراد از زندگی خودشان و احساسی که نسبت به آینده دارند اشاره دارد (اکبری و مهرآور، ۲۰۲۲). همچنین به درک فرد از بهزیستی و کیفیت زندگی، رضایت از زندگی گفته می‌شود که بازتابی از قضاوت فردی و معیارهای کیفیت زندگی اوست (توجی و خان^۶، ۲۰۱۶). یکی از عواملی که می‌تواند بر رضایت از زندگی افراد، خصوصاً افراد معلول اثرگذار باشد، شرکت در فعالیت‌های بدنی و اوقات فراغت می‌باشد (کومار، لاتا و ورما، ۲۰۲۴). از مهم‌ترین اهداف در برنامه‌ریزی اوقات فراغت و ورزش معلولین و جانبازان، از یک سو جبران و برطرف کردن موانعی است که احتمالاً باعث جلوگیری از شرکت آنان در فعالیت‌های فراغتی و اجتماعی می‌شود و از سوی دیگر به وجود آمدن شرایط محیطی و اجتماعی مناسب در جهت پیشگیری از پیش‌دوری‌ها و تبعیضات نسبت به آنها است (نقدی و مقدم شاد، ۲۰۱۴). تحقیقات نشان می‌دهد شرکت در اوقات فراغت جدی تأثیر چشمگیری بر سلامت روانی و کلی افراد دارای معلولیت دارد. شرکت در این فعالیت‌ها به ایجاد ارتباطات اجتماعی، افزایش تعامل با همسالان و تقویت حس تعلق به جامعه کمک می‌کند. با این حال، افراد معلول کمتر از سایر افراد در فعالیت‌های فراغتی شرکت می‌کنند و میزان مشارکت آنها با افزایش سن کاهش می‌یابد. همچنین، افراد دارای معلولیت، به‌ویژه معلولیت‌های شدید، با چالش‌های بیشتری در ایجاد روابط اجتماعی بلندمدت مواجه هستند. بنابراین، شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت نقش اساسی در توسعه روان‌شناختی، اجتماعی، احساسی و کلی این افراد دارد (اشرف، هوساین و اکرم^۷، ۲۰۲۰).

در همین راستا، پاگان^۸ (۲۰۱۸) در پژوهشی به بررسی تأثیر شرکت منظم در ورزش بر رضایت از زندگی افراد معلول پرداخت و بیان داشت افراد دارای معلولیت، کمتر از هم‌تابان بدون معلولیت خود در ورزش‌های منظم شرکت می‌کنند. نتیجه حائز اهمیت مطالعه این بود که افراد دارای معلولیت با مشارکت در ورزش، سطح بالاتری از رضایت از زندگی دریافت می‌کنند. مشارکت منظم (روزانه/هفتگی) در ورزش، تأثیر مثبت چشمگیری بر رضایت از زندگی افراد معلول دارد و تقریباً دوبرابر تأثیر ورزش بر افراد غیرمعلول است. دلیل این تفاوت می‌تواند ناشی از چالش‌ها و محدودیت‌های بیشتر افراد دارای معلولیت در دسترسی به ورزش باشد؛ بنابراین تجربه موفقیت و مشارکت در ورزش برای آن‌ها ارزشمندتر است. علاوه بر این،

6. Tsuji & Khan

7. Ashraf, Hussain & Akram

8. Pagan

1. World Health Organization

2. Raya Diez

3. Davis

4. Kumar, Lata & Verma

5. Emerson

بهبود عملکرد خود داشته باشند (چان^۸ و همکاران، ۲۰۲۱). دووال و کاپلان^۹ (۲۰۱۴) بیان داشتند مشارکت منظم افراد معلول در اوقات فراغت با مقابله با استرس، سازگاری و رشد شخصی مرتبط است. جیاکوبی^{۱۰} و همکاران (۲۰۰۸) با افراد دارای معلولیت جسمی که درگیر اوقات فراغت جدی بودند و در بسکتبال با ویلچر شرکت می‌کردند مصاحبه کرده و دریافتند که آنها تصویر بدنی، سلامت جسمانی، رفاه ذهنی و روابط اجتماعی بهتری نسبت به دیگر افراد دارند. ارتاس^{۱۱} (۲۰۲۲) در پژوهش خود به بررسی تأثیر تماشای مسابقات فوتبال به‌عنوان یک فعالیت فراغتی جدی بر رضایت از زندگی هواداران پرداخت. نتایج نشان داد که این فعالیت فراغتی باعث افزایش رضایت از زندگی و رفاه روانی طرفداران فوتبال می‌شود. همچنین نتایج تحقیقات کیم^{۱۲} و همکاران (۲۰۲۲) حاکی از آن بود رضایت از اوقات فراغت به میزان قابل‌توجهی در رضایت از زندگی کارکنان دارای ناتوانی جسمی نقش دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که مدیریت متعادل و سالم بین کار و اوقات فراغت ممکن است برای افزایش رضایت از زندگی در میان جمعیت دارای معلولیت حیاتی باشد (کیم و همکاران، ۲۰۲۲).

یکی دیگر از مؤلفه‌های اثرگذار بر رضایت از زندگی، شادکامی است. مطالعات نشان می‌دهد که مؤلفه‌های روانشناختی نقش مهمی در مشارکت جانبازان و معلولین در فعالیت‌های ورزشی و بهبود کیفیت زندگی آن‌ها دارند (کیال و همکاران، ۲۰۲۰). شادکامی یک حالت مثبت عاطفی است که با لذت، خشنودی و خرسندی مشخص می‌شود و با علائمی مانند داشتن باورهای مثبت درباره زندگی، فقدان هیجان‌های منفی و داشتن هیجان‌های مثبت همراه است. شادکامی دارای دو بخش شناختی و عاطفی است که بخش عاطفی شامل هیجان‌های مثبتی مانند شادی، خشنودی و سرخوشی است و بخش شناختی نشان‌دهنده رضایت فرد از ابعاد مختلف زندگی می‌باشد (بنیسی^{۱۳}، ۲۰۱۹). کیخسروی بیگزاده و همکاران (۲۰۱۵) بیان کردند که همبستگی مثبت و معناداری بین مولفه‌های رضایت از زندگی با شادکامی وجود دارد. در پژوهشی دیگر، نقدی و مقدم شاد (۲۰۱۴) به این نتیجه رسیدند که شادکامی موجب رضایت از زندگی می‌شود؛ از این‌رو افزایش شادکامی از طریق مداخلات روان‌شناختی در معلولان، رضایت از زندگی در آنها را افزایش می‌دهد. همچنین در پژوهشی دیگر حسینی نیا و همکاران (۲۰۲۰)

جعون^۱ (۲۰۲۲) بیان داشت افراد معلولی که به‌واسطه شرایط کووید-۱۹ فعالیت‌های اوقات فراغت و اجتماعی خود را کاهش دادند، کاهش رضایت از زندگی و شادکامی را تجربه کردند. به‌طور کلی نتایج این پژوهش‌ها اهمیت پرداختن و بهره‌مندی افراد معلول از مزایای روانی درگیرشدن در فعالیت‌های اوقات فراغت را دوچندان می‌کند.

بر اساس یافته‌های استیبنز^۲ اوقات فراغت به سه دسته‌ی اوقات فراغت گاه‌به‌گاه، اوقات فراغت پروژه محور و اوقات فراغت جدی تقسیم می‌شود. اوقات فراغت جدی شکلی از اوقات فراغت است که شامل آماتورها، دنبال‌کنندگان سرگرمی و داوطلبین می‌باشد. اوقات فراغت جدی عبارتست از پیگیری منظم سرگرمی و یا فعالیت داوطلبانه‌ای که به‌اندازه کافی قابل‌توجه و جذاب برای تخصصی‌شدن در یک حرفه و فراگیری مهارت‌های خاص است. در این نوع از اوقات فراغت، مردم رضایت عمیق و تجربه کامل‌تری از زندگی را احساس می‌کنند (استیبنز^۳، ۲۰۱۷). اوقات فراغت جدی شامل ۵ مؤلفه می‌باشد: ۱. پشتکار: به معنای اعمال مقاومت افراد در مقابل مشکلات و سختی‌هایی است که با آن روبرو هستند. ۲. تلاش: کوشش برای توسعه و پیشرفت تجربه و دانش (چنگ^۴ و همکاران، ۲۰۱۵). ۳. هویت: شرکت‌کنندگان را قادر می‌سازد تا خود را از دیگران متمایز سازند و در ابراز شخصیت خود به دیگران کمک کنند (لی^۵ و همکاران، ۲۰۱۸). ۴. حرفه: ماهیت آن در زمان تداوم نشان داده می‌شود. ۵. آداب‌ورسوم: ورزشکاران آماتور نگرش‌ها، باورها، ارزش‌ها و اهداف مشابه را در دنیای اوقات فراغت اجتماعی خود به اشتراک می‌گذارند، اما دیگر افراد غریبه ممکن است این خرده‌فرهنگ و آداب‌ورسوم را درک نکنند (کانو^۶ و همکاران، ۲۰۲۲). تحقیقات نشان داده‌اند که شرکت‌کنندگان در اوقات فراغت جدی سطح رضایت بالاتری نسبت به افراد دارای فراغت معمولی دارند. از مزایای شخصی و اجتماعی شرکت در اوقات فراغت جدی می‌توان به افزایش کسب مهارت، رشد فردی و ابراز وجود بهتر، لذت و رضایت شخصی و بهبود بهزیستی ذهنی اشاره کرد (لی و هوانگ^۷، ۲۰۱۸). می‌توان اذعان داشت، اوقات فراغت جدی یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار جهت مشارکت افراد در ورزش می‌باشد، زیرا جدیت در اوقات فراغت باعث می‌شود افراد اهداف خود را در مقایسه با تفریح به‌صورت جدی‌تر دنبال کنند و برنامه‌ریزی بیشتری برای

8. Chun

9. Duvall & Kaplan

10. Giacobbi

11. Ertas

12. Kim

13. Banisi

1. Jeon

2. Stebbins

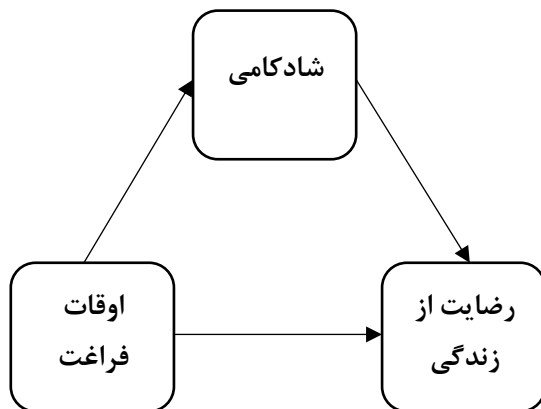
3. Stebbins

4. Cheng

5. Lee

6. Kono

7. Lee & Hwang



شکل ۱- مدل مفروض تأثیر اوقات فراغت جدی بر رضایت از زندگی با نقش میانجی شادکامی

روش پژوهش

این پژوهش باتوجه به هدف از نوع کاربردی و باتوجه به نحوه و روش جمع‌آوری داده‌ها جزء پژوهش‌های توصیفی و پیمایشی است که به صورت میدانی و از طریق پرسش‌نامه انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش ۱۸۳ نفر از معلولین و جانبازان خراسان رضوی، شامل معلولین جسمی حرکتی، بینایی، شنوایی و جانبازان بودند. در مدل معادلات ساختاری ادعاهای مختلفی درباره نسبت آزمودنی‌ها به متغیرها وجود دارد که از نسبت خیلی بزرگ ۱۰ به ۱ (سؤال) تا نسبت حداقل لازم ۲ به ۱ (سؤال) در نوسان است (کالین^۲، ۲۰۲۳). در این تحقیق تعداد نمونه با توجه به تعداد کل سؤالات پرسش‌نامه‌ها (۲۹ سؤال)، با برآورد حداقل ۲ برابر و حداکثر ۱۰ برابر تعداد سؤالات بین ۵۸ تا ۲۹۰ نفر تخمین زده شد. با توجه به این که در روش مدل‌سازی معادلات ساختاری هر چقدر حجم نمونه بیشتر باشد، صحت و دقت نتایج بیشتر می‌شود، در نهایت ۱۸۳ پرسش‌نامه تکمیل شد و داده‌های آن مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. همچنین برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده گردید. در این مرحله به منظور جمع‌آوری داده‌ها و اندازه‌گیری متغیرها باتوجه به اهداف پژوهش از فرم اطلاعات فردی و سه پرسش‌نامه استاندارد استفاده گردید که عبارت‌اند از:

دریافتند که عزت نفس و رضایت از زندگی بیشترین تأثیر را بر شادکامی دارد و بین این سه متغیر ارتباط معناداری وجود دارد.

سایر مطالعات نشان می‌دهند که بین اوقات فراغت جدی با شادکامی رابطه‌ی علی وجود دارد و همچنین رشد شخصی و شادی شاخص‌های دیگری از نتایج جدیت در اوقات فراغت هستند (کیم و همکاران، ۲۰۱۵). مشارکت به طور جدی در فعالیت‌های اوقات فراغت باعث کاهش خطر بیماری‌های مزمن، افزایش قدرت فیزیکی و عضلانی می‌گردد و همچنین افراد درگیر در اوقات فراغت جدی، عوامل روانی مثبتی همچون شادکامی، لذت و احساسات مثبت را تجربه خواهند کرد (ویل^۱، ۲۰۱۹). کیم و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که فراغت جدی نقش بسیار مهمی در شادکامی افراد ایفا می‌کند و می‌تواند بهزیستی ذهنی را افزایش داده و منجر به شادکامی گردد. همچنین در مطالعه دیگری کیم و همکاران (۲۰۲۲) بیان کردند که در مجموع، مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت، با رضایت از زندگی و شادکامی ارتباط مثبت داشته و فعالیت‌های اوقات فراغت به عنوان یک استراتژی مقابله‌ای تأثیر مثبت بر سلامت روان و میزان شادکامی معلولین و جانبازان دارد.

بطور کلی می‌توان گفت، رضایت از زندگی به عنوان یکی از شاخص‌های اصلی بهزیستی روانی، در سال‌های اخیر توجه فزاینده‌ای در مطالعات روان‌شناختی به خود اختصاص داده است. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که اوقات فراغت جدی— فعالیت‌هایی که فرد با تعهد، علاقه و هدفمندی دنبال می‌کند— نقش مؤثری در ارتقاء رضایت از زندگی دارد. با این حال، اغلب این مطالعات بر جمعیت‌های سالم تمرکز داشته‌اند و وضعیت افراد دارای معلولیت، به ویژه جانبازان، در این زمینه کمتر بررسی شده است. این در حالیست که، این گروه با چالش‌های خاصی در تجربه‌ی فراغت و شادکامی مواجه‌اند که می‌تواند رضایت از زندگی آن‌ها را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. از سوی دیگر، شادکامی به عنوان متغیر میانجی، ممکن است مسیر تأثیر اوقات فراغت جدی بر رضایت از زندگی را توضیح دهد. پژوهش حاضر با رویکردی نو و با تمرکز بر این جمعیت خاص، در پی پر کردن شکاف موجود در ادبیات علمی و ارائه‌ی مدلی تازه برای ارتقاء رضایت از زندگی افراد دارای معلولیت و جانبازان است.

در نهایت مدل مفهومی پژوهش به صورت شکل ذیل تنظیم شد.

2. Kline

1. Veal

حضور توزیع و پس از جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها داده‌های آن‌ها محاسبه و استخراج گردید و داده‌ها وارد نرم‌افزارهای مربوطه شد. معیارهای ورود، ورزشکار بودن (کسی که پیوسته و به طور منظم در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کند)، داشتن سواد خواندن و نوشتن، تمایل به شرکت در پژوهش در نظر گرفته شد و معیارهای خروج پرسش‌نامه‌های ناتمام بودند.

تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو قسمت آمار توصیفی و استنباطی صورت پذیرفت. به منظور سازمان‌دادن، خلاصه کردن، طبقه‌بندی نمرات خام و توصیف اندازه‌های نمونه از آمار توصیفی (فراوانی، میانگین، درصدها، انحراف استانداردها) استفاده شد. در قسمت استنباطی، ابتدا پیش‌فرض‌های استفاده از مدل‌سازی بررسی و سپس مدل در دو قسمت مدل اندازه‌گیری و مدل ساختاری موردبررسی قرار گرفت. در این قسمت از نرم‌افزار اسمارت پی ال اس (Smart PLS) جهت مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد.

ملاحظات اخلاقی

تمامی اصول اخلاقی در این مقاله در نظر گرفته شده است. شرکت‌کنندگان در جریان هدف پژوهش قرار گرفتند. آن‌ها همچنین از محرمانه بودن اطلاعات خود اطمینان داشتند. همچنین پژوهش حاضر دارای کد اخلاق از دانشگاه صنعتی شاهرود IR.SHAHROODUT.REC.1402.007 می‌باشد.

یافته‌ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد میانگین سنی افراد حاضر در پژوهش ۳۱/۲۸ سال که حداکثر سن نمونه آماری، ۵۵ و حداقل ۱۸ سال بود. در بررسی جنسیت نمونه‌های تحقیق، ۵۶/۸ درصد (۱۰۴ نفر) مردان و ۴۳/۲ درصد (۷۹ نفر) را زنان تشکیل دادند. همچنین ۵۴/۶ درصد (۱۰۰ نفر) مجرد و ۴۵/۴ درصد (۸۳ نفر) متأهل بودند. بیشترین فراوانی تحصیلات در سطح دیپلم ۴۲/۶ درصد (۷۸ نفر) گزارش شد. بیشترین فراوانی نوع معلولیت، مربوط به معلولین جسمی حرکتی با ۶۵ درصد (۱۱۹ نفر) و کمترین فراوانی ۱۳/۶۷ درصد (۲۵ نفر) مربوط به معلولین شنوایی بود. در خصوص سابقه معلولیت، بیشترین سابقه ۴۸ سال و کمترین سابقه ۱ سال با میانگین ۱۴/۹۷ سال بود. بیشترین سابقه ورزشی ۳۲ سال و کمترین سابقه ۱ سال با میانگین ۷/۱۰ سال بود.

فرم اطلاعات فردی: در این فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی از جمله سن، جنسیت، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات، سابقه ورزشی و سابقه معلولیت موردبررسی قرار گرفت.

پرسش‌نامه اوقات فراغت جدی: برای اندازه‌گیری اوقات فراغت جدی از پرسش‌نامه استاندارد گولد^۱ و همکاران (۲۰۰۸) که دارای ۱۶ گویه با مقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت می‌باشد استفاده شد. این پرسش‌نامه دارای ۵ بعد (پشتکار، تلاش، حرفه، هویت، آداب‌ورسوم) می‌باشد. در پژوهش صفاری و همکاران (۲۰۲۲) روایی صوری و محتوایی این مقیاس توسط اساتید دانشگاه موردتأیید قرار گرفت. برای بررسی پایایی ابزار از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که میزان آن ۰/۸۹ گزارش شد.

پرسش‌نامه رضایت از زندگی: برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی از پرسش‌نامه داینر^۲ و همکاران (۱۹۸۵) استفاده شد که دارای ۵ گویه با مقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت می‌باشد. برای بررسی پایایی پرسش‌نامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که میزان آن ۰/۸۳ گزارش شد.

پرسش‌نامه شادکامی: برای اندازه‌گیری شادکامی، فرم کوتاه شده پرسش‌نامه آکسفورد مورد استفاده قرار گرفت که توسط هیلز و آرگیل^۳ (۲۰۰۲) منتشر شده و دارای ۸ گویه می‌باشد. در پژوهش دهشیری و همکاران (۲۰۱۶) روایی صوری و محتوایی این مقیاس موردتأیید قرار گرفت. برای بررسی اعتبار مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که میزان آن ۰/۷۱ گزارش شد.

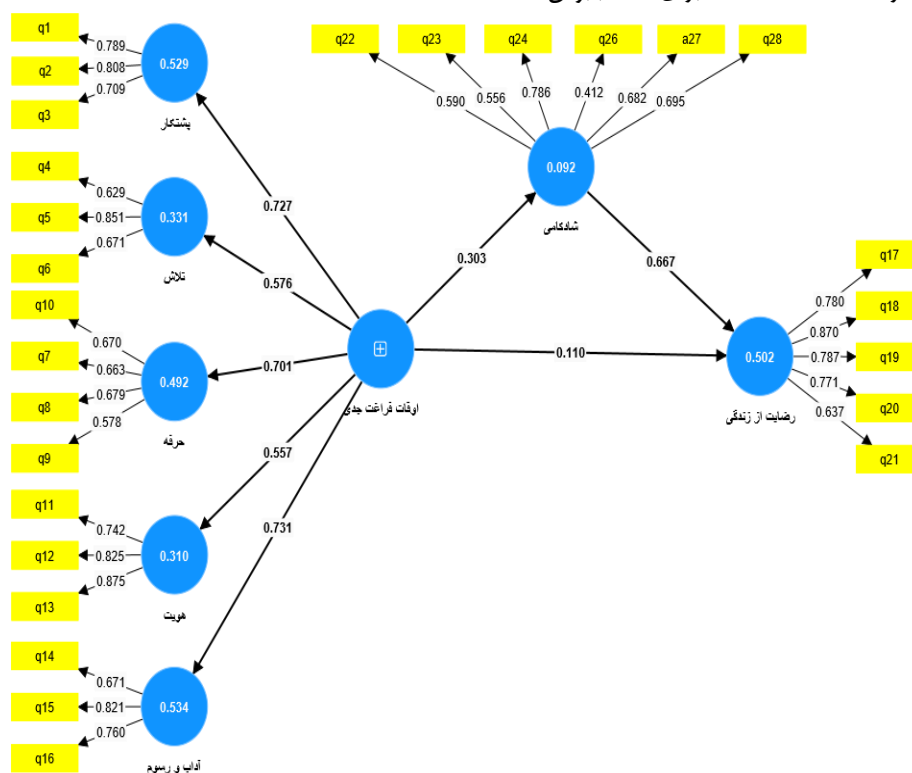
همچنین در این پژوهش، برای تعیین روایی صوری و محتوایی پرسش‌نامه‌های از نظرات ۱۰ نفر از اساتید مدیریت ورزشی و روان‌شناسی ورزش استفاده شد و پس از توزیع و عودت پرسش‌نامه‌ها، نظرات و پیشنهادهای افراد بررسی شد و در پرسش‌نامه نهایی لحاظ گردید. روایی سازه (روایی واگرا و همگرا) پرسش‌نامه‌ها نیز تأیید شد. پایایی پرسش‌نامه‌ها نیز با استفاده از آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی بررسی شد که نتایج آنها در بخش یافته‌ها گزارش شده است. در این پژوهش ابتدا به‌منظور بررسی ادبیات و پیشینه پژوهش، از منابع کتابخانه‌ای و پایگاه‌های اطلاعاتی، مقالات، کتاب‌ها و پایان‌نامه‌ها، اطلاعات و مبانی نظری پژوهش جمع‌آوری و تدوین گردید. در ادامه پرسش‌نامه‌ها به‌صورت

3. Hills & Argeil

1. Gould
2. Diener

بارهای عاملی، حداقل ۰/۷ است. هر چند چنانچه میانگین واریانس استخراج شده^۲ و پایایی ترکیبی بالاتر از حد نرمال باشند، بارهای عاملی بین ۰/۴ و ۰/۷ نیز مورد قبول می‌باشد (رجبی و همکاران، ۲۰۲۳). پس از اجرای مدل مشخص شد سؤالات q25, q29 که مربوط به متغیر شادکامی بودند، بار عاملی کمتر از ۰/۴ دارند، بنابراین از مدل حذف و مدل دوباره تحلیل شد.

در این پژوهش برای تحلیل داده‌ها از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری با رویکرد حداقل مربعات جزئی^۱ استفاده شد و از دو رویکرد برازش مدل اندازه‌گیری و برازش مدل ساختاری بهره گرفته شد. در بررسی برازش مدل اندازه‌گیری از شاخص‌های پایایی و روایی استفاده شد. برای بررسی پایایی از معیار ضرایب بارهای عاملی، آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی و برای بررسی روایی از دو معیار روایی همگرا و روایی واگرا استفاده شد. ملاک برای مناسب بودن



شکل ۲ - مدل اندازه‌گیری در حالت بار عاملی پس از حذف سؤالات

جدول ۱ - نتایج بار عاملی و معناداری سؤالات مدل اندازه‌گیری تحقیق

متغیر	گویه	بار عاملی	معناداری	متغیر	گویه	بار عاملی	معناداری
اوقات فراغت جدی	پشتکار	Q1	0.789	رضایت از زندگی	Q17	0.780	23.316
		Q2	0.808		Q18	0.870	45.179
		Q3	0.709		Q19	0.787	30.307
	تلاش	Q4	0.629		Q20	0.771	21.167
		Q5	0.851		Q21	0.637	9.432
		Q6	0.671				
		Q7	0.663		Q22	0.590	5.914

7.204	0.556	Q23	شادکامی	6.355	0.679	Q8	حرفه
28.539	0.786	Q24					
4.220	0.412	Q26					
10.856	0.682	Q27	هویت	8.808	0.670	Q10	هویت
12.928	0.695	Q28		11.152	0.742	Q11	
				17.030	0.825	Q12	
			آداب و رسوم	25.347	0.875	Q13	آداب و رسوم
				10.470	0.671	Q14	
				25.855	0.821	Q15	
				19.770	0.760	Q16	

روایی سازه استفاده شد. محققان مقدار مناسب این شاخص را ۰/۵ و بالاتر تعیین نموده‌اند (رجبی و همکاران، ۲۰۲۳)؛ بنابراین، با توجه به مقدار به‌دست‌آمده در این شاخص، روایی همگرایی مدل و مناسب‌بودن برازش مدل اندازه‌گیری تأیید می‌شود (قاسمی و همکاران، ۲۰۲۰).

همان‌طور که در جدول ۱ و شکل ۲ مشخص است، تمامی بارهای عاملی سوالات بالای ۰/۴ و تمامی مسیرها معنادار می‌باشند. برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی استفاده گردید که حداقل مقدار ۰/۷ قابل قبول است، بنابراین می‌توان ادعا کرد که مدل اندازه‌گیری پژوهش از پایایی قابل‌قبولی برخوردار است. همچنین از شاخص میانگین واریانس استخراج‌شده (AVE) برای سنجش

جدول ۲_ شاخص‌های پایایی و روایی مدل اندازه‌گیری

متغیر	آلفای کرونباخ	پایایی ترکیبی	میانگین واریانس استخراج شده
پشتکار	0.755	0.813	0.593
تلاش	0.745	0.764	0.524
حرفه	0.935	0.743	0.501
هویت	0.747	0.856	0.666
آداب و رسوم	0.813	0.796	0.568
رضایت از زندگی	0.829	0.880	0.597
شادکامی	0.869	0.793	0.498

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، مقادیر به‌دست‌آمده در جدول کمتر از ۰/۹ می‌باشد؛ بنابراین روایی واگرا مدل مورد تأیید است. درنهایت با تأیید روایی همگرا و واگرا، روایی کلی مدل اندازه‌گیری نیز مورد قبول واقع می‌گردد.

همچنین از شاخص HTMT¹ نیز به‌منظور بررسی روایی واگرای متغیرها استفاده شد. حد مجاز برای این معیار ۰/۸۵ تا ۰/۹ می‌باشد. اگر مقادیر این معیار کمتر از ۰/۹ باشد، روایی واگرا قابل قبول است (رجبی و همکاران، ۲۰۲۳).

1. Heterotrait-monotrait ratio

جدول ۳ - نتایج روابی واکرا (HTMT)

متغیر	آداب و رسوم	تلاش	حرفه	رضایت از زندگی	شادکامی	هویت	پشتکار
آداب و رسوم							
تلاش	0.399						
حرفه	0.540	0.733					
رضایت از زندگی	0.378	0.204	0.338				
شادکامی	0.492	0.202	0.386	0.891			
هویت	0.542	0.124	0.342	0.416	0.460		
پشتکار	0.649	0.619	0.644	0.228	0.170	0.250	

در ادامه، مدل ساختاری مورد بررسی قرار گرفت. در بررسی مدل ساختاری معیارهای هم خطی متغیرهای پیشین، معناداری مقادیر t ، ضریب تعیین (R^2) و برای پیش بینی قدرت مدل از پی ال اس پیشین^۱ استفاده شد. در بررسی هم خطی چنانچه مقدار VIF^2 کمتر از ۵ باشد، نشان از عدم هم خطی می باشد و اگر کمتر از ۳ باشد، با اطمینان بیشتری می توان عنوان نمود که هم خطی وجود ندارد. در این تحقیق میزان VIF کمتر از سه بود که نشان دهنده عدم هم خطی است. در ادامه برای بررسی برازش مدل ساختاری پژوهش از چندین معیار استفاده شد که اولین و اساسی ترین معیار ضرایب معناداری یا همان مقادیر T -value است که این ضرایب باید از قدر مطلق ۱/۹۶ بیشتر باشد تا بتوان در سطح اطمینان ۹۵٪ معنادار بودن آن ها را تأیید نمود. چین^۳ بیان کرد که معیار R^2 مهم ترین شاخص بررسی یک مدل علی است که در آن نشان می دهد متغیرهای مستقل بر روی هم چقدر از تغییرات متغیر وابسته را پیش بینی می کنند؛ و با سه مقدار ۰/۱۹، ۰/۳۳، ۰/۶۷ به عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی مقایسه می شود (چین، ۱۹۹۸). R^2 متغیر شادکامی ۰/۰۹۲ و رضایت از زندگی ۰/۵۰۲ می باشند که نشان می دهد اوقات فراغت جدی ۹ درصد از تغییرات شادکامی معلولین را پیش بینی می کنند که این پیش بینی در حد ضعیف است. خارج از نمونه مدل قوی می باشد.

همچنین اوقات فراغت جدی ۵۰ درصد از مقادیر رضایت از زندگی معلولین را پیش بینی می کنند که این پیش بینی در حد قوی است. در ارزیابی قدرت پیش بینی مدل، بسیاری از محققان ضریب تعیین را به عنوان معیاری برای قدرت پیش بینی مدل خود در نظر می گیرند. با این حال، این تفسیر کاملاً درست نیست، زیرا ضریب تعیین فقط قدرت توضیحی مدل را در نمونه نشان می دهد (رجبی و همکاران، ۲۰۲۳). بنابراین باید از الگوریتم پی ال اس پیشین برای ارزیابی قدرت پیش بینی خارج از نمونه استفاده شود. تجزیه و تحلیل پی ال اس با ۱۰ برابر و ۱۰ تکرار و تمرکز بر رضایت از زندگی به عنوان متغیر وابسته اصلی مورد ارزیابی قرار گرفت. در الگوریتم پی ال اس پیشین مقدار $Q2$ مهم می باشد و باید بالاتر از صفر باشد. همچنین مقدار آمار ریشه میانگین مربعات خطا ($RMSE$)^۴ مدل پی ال اس و مدل خطی (LM)^۵ با هم مقایسه می شوند و چنانچه میانگین مربعات خطا مدل خطی از مدل پی ال اس بیشتر باشد، مدل دارای قدرت پیش بینی بالایی است (شملی، ۲۰۱۹). همان طور که در جدول ۴، نشان داده شده است همه اعداد $Q2$ بالای صفر بود. همچنین برای همه موارد موجود در بخش نتایج پی ال اس، خطاهای مدل خطی بیشتر بود که نشان می دهد قدرت پیش بینی خارج از نمونه مدل قوی می باشد.

4. Root Mean Square Error

5. Linear regression Model

6. Shmueli

1. PLS predict algorithm

2. variance inflation factor

3. Chin

جدول ۴ - نتایج پی ال اس پیش بین

آیتم	PLS results	LM results	
	Q ² _predict	RMSE	RMSEPLS– RMSELM
Q17	0.138	0.804	-0.026
Q18	0.034	0.686	-0.023
Q19	0.109	0.631	-0.023
Q20	0.028	0.809	-0.01
Q21	0.028	0.978	-0.027

در ادامه به بررسی فرضیات پژوهش پرداخته می‌شود.

جدول ۵ - نتایج آزمون فرضیات

فرضیه	ضریب مسیر Path coefficient	معناداری t-values
۱ اوقات فراغت جدی ← رضایت از زندگی	0.110	1.964
۲ اوقات فراغت جدی ← شادکامی	0.303	3.710
۳ شادکامی ← رضایت از زندگی	0.667	14.484
۴ اوقات فراغت جدی ← شادکامی ← رضایت از زندگی	0.211	3.771

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود اوقات فراغت جدی بر رضایت از زندگی با ضریب مسیر (۰/۱۱۰) و مقدار تی (۱/۹۶۴) تأثیر مثبت و معناداری دارد. همچنین اوقات فراغت جدی بر شادکامی با ضریب مسیر (۰/۳۰۳) و مقدار تی (۳/۷۱۰) تأثیر مثبت و معناداری دارد. به علاوه شادکامی بر رضایت از زندگی با ضریب مسیر (۰/۶۶۷) و مقدار تی (۱۴/۴۸۴) تأثیر مثبت و معناداری دارد. همچنین می‌توان گفت که نقش میانجی شادکامی در ارتباط بین اوقات فراغت جدی و رضایت از زندگی با ضریب مسیر (۰/۲۱۱) و مقدار تی (۳/۷۷۱) معنادار می‌باشد.

بر اساس نظریه خودمختاری (SDT) فعالیت‌های فراغت جدی سه نیاز اساسی استقلال، شایستگی و ارتباط اجتماعی را ارضا می‌کنند (کارا و سارول^۲، ۲۰۲۱). همچنین بر اساس پژوهش‌های متعدد، اوقات فراغت جدی نقش تعیین‌کننده‌ای در افزایش رضایت از زندگی معلولین و جانبازان ایفا می‌کند. این تأثیر از طریق مکانیسم‌های روان‌شناختی، اجتماعی و فیزیولوژیک قابل تبیین است. به طور مثال مطالعه‌ای در اسپانیا نشان داد معلولانی که در فعالیت‌های فراغتی فعال شرکت می‌کنند نمرات بالاتری در شاخص‌های خودکارآمدی و رضایت از زندگی گزارش کرده‌اند (پاگان رودریگز، ۲۰۱۴).

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر اوقات فراغت جدی بر رضایت از زندگی معلولین و جانبازان با نقش میانجی شادکامی بود. به طور کلی یافته‌های پژوهش نشان داد تأثیر اوقات فراغت جدی بر رضایت از زندگی (β=۰/۱۱؛ t=۱/۹۶۴) و بر شادکامی (β=۰/۳۰؛ t=۳/۷۷۱) معنادار می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر اوقات فراغت جدی بر رضایت از زندگی معلولین و جانبازان با نقش میانجی شادکامی بود. به طور کلی یافته‌های پژوهش نشان داد تأثیر اوقات فراغت جدی بر رضایت از زندگی (β=۰/۱۱؛ t=۱/۹۶۴) و بر شادکامی (β=۰/۳۰؛ t=۳/۷۷۱) معنادار می‌باشد.

ذهنی که بر نقش فعالیت‌های هدفمند فراغتی در ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی افراد معلول تأکید دارد همسو می‌باشد. اوقات فراغت جدی به دلیل ماهیت ساختاریافته و منبأبخش آن می‌تواند حس خودکارآمدی، تعلق اجتماعی و تحقق اهداف شخصی را در این گروه تقویت کند که از عوامل کلیدی شادکامی محسوب می‌شوند (اتکا آمستوی و همکاران، ۲۰۱۶).

همچنین نتیجه این تحقیق با تحقیقات، کیم و همکاران (۲۰۱۹)، کیم و همکاران (۲۰۱۵)، اورک و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود. در این راستا، کیم و همکاران (۲۰۱۹)، به بررسی روابط بین اوقات فراغت جدی و شادکامی در شرکت‌کنندگان کمپینگ پرداختند و نتایج نشان داد افراد شرکت‌کننده در کمپینگ به عنوان یک فعالیت فراغت جدی، رضایت و شادکامی بیشتری را تجربه می‌کنند و کارکرد اوقات فراغت جدی اردونشینان بر شادکامی آن‌ها تأثیر مثبت و معنادار دارد. در مطالعه‌ای دیگر، کیم و همکاران (۲۰۱۵)، به پیش‌بینی رشد و شادکامی با استفاده از اوقات فراغت جدی در شرکت‌کنندگان تکواندو پرداختند و به این نتیجه رسیدند که بین اوقات فراغت جدی و رشد شخصی و شادکامی روابط علی وجود دارد. همچنین رابطه مثبتی بین اوقات فراغت جدی و رفاه به‌دست‌آمد و به عقیده آنان، رشد شخصی و شادکامی در واقع پیامدهای اوقات فراغت جدی محسوب می‌شوند. اورک و همکاران (۲۰۲۲)، به بررسی اثربخشی گذراندن اوقات فراغت بر شادکامی و سلامت روان دانش‌آموزان پسر پرداختند و به این نتیجه رسیدند که نحوه گذراندن اوقات فراغت ۵۲ درصد از تغییرات شادکامی را تبیین می‌کند. با توجه به این نتایج می‌توان گفت یکی از مهم‌ترین اهداف گذراندن اوقات فراغت کسب آرامش، لذت و شادکامی است و در واقع، شادکامی یکی از پیامدهای اوقات فراغت جدی می‌باشد. مشارکت جدی در اوقات فراغت به منافع شخصی و اجتماعی افراد کمک می‌کند (هوو، ۲۰۱۰). یافته‌ها از پژوهش حاضر نیز موید همین موضوع بود و نشان داد فعالیت‌های اوقات فراغت جدی منبع بسیار خوبی برای ایجاد شادکامی در معلولین و جانبازان می‌باشد. به عبارتی، ترویج اوقات فراغت جدی نه تنها به عنوان یک راهکار برای ارتقای شادکامی، بلکه به عنوان بخشی از حقوق اجتماعی افراد دارای معلولیت باید مورد توجه قرار گیرد.

همچنین پژوهش‌ها در آلمان و کره جنوبی تأیید می‌کنند که فعالیت‌های بدنی و فراغتی ساختارمند، حتی در صورت وجود محدودیت‌های حرکتی، می‌تواند رضایت از زندگی را از طریق کاهش انزوای اجتماعی و افزایش تعاملات بهبود بخشد (هیستر، زنتل و کوب، ۲۰۲۳).

این یافته با نتایج پژوهش کیم و همکاران (۲۰۲۲)، هوو^۱ (۲۰۱۳)، کیم و همکاران (۲۰۱۱) همسو می‌باشد. در همین راستا کیم و همکاران (۲۰۲۲)، به بررسی اوقات فراغت و رضایت از زندگی برای کارکنان با ناتوانی‌های جسمی در کره جنوبی پرداختند. نتایج آنها نشان داد شرکت‌کنندگانی که از شغل و اوقات فراغت خود راضی بودند، نسبت به کسانی که از شغل یا فعالیت‌های اوقات فراغت خود راضی نبودند، رضایت از زندگی بالاتری داشتند. هوو (۲۰۱۳)، در مطالعه خود به این نتیجه رسید که بین میزان مشارکت در اوقات فراغت جدی و رضایت از زندگی و سلامت در سالمندان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. به‌طوری‌که افراد مسن فعال در اوقات فراغت جدی سطوح بالایی از رضایت از زندگی را تجربه کرده‌بودند. کیم و همکاران (۲۰۱۱)، بیان کردند افرادی که تکواندو را به عنوان یک فعالیت فراغتی جدی دنبال می‌کنند، رضایت بالایی از زندگی دارند. بنابراین درگیری جدی در اوقات فراغت با رضایت از زندگی و سلامتی مرتبط است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که مدیریت متعادل بین فعالیت و اوقات فراغت ممکن است برای افزایش رضایت از زندگی در میان جمعیت دارای معلولیت حیاتی باشد. باتوجه به همسویی این یافته‌ها می‌توان گفت اوقات فراغت بر رضایت از زندگی فارغ از اشکال مختلف آن تأثیر مستقیم و مثبتی دارد. در واقع این پیش‌فرض که اوقات فراغت یکی از مسائل اساسی در سلامت روان و بهبود و افزایش رضایت از زندگی بین افراد جامعه است درست می‌باشد. افراد به هر شکلی اگر به فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت مشغول باشند باعث افزایش رضایت از زندگی آنان می‌گردد. به عبارتی دیگر، لذت و رضایت عمیق از زندگی پاداش مهمی در میان شرکت‌کنندگان اوقات فراغت جدی می‌باشد. شرکت‌کردن در فعالیت‌های فراغتی به طور منظم و مستمر که از شرایط اوقات فراغت جدی می‌باشد؛ موجب رسیدن به رضایت از زندگی در معلولین و جانبازان می‌شود (کیم، ۲۰۱۱).

نتایج بخش دوم پژوهش نشان داد اوقات فراغت جدی بر شادکامی معلولین و جانبازان تأثیر مثبت و معناداری دارد. این یافته با پژوهش‌های اخیر در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر و مطالعات رفاه

رضایت از زندگی موردبررسی قرار داده‌اند، مقایسه نتایج این بخش از تحقیق با سایر مطالعات دشوار بود. در مطالعه ویلیامز^۴ (۲۰۱۹) که تا حدودی با نتیجه تحقیق حاضر همخوانی داشت مشخص شد که شرکت کردن در بازی رایانه‌ای به عنوان فعالیت فراغتی جدی، با نقش واسطه‌ای شادکامی می‌تواند موجب تعامل توریستی، فعالیت بدنی و احساس شادی بازیکنان شود و در نتیجه منجر به رضایت از زندگی گردد. داشتن نشاط و شادی نیز از جمله مقوله‌هایی است که تأثیر آن بر زندگی سالم و سالم زیستن افراد اثبات شده است. احساس شادی نه تنها فرد را برای زندگی سالم آماده می‌کند؛ بلکه جنبه مسری بودن آن، وابستگی‌های فرد را با محیط گسترده می‌کند. از طرف دیگر به تجربه ثابت شده است که شادی و نشاط ماده اولیه تغییر جامعه و تحول و تکامل درونی انسان‌هاست.

محدودیت‌های پژوهش

این تحقیق در سطح استان خراسان رضوی انجام شده است که به دلیل محدودیت در تعداد (کوچک بودن نمونه)، روش نمونه‌گیری (نمونه‌گیری در دسترس) و ویژگی‌های خاص نمونه (سطح تحصیلات و موقعیت جغرافیایی) تعمیم‌پذیری نتایج به کل جامعه باید با احتیاط صورت گیرد.

پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده از حجم نمونه بزرگ‌تر استفاده شود تا به افزایش قدرت آماری تحقیق و اعتبار بیشتر نتایج کمک کند. همچنین به جای تکیه بر یک گروه خاص (افراد ساکن در خراسان رضوی)، می‌توان نمونه‌گیری را در مناطق جغرافیایی مختلف و گروه‌های سنی متفاوت و سطوح تحصیلاتی متنوع انجام داد. این کار به درک جامع‌تر از پدیده‌های مورد مطالعه و افزایش قابلیت تعمیم‌پذیری نتایج به کل جامعه ایران کمک شایانی خواهد کرد. همچنین استفاده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی می‌تواند سوگیری نمونه‌گیری را کاهش داده و اطمینان از معرف بودن نمونه را افزایش دهد.

این پژوهش به بررسی تأثیر اوقات فراغت جدی بر رضایت از زندگی می‌پردازد و نشان می‌دهد که شادکامی در این رابطه نقش میانجی دارد. به عبارت دیگر، یافته‌ها حاکی از آن است که مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت جدی، ابتدا منجر به افزایش سطح شادکامی افراد می‌شود و این افزایش شادکامی به نوبه خود، رضایت کلی آن‌ها از زندگی را بهبود می‌بخشد. این بدان معناست که اوقات فراغت جدی نه تنها به طور مستقیم بر رضایت از زندگی تأثیر

همچنین نتایج بخش سوم پژوهش نشان داد شادکامی بر رضایت از زندگی معلولین و جانبازان تأثیر مثبت و معناداری می‌گذارد. این یافته با چارچوب نظریه (گسترش و ساخت)^۱ فردریکسون (۲۰۰۱) همسو است که بر نقش هیجانات مثبت در ارتقای منابع روان‌شناختی تأکید دارد. همچنین نتیجه این پژوهش با تحقیقات جاذب (۲۰۲۰)، کیخسروی بیگزاده و همکاران (۲۰۱۵) و کیم و همکاران (۲۰۲۲) همسو می‌باشد. در همین راستا جاذب (۲۰۲۰)، در پژوهش خود به بررسی رابطه شادکامی با رضایت از زندگی دانشجویان پرداخت و نتایج نشان داد که رضایت از زندگی باعث شکل دادن به اهدافمان می‌شود و این اهداف به نوبه خود، رفتار ما را تعیین می‌کند و نقش مهمی در شکل دادن به رفتار فعلی ما بازی می‌کند. نتایج تحقیق کیخسروی بیگزاده و همکاران (۲۰۱۵) نیز در مورد سالمندان مؤید این موضوع بود که میزان رضایت از زندگی، می‌تواند میزان شادکامی آن‌ها را پیش‌بینی کند. کیم (۲۰۲۲)، در پژوهشی به بررسی انواع اوقات فراغت، مقابله، شادکامی و رضایت از زندگی در جانبازان پرداخت و به این نتیجه رسید که در مجموع، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و بیرونی با مقابله فعال، با رضایت از زندگی و شادکامی ارتباط مثبت داشت.

در مجموع این یافته را می‌توان در چارچوب نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا، به‌ویژه نظریه "رفاه ذهنی"^۲ که شامل ابعاد عاطفی (شادکامی) و شناختی (رضایت از زندگی) است، تبیین کرد. شادکامی که اغلب به عنوان یک تجربه عاطفی مثبت و پایدار تعریف می‌شود، می‌تواند به عنوان یک منبع درونی برای افراد عمل کند تا با چالش‌ها و محدودیت‌های ناشی از معلولیت یا جانبازی کنار بیایند و در نهایت منجر به ارزیابی شناختی مثبت‌تری از زندگی خود شوند.

در نهایت آخرین یافته از پژوهش حاضر نشان داد که شادکامی در ارتباط بین اوقات فراغت جدی و رضایت از زندگی معلولین و جانبازان نقش میانجی دارد. این یافته نشان می‌دهد که اوقات فراغت جدی به طور غیرمستقیم به رضایت از زندگی منجر می‌شود، به طوری که فعالیت‌های ورزشی ابتدا شادکامی را افزایش می‌دهند و سپس این شادکامی است که رضایت از زندگی را تقویت می‌کند. این مکانیسم منطقی است؛ زیرا مشارکت در فعالیت‌های جدی فراغتی اغلب با تجربیات مثبت عاطفی، حس تجربه بهینه^۳ و موفقیت همراه است که همگی از مؤلفه‌های شادکامی محسوب می‌شوند (فردریکسون، ۲۰۲۳). به دلیل مطالعات بسیار اندکی که نقش میانجی شادکامی را در ارتباط بین اوقات فراغت جدی و

3. Flow
4. Williams

1. Broaden and Build
2. Subjective Well-being

ملاحظات اخلاقی: تمامی اصول اخلاقی در این مقاله در نظر گرفته شده است. شرکت کنندگان در جریان هدف پژوهش قرار گرفتند. آن‌ها همچنین از محرمانه بودن اطلاعات خود اطمینان داشتند.

همچنین پژوهش حاضر دارای کد اخلاق از دانشگاه صنعتی شاهرود IR.SHAHROODUT.REC.1402.007 می‌باشد.

حامی مالی: حامی مالی ندارد و برگرفته از پایان‌نامه ارشد می‌باشد.

تشکر و قدردانی

در پایان، پژوهشگران از کلیه‌ی آزمودنی‌ها و همچنین هیات ورزشی جانبازان و معلولین خراسان رضوی کمال تشکر و قدردانی را به عمل می‌آورند.

References

- 1 Akbari, T., & Mehravar Giglou, S. (2022). Hope, life satisfaction, self-esteem and mental health mediated by cognition, metacognition and progress motivation in students. *Journal of School Psychology and Institutions*, 10(4), 6-20. In Persian <https://doi.org/10.22098/jsp.2022.1459>
- 2 Ashraf, S., Hussain, B., & Akram, Z. (2020). Recreational and Leisure Time Activities Available for the Persons with Disabilities. *Responsible Education, Learning and Teaching in Emerging Economies*, 2(2), 59-64. <https://doi.org/10.26710/relate.v2i2.1491>
- 3 Ateca-Amestoy, V., Gerstenblüth, M., Mussio, I., & Rossi, M. (2016). How do cultural activities influence happiness? Investigating the relationship between self-reported well-being and leisure. *Estudios Económicos (México, DF)*, 31(2), 217-234.
- 4 Banisi, P. (2019). Predicting the spiritual health based on happiness, metacognitive beliefs and subjective well-being in medical students. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 62(December), 242-251. (In Persian) <https://doi.org/10.22038/MJMS.2019.14441>
- 5 Cheng, T. M., & Lu, C. C. (2015). The causal relationships among recreational involvement, flow experience, and well-being for surfing activities. *Asia Pacific Journal of Tourism*

می‌گذارد، بلکه به طور غیرمستقیم و از طریق تقویت حس شادمانی نیز تأثیرگذار است.

باتوجه به نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود که مدیران فضاهایی را برای گذران اوقات فراغت جدی معلولین و جانبازان باتوجه به نیازهای ویژه این افراد در نظر بگیرند تا احساس رضایت از زندگی در بین این قشر تقویت گردد. همچنین برای افزایش شادکامی معلولین و جانبازان و افزایش احساس خوب آن‌ها در مسیر زندگی، برنامه‌های متنوع رسمی و غیررسمی، برای مشارکت آنان در فعالیت‌های ورزشی طرح‌ریزی شود. علاوه بر این، محیط‌های مفرح و ورزشی مناسب برای این افراد فراهم گردد و مدیران مربوطه برای بهبود و ارتقای اوقات فراغت جدی تأکید بیشتری داشته باشند.

- Research, 20(sup1), 1486-1504. <https://doi.org/10.1080/10941665.2014.999099>
- 6 Chin, W. W. (1998). Commentary: Issues and opinion on structural equation modeling. *MIS quarterly*, vii-xvi.
- 7 Chun, B., Roh, E. Y., Spralls III, S. A., & Cheng, C. I. (2021). Personal growth leisure experience in Templestay: International tourist outcomes, satisfaction, and recommendation. *Journal of Leisure Research*, 52(1), 77-96. <https://doi.org/10.1080/00222216.2020.1746936>
- 8 Davis, L. J. (2016). *The disability studies reader*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315680668>
- 9 Dehshiri, G., Akbari Balootbangan, A., Najafi, M., & Moghadamzadeh, A. (2016). Psychometric properties of the oxford happiness questionnaire short form in university students. *Educational Measurement and Evaluation Studies*, 5(12), 9-26. In Persian
- 10 Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- 11 Duvall, J., & Kaplan, R. (2014). Enhancing the well-being of veterans using extended group-based nature recreation

experiences.

<https://doi.org/10.1682/JRRD.2013.08.0190>

12 Emerson, E., Fortune, N., Aitken, Z., Hatton, C., Stancliffe, R., & Llewellyn, G. (2020). The wellbeing of working-age adults with and without disability in the UK: associations with age, gender, ethnicity, partnership status, educational attainment and employment status. *Disability and health journal*, 13(3), 100889. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100889>

13 Ertaş, M. (2022). Soccer matches as a serious leisure activity: the effect on fans' life satisfaction and psychological well-being. *World Leisure Journal*, 64(3), 272-289. <https://doi.org/10.1080/16078055.2021.2021981>

14 Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

15 Fredrickson, B. L. (2023). The broaden-and-build theory of positive emotions: 25 years later. *American Psychologist*, 78(1), 1-17. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

16 Ghasemy, M., Teeroovengadam, V., Becker, J. M., & Ringle, C. M. (2020). This fast car can move faster: A review of PLS-SEM application in higher education research. *Higher education*, 80(6), 1121-1152. (In Persian) <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00534-1>

17 Gholipour, S. (2015). Type of Injury and Quality of Life among Veterans with Disabilities of Kermanshah Province. *Journal of Social Work Research*, 2(4), 66-99. <https://doi.org/10.22054/rjsw.2016.7067>

18 Giacobbi, P. R., Stancil, M., Hardin, B., & Bryant, L. (2008). Physical activity and quality of life experienced by highly active individuals with physical disabilities. *Adapted physical activity quarterly*, 25(3), 189-207. <https://doi.org/10.1123/apaq.25.3.189>

19 Gould, J., Moore, D., McGuire, F., & Stebbins, R. (2008). Development of the serious leisure inventory and measure. *Journal of leisure research*, 40(1), 47-68. <https://doi.org/10.1080/00222216.2008.11950132>

20 Heister, N., Zentel, P., & Köb, S. (2023). Participation in everyday leisure and its influencing factors for people with intellectual disabilities: A scoping review of the empirical findings. *Disabilities*, 3(2), 269-294. <https://doi.org/10.3390/disabilities3020018>

21 Heo, J., & Lee, Y. (2010). Serious leisure, health perception, dispositional optimism, and life satisfaction among senior games participants. *Educational Gerontology*, 36(2), 112-126. <https://doi.org/10.1080/03601270903058523>

22 Heo, J., Stebbins, R. A., Kim, J., & Lee, I. (2013). Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults. *Leisure Sciences*, 35(1), 16-32. <https://doi.org/10.1080/01490400.2013.739871>

23 Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)

24 Hosseini, S. R., Parsaasl M., Siyavashi M. (2021). The relationship between the quality of the sports friend and the mental health indicators of the adolescent athletes of Shahrood city. *Sports management and movement behavior research paper*. 2021;16(32):31-15. (In Persian)

25 Jazeb H. The relationship between genuine happiness, life satisfaction and psychological well-being in students of 2019. 2020. (In Persian)

26 Jeon, G. S. (2022). The Relationship between Leisure and Social Activities, Life Satisfaction, and Happiness of the Disabled: Focusing on the Time Before and After COVID-19. *The Journal of the Korea Contents Association*, 22(3), 560-566. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2022.22.03.560>

27 Kara, F. M., & Sarol, H. (2021). Level up the Life!! Leisure Involvement, Basic Psychological Need Satisfaction and Life Satisfaction among University Students. *Higher Education Studies*, 11(4), 91-101. <https://doi.org/10.5539/hes.v11n4p91>

- 28 Kayal, Maryam, Naderi Nasab, Mehdi and Majedi, Nima. (2019). Model of psychological components affecting the participation of veterans and disabled people in sports activities. *Sports Psychology Studies*, 9(32), 41-58.
<https://doi.org/10.22089/spsyj.2020.8128.1883>
- 29 Keykhosravi Beygzadeh, Z., Rezaei, A., & Khalouei, Y. (2015). The relationship between social support and life satisfaction with happiness among home-dwelling older adults in Shiraz. *Iranian Journal of Ageing*, 10(2), 172-179. In Persian
<http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-683-en.html>
- 30 Kim J, Heo J, Lee IH, Kim J. (2015). Predicting personal growth and happiness by using serious leisure model. *Social Indicators Research*.122:147-57.
<https://doi.org/10.1007/s11205-014-0680-0>
- 31 Kim, H. H., Park, I., & Bae, J. S. (2019). Happy campers? The relationships between leisure functioning, serious leisure, and happiness. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 47(11), 1-9.
<https://doi.org/10.2224/sbp.8270>
- 32 Kim, H., Kim, J., Lee, J., & Kim, J. (2022). Leisure Types, Coping, Happiness, and Life Satisfaction among Veterans. *American Journal of Health Behavior*, 46(3), 209-217.
<https://doi.org/10.5993/AJHB.46.3.1>
- 33 Kim, J., Dattilo, J., & Heo, J. (2011). Taekwondo participation as serious leisure for life satisfaction and health. *Journal of Leisure Research*, 43(4), 545-559.
<https://doi.org/10.1080/00222216.2011.11950249>
- 34 Kim, M., Jasper, A. D., Lee, J., & Won, H. (2022). Work, leisure, and life satisfaction for employees with physical disabilities in South Korea. *Applied Research in Quality of Life*, 1-19.
<https://doi.org/10.1007/s11482-020-09893-4>
- 35 Kline, R. B. (2023). Principles and practice of structural equation modeling. Guilford publications.
- 36 Kono, S., Ito, E., & Gui, J. (2022). Empirical investigation of the relationship between serious leisure and meaning in life among Japanese and Euro-Canadians. In *Leisure and Wellbeing* (pp. 131-145). Routledge.
<https://doi.org/10.1080/02614367.2018.1555674>
- 37 Kumar, S., Lata, S., & Verma, S. (2024). Psycho-social outcomes of disability-related stigma and social exclusion among people with physical disabilities: A systematic review. *Hellenic Journal of Psychology*, 21(3), 281-301.
- 38 Lee, C., Sung, Y. T., Zhou, Y., & Lee, S. (2018). The relationships between the seriousness of leisure activities, social support and school adaptation among Asian international students in the US. *Leisure Studies*, 37(2), 197-210.
<https://doi.org/10.1080/02614367.2017.1339289>
- 39 Lee, K. J., & Hwang, S. (2018). Serious leisure qualities and subjective well-being. *The Journal of positive psychology*, 13(1), 48-56.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374437>
- 40 Naderi, A., Sakinehpour, A., Farhadi, V., & Shabani, F. (2016). A comparative study of the comparison of quality of life and life satisfaction, self-esteem and social development between disabled athletes and non-athletes with disabilities. *MEJDS*, 7(1), 1-6. (In Persian)
- 41 Naghdi F, Moghadmshad M. (2014). Hope, happiness and life satisfaction in disabled people. (In Persian)
- 42 Orak, J., Moradi, F., & Mombini, Y. (2022). The Effectiveness of Leisure Time on Happiness, Self-Efficacy and Mental Health in Secondary School Students in Baghmalek City in the Year 2017-2018. *Educational researches*, 17(69). (In Persian)
- 43 Pagan, R. (2018). Disability, life satisfaction and participation in sports. *Handbook of leisure, physical activity, sports, recreation and quality of life*, 343-364.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-75529-8_20
- 44 Pagán-Rodríguez, R. (2014). How do disabled individuals spend their leisure time?. *Disability and health journal*, 7(2), 196-205.
<https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2014.01.001>
- 45 Rajabi, M., Rasoolimanesh, S. M., Andam, R., & Abdollahnezhad, F. (2023). A systematic review of PLS in sports management.

- Human Resource Management in Sports, 10(1), 167-192. (In Persian)
<https://doi.org/10.22044/shm.2023.12856.2541>
- 46 Raya Diez, E., Sánchez Alcoba, A., & Hernández Pedreño, M. (2022). Social Inclusion of People with Disabilities from a Human Rights Perspective. In *The Palgrave Handbook of Global Social Problems* (pp. 1-17). Cham: Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-68127-2_72-1
- 47 Saffari, M., Fayazi, F., & Norouzi Seyed Hossini, R. (2022). Relationship serious leisure and leisure satisfaction mediated by recreational involvement in amateur Volleyball athletes. *Sports Marketing Studies*, 3(2), 120-89. (In Persian)
[HTTPS://WWW.DOI.ORG/10.34785/J021.2022.011](https://www.doi.org/10.34785/J021.2022.011)
- 48 Shmueli, G., Sarstedt, M., Hair, J. F., Cheah, J. H., Ting, H., Vaithilingam, S., & Ringle, C. M. (2019). Predictive model assessment in PLS-SEM: guidelines for using PLSpredict. *European journal of marketing*, 53(11), 2322-2347. <https://doi.org/10.1108/EJM-02-2019-0189>
- 49 Stebbins, R. A. (2001). The costs and benefits of hedonism: Some consequences of taking casual leisure seriously. *Leisure studies*, 20(4), 305-309.
<https://doi.org/10.1080/02614360110086561>
- 50 Stebbins, R. A., & Sachsman, D. B. (2017). *Serious leisure: A perspective for our time*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315129167>
- 51 Taheri, Eskandar, Jamshidian, Leila, Torkafar, Ahmad, and Moghaddisi, Mehrzad. (2024). The effect of participation in leisure sports activities on social competence and social development. *Sports Psychology Studies*, 13(47), 1-14.
<https://doi.org/10.22089/spsyj.2020.9600.2060>
- 52 Tsuji, K., & Khan, H. T. (2016). Exploring the relationship between social support and life satisfaction among rural elderly in Japan. *Ageing International*, 41, 414-426.
<https://doi.org/10.1007/s12126-016-9254-6>
- 53 Veal, A. J. (2019). The serious leisure perspective and the experience of leisure. In *Contemporary Issues in Leisure Sciences* (pp. 36-54). Routledge.
- 54 Williams, R. B., & Slak-Valek, N. (2019). Pokémon GO is serious leisure that increases the touristic engagement, physical activity and sense of happiness of players. *Information Technology & Tourism*.
<https://doi.org/10.1007/s40558-019-00153-2>