

# پژوهش‌های بین‌رشته‌ای در اوقات فراغت

دوره ۲، شماره ۱، بهار ۱۴۰۴

## مدل‌سازی رابطه‌ی علی بین فراغت جدی و بهزیستی ادراک‌شده در دوچرخه‌سواران

### تفریحی: نقش میانجی تعدیل‌شده

رضا حیدری<sup>۱</sup>، داود حومنیان<sup>۲\*</sup>، محسن شیخ سلیمانی<sup>۳</sup>

۱- استادیار گردشگری ورزشی و سلامت، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۲- دانشیار علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۳- کارشناسی ارشد گردشگری ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

#### چکیده

هدف این پژوهش، مدل‌سازی رابطه‌ی علی بین فراغت جدی و بهزیستی ادراک‌شده دوچرخه‌سواران تفریحی با بررسی نقش میانجی تعدیل‌شده بود. این مطالعه از نظر ماهیت، توصیفی-همبستگی و از نظر هدف، کاربردی بوده و به روش میدانی انجام شد. جامعه آماری شامل دوچرخه‌سواران تفریحی ساکن تهران بود که در فصول مناسب سال، حداقل هفته‌ای یک‌بار، به دوچرخه‌سواری می‌پرداختند. با توجه به نامحدود بودن جامعه آماری و عدم دسترسی به آمار دقیق، بر اساس جدول مورگان، حداقل تعداد ۳۸۴ پرسشنامه به‌صورت در دسترس توزیع شد. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه بود و تحلیل داده‌ها با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری در نرم‌افزار SmartPLS 3 انجام شد. نتایج نشان داد که تمامی ضرایب مستقیم، اثر مثبت و معناداری دارند. همچنین مشخص شد که رضایت از فعالیت‌های فراغتی، نقش میانجی مثبت و معناداری در رابطه بین فراغت جدی و بهزیستی ادراک‌شده دوچرخه‌سواران تفریحی ایفا می‌کند. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که تعادل بین فراغت جدی و بهزیستی ادراک‌شده، از عوامل کلیدی افزایش رضایت از فعالیت‌های فراغتی است. هرچه سطح تعهد و انگیزه افراد نسبت به یک فعالیت بیشتر باشد، میزان رضایت و تأثیر مثبت آن بر بهزیستی ادراک‌شده نیز افزایش می‌یابد. این نتایج بر اهمیت طراحی برنامه‌های فراغتی هدفمند برای ارتقای بهزیستی تأکید دارند.

#### اطلاعات مقاله

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۶

شماره صفحات: ۲۷-۵۰

#### واژگان کلیدی:

فراغت جدی، بهزیستی ادراک‌شده، رضایت، دوچرخه‌سواری، تفریحات ورزشی

#### استناد به مقاله:

حیدری، رضا، حومنیان، داود و شیخ سلیمانی، محسن. (۱۴۰۴). مدل‌سازی رابطه علی فراغت جدی با بهزیستی ادراک‌شده دوچرخه‌سواران تفریحی: نقش میانجی تعدیل‌شده. پژوهش‌های بین‌رشته‌ای در اوقات فراغت، ۲(۱)، ۲۷-۵۰.



از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید.

DOI: <https://doi.org/10.22034/ntes.2025.516199.1032>

URL: [https://ntes.imamreza.ac.ir/article\\_235971.html](https://ntes.imamreza.ac.ir/article_235971.html)

## مقدمه

اوقات فراغت فرصت‌هایی است که انسان مسئولیت‌پذیر هیچ‌گونه تکلیف یا کار موظفی را عهده‌دار نبوده، زمان در اختیار اوست تا با میل و انگیزه شخصی به امر خاصی بپردازد (پلامر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). نحوه گذراندن اوقات فراغت، نقش مهمی در کیفیت زندگی (لین<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۳)، سلامتی (کئان<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۴) و تفریحات درمانی (هوتچینسون و کئانتاس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸) دارد. مطالعات نشان داده است که مشارکت در فراغت و انجام فعالیت‌های تفریحی به خلق‌وخوی مثبت کمک می‌کند (نیومن<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). بر اساس پژوهش‌های آرگان<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۸)، فعالیت‌های فراغتی برای بهزیستی جسمانی و روانی، حیاتی و لازم است و می‌تواند با خلیات افراد ارتباط داشته باشد. همچنین مطالعات چیدری و همکاران (۲۰۲۰)، نشان می‌دهد که مشارکت در فعالیت‌های تفریحی، فراغتی و اجتماعی، بر سلامت عمومی و رضایت از زندگی افراد کانادایی تأثیر دارد. یکی از انواع فراغت، فراغت جدی است. مفهوم اوقات فراغت جدی، به فعالیت‌هایی آماتوری، داوطلبانه یا سرگرم‌کننده اشاره دارد که به صورت نظام‌مند و پیگیرانه دنبال می‌شوند و تأثیرات مثبتی بر عزت‌نفس، اعتماد به نفس، یادگیری مادام‌العمر و ایجاد روابط اجتماعی عمیق دارند. پژوهش‌های قوم‌نگاری بر گروه‌های مختلف مانند نوازندگان، بازیگران، باستان‌شناسان و ورزشکاران نشان داده است که چنین فعالیت‌هایی می‌توانند راهی برای رشد فردی و تجربه رضایتی عمیق باشند (استینز<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸). فراغت جدی نسبت به سایر اشکال فراغت، هدف‌مندی و پشتکار بیشتری می‌طلبد و اغلب با تلاش قابل توجه برای یادگیری مهارت‌های جدید و غلبه بر چالش‌ها همراه است. این فعالیت‌ها نه تنها منافع بلندمدت دارند، بلکه دنیای اجتماعی مشترکی را شکل می‌دهند و هویت فردی متمایزی به شرکت‌کنندگان می‌بخشند (الکینگتون<sup>۸</sup> و استینز، ۲۰۱۴). استینز (۲۰۱۸) بیان می‌کند که تفریحات سرسختانه فراغتی، فرصت‌های زیادی را برای تجربه حالات روانی مثبت، فراهم می‌آورند. این نوع فراغت در جامعه پست‌مدرن راهی برای گذران مؤثر وقت آزاد به شمار می‌رود که علاوه بر پرورش قوای فکری و جسمی، از کچروی‌های اجتماعی نیز جلوگیری می‌کند (کیم<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۵). فراغت شامل فعالیت‌های متنوعی است

1 Plummer

2 Lin

3 Qian

4 Hutchinson &amp; Quintas

5 Newman

6 Argan

7 Stebbins

8 Elkington

9 Kim

که ممکن است تأثیرات مختلفی بر رضایت از فراغت و بهزیستی افراد داشته باشد. این فعالیت‌ها می‌توانند بسته به شرایط و انتخاب‌های شخصی به صورت انفرادی یا گروهی، تأمل‌برانگیز و آرامش‌بخش، یا نیروبخش و معاشرتی باشند (گالانت<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۳).

فعالیت‌های اوقات فراغت شامل هزاران نوع فعالیت مختلف می‌باشند؛ اما بر اساس احسانی و کشگر (۱۴۰۰)، می‌توان آن‌ها را در قالب تفریحات (ورزش‌ها، کارهای هنری، گشت‌وگذار و تفرج در بیرون شهر)، سرگرمی‌ها، هنرهای دستی و آموزش، تسهیلات و خرید، بازی‌های معمولی و شرط‌بندی دسته‌بندی کرد. ورزش و فعالیت‌های بدنی به‌منزله یکی از گونه‌های مهم گذراندن اوقات فراغت، وسیله‌ای ارزشمند به شمار می‌رود که امروزه، پرکننده بخش اعظم اوقات فراغت میلیون‌ها نفر از مردم جهان به شمار می‌رود. تحقیقات نشان می‌دهند که انجام ورزش و فعالیت بدنی در اوقات فراغت، موجب بهبود وضعیت بلوغ جسمی و ذهنی افراد می‌شود (کومار و راگینی<sup>۲</sup>، ۲۰۲۴). از طرفی، فعالیت‌های بدنی و مشارکت‌های ورزشی در اوقات فراغت می‌تواند تجربیات مثبتی در زمینه سلامتی و بهزیستی در بین افراد مختلف ایجاد کنند (ژانگ و هوانگ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). جدیت و پیگیری منظم ورزش و فعالیت‌های بدنی از اهمیت بالایی برخوردار است؛ این امر ممکن است با توجه به بهزیستی ادراک‌شده و میزان رضایت از فعالیت افراد در انتخاب برنامه‌های فراغت، تأثیرگذار باشد (معروف‌نژاد و امیری، ۱۴۰۰). مهتاب و همکاران (۱۳۹۸) بیان کردند که فعالیت‌های ورزشی، نقش مهمی در توسعه عواطف مطلوب، بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی اجتماعی و به عبارت دیگر، بهزیستی ادراک‌شده دارند. در کشور چین، به دلیل ارزش مشارکت منحصر به فرد افراد، ورزش‌ها به یک فعالیت مهم فراغتی تبدیل شده‌اند (باربوسا و لیچتی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸).

اهمیت مشارکت در فعالیت‌های فراغتی برای بهزیستی عمومی، از دیرباز در مطالعات و مباحث اجتماعی شناخته شده‌اند و تحقیقات بسیاری به بررسی رابطه بین فعالیت‌های فراغتی و بهزیستی افراد پرداخته‌اند (مانسفیلد<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). مطالعات اخیر نیز نشان داده‌اند که مشارکت در فعالیت‌های فراغتی با سلامت روانی و جسمانی رابطه مثبتی دارد و می‌تواند نقش مؤثری در بهبود کیفیت زندگی ایفا کند (پارک<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). بهزیستی مفهومی چندبعدی است که شامل عزت نفس، خودکارآمدی، تاب‌آوری، کیفیت زندگی، سلامت روان و رضایت از زندگی می‌شود (هوپر

1 Gallant  
2 Kumar & Ragini  
3 Zhang & Huang  
4 Barbosa & Liechty  
5 Mansfield  
6 Park

و ایوازاکی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). عامل دیگری که می‌تواند در بهزیستی ورزشکاران نقش داشته باشد، رضایت از فعالیت‌های فراغتی می‌باشد. مفهوم رضایت نشان‌دهنده ادراک مثبت یا احساساتی که فرد به عنوان یک نتیجه از درگیر شدن در فعالیت‌های اوقات فراغت و مشارکت تفریحی به دست می‌آورد، تعریف شده است (لارسن<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه رضایت از اوقات فراغت، مشارکت تفریحی و بهزیستی ورزشی نشان می‌دهد که رضایت تحت تأثیر دو عامل موقعیتی که به ویژگی‌های محیطی مانند حضور و رفتار دیگران در محیط، شرایط محیط و غیره و نیز عامل ذهنی که ارزیابی فردی از برخورد با دیگر افراد و ویژگی‌های ذهنی را ارزیابی می‌کند، با پیشرفت‌های اجتماعی و بهبود استانداردهای زندگی، مردم دیگر از هیجان‌های فوری و مزایای اوقات فراغت گاه‌به‌گاه رضایت ندارند. در عوض مردم اغلب ترجیح می‌دهند نه تنها تجربیات جسمی و روحی عمیق‌تر، بلکه رضایت خود را نیز مورد توجه قرار دهند (باربیری و سوتومایر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳) که در ایران این مساله کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

در مقالات مختلف داخلی و خارجی که بر تأثیر فعالیت‌های فراغتی بر بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی تمرکز دارند، نتایج مشابهی مشاهده می‌شود که حاکی از اهمیت فعالیت‌های فراغتی در ارتقاء کیفیت زندگی افراد و بهبود بهزیستی آن‌ها است. آدامز<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۰) در تحقیق خود بر این نکته تأکید دارند که فعالیت‌های اجتماعی، به‌ویژه ملاقات با دوستان، تأثیر قابل توجهی بر بهزیستی ادراک‌شده افراد مسن دارند. این یافته مشابه با تحقیق بروتون<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۷) است که به نقش گروه‌های دوستانه و فعالیت‌های اجتماعی همچون نوشیدن قهوه در بهبود کیفیت زندگی افراد مسن پرداخته‌اند. همچنین، کیم و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند که فعالیت‌های بدنی در زمان فراغت برای افراد مسنی که تنها زندگی می‌کنند، تأثیر مثبتی بر بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی دارند که این یافته نیز هم‌راستا با یافته‌های تحقیقات قبلی است. در تحقیق ژانگ<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۷)، تفاوت‌های جنسیتی در انتخاب فعالیت‌های فراغتی مشاهده شد که زنان بیشتر به فعالیت‌های هنری و اجتماعی می‌پردازند که این فعالیت تأثیرات مثبت‌تری بر بهزیستی ذهنی آنان دارد. این مطالعه نشان می‌دهد که تنوع در فعالیت‌های فراغتی می‌تواند به افزایش بهزیستی کمک کند. همچنین، یاماشیتا<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۱۹) بر اهمیت فراغت فعال (به‌ویژه فعالیت‌های بدنی)

1 Hopper & Iwasaki

2 Larsen

3 Barbieri & Sotomayor

4 Adams

5 Broughton

6 Zhang

7 Yamashita

در ارتقاء بهزیستی ذهنی تأکید کرده‌اند که مشابه نتایج تحقیق کیم و همکاران (۲۰۱۷) است. نتایج تحقیق فو<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۵) نشان می‌دهد که فراغت فعال، شادی را افزایش داده و استرس را کاهش می‌دهد، در حالی که، فراغت غیرفعال از طریق ادراک استرس، شادی را تقویت می‌کند. همچنین خو<sup>۲</sup> (۲۰۲۵) در تحقیق خود بیان می‌کند که تفریحاتی همچون گردشگری و ورزش در فضای باز به طور مستقیم بهزیستی لذت‌جویانه را افزایش می‌دهد. در مقایسه با مطالعات خارجی، در بررسی مطالعات داخلی پیرامون این تحقیق، می‌توان چندین نکته مهم را استخراج نمود که هم‌راستایی‌ها و تعارض‌های موجود در ادبیات پژوهش را برجسته می‌سازد. نخست، مطالعاتی چون معصومی (۱۴۰۳) و مهرابی (۱۴۰۰) به‌طور مشخص بر تأثیر مثبت فراغت جدی بر بهزیستی ذهنی و روانی تأکید دارند. معصومی (۱۴۰۳) با تمرکز بر دوچرخه‌سواران تفریحی، نشان داد که در کنار فراغت جدی، آموزش و الگوهای مصرف نیز نقش تقویت‌کننده‌ای در بهزیستی ذهنی دارند؛ در حالی که مهرابی این رابطه را در بین ورزشکاران ووشو تأیید کرده است. این دو مطالعه از منظر گروه هدف و ابعاد سنجش‌شده متفاوت‌اند، اما در نتیجه‌گیری نهایی هم‌راستا عمل کرده و اهمیت فعالیت ورزشی منظم را در بهبود بهزیستی مورد تأکید قرار داده‌اند. در مقابل، یافته‌های پژوهش نوروزی (۱۴۰۰) تصویری متفاوت از وضعیت فراغتی در ایران ارائه می‌دهد. او نشان داد که ورزش هنوز جایگاه پررنگی در اوقات فراغت افراد ندارد و این امر گویای شکاف میان یافته‌های نظری و رفتارهای واقعی در جامعه است. این نکته بیانگر چالش در عملیاتی‌سازی برنامه‌های ارتقاء فراغت جدی در سطح جامعه است، حتی اگر پیامدهای مثبت آن از نظر روان‌شناختی اثبات شده باشد. از سوی دیگر، مطالعاتی مانند صفاری و همکاران (۱۴۰۱)، با استفاده از مدل‌های آماری، به‌طور کمی رابطه میان فراغت جدی، مشارکت تفریحی و رضایت از فراغت را بررسی کردند. یافته‌های آن‌ها نه تنها تأثیر مستقیم فراغت جدی بر رضایت را تأیید کرد، بلکه نقش واسطه‌ای مشارکت تفریحی را نیز برجسته ساخت. این تحلیل‌های مدل‌محور، به غنای روش‌شناختی در این حوزه افزوده‌اند و می‌توانند مبنای توسعه مدل‌های علی دقیق‌تر در پژوهش‌های آتی باشند. پژوهش حاتمی (۱۴۰۰) و همچنین مجدداً صفاری و همکاران (۱۴۰۱)، جنبه‌ای دیگر از پیامدهای فراغت جدی یعنی تأثیر آن بر دل‌بستگی مکانی و رضایت از زندگی را بررسی کرده‌اند. این یافته‌ها بعد فضایی و هویتی تجربه فراغت را برجسته می‌سازند و نقش پیوندهای احساسی با مکان‌های فراغتی را در بهزیستی نشان می‌دهند. مطالعه ثریا (۱۴۰۱) در میان افراد دارای معلولیت، یکی از معدود تحقیقاتی است که ارتباط معنی‌داری میان فراغت جدی و رضایت از زندگی نیافت. این موضوع

1 Fu

2 Xu

اگرچه ممکن است به ویژگی‌های خاص جمعیت هدف بازگردد، اما اهمیت توجه به متغیرهای شخصیتی و زمینه‌ای را در تحلیل رابطه فراغت با بهزیستی برجسته می‌کند. این نتیجه‌گیری با یافته‌های صاحب‌دل و همکاران (۱۴۰۱) در تضاد است، چرا که آنان نشان دادند آزادی ادراک‌شده در فراغت، عزت‌نفس و بهزیستی روان‌شناختی به‌طور معناداری رضایت از زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در مجموع می‌توان گفت که اگرچه غالب پژوهش‌های داخلی بر تأثیر مثبت فراغت جدی بر شاخص‌های مختلف بهزیستی تأکید دارند، اما تفاوت در جمعیت‌های هدف، زمینه‌های فرهنگی و شیوه‌های اندازه‌گیری موجب شده است که نتایج برخی مطالعات مانند پژوهش ثریا (۱۴۰۱) و نوروزی (۱۴۰۰) با سایرین هم‌راستا نباشد. این اختلافات، ضرورت تحلیل‌های حساس به بافت و توسعه مدل‌های علی چندبُعدی را در مطالعات آتی تقویت می‌کند. همچنین، تفاوت‌های جنسیتی، شخصیتی و اجتماعی در گرایش به فعالیت‌های فراغتی می‌تواند نقطه آغاز طراحی مداخلات اثربخش‌تر برای بهبود بهزیستی گروه‌های مختلف جمعیتی باشد.

مطالعات نشان می‌دهند که با وجود بالاتر بودن میزان فراغت ایرانیان نسبت به سرانۀ جهانی، زمان اختصاص‌یافته به فعالیت‌های فراغتی در ایران کمتر از میانگین جهانی است (سفیری و مدیری، ۱۳۹۰). سازمان‌هایی نظیر فدراسیون‌های ورزشی، معاونت ورزش‌های همگانی وزارت ورزش و جوانان، شهرداری‌ها و وزارت علوم، برای توسعه ورزش‌های همگانی فعالیت دارند؛ اما مشارکت در این فعالیت‌ها همچنان کمتر از سطح جهانی است (احسانی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). بسیاری از ورزش‌ها دارای یک بعد رقابتی و یک بعد تفریحی هستند. ورزش‌های تفریحی، مجموعه‌ای از فعالیت‌های ورزشی ساده و کم‌هزینه هستند که با هدف تفریح، نشاط و شادابی و تقویت قوای جسمانی و روانی انجام می‌شوند و شدت فعالیت در آن‌ها مورد نظر نیست و امکان شرکت در آن‌ها برای همه افراد وجود دارد (عبداللهی‌فر و همکاران، ۱۴۰۰). دوجرخه‌سواری یکی از ورزش‌های پرطرفدار و دسترس‌پذیر در ایران است که می‌تواند جایگزینی مناسب برای خودرو باشد و ضمن پر کردن اوقات فراغت، به ارتقاء تناسب اندام و ارتقاء سلامت جسمی و روحی افراد کمک کند. باشگاه‌های دوجرخه‌سواری علاوه بر تقویت مهارت‌ها و دانش مرتبط، فرصت‌های اجتماعی نیز فراهم می‌کنند (چون‌آن‌چن، ۲۰۲۰). این ورزش به‌عنوان یک فعالیت فراغتی جدی شناخته می‌شود که با گذشت زمان، انگیزه و تعهد شرکت‌کنندگان را افزایش می‌دهد و توسعه مهارت‌ها، قوی‌ترین محرک آن است (هرمان<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۴).

1 Ehsani

2 Herman

دوچرخه‌سواری تفریحی، به‌عنوان یکی از اشکال فعال فراغت بدنی، به دلیل مزایای فیزیکی، روان‌شناختی و اجتماعی، سهم مهمی در ارتقاء کیفیت زندگی و بهزیستی افراد دارد. در شرایط زندگی شهری و پرتنش، به‌ویژه در کلان‌شهرهایی مانند تهران که سبک زندگی کم‌تحرک و فشارهای روانی شایع هستند، این فعالیت می‌تواند به‌عنوان راهکاری مؤثر برای افزایش سلامت ذهنی و جسمی مورد توجه قرار گیرد. با این حال، بهره‌مندی مؤثر از این نوع فعالیت‌ها نیازمند شناخت عمیق‌تری از سازوکارهای روان‌شناختی و انگیزشی مرتبط با مشارکت در آن‌هاست. در این میان، مفهوم فراغت جدی به‌عنوان یکی از رویکردهای نظری اصلی در ادبیات اوقات فراغت، به فرایندی اشاره دارد که در آن افراد به‌صورت داوطلبانه، هدفمند و پایدار در فعالیت‌های فراغتی مشارکت می‌کنند و از این طریق، هویت، رضایت و معنا را در زندگی خود تقویت می‌نمایند. با وجود شواهد اولیه از ارتباط فراغت جدی با پیامدهایی چون رضایت و بهزیستی، اغلب پژوهش‌ها در این حوزه، یا به‌صورت توصیفی بوده‌اند یا فاقد بررسی علی و مدل‌سازی روابط میان این متغیرها بوده‌اند. همچنین، نقش متغیرهایی همچون رضایت از فعالیت‌های فراغتی به‌عنوان میانجی و شرایط زمینه‌ای (مانند ویژگی‌های فردی یا محیطی) به‌عنوان عوامل تعدیل‌گر، کمتر در این چارچوب بررسی شده‌اند. خلاء اصلی پژوهش در اینجاست که اگرچه شواهدی پراکنده از رابطه بین فراغت جدی و بهزیستی ادراک شده وجود دارد، اما مدل‌های علی‌جامعی که نحوه تأثیرگذاری این نوع از مشارکت فراغتی را از طریق سازوکارهای روان‌شناختی مانند رضایت فراغتی و با در نظر گرفتن شرایط تعدیل‌کننده بررسی کنند، بسیار محدود و ناکافی هستند. از این رو، پرسش اصلی این پژوهش آن است که: «رابطه علی میان فراغت جدی و بهزیستی ادراک‌شده دوچرخه‌سواران تفریحی چگونه است و نقش میانجی رضایت از فعالیت فراغتی و اثرات تعدیل‌کننده چگونه در این رابطه عمل می‌کنند؟»

### روش‌شناسی پژوهش

با توجه به این‌که هدف پژوهش، تعیین رابطه علی فراغت جدی با بهزیستی ادراک‌شده دوچرخه‌سواران تفریحی است، این پژوهش از نظر ماهیت توصیفی-همبستگی و از نظر هدف کاربردی است و به روش میدانی انجام شده است. دوچرخه‌سواران تفریحی در سراسر تهران که در فصول مناسب سال حداقل هفته‌ای یک‌بار به فعالیت دوچرخه‌سواری می‌پردازند، به‌عنوان جامعه این پژوهش در نظر گرفته شده‌اند که با توجه به این‌که آمار دقیقی در مورد این جامعه نیست و نامحدود است، با در نظر گرفتن جدول مورگان، حداقل تعداد ۳۸۴ پرسشنامه به صورت در دسترس در بین جامعه آماری توزیع شد. لازم به ذکر است، در انتخاب جامعه آماری سعی شده است که نسبت مردان و زنان در این پژوهش رعایت شود. در این پژوهش، انتخاب افراد مورد مطالعه بر اساس دو پیش‌فرض اصلی صورت گرفت: نخست، افراد می‌بایست حداقل یک بار در هفته به فعالیت دوچرخه‌سواری

می‌پرداختند؛ دوم، سابقهٔ دوچرخه‌سواری این افراد باید بیش از سه سال با هدف تفریح و گذران اوقات فراغت می‌بود. پژوهش حاضر با استفاده از پرسشنامه انجام شد که شامل یک فرم جمعیت‌شناختی و سه پرسشنامه به شرح زیر بود:

۱. فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی عبارت از سن، جنسیت، تحصیلات، وضعیت تأهل، درآمد ماهانه و دفعات حضور در برنامه‌های دوچرخه‌سواری بود.

۲. پرسشنامه فراغت جدی گولد<sup>۱</sup> و همکاران (2008) با ۱۶ گویه، پنج مؤلفه اصلی را مورد سنجش قرار می‌دهد: پشتکار، حرفه، هویت، تلاش، آداب و رسوم. این پرسشنامه بر اساس طیف ۷ درجه‌ای لیکرت طراحی شده و به ارزیابی ابعاد مختلف فراغت جدی می‌پردازد.

۳. پرسشنامه بهزیستی ورزشی که در تحقیق محرابی (۱۴۰۰) مورد استفاده قرار گرفته بود که شامل ۱۲ گویه است و شش مؤلفهٔ خلق‌وخو، دل‌بستگی ورزشی، تاب‌آوری، ارتباطات، تمدد اعصاب و مثبت‌بودن را به‌وسیله طیف ۷ نقطه‌ای لیکرت مورد سنجش و ارزیابی قرار می‌دهد. تمامی مؤلفه‌های این پرسشنامه به‌طور مساوی با دو سؤال سنجیده شدند.

۴. پرسشنامه رضایت رامیکسون<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۲) که شامل ۳ گویه است و میزان رضایت از فعالیت‌های فراغتی را با سه سؤال مورد سنجش قرار می‌دهد.

به منظور بررسی روایی صوری و محتوایی پرسشنامه، پیش از اجرای اصلی پژوهش، نسخه‌ای از آن در اختیار ۹ تن از اساتید و صاحب‌نظران مدیریت ورزشی قرار گرفت. معیار انتخاب این خبرگان عبارت بود از:

- سابقه انتشار مقالات علمی در حوزه اوقات فراغت
- تخصص در زمینه تفریحات ورزشی

نظرات این متخصصان مورد بررسی قرار گرفت و پرسشنامه پس از اعمال اصلاحات لازم، به تأیید نهایی آن‌ها رسید. همچنین به منظور سنجش پایایی پرسشنامه‌ها از آلفای کرونباخ استفاده شد؛ بدین منظور، ابتدا پرسشنامه‌ها در بین ۳۰ نفر از افراد جامعه آماری این تحقیق توزیع شد و میزان آلفای کرونباخ آن‌ها (پرسشنامه فراغت جدی، پرسشنامه بهزیستی ورزشی، پرسشنامه رضایت) به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۱ و ۰/۷۵ به دست آمد که حاکی از تأیید پایایی پرسشنامه‌ها بود. برای انجام این پژوهش، از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. از مدل‌سازی معادلات ساختاری برای تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار اسمارت پی. ال. اس. (نسخه ۳) بهره گرفته شد.

## یافته‌های پژوهش

جدول ۱، اطلاعات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان پژوهش را نشان می‌دهد:

جدول ۱. توصیف فراوانی متغیرهای جمعیت‌شناختی پاسخ‌دهندگان

متغیر	ویژگی	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	مرد	۲۱۲	۵۵/۳
	زن	۱۷۲	۴۴/۷
	مجموع	۳۸۴	۱۰۰
سن	زیر ۲۰ سال	۲۰	۵/۲
	۲۰-۲۱ سال	۲۷	۷/۱
	۲۱-۴۰ سال	۹۷	۲۵/۲
	۴۱-۵۰ سال	۱۱۶	۳۰/۳
	بالاتر از ۵۰ سال	۱۲۴	۳۲/۲
	مجموع	۳۸۴	۱۰۰
	سطح تحصیلات	دیپلم	۱۰۶
کاردانی		۳۰	۷/۷
کارشناسی		۱۳۹	۳۶/۱
کارشناسی ارشد		۹۷	۲۵/۲
دکتری		۱۲	۳/۲
مجموع		۳۸۴	۱۰۰
وضعیت تأهل		متأهل	۲۵۵
	مجرد	۱۲۹	۳۳/۵
	مجموع	۳۸۴	۱۰۰
شغل	مشغول به تحصیل	۲۰	۵/۲
	دولتی	۷۷	۲۰
	آزاد	۱۸۳	۴۷/۷
	بازنشسته	۸۸	۲۳
	سایر	۱۶	۳/۱
	مجموع	۳۸۴	۱۰۰
	میزان فعالیت بدنی	یک بار در هفته	۸۹

۲۹	۱۱۱	دو بار در هفته
۲۳/۲	۸۹	سه بار در هفته
۲۴/۵	۹۵	بیش از سه بار
۱۰۰	۳۸۴	مجموع

بر اساس داده‌های جمعیت‌شناختی جدول ۱، از مجموع ۳۸۴ شرکت‌کننده، ۳/۵۵ درصد مرد و ۷/۴۴ درصد زن بودند. بیشترین فراوانی سنی مربوط به افراد بالای ۵۰ سال (۲/۳۲ درصد) و کمترین آن به گروه سنی زیر ۲۰ سال (۲/۵ درصد) اختصاص داشت. از نظر تحصیلات، بیشترین افراد دارای مدرک کارشناسی (۱/۳۶ درصد) و کمترین آنان دارای مدرک دکتری (۲/۳ درصد) بودند. همچنین، ۵/۶۶ درصد از پاسخ‌دهندگان متأهل بودند. در زمینه اشتغال، مشاغل آزاد با ۷/۴۷ درصد بیشترین سهم را داشتند و پس از آن، بازنشستگان با ۲۳ درصد قرار می‌گرفتند. در خصوص میزان فعالیت بدنی، ۵/۲۴ درصد، بیش از سه بار در هفته فعالیت داشتند و گروه‌های با فعالیت یک یا سه بار در هفته هر یک ۲/۲۳ درصد از پاسخ‌دهندگان را تشکیل می‌دادند.

در این پژوهش، برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار Smart PLS به‌عنوان یکی از نرم‌افزارهای نسل دوم مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد که نسبت به روش‌های نسل اول (کواریانس‌محور)، مزایایی مانند مناسب بودن برای نمونه‌های کوچک، داده‌های غیرنرمال و مدل‌های سازنده دارد. ابتدا، پایایی مدل با شاخص‌های آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی و AVE بررسی شد. سپس، روایی همگرا از طریق AVE و روایی واگرا با روش فورنل-لازکر ارزیابی گردید. جدول ۲، نتایج بررسی روایی و پایایی را نشان می‌دهد.

جدول ۲. بررسی شاخص‌های روایی و پایایی سازه تحقیق

سازه	آلفای کرونباخ	پایایی ترکیبی	مجذور واریانس استخراج شده AVE
بهزیستی ادراک شده	۰/۸۴۹	۰/۸۷۷	۰/۵۸۳
رضایت از فعالیت‌های فراغتی	۰/۸۹۷	۰/۹۳۵	۰/۷۲۸
فراغت جدی	۰/۹۰۰	۰/۹۱۵	۰/۶۰۴

بر اساس نتایج آزمون در جدول ۲، میزان آلفای کرونباخ بالاتر از ۰/۷ است که ثبات درونی بالای پرسشنامه‌ها را نشان می‌دهد. ضریب داپلون-گلد اشتاین<sup>۱</sup>، پایایی ترکیبی (شاخص سازگاری درونی مدل اندازه‌گیری) سازه‌ها می‌باشد. این ملاک، معیار مدرن‌تری است که PLS برای ارزیابی پایایی

1 Dillon-Goldstein's rho

مدل گزارش می‌دهد که طی آن، پایایی سازه نه به صورت مطلق بلکه با توجه به همبستگی سازه‌ها با یکدیگر محاسبه می‌گردد که باید بیشتر از  $0/7$  باشد. مقادیر بدست آمده برای این شاخص‌ها نیز حاکی از پایایی قابل قبول مدل پژوهش حاضر می‌باشد. همچنین، برای بررسی روایی همگرا، از شاخص متوسط واریانس استخراج‌شده (AVE) استفاده شد. مقادیر بالای  $0/5$  در این بخش قابل قبول است. طبق نتایج آزمون مدل در جدول بالا، روایی همگرای مدل اندازه‌گیری قابل قبول بود. دو روش رایج برای اندازه‌گیری روایی تفکیکی<sup>۱</sup> یا افتراقی در نرم‌افزار اسمارت پی. ال. اس. (نسخه ۳) عبارتند از: ۱. تفسیر ماتریس فورنل و لارکر<sup>۲</sup> و ۲. بارهای عاملی متقاطع<sup>۳</sup>. ماتریس فورنل و لارکر زمانی روایی افتراقی را تأیید می‌کند که مقدار مجذور میانگین واریانس استخراج‌شده (در قطر اصلی) برای هر سازه، بیشتر از همبستگی آن سازه با سایر سازه‌ها باشد. همچنین، بارهای عاملی هر گویه باید با سازه مربوط به خود، بیش از سایر سازه‌ها باشد. با این حال، طبق مطالعات مختلف، گزارش ماتریس فورنل و لارکر به تنهایی برای تأیید روایی افتراقی کافی است. جدول ۳ نتایج آزمون فورنل- لارکر را نشان می‌دهد.

جدول ۳. نتایج آزمون فورنل- لارکر

متغیر	بهزیستی ادراک شده	رضایت از فعالیت‌های فراغتی	فراغت جدی
بهزیستی ادراک شده	۰/۸۱۵		
رضایت از فعالیت‌های فراغتی	۰/۶۰۸	۰/۹۱۰	
فراغت جدی	۰/۶۱۹	۰/۵۶۷	۰/۶۳۶

شاخص HTMT یکی از شاخص‌های نوین ارزیابی روایی واگرایی سازه‌ها در مدل‌های معادلات ساختاری است که توسط نرم‌افزار SmartPLS 3 ارائه می‌شود. این شاخص میزان تمایز بین سازه‌های مختلف را اندازه‌گیری می‌کند و به‌طور خاص نشان می‌دهد که آیا سازه‌های نظری به‌درستی از یکدیگر متمایز هستند یا خیر. مقدار HTMT کمتر از  $0/9$  (و در برخی منابع سخت‌گیرانه‌تر  $0/85$ ) نشان‌دهنده روایی واگرایی قابل قبول است؛ به این معنا که سازه‌ها با یکدیگر همپوشانی مفهومی ندارند و ابزار تحقیق توانسته مفاهیم مختلف را به‌درستی از هم تفکیک کند. جدول ۴، نتایج محاسبه این شاخص را برای سازه‌های مدل نشان می‌دهد.

1 Discriminant validity  
2 Fornell-Larcker  
3 Cross loading

جدول ۴. نتایج شاخص HTMT

متغیر	بهزیستی ادراک شده	رضایت از فعالیت های فراغتی
رضایت از فعالیت های فراغتی	۰/۶۶۰	
فراغت جدی	۰/۷۷۵	۰/۶۱۲

برای ارزیابی مدل درونی یا مدل ساختاری، شاخص های متعددی وجود دارد که از جمله می توان به ضریب تعیین ( $R^2$ ) ( $F^2$ ) و ضرایب مسیر اشاره کرد. ضریب تعیین یک معیار اساسی برای ارزیابی متغیرهای مکنون درونزا می باشد. مقادیر  $R^2$  برابر ۰/۱۸ و ۰/۵۲ در مدل های مسیری PLS به ترتیب ضعیف و قابل توجه توصیف می شوند. شاخص اندازه اثر (F SQUARE)، نشان می دهد یک متغیر پنهان مستقل، چه تأثیر قابل توجهی بر متغیر وابسته دارد. اندازه اثر ( $F^2$ ) به صورت نسبی از تغییرات ( $R^2$ ) به روی بخشی از واریانس متغیر مکنون درونزا است که به صورت تبیین نشده در مدل باقی می ماند. اندازه اثر که به آن شاخص ( $F^2$ ) کوهن نیز گفته می شد، براساس نظر کوهن (۱۹۸۸)، میزان این شاخص به ترتیب ۰/۰۲ (ضعیف)، ۰/۱۵ (متوسط) و ۰/۳۵ (قوی) می باشد. اگر این شاخص بین ۰/۰۲ تا ۰/۱۵ باشد، قدرت پیش بینی پایینی دارد. اگر مقدار شاخص اندازه اثر بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۵ باشد، قدرت پیش بینی متوسط است. در نهایت، اگر شاخص اندازه اثر بیش از ۰/۳۵ باشد، قدرت پیش بینی بالا در نظر گرفته می شود. بر اساس نتایج در جداول ۵ و ۶، ضریب تعیین برای تمام متغیرهای درونزا مقدار قابل قبول است که کیفیت مدل ساختاری را نشان می دهد.

جدول ۵. ضریب تعیین متغیرهای درونزای پژوهش

متغیرهای درونزا	R Square	R Square Adjusted
بهزیستی ادراک شده	۰/۶۹۶	۰/۶۹۲
رضایت از فعالیت های فراغتی	۰/۳۲۲	۰/۳۱۷

جدول ۶. مقدار شاخص ( $F^2$ ) کوهن برای متغیرهای برونزای پژوهش

متغیر	بهزیستی ادراک شده	رضایت از فعالیت های فراغتی
بهزیستی ادراک شده		۰/۵۰۳
فراغت جدی	۱/۰۷۱	۰/۴۷۴

در مورد ضریب مسیر که معادل بتای استاندارد شده در رگرسیون است، مقادیر کمتر از  $0/3$  ضعیف، بین  $0/3$  تا  $0/6$  متوسط و از  $0/6$  به بالا خوب تفسیر می‌شود. معناداری ضریب مسیر به روش BT و به وسیله بررسی شاخص  $t$  مشخص می‌شود؛ به طوری که مقادیر  $t$  بالاتر از  $1/96$  معنادار در نظر گرفته می‌شوند. در جدول ۷، ضرایب مسیر مستقیم بررسی و در جدول ۸، نقش میانجی رضایت از فعالیت‌های فراغتی در ارتباط بین فراغت جدی و بهزیستی ادراک شده دوچرخه‌سواران تفریحی و ضرایب غیرمستقیم گزارش شد.

جدول ۷. ضرایب مسیر مدل ساختاری و اثر کل متغیرها

مسیر	ضریب اثر استاندارد	t-value	تفسیر
فراغت جدی به بهزیستی ادراک شده	$0/693$	$13/629$	معنادار و شدت متوسط
فراغت جدی به رضایت از فعالیت‌های فراغتی	$0/567$	$8/253$	معنادار و شدت متوسط
رضایت از فعالیت‌های فراغتی به بهزیستی ادراک شده	$0/215$	$2/816$	معنادار و شدت ضعیف

با توجه به یافته‌های جدول ۷، مشخص شد بین تمامی مسیرهای مستقیم ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد.

جدول ۸. ضرایب مسیر غیرمستقیم مدل ساختاری

مسیر	ضریب اثر استاندارد	t-value	P Value	تفسیر
مسیر ارتباط بین فراغت جدی و بهزیستی ادراک شده با نقش میانجی رضایت از فعالیت‌های فراغتی	$0/318$	$4/806$	$0/001$	ارتباط مثبت و معنادار

با توجه به نتایج جدول ۸، مشخص می‌شود که فرضیه پژوهش مبنی بر نقش میانجی رضایت از فعالیت‌های فراغتی در ارتباط بین فراغت جدی و بهزیستی ادراک شده دوچرخه‌سواران تفریحی اثبات می‌شود و ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.

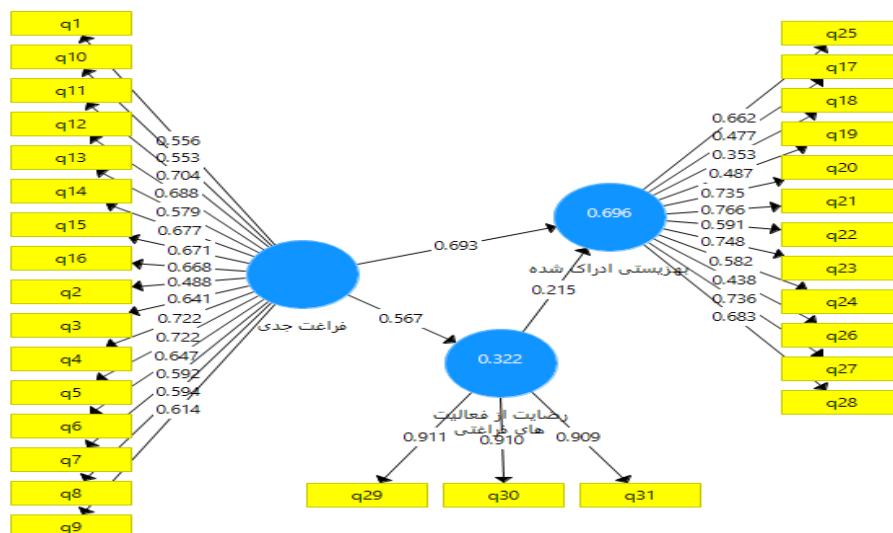
### شاخص‌های برازش مدل

از دو شاخص SRMR و NFI برای بررسی برازش مدل پژوهش استفاده شد. شاخص ریشه میانگین مربعات باقیمانده<sup>۱</sup> به معنی ریشه میانگین مجذور باقیمانده با استفاده از فرمول  $R2-1\sqrt$  محاسبه

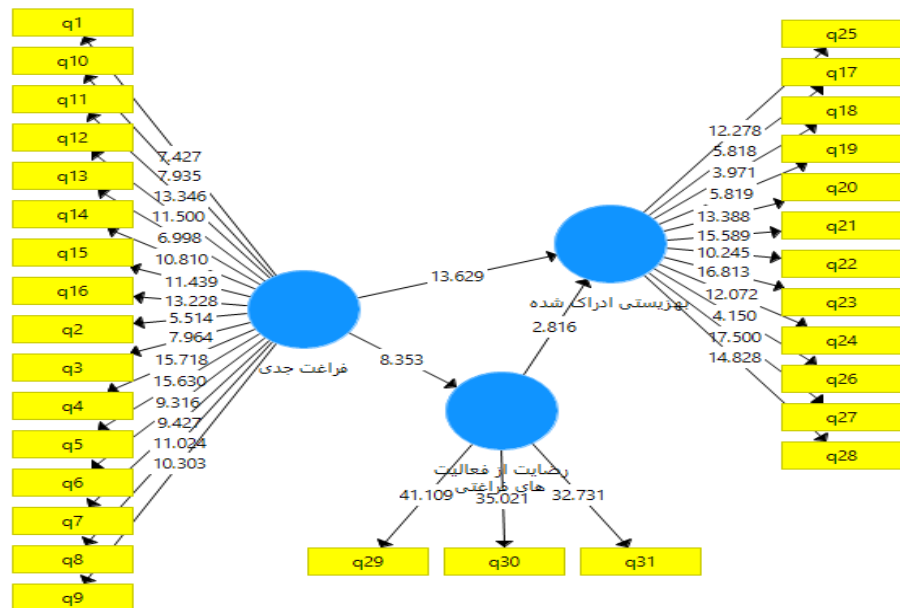
می شود. هرچه این معیار به صفر نزدیک تر باشد، نیکوئی برازش مدل بالاتر است. شاخص ریشه میانگین مربعات باقیمانده استاندارد شده SRMR در مطالعات جدیدتر پیشنهاد گردید. اگر مقدار این شاخص کمتر از ۰/۰۵ باشد، مناسب است. شاخص NFI که شاخص بنتلر- بونت نامیده می شود، برای مقادیر بالای ۰/۹ قابل قبول و نشانه برازندگی مدل است. جدول ۹ این مقادیر را نشان می دهد.

جدول ۹. شاخص های برازش مدل

مدل تخمینی	مدل اشباع	SRMR
۰/۰۳۹	۰/۰۳۷	
۰/۹۱	۰/۹۲	NFI



شکل ۱. مدل پژوهش در حالت تخمین استاندارد



شکل ۲. مدل پژوهش در حالت شاخص تی

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، مدل‌سازی رابطه علی فراغت جدی با بهزیستی ادراک‌شدهٔ دوچرخه‌سواران تفریحی و بررسی نقش میانجی تعدیل‌شده بود. مدل پژوهش با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری بررسی شد و نتایج نشان داد که تمامی مسیرهای مستقیم مدل ارتباط معناداری دارند. همچنین، نتایج به دست آمده از تحلیل پرسشنامه‌ها حاکی از پایایی بالا و روایی و اگرایی مناسب متغیرهای مدل بود. برای ارزیابی روایی و اگرایی، روش‌های فورنل لارکر و شاخص HTMT مورد استفاده قرار گرفت که نشان داد مقادیر این شاخص‌ها مناسب است و روایی و اگرایی تأیید شد. ضریب تعیین (R<sup>2</sup>) در مدل‌های مسیری PLS نشان‌دهنده تغییرات قابل توجه در متغیر وابسته و تبیین آن توسط متغیرهای مستقل بود. این مقادیر به این معناست که مدل توانسته تغییرات بهزیستی ادراک‌شده را به خوبی تبیین کند. همچنین، ضرایب مسیرها برای تحلیل دقیق‌تر روابط درون مدل و تأثیرات متغیرهای مختلف بررسی شد.

یافته‌های مدل تحقیق نشان داد که بین رضایت از فعالیت‌های فراغتی بر بهزیستی ادراک‌شده زنان و مردان دوچرخه‌سوار ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته کاملاً منطقی به نظر می‌رسد، زیرا دینر و چان<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) در تحقیق خود نشان دادند افراد با احساس بهزیستی بالا، هیجانانگیز مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند، از گذشته و آیندهٔ خودشان و دیگران و نیز رویدادها و حوادث پیرامون

ارزیابی مثبتی دارند و آن‌ها را خوشایند توصیف می‌کنند و به‌طورکلی، در فعالیت‌های فراغتی بیشتری شرکت می‌کنند و رضایت آن‌ها بیشتر است. درحالی‌که افراد با احساس بهزیستی پایین، موارد مذکور را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند. بهزیستی ادراک‌شده، به صورت شناخت افراد و ارزیابی آن‌ها از کل ابعاد زندگی (رضایت‌مندی از زندگی) و نقش‌های شناختی و همچنین تجربیات خوشایند و ناخوشایند که در طی زمان اتفاق می‌افتد، تعریف می‌شود و در دوچرخه‌سواری تفریحی نیز منجر به تجربیات خوشایندی می‌شود که رضایت را در پی خواهد داشت. همچنین مطالعاتی چون معصومی (۱۴۰۳) و مهربابی (۱۴۰۰)، به‌طور مشخص بر تأثیر مثبت فراغت جدی بر بهزیستی ذهنی و روانی تأکید دارند. معصومی (۱۴۰۳) با تمرکز بر دوچرخه‌سواران تفریحی نشان داد که در کنار فراغت جدی، آموزش و الگوهای مصرف نیز نقش تقویت‌کننده‌ای در بهزیستی ذهنی دارند؛ درحالی‌که مهربابی (۱۴۰۰) این رابطه را در بین ورزشکاران ووشو تأیید کرده است. این دو مطالعه از منظر گروه هدف و ابعاد سنجش‌شده متفاوت‌اند، اما در نتیجه‌گیری نهایی هم‌راستا عمل می‌کنند و اهمیت فعالیت ورزشی منظم را در بهبود بهزیستی مورد تأکید قرار می‌دهند. در پژوهش‌های متعددی همچون سوتو<sup>۱</sup> (۲۰۱۵)، انگلیم و گرانت<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) و کورکران و مک‌ناولتی<sup>۳</sup> (۲۰۱۸) از ارتباط گسترده بین متغیرهای رضایت‌مندی با بهزیستی ادراک‌شده خبر داده‌اند. در نتیجه، مشخص می‌شود که برای افزایش بهزیستی ادراک‌شده در دوچرخه‌سواران تفریحی می‌توان به فعالیت‌های فراغتی روی آورد و هرچقدر میزان رضایت از فعالیت‌های فراغتی بیشتر شود، بهزیستی بیشتری توسط دوچرخه‌سواران تفریحی درک خواهد شد. به‌طورکلی می‌توان نتیجه‌گیری کرد که دوچرخه‌سواری تفریحی به عنوان یک فعالیت فراغتی می‌تواند ضمن ایجاد حس خوب، به بهزیستی منجر می‌شود. همچنین، مهتاب و همکاران (۱۳۹۸) بیان کردند فعالیت‌های ورزشی، نقش مهمی در توسعه عواطف مطلوب، بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی اجتماعی و به عبارت دیگر، بهزیستی ادراک‌شده دارند. نتایج پژوهش ویتلی و بیکرتون<sup>۴</sup> (۲۰۱۷) نیز نشان داد کالاهای فرهنگی و فعالیت‌های ورزشی نقش مهمی در بهزیستی ادراک‌شده دارند و تأثیر این عوامل به گونه‌ای است که حتی تأثیر متغیر تولید ناخالص داخلی را در بهزیستی ادراک‌شده تعدیل می‌کنند و یا کاهش می‌دهند. همچنین خو<sup>۵</sup> (۲۰۲۵) در تحقیق خود بیان کرد که تفریحاتی همچون گردشگری و ورزش در فضای باز در زمان فراغت به طور مستقیم

1 Soto

2 Anglim &amp; Grant

3 Corcoran &amp; McNulty

4 Wheatley, D., & Bickerton

5 Xu

بهزیستی ادراک‌شده افراد را افزایش می‌دهد. بی‌شک، دوچرخه‌سواری که حرکت پویش، فعالیت و تحرک جوهر آن را تشکیل می‌دهد، نقش مهمی در بهزیستی ادراک‌شده جامعه ایفا می‌کند. در ادامه، یافته‌های ضرایب غیرمستقیم مدل ساختاری نشان داد که فرضیه پژوهش مبنی بر نقش میانجی رضایت از فعالیت‌های فراغتی در ارتباط بین فراغت جدی و بهزیستی ادراک‌شده دوچرخه-سواران تفریحی تأیید می‌شود و ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته بدین معنی است که اگر فراغت جدی و بهزیستی درک‌شده به اندازه یک انحراف استاندارد در دوچرخه‌سواران تفریحی افزایش یابد، مقدار ۲۸ درصد ( $0/280$  ضریب غیرمستقیم) رضایت از فعالیت‌های فراغتی افزایش پیش‌بینی می‌شود. اگر مشارکت‌کننده‌ای دارای صفات اوقات فراغت جدی باشد، بیشتر از سایرین می‌تواند اهمیت فعالیت را درک کند و از جذابیت آن لذت ببرد. از طرفی، افراد برای پیگیری فعالیت‌های تفریحی باید ویژگی‌هایی همچون تلاش‌های فردی، پشتکار و تعهد در فعالیت داشته باشند. ابعاد اوقات فراغت جدی بر مشارکت تفریحی افرادی که در تایوان به فعالیت فراغتی مشغول بودند، تأثیرگذار بود؛ به طوری که هر چه تلاش و پشتکار بیشتر شود، جاذبه و مرکزیت شیوه زندگی نیز بیشتر می‌شود و پشتکار تأثیر مثبت و معناداری بر هر سه بعد مشارکت تفریحی دارد (چنگ و تسور، ۲۰۱۵). صفاری و همکاران (۱۴۰۱) با استفاده از مدل‌های آماری، به طور کمی رابطه میان فراغت جدی، مشارکت تفریحی و رضایت از فراغت را بررسی کردند. یافته‌های آن‌ها نیز تأثیر مستقیم فراغت جدی بر رضایت را تأیید کرد. نتایج تحقیق فو<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۵) نشان می‌دهد که فراغت فعال و جدی شادی را افزایش و استرس را کاهش می‌دهد. نتایج پژوهش حاضر نیز بیانگر همین موضوع است و ارتباط بین ابعاد اوقات فراغت جدی و فعالیت‌های فراغتی را به خوبی نشان می‌دهد. در پژوهش حاضر، ۴۱ درصد رضایت از فعالیت‌های فراغتی مردان و ۶۰ درصد رضایت از فعالیت‌های فراغتی زنان از فراغت جدی به صورت مستقیم ۲۸ درصد رضایت از فعالیت‌های فراغتی افزایش از طریق نقش میانجی پیش‌بینی می‌شود؛ یعنی برای رسیدن به رضایت از فعالیت‌های فراغتی، دوچرخه‌سواران تفریحی می‌توانند این فعالیت را به صورت جدی دنبال کنند که در این صورت این افراد دارای ویژگی‌های پشتکار، تلاش، حرفه، آداب و رسوم و هویت هستند. وجود یک مربی مناسب، فضای ورزشی با کیفیت و ایجاد هدف برای آینده، می‌تواند صفات فراغت جدی در دوچرخه‌سواران تفریحی را پرورش دهد که خود به افزایش مشارکت آن‌ها در فعالیت فراغتی منجر می‌شود.

به صورت کلی می‌توان نتیجه گرفت که نتایج تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که فراغت جدی تأثیر مستقیمی بر بهزیستی ادراک‌شده دارد و این رابطه از طریق افزایش سطح رضایت از فعالیت‌های

فراغتی تقویت می‌شود. همچنین یافته‌ها نشان داد که شدت یا ضعف این رابطه می‌تواند با توجه به شرایط فردی یا زمینه‌ای دستخوش تغییر شود. این نتایج تأکید می‌کنند که فراغت جدی نه تنها یک سبک مشارکت داوطلبانه و هدفمند در فعالیت‌های فراغتی است، بلکه می‌تواند منبعی مؤثر برای ارتقاء سلامت روان، رضایت زندگی و احساس معنا در زندگی باشد. از منظر علمی، این پژوهش به چند حلقه مهم در ادبیات موجود پاسخ داده است: نخست، اغلب مطالعات پیشین در حوزه فراغت، به‌ویژه در بافت ایران، به‌صورت کلی به اوقات فراغت پرداخته و به مفهوم فراغت جدی با رویکرد روان‌شناختی و تجربی توجه اندکی شده است. دوم، کمتر پژوهشی در چارچوب مدل‌های علی و با استفاده از رویکردهای آماری پیشرفته به بررسی روابط بین فراغت جدی، رضایت فراغتی و بهزیستی ادراک شده پرداخته است. سوم، در زمینه فعالیت‌هایی مانند دوچرخه‌سواری تفریحی، عمده مطالعات یا به جنبه‌های فیزیکی و محیطی محدود شده‌اند یا فاقد تحلیل‌های روان‌شناختی رفتار فراغتی بوده‌اند. این پژوهش با ترکیب سه مؤلفه کلیدی (فراغت جدی، رضایت فراغتی و بهزیستی ادراک شده) و تحلیل مسیرهای علی، تلاش کرده است تا درک جامع‌تری از سازوکارهای تأثیرگذاری فراغت بر کیفیت زندگی ارائه دهد و از این طریق، حلقه نظری و کاربردی موجود در ادبیات داخلی و حتی بین‌المللی را تا حدی برطرف کند.

نتایج این پژوهش نه تنها بر غنای نظری ادبیات اوقات فراغت می‌افزاید، بلکه پیامدهای عملی مهمی نیز دارد. شناخت سازوکارهای روان‌شناختی مؤثر در بهزیستی افراد می‌تواند به سیاست‌گذاران، برنامه‌ریزان شهری و نهادهای ورزشی کمک کند تا راهبردهای اثربخش‌تری در طراحی برنامه‌های فراغتی، ارتقاء مشارکت در فعالیت‌های معنادار و بهبود کیفیت زندگی شهروندان اتخاذ کنند.

بر اساس این نتایج و مباحثی که بیان شد می‌توان پیشنهادات کاربردی زیر را بیان کرد:

۱. توسعه برنامه‌های حمایتی برای فعالیت‌های فراغتی معنادار: تقویت زیرساخت‌ها و برنامه‌هایی که فرصت مشارکت مستمر، هدفمند و داوطلبانه در فعالیت‌هایی مانند دوچرخه‌سواری را فراهم می‌آورند.
۲. ایجاد مسیرهای ایمن و فضاهای اختصاصی برای دوچرخه‌سواری: توسعه فضاهای شهری مناسب جهت تسهیل تجربه مثبت از این فعالیت.
۳. آموزش و ترویج مفهوم فراغت جدی: گنجاندن موضوعاتی درباره مدیریت فراغت معنادار در نظام آموزشی و رسانه‌های عمومی برای ارتقاء سواد فراغتی جامعه.
۴. برگزاری رویدادهای دوچرخه‌سواری گروهی: تقویت تعاملات اجتماعی و تعهد فردی از طریق فعالیت‌های جمعی.
۵. ارائه خدمات مشاوره‌ای برای تنظیم تعادل فراغت و بهزیستی: حمایت از افراد در یافتن فعالیت‌های فراغتی متناسب با سبک زندگی آن‌ها.
۶. تقویت پژوهش‌های بومی در زمینه فراغت جدی: سرمایه‌گذاری پژوهشی برای توسعه مدل‌های بومی و سیاست‌گذاری مبتنی بر شواهد علمی.

- Abdollahifar H, Safania A M, Namazi Zadeh M, Azad Fada S. (2022). Designing a model of recreational sport activities for students. *Ntsmj*, 9 (35) :9-27.
- Argan, M., Argan, M. T., & Dursun, M. T. (2018). Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 7(4), 49-59.
- Barbosa, C., & Liechty, T. (2018). Exploring leisure constraints among lesbian women who attend a straight-friendly church. *Journal of leisure research*, 49(2), 91-108.
- Chizari H, Shoostari S, Duncan K, Menec V. (2020). Examining the Effects of Participation in Leisure and Social Activities on General Health and Life Satisfaction of Older Canadian Adults With Disability. *PCP*; 8 (3) :217-232
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 58(2), 87.
- Ehsani, M; Kashkar, S. (2021). *Leisure and Sports Management*. Tarbiat Modares University Press. Tehran.
- Elkington, S., & Stebbins, R. (2014). *The serious leisure perspective: An introduction*. Routledge.
- Fu, A., Yang, T., Wen, P., & Yin, Z. (2025). Impact of different leisure participation patterns on stress coping and authentic happiness in married women. *Leisure Studies*, 1-16.
- Gallant, K., Arai, S., & Smale, B. (2013). Celebrating, challenging and re-envisioning serious leisure. *Leisure/Loisir*, 37(2), 91-109.
- Hatami, M. (2021). The effect of serious leisure on travel intention and place attachment of mountaineers, Master's thesis, Tarbiat Modares University.
- Herrmann, S. D., Willis, E. A., Ainsworth, B. E., Barreira, T. V., Hastert, M., Kracht, C. L., ... & Jacobs Jr, D. R. (2024). 2024 Adult Compendium of Physical Activities: A third update of the energy costs of human activities. *Journal of Sport and Health Science*, 13(1), 6-12.
- Hopper, T. D., & Iwasaki, Y. (2017). Engagement of 'at-risk' youth through meaningful leisure. *Journal of Park and Recreation Administration*, 35(1).
- Hutchinson, V., & Quintas, P. (2008). Do SMEs do knowledge management? Or simply manage what they know?. *International Small Business Journal*, 26(2), 131-154.

- Kim, J., Im, S., & Heo, J. (2025). Redefining gender norms through serious leisure: identity of female rugby players in South Korea. *Leisure Studies*, 1-15.
- Larsen, B. A., Noble, M. L., Murray, K. E., & Marcus, B. H. (2015). Physical activity in Latino men and women: facilitators, barriers, and interventions. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(1), 4-30
- Lin, J. H., Wong, J. Y., & Ho, C. H. (2013). Promoting frontline employees' quality of life: Leisure benefit systems and work-to-leisure conflicts. *Tourism Management*, 36, 178-187.
- Mahtab, N. , ghafouri, F. , sahabi, J. and Yektayar, M. (2020). The Role of Sport and Art Activities in Subjective Well-Being with offording Conceptual Model. *Sport Psychology Studies*, 8(30), 1-22. doi: 10.22089/spsyj.2019.7091.1756
- Mansfield, L., Daykin, N., & Kay, T. (2020). Leisure and wellbeing. *Leisure Studies*, 39(1), 1-10.
- Marufnejad, A; Amiri, E. (2021). Evaluating the desirability of parks from the perspective of urban tourism and citizens' leisure time using the COPRAS model (Case study: Urban Area 2 of Ahvaz metropolis), *Geographical journal of Tourism Space Journal*, 10(39), 1-19.
- Mehrabi, J. (2021). The Effect of Serious Leisure on the Perceived Well-Being of Wushu Athletes. Master's Thesis, Tarbiat Modares University.
- Naghiloo, Z., & Kotobi, F. (2024). Designing a framework for enriching the free time of teacher students in the country. *Research in Sport Sciences Education (RISSE)*, 1(3), 31-40.
- Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of happiness studies*, 15, 555-578.
- Norouzi, A. (2021). Investigating the Pattern of Spending Leisure Time with Emphasis on Physical Activity and Sports, Master's Thesis, Payam Noor University, Tehran.
- Park, S., Kim, J., Nam, S., & Kwon, J. (2017). Leisure constraints, leisure constraints negotiation and recreation specialization for water-based tourism participants in Busan. *Asian Social Science*, 13(10), 159-167.
- Plummer, R.(2009).outdoor recreation: an introduction. Routledge.UK.
- Qian, X. L., Yarnal, C. M., & Almeida, D. M. (2014). Is leisure time availability associated with more or less severe daily

stressors? An examination using eight-day diary data. *Leisure sciences*, 36(1), 35-51.

Sahebdel S, Zarei A, Esmaeili M R. (2023). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Psychological Distress in People with Bulimia Nervosa. *RJMS*; 29 (11) :34-46

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.

Safiri, K., & Modiri, F. (2011). A Meta-analysis of studies on factors affecting leisure time. *Sociological Review*, 18(38), 145-166.

Soraya, F. (2022). The relationship between personality traits and serious leisure and life satisfaction in physically disabled people, Master's thesis, Tarbiat Modares University.

Stebbins, R. A. (2012). Comment on Scott: Recreation specialization and the CL-SL continuum. *Leisure Sciences*, 34(4), 372-374.

Stebbins, R. A. (2018). Leisure as not work: A (far too) common definition in theory and research on free-time activities. *World Leisure Journal*, 60(4), 255-264.

Stebbins, R. A., & Sachsman, D. B. (2017). *Serious leisure: A perspective for our time*. Routledge.

Xu, P. (2025). Exploring the influence of situational interest on outdoor tourists' hedonic and eudaimonic well-being. *Frontiers in Psychology*, 16, 1283929.

Zhang, L., & Huang, Q. (2018, May). Analysis of Leisure sports services at urban communities. In 8th International Conference on Social Network, Communication and Education (SNCE 2018) (pp. 1237-1239). Atlantis Press.

Anglim, J., & Grant, S. (2016). Predicting psychological and subjective well-being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the Big 5. *Journal of Happiness studies*, 17, 59-80.

Soto, C. J. (2015). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the big five with subjective well-being. *Journal of personality*, 83(1), 45-55.

Corcoran, M., & McNulty, M. (2018). Examining the role of attachment in the relationship between childhood adversity, psychological distress and subjective well-being. *Child abuse & neglect*, 76, 297-309.

Wheatley, D., & Bickerton, C. (2017). Subjective well-being and engagement in arts, culture and sport. *Journal of cultural economics*, 41, 23-45.

## Modeling the causal relationship of serious leisure with perceived well-being of recreational cyclists: the moderated mediating role

Reza Heydari<sup>1</sup>, Davood Homanian<sup>2</sup>

1) Assistant Professor, Faculty of Tourism, University of Tehran, Tehran, Iran

2) Associate Professor, Faculty of Sports Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran

### Abstract

The aim of this study was to model the causal relationship between serious leisure and perceived well-being of recreational cyclists, considering the moderated mediating role. This research is descriptive-correlational in nature and applied in purpose, conducted using a field method. The statistical population included recreational cyclists in Tehran who engage in cycling at least once a week during suitable seasons. Given the lack of precise statistical data, the population was considered unlimited, and based on Morgan's table, a minimum of 384 questionnaires were distributed using a convenience sampling method. The research instrument was a questionnaire, and data analysis was performed using structural equation modeling (SEM) with SmartPLS 3 software. The findings indicated that all direct effects were positive and significant. Additionally, it was revealed that satisfaction with leisure activities plays a positive and significant mediating role in the relationship between serious leisure and perceived well-being among recreational cyclists. The results suggest that balancing serious leisure and perceived well-being is a critical factor in enhancing satisfaction with leisure activities. Higher levels of commitment and motivation toward a specific activity lead to greater satisfaction and a more positive impact on perceived well-being. These findings underscore the importance of designing targeted leisure programs to promote well-being.

**Keywords:** Serious leisure, Perceived well-being, Satisfaction, Cycling

