

اثر بخشی گذراندن اوقات فراغت بر شادکامی، خود اثربخشی و سلامت روان دانش آموزان پسر متوسطه دوم شهرستان باغملک در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷

جهانبخش اورک^۱

فریبرز مرادی^۲

یارعلی ممینی^۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۵/۲۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۷/۱۸

چکیده

هدف اصلی این پژوهش تعیین اثر بخشی گذراندن اوقات فراغت بر شادکامی، خود اثربخشی و سلامت روان دانش آموزان پسر متوسطه دوم شهرستان باغملک بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر مدارس متوسطه شهرستان باغملک و نمونه پژوهش شامل دو کلاس ۶۰ نفر از دانش آموزان پسر مدارس متوسطه شهرستان باغملک بود که به روش نمونه‌گیری غیر تصادفی در دسترس انتخاب شدند. در این پژوهش از پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد، پرسشنامه خود اثربخشی شرر (۱۹۹۰) و سلامت عمومی (GHQ) استفاده شد. روش تحقیق توصیفی از نوع نیمه‌آزمایشی بود و تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم افزار SPSS صورت گرفت. در این پژوهش از روش آماری لون، کلموگرف-اسمیرنف و تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج به دست آمده از تحلیل کواریانس نشان می‌دهد که مقدار تأثیر گذراندن اوقات فراغت بر شادکامی ($f=13/93$)، $P=0/001$ و میزان اثر (ضریب اتا) $0/52$ بود، یعنی گذراندن اوقات فراغت ۵۲ درصد از واریانس شادکامی را پیش‌بینی می‌کند. میزان تأثیر گذراندن اوقات فراغت بر خود اثربخشی ($f=17/64$)، $P=0/001$ و میزان اثر (ضریب اتا) $0/24$ بود، مقدار تأثیر گذراندن اوقات فراغت بر سلامت روان ($f=25/78$)، $P=0/001$ و میزان اثر (ضریب اتا) $0/31$ بود، و میزان تأثیر گذراندن اوقات فراغت بر مشکلات جسمانی، اضطراب، نارضاکنش‌وری اجتماعی و افسردگی در سطح $P < 0/05$ معنادار بود.

کلید واژه‌ها: اوقات فراغت، شادکامی، خود اثربخشی، سلامت روان، دانش آموزان.

^۱ - عضو هیات علمی گروه علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه

^۲ - گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ایذه

^۳ - hafez jonobi st

مقدمه

یکی از پیامدهای زندگی ماشینی و پیشرفت تکنولوژی در قرن حاضر فقر حرکتی و کاهش فعالیت فیزیکی مناسب در افراد است. از طرفی زندگی بی تحرک باعث افزایش تمام علت‌های اصلی مرگ و میر می‌شود و خطر بیماری‌های جسمی و روانی را افزایش می‌دهد. امروزه مشکلات روان شناختی از جمله عدم شادکامی، ناکارآمدی و افسردگی، اضطراب، استرس و رفتار خودکشی گرا در میان دانش آموزان شایع و یکی از نگرانی‌های عمده در حال رشد است (کیم و همکاران ۱، ۲۰۱۵: ۶۲).

یکی از عواملی که می‌تواند در کاهش مشکلات روانی و افزایش شادکامی و خود اثربخشی و سلامت روان اثرگذار باشد گذراندن مثبت اوقات فراغت است. لغت اوقات فراغت از ریشه لاتین (Licere) به معنی "اجازه دادن" و فراغت به معنی رخصت دادن معنی می‌دهد. در فرهنگ لغت آکسفورد، زمان‌هایی را معرفی می‌کند که فرد مشغول کار و یا انجام وظیفه خود نباشد. در لغت فارسی به «آسودگی»، «آسایش»، «آسوده شدن از کار»، «آزاد بودن از کار روزانه» و هرگونه فرصت و مجال دیگر و نظایر آن معنی شده است. بنابراین اوقات فراغت در معنای لغوی به فواصل زمانی روزمره-که خارج از انجام اعمال حیاتی و ضروری انسان است، اطلاق می‌گردد که می‌تواند در جهت انجام امور دلخواه مورد استفاده قرار گیرد (یوسفی، ۱۳۸۱: ۷۷). در فرهنگ عمید «فراغت» به معنی آسودگی و آسایش و آسوده شدن از کار آمده است. در فرهنگ معین فراغت به معنای ذیل آمده است: پرداختن از فراغ، آسایش، آسودگی و آرامش، بی‌اعتنایی و وابستگی، فرصت و مجال آمده است (زندگی دره غریبی، ۱۳۸۵: ۸). به طور کلی می‌توان فعالیت‌هایی را که افراد بر اساس علاقه‌ی شخصی و خارج از حوزه‌ی کار و پس از رهایی از تکالیف فردی و اجتماعی انجام می‌دهند و هدف آنها استراحت، تفریح و یا خود شکوفایی است، فعالیت گذران اوقات فراغت نامید. فراغت برآیندی از انتخاب آزاد و رهایی از تکالیف روزمره از نوع خانوادگی، اجتماعی و... است (کریس روجک، ۱۳۸۸: ۳۳۶).

گذراندن مثبت اوقات فراغت بر سلامت روان اثر گذار است. سلامت روانی عبارت است از سازگاری فرد با جهان اطراف، به حداکثر امکان به طوری که باعث شادی و برداشت مفید و موثر از سوی فرد شود (میلانی فر، ۱۳۸۴ به نقل از زندگی دره غریبی و گلستانی پور ۱۹: ۱۳۸۹). فعالیت اوقات فراغت به عنوان یک رفتار مهم ارتقاء دهنده سلامت، باعث پیشگیری و یا به تأخیر انداختن انواع بیماری‌های مزمن و مرگ و میر زودرس می‌شود. شواهد متعددی وجود دارد که انجام فعالیت در اوقات فراغت

منجر به ارتقاء سلامت روان، کاهش علائم افسردگی و نگرانی، رضایتمندی از زندگی و ارتقاء کیفیت زندگی می‌شود.

اوقات فراغت نه تنها بر کاهش مشکلات روانی تأثیر دارد، بلکه احتمالاً بر افزایش شادی و نشاط افراد نیز موثر خواهد بود. بندورا (۱۹۷۷) علاوه بر حمایت اجتماعی، شادی بخش بودن فعالیت اوقات فراغت را این‌گونه تفسیر می‌کند که وقتی افراد به این نوع فعالیت‌ها می‌پردازند، در حال انجام کاری هستند که می‌توانند آن را به خوبی انجام دهند یا لاقلاً تصور می‌کنند که توانایی انجام آن را دارند، بنابراین سعی می‌کنند هر چه بیش‌تر به این فعالیت‌ها بپردازند و نهایتاً بر میزان شادمانی و خود اثربخشی آن‌ها افزوده می‌شود.

لیوبومیراسکی و همکاران (۲۰۰۵) شادی را احساس نشاط، خوشنودی و خوشی و نیز احساس خوب، بامعنا و با ارزش بودن زندگی فرد، در نظر گرفته است. شادکامی حالت روانی مثبت که با سطح بالای رضایتمندی از زندگی، سطح بالای عاطفه مثبت و سطح پایین عاطفه منفی مشخص می‌شود. (کار، ۲۰۰۱؛ ترجمه‌ی شریفی و همکاران، ۱۳۸۵). طبق این تعریف مشخص می‌شود که شادی یک پدیده ذهنی و درونی است. فعالیت‌های اوقات فراغت منبع بسیار خوبی برای ایجاد شادمانی هستند. شادی آفرینی فعالیت‌های اوقات را با استفاده از دو تئوری می‌توان توضیح داد. تئوری اول مربوط به انتخاب‌گر بودن انسان است. از آن‌جا که فعالیت‌های اوقات فراغت، فعالیت‌هایی هستند که فرد با توجه به علاقه خود و با آزادی عمل در مورد آن‌ها تصمیم‌گیری می‌کند؛ موجب شادمانی او می‌شوند. یکی از عوامل دیگری که احتمالاً با گذراندن اوقات فراغت در ارتباط باشد خود اثربخشی است. خود اثربخشی به معنای انتظارات متصور یک فرد در موفقیت در یک کار یا رسیدن به یک نتیجه ارزشمند از طریق فعالیت‌های فردی است. بنابراین خود اثربخشی یک فرایند ذهنی است که شامل شناسایی هدف، برآورد تلاش و توانایی‌های لازم برای رسیدن به آن هدف و پیش‌بینی نتیجه آن می‌شود (صبوری خسروشاهی، ۱۳۹۱: ۱۳). شانک (۱۹۹۸) بیان می‌کند که خود اثربخشی به مجموعه باورهای دانش‌آموزان در مورد توانایی‌های‌شان برای انجام تکالیف اشاره دارد. بندورا (۱۹۹۷) خودکار اثربخشی را به عنوان باور و قضاوت فرد از توانایی خود برای انجام تکالیف خاص تعریف کرده است. همچنین خود اثربخشی به مجموعه باورهای به عنوان یک ارزیابی خاص در زمینه‌ای، راجع به

صلاحیت و شایستگی یک نفر برای انجام یک کار خاص در نظر گرفته شده است (شانک، ۱۹۹۸: ۲۰۷). فعالیت‌های اوقات فراغت نه تنها بر سلامت روان و ایجاد شادکامی نقش مهمی دارد. بنابر این با توجه به بررسی‌های انجام شده اگر دانش‌آموزان از اوقات فراغت خود لذت ببرند و موجبات رضایت درونی و افزایش شادکامی سلامت روانی آن‌ها را فراهم می‌کند. مفهوم سلامت روان از جمله مفاهیمی است که تا مدت‌ها با اتکاء به نقطه مقابل آن، یعنی بیماری تعریف می‌شد؛ به طوری که سازمان بهداشت جهانی، سلامت را در نبود بیماری یا نقص و نوعی آسایش جسمی - روانی - اجتماعی تعریف می‌کرد و تمامی تلاش‌ها را معطوف به جلوگیری از بازگشت بیماری‌ها می‌نمودند. امروزه با تغییر رویکرد بیمار انگار و پیدایش دیدگاه‌های سلامت‌نگر، سلامت فقط روی یک محور که یک سوی آن بیماری و در دیگر سو، سلامت افراد قرار داشته باشد، در نظر گرفته نمی‌شود؛ بلکه مفهوم سلامت پیوستاری را شامل است که نخست حالت انفعالی نداشته و نیازمند پرورش باشد و دوم، افراد، گروه‌ها، اجتماعات محیط و کل جامعه در حفظ و ایجاد آن فعال و سهیم باشند و سوم، با رویکرد کلان‌نگر، به نقش شاخص‌ها عوامل مؤثر و تعیین کننده اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی در کنار عوامل خطر ساز و عوامل محافظت کننده در سلامت روان، توجه خاص شود. براین اساس تعریفی که امروزه از ارتقای سلامت روان داده می‌شود، چنین است: "فرآیند افزایش قابلیت افراد و اجتماعات، برای کنترل زندگی خود و بهبود بخشیدن به سلامت روان که با استفاده از راهبردهایی اعم از تقویت تاب‌آوری فردی، حمایت‌های محیطیبا توجه به فرهنگ، برابری، عدالت اجتماعی، تعاملات و احترام به شرافت فردی صورت می‌گیرد (رفیعی، ۱۳۸۰)

در این مطالعه به بررسی آزمایشی اثربخشی اوقات فراغت بر شادکامی، خود اثربخشی و سلامت روان دانش‌آموزان می‌پردازد.

در این پژوهش، هدف اصلی پژوهشگران آزمون فرضیه‌های زیر است:

۱- گذراندن اوقات فراغت بر شادکامی دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهرستان باغملک تأثیر می‌گذارد.

۲- گذراندن اوقات فراغت بر خود اثربخشی دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهرستان باغملک تأثیر می‌گذارد.

۳- گذراندن اوقات فراغت بر سلامت روان دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهرستان باغملک تأثیر می‌گذارد.

پیشینه تحقیق

تمیزی فر و عزیزی مهر (۱۳۹۶)، در پژوهشی به بررسی «رابطه بین اوقات فراغت و نشاط اجتماعی در شهر اصفهان» پرداختند. نتایج آن نشان داد که بین اوقات فراغت و نشاط و نیز رضایت از گذراندن اوقات فراغت، بانشاط رابطه معناداری وجود دارد؛ با افزایش رضایت از اوقات فراغت بر میزان نشاط نیز افزوده می‌شود. همچنین شیوه فعال گذراندن اوقات فراغت نسبت به شیوه غیرفعال آن، همبستگی قوی تری بانشاط دارد و در شیوه غیرفعال، شکل جمعی آن رابطه قوی تری بانشاط دارد.

صدآقتی و امانی (۱۳۹۵) در پژوهشی به بررسی «ارتباط شادکامی و حیطه‌های خاص امیدواری سالمندان با میزان استفاده از فضاهای شهری بجنورد» پرداختند. نتایج آن نشان داد که متغیرهای شادکامی و امیدواری قادر به تمایز بین گروه استفاده مکرر از اوقات فراغت در فضاهای شهری و گروه عدم استفاده از این فضاها می‌باشد و تابع تشخیصی بطور موفقیت آمیزی برای ۹۳ درصد از نمونه دسته بندی درستی را انجام داده است. با توجه به میزان لامبدای ویلکز، بیشترین تفاوت دو گروه به ترتیب مربوط به امیدواری در حوزه‌های روابط خانوادگی، ارتباط با دوستان و اوقات فراغت و کمترین تفاوت مربوط به میزان شادکامی است. بنابراین با استفاده‌ی سالمندان از فضاهای شهری در اوقات فراغت می‌توان میزان امیدواری و شادکامی آنان را ارتقا بخشید.

آیرم، زارعی و تجاری (۱۳۹۶)، در پژوهشی به بررسی «ارتباط خودکارآمدی و برخی از مؤلفه‌های جمعیتی با فعالیت بدنی اوقات فراغت کارگران ایران» پرداختند. نتایج آن نشان داد که ارتباط خودکارآمدی و موانع بیرونی آن با فعالیت بدنی اوقات فراغت معنی دار بود اما ارتباط معناداری بین موانع درونی خودکارآمدی با فعالیت بدنی اوقات فراغت مشاهده نگردید.

آقاخانبابایی، مظفری و پورسلطانی (۱۳۹۴)، در پژوهشی به بررسی «رابطه‌ی بین محیط ادراک شده، حمایت اجتماعی و خودکارآمدی با مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران» پرداختند. نتایج آن نشان داد که بین محیط ادراک شده، حمایت اجتماعی و خودکارآمدی با مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت دانشجویان رابطه وجود دارد.

موسوی‌راد و کشاورز (۱۳۹۴) در پژوهشی به بررسی «ارتباط بین نحوه گذراندن اوقات فراغت و سلامت روانی معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر شاهین شهر» پرداختند. نتایج آن نشان داد که معلمان ورزشکار به طور معنی داری سلامت روان بیشتری نسبت به معلمان غیر ورزشکار دارند. همچنین بین میزان اوقات فراغت معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر شاهین شهر با تاکید بر

فعالیت‌های ورزشی اختلاف معنی‌داری وجود دارد، در نهایت بین سطح سلامت روان معلمان ورزشکار و معلمان غیر ورزشکار شهر شاهین شهر با میزان فعالیت ورزشی در اوقات فراغت ارتباط معنی‌دار وجود داشت.

پشمینه (۱۳۹۴)، در پژوهشی به بررسی «رابطه بین اوقات فراغت و سلامت روان در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر تهران» پرداخت. نتایج آن نشان داد که بین اوقات فراغت با سلامت روان در دانش‌آموزان پسر دبیرستان رابطه وجود دارد.

کایا صبری (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی «رابطه بین رضایت از اوقات فراغت و شادکامی در میان دانشجویان کالج دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه کریکال ترکیه» پرداخت. نتایج آن نشان داد که بررسی تأثیر مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های اوقات فراغت و میزان رضایت اوتایی بر شادی آنها بر اساس پارامترهای مختلف است. در مجموع ۱۴۶۴ نفر (زنان = ۸۰۰، مردانی = ۶۶۴، سنین بین ۱۸ تا ۲۷ سال) در این مطالعه شرکت کردند. در مجموع، رابطه معناداری و مثبت بین تمام ابعاد اوقات فراغت و شادکامی در میان دانشجویان یافت شد.

ریس و انتونی (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی «فعالیت‌های اوقات فراغت و شاخص‌های اقتصادی اجتماعی شادکامی ذهنی و سلامت روان در میان مردم فیلیپین» پرداختند. نتایج آن نشان داد که رابطه معنادار منفی بین سن و مشارکت فعال در اوقات فراغت، بهزیستی ذهنی و سلامتی درک شده به دست آمد. فعالیت‌های فرهنگی، تلویزیونی / موسیقی و فعالیت‌های اوقات فراغت اجتماعی، پیش‌بینی‌های قابل توجهی شادی و سلامت، را نشان می‌داد، در حالی که فعالیت‌های اوقات فراغت فیزیکی قابل توجه نبود.

نورالحیاتی و همکاران (۲۰۱۶)، در پژوهشی به بررسی «تأثیر فعالیت‌های زمان اوقات فراغت در کیفیت زندگی جوانان در مالزی» پرداختند. نتایج آن نشان داد که پر کردن مؤثر فعالیت‌های اوقات فراغت، دانش و مهارت‌ها را افزایش داده و در نتیجه رضایت فرد را افزایش می‌دهد و به صورت جامع در تعیین کیفیت زندگی جوانان نقش مهمی دارد.

لورا فنتون و همکاران ۱ (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی «تأثیر استفاده از تعطیلات در اوقات فراغت با سلامت روان» پرداختند. نتایج آن نشان داد که برنامه‌های اوقات فراغت بر سلامت روان «اثربخشی دارد».

کارول و همکاران ۲ (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی «رابطه وضعیت سلامتی درک شده، خوداثربخشی و فعالیت فیزیکی اوقات فراغت در بین بزرگسالان روستایی استرالیا» پرداختند. نتایج آن نشان داد که بین خوداثربخشی و فعالیت فیزیکی اوقات فراغت در بین بزرگسالان روستایی استرالیا روستایی رابطه وجود داشت.

لیم گونگ چو ۳ (۲۰۰۹)، در پژوهشی به بررسی «شناسایی تأثیرات نگرش، خود اثربخشی و انگیزه در مشارکت فیزیکی فعالیت‌های اوقات فراغت در دانشجویان» پرداخت. نتایج آن نشان داد که همبستگی مثبت بین آنها وجود دارد نتایج نشان داد که انگیزه و خودکارآمدی بهترین پیش بینی کننده مشارکت فعالیت فیزیکی در اوقات فراغت بود.

زانگ و زانگ ۴ (۲۰۱۷)، در پژوهشی به بررسی «مزایای فعالیت‌های اوقات فراغت بر سلامت روان». پرداختند. نتایج آن نشان داد که استفاده از فعالیت‌های اوقات فراغت بر سلامت روان تأثیر مثبت می‌گذارد.

گودمن و همکاران ۵ (۲۰۱۷) در پژوهشی به بررسی «فعالیت‌های اوقات فراغت با ارائه ساختار زمانه به مزایای سلامت روانی» پرداختند. نتایج آن نشان داد که کارگران، بیکار و خانه داران برای کنترل جنسیت و سن، مدلسازی معادلات ساختاری، ساختار زمانی بخشی (کارآفرین، خانه دار) و به طور کامل (بیکار) باعث ارتباط بین فعالیت‌های اوقات فراغت و علائم افسردگی شد. به استثنای اثرات متفاوتی برای روال ساختار یافته، تمام عوامل دیگر TSQ (حس هدف، جهت گیری فعلی، سازماندهی موثر و پایداری) به طور قابل توجهی به همه مدل‌ها کمک کرده‌اند.

تاکادا و همکاران ۶ (۲۰۱۵)، در پژوهشی به بررسی «تأثیر فعالیت‌های اجتماعی و تعطیلات بر سلامت روان بزرگسالان در ژاپن» پرداختند. نتایج آن نشان داد که مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت، به طور معناداری و مثبت با وضعیت سلامت روان در هر دو گروه مردان و زنان ارتباط دارد.

1. Lara Fenton, Catherine White, Karen Gallant, Susan Hutchinson & Barb Hamilton. Hinch

2. Carroll .S, Gill .R. ,Van Kessel. G.

3. Lim Khong Chiu

4. Zhang J, Zheng Y

5. Goodman, William K. Ashley M Geiger, and Jutta M Wolf

6. Fumi Takeda,1,* Haruko Noguchi,2 Takafumi Monma,

روش پژوهش

پژوهش حاضر از حیث هدف پژوهشی کاربردی است و از نظر گردآوری داده‌ها پژوهشی میدانی از نوع پژوهش نیمه آزمایشی است، جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش آموزان پسر پایه دوم متوسطه شهر باغملک در سال ۱۳۹۷ است. حجم نمونه پژوهش شامل، ۶۰ نفر (۳۰ نفر گروه آزمایش و ۳۰ نفر گروه کنترل) از دانش آموزان پسر متوسطه مدارس شهرستان باغملک با استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس انتخاب شد. به صورت تصادفی دو کلاس انتخاب گردید. از بین این دو کلاس به صورت تصادفی یک کلاس به عنوان گروه آزمایش و یک کلاس به عنوان گروه کنترل گزینش گردید. در ابتدا از دو گروه پیش آزمون بعمل آمد. در ادامه در هر دو کلاس برنامه‌های دبیرستان به روال معمول اجرا گردید. اما در گروه آزمایش علاوه بر فعالیت‌های عادی، هر هفته ۶ تا ۲ جلسه که معمولاً هر جلسه یک نیمروز به طول می‌انجامید، مورد علاقه آن‌ها اجرا گردید، پس از گذشت حدود ۴۳ روز از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس آزمون بعمل آمد. پس از گردآوری، اطلاعات کدگذاری و جهت تحلیل از طریق نسخه ۲۲ نرم افزار spss آماده گردید. ضمناً جهت تحلیل داده‌ها از روش آماری آزمون لوین، آزمون گلوموگرف- اسمیرینف و تحلیل کواریانس استفاده شده است. در این پژوهش از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد.

۱- در پژوهش حاضر به منظور اندازه‌گیری متغیر شادکامی از پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شده است. پرسشنامه شادکامی آکسفورد در سال ۱۹۹۰ توسط آرچیل، مارتین و کراسلند ساخته شد. این ابزار ۲۹ ماده دارد که بر اساس طیف چهار درجه‌ای از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود، مشخص می‌شود و آزمودنی باید یکی از گزینه‌ها را انتخاب کند. حداقل نمره هر آزمودنی صفر و حداکثر آن ۸۷ است. ضریب پایایی پرسشنامه، با روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۱ به دست آمد. ۲- پرسشنامه خود اثربخشی: در این پژوهش جهت سنجش خود اثربخشی از پرسشنامه شرر استفاده خواهد شد این پرسشنامه دارای ۱۷ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان حس خودکارآمدی در افراد می‌باشد. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه در زیر ارائه شده است: در مورد سوالات شماره ۱۵، ۱۳، ۹، ۸، ۳، ۱؛ نمره‌گذاری به صورت زیر ارائه می‌شود: گزینه کاملاً مخالفم (۱)، مخالفم (۲)، تقریباً مخالفم (۳)، موافقم (۵)، کاملاً موافقم (۵)، در بقیه سوالات این روش نمره‌گذاری معکوس شده و بدین صورت خواهد شد: کاملاً مخالفم (۵)، مخالفم (۴)، تقریباً مخالفم (۳)، موافقم (۲)، کاملاً موافقم (۱). میزان پایایی این آزمون در تحقیق حاضر نیز با استفاده از روش آلفای کرونباخ $a=0/74$ برآورده شده است.

۳- پرسشنامه سلامت عمومی فرم ۲۸ ماده‌ای جهت اندازه‌گیری اختلالات روانی استفاده شد. در این پژوهش از فرم ۲۸ ماده‌ای پرسشنامه سلامت عمومی استفاده شد. این پرسشنامه را می‌توان به عنوان مجموعه پرسش‌هایی در نظر گرفت که از پایین‌ترین سطوح نشانه‌های مشترک مرضی که در اختلال‌های مختلف روانی وجود دارد، تشکیل شده است و بدین ترتیب می‌تواند بیماران روانی را به عنوان یک طبقه کلی از آن‌هایی که خود را سالم می‌پندارند، متمایز کند. بنابراین، هدف این پرسشنامه دستیابی به یک تشخیص خاص در سلسله مراتب بیماری‌های روانی نیست، بلکه منظور اصلی آن، ایجاد تمایز بین بیماران روانی و سلامت است (دادستان، ۱۳۷۷). این پرسشنامه دارای ۴ زیر مقیاس است: خرده مقیاس نشانه‌های جسمانی ۱ سؤالات ۷-۱ این خرده مقیاس را می‌سنجد، اضطراب و بی‌خوابی ۲ سؤالات ۱۴-۸ این خرده مقیاس را می‌سنجد، نارساکنش وری اجتماعی ۳ سؤالات ۲۱-۱۵ این خرده مقیاس را می‌سنجد و افسردگی ۴ سؤالات ۲۸-۲۲ این خرده مقیاس را می‌سنجد. مدت زمان اجرای آزمون به طور متوسط حدود ۱۰ تا ۱۲ دقیقه است. از این آزمون برای هر فرد ۵ نمره به دست می‌آید که ۴ نمره آن مربوط به خرده مقیاس‌ها و یک نمره هم از مجموع نمرات خرده مقیاس‌ها به دست می‌آید، که نمره کلی می‌باشد.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های توصیفی مربوط به آزمودنی‌ها:

جدول (۱). فراوانی، درصد و درصد دانش‌آموزان شهر باغملک را بر اساس گروه کنترل و آزمایش

| گروه‌ها | فراوانی | درصد | درصد تراکمی |
|-------------------------|---------|------|-------------|
| دانش‌آموزان گروه کنترل | ۳۰ | ۵۰ | ۵۰ |
| دانش‌آموزان گروه آزمایش | ۳۰ | ۵۰ | ۱۰۰ |
| کل | ۶۰ | ۱۰۰ | ----- |

همان‌گونه که در جدول و نمودار ۴-۱ مشاهده می‌شود کل نمونه دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه‌ی دوم شهر باغملک ۶۰ نفر بودند که از این تعداد ۵۰ درصد در گروه کنترل و ۵۰ درصد در گروه آزمایش قرار دارند.

جدول (۲): فراوانی، میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره‌های کسب شده دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهرستان باغملک در متغیرهای تحقیق در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

| متغیرها (پیش‌آزمون) | گروه‌ها | فراوانی | میانگین | انحراف معیار | حداقل نمره | حداکثر نمره |
|---------------------|---------|---------|---------|--------------|------------|-------------|
| شادکامی | آزمایش | ۳۰ | ۴۳/۵۶ | ۱۳/۸۹ | ۲۰ | ۶۵ |
| | کنترل | ۳۰ | ۴۲/۱۰ | ۱۵/۸۷ | ۲۰ | ۸۳ |
| کل عدم سلامت روان | آزمایش | ۳۰ | ۳۹/۲۶ | ۱۵/۳۸ | ۱۱ | ۷۹ |
| | کنترل | ۳۰ | ۴۰/۹۶ | ۱۵/۰۴ | ۱۱ | ۷۹ |
| خوداثربخشی تحصیلی | آزمایش | ۳۰ | ۶۴/۴۶ | ۱۲/۹۹ | ۴۳ | ۸۸ |
| | کنترل | ۳۰ | ۶۰/۴۰ | ۱۲/۴۶ | ۴۳ | ۸۲ |
| متغیرها (پس‌آزمون) | | | | | | |
| شادکامی | آزمایش | ۳۰ | ۵۸/۸۰ | ۱۱/۵۶ | ۳۶ | ۷۷ |
| | کنترل | ۳۰ | ۴۴/۳۶ | ۱۷/۳۵ | ۲۰ | ۸۳ |
| کل عدم سلامت روان | آزمایش | ۳۰ | ۲۴/۶۳ | ۱۱/۳۸ | ۰ | ۴۵ |
| | کنترل | ۳۰ | ۴۰/۸۰ | ۱۶/۹۵ | ۱۱ | ۷۹ |
| خوداثربخشی تحصیلی | آزمایش | ۳۰ | ۸۷/۸۰ | ۱۱/۸۲ | ۵۰ | ۱۰۲ |
| | کنترل | ۳۰ | ۷۰/۵۷ | ۱۸/۲۳ | ۴۳ | ۹۸ |

همان گونه که در جدول (۲) مشاهده می‌شود میانگین شادکامی دانش‌آموزان گروه آزمایش ۴۳/۵۶ و انحراف معیار آن ۱۳/۸۹ است، همچنین میانگین شادکامی دانش‌آموزان گروه کنترل در پیش‌آزمون ۴۲/۱۰ و انحراف معیار ۱۵/۸۷ است. این نتایج نشان می‌دهد میانگین شادکامی دانش‌آموزان گروه کنترل در پیش‌آزمون کمتر از دانش‌آموزان گروه آزمایش است. میانگین کل عدم سلامت روان دانش‌آموزان گروه آزمایش در پیش‌آزمون ۳۹/۲۶ و انحراف معیار ۱۵/۳۸ است، همچنین میانگین کل عدم سلامت روان دانش‌آموزان گروه کنترل در پیش‌آزمون ۴۰/۹۶ و انحراف معیار ۱۵/۰۴ است. این نتایج نشان می‌دهد میانگین کل عدم سلامت روان دانش‌آموزان گروه کنترل در پیش‌آزمون بیشتر از دانش‌آموزان گروه آزمایش است. همچنین میانگین خوداثربخشی تحصیلی دانش‌آموزان گروه آزمایش در پیش‌آزمون ۶۴/۴۶ و انحراف معیار ۱۲/۹۹ است، همچنین میانگین خوداثربخشی تحصیلی دانش‌آموزان گروه کنترل در پیش‌آزمون ۶۰/۴۰ و انحراف معیار ۱۲/۴۶ است. این نتایج نشان می‌دهد میانگین خوداثربخشی تحصیلی دانش‌آموزان گروه کنترل در پیش‌آزمون کمتر از دانش‌آموزان گروه آزمایش است.

همچنین میانگین شادکامی دانش‌آموزان گروه آزمایش در پیش‌آزمون ۵۸/۸۰ و انحراف معیار آن ۱۱/۵۶ است، همچنین میانگین شادکامی دانش‌آموزان گروه کنترل در پس‌آزمون ۴۴/۳۶ و انحراف معیار ۱۷/۳۵ است. این نتایج نشان می‌دهد میانگین شادکامی دانش‌آموزان گروه کنترل در پس‌آزمون کمتر از دانش‌آموزان گروه آزمایش است. میانگین کل عدم سلامت روان دانش‌آموزان گروه آزمایش در پس‌آزمون ۲۴/۶۳ و انحراف معیار ۱۱/۳۸ است، همچنین میانگین کل عدم سلامت روان دانش‌آموزان گروه کنترل در پس‌آزمون ۴۰/۸۰ و انحراف معیار ۱۶/۹۵ است. این نتایج نشان می‌دهد میانگین کل عدم سلامت روان دانش‌آموزان گروه کنترل در پس‌آزمون بیشتر از دانش‌آموزان گروه آزمایش است. همچنین میانگین خود اثربخشی تحصیلی دانش‌آموزان گروه آزمایش در پس‌آزمون ۸۷/۸۰ و انحراف معیار ۱۱/۸۲ است، همچنین میانگین خود اثربخشی تحصیلی دانش‌آموزان گروه کنترل در پس‌آزمون ۷۰/۵۷ و انحراف معیار ۱۸/۲۳ است. این نتایج نشان می‌دهد میانگین خود اثربخشی تحصیلی دانش‌آموزان گروه کنترل در پس‌آزمون کمتر از دانش‌آموزان گروه آزمایش است.

۲- یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش

جدول (۳). نتایج آزمون گلوموگروف-اسمیرینف

| متغیرها | مقدار Z گلوموگروف-اسمیرینف | سطح معناداری |
|--------------------|----------------------------|--------------|
| شادکامی | ۰/۳۸۷ | ۰/۹۹ |
| عدم سلامت روان | ۰/۲۶ | ۰/۹۸ |
| خود اثربخشی تحصیلی | ۰/۳۹ | ۰/۹۹ |

همان‌طور که از یافته‌های جدول (۳) استنباط می‌شود، از آنجا که سطح معنی‌داری به دست آمده در آزمون گلوموگروف-اسمیرینف در اکثر متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه، بیش از مقدار ملاک ۰/۵۰ ($P > 0/05$) می‌باشد، در نتیجه می‌توان گفت که توزیع متغیرهای مورد بررسی در نمونه آماری دارای توزیع نرمال می‌باشد و می‌توانیم فرضیه‌های پژوهش را از طریق آزمون‌های پارامتریک (تحلیل کواریانس) مورد آزمون قرار دهیم.

جدول (۴). نتایج آزمون لون جهت همگنی واریانس‌ها

| متغیرها | مقدار آماره‌ی لون | DF1 | DF2 | سطح معناداری |
|--------------------|-------------------|-----|-----|--------------|
| شادکامی | ۰/۴۰ | ۱ | ۸۵ | ۰/۵۳ |
| سلامت روان | ۰/۰۳۲ | ۱ | ۵۸ | ۰/۸۵ |
| خود اثربخشی تحصیلی | ۰/۲۱ | ۱ | ۵۸ | ۰/۶۴ |

همان‌طور که از یافته‌های جدول (۴) استنباط می‌شود، از آنجا که سطح معنی‌داری به دست آمده در آزمون لون، در اکثر متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه، بیش از مقدار ملاک $(P > 0/05)$ می‌باشد، در نتیجه می‌توان گفت که واریانس جمعیت آماری در نمونه‌های مختلف برابر و با هم همگن و متجانس هستند و می‌توانیم فرضیه‌های پژوهش را از طریق آزمون‌های پارامتریک تحلیل کواریانس مورد آزمون قرار دهیم.

فرضیه اول: اجرای برنامه‌های گذراندن اوقات فراغت بر شادکامی دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم

| متغیر وابسته | گروه‌ها | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | مقدار F | سطح معناداری | توان آزمون | مقدار اثر (ضریب اتا) |
|--------------|-----------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|------------|----------------------|
| شادکامی | پیش آزمون | ۹۱/۲۵ | ۱ | ۹۱/۲۵ | ۴۱۶/۰ | ۰/۵۲ | ۰/۰۹ | ۰/۰۰۷ |
| | ن | | | | | | | |
| | گروه | ۳۰۶۳/۹۹ | ۱ | ۳۰۶۳/۹۹ | ۹۳/۱۳ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۵۷ | ۰/۱۹۷ |
| | خطا | ۱۲۵۱۶/۵۱ | ۵۷ | ۲۱۹/۵۸ | | | | |
| | کل | ۱۷۵۳۸۳ | ۶۰ | | | | | |

شهرستان باغملک تأثیر می‌گذارد.

جدول (۵). نتایج تحلیل کواریانس اثر گذراندن اوقات فراغت بر شادکامی دانش‌آموزان پسر متوسطه

دوم شهرستان باغملک

| متغیر وابسته | گروه‌ها | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | مقدار F | سطح معناداری | توان آزمون | مقدار اثر (ضریب اتا) |
|--------------|-----------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|------------|----------------------|
| شادکامی | پیش آزمون | ۹۱/۲۵ | ۱ | ۹۱/۲۵ | ۴۱۶/۰ | ۰/۵۲ | ۰/۰۹ | ۰/۰۰۷ |
| | گروه | ۳۰۶۳/۹۹ | ۱ | ۳۰۶۳/۹۹ | ۹۳/۱۳ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۵۷ | ۰/۱۹۷ |

| | | | | |
|-----|----------|----|--------|----|
| خطا | ۱۲۵۱۶/۵۱ | ۵۷ | ۲۱۹/۵۸ | ۱۳ |
| کل | ۱۷۵۳۸۳ | ۶۰ | | |

همان گونه در جدول (۵) مشاهده می‌شود، نتایج تحلیل کواریانس نشان می‌دهد مقدار تأثیر متغیر مستقل اجرای برنامه‌های گذراندن اوقات فراغت بر شادکامی دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهرستان باغملک پس از خارج کردن تأثیر پیش‌آزمون ($f=13/93$) است و $P=0/001$ که در سطح $P < 0/05$ معنادار است، همچنین میزان اثر (ضریب اتا) $0/52$ است که نشان می‌دهد که گذراندن اوقات فراغت ۵۲ درصد از واریانس شادکامی که توسط سایر متغیرها تبیین نمی‌شود را پیش‌بینی می‌کند. این نتایج نشان می‌دهد که اجرای برنامه‌های گذراندن اوقات فراغت بر شادکامی دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهرستان باغملک موثر بوده است. بنابراین فرضیه صفر (H_0) رد و فرضیه اول پژوهش (H_1) مورد تأیید قرار می‌گیرد.

فرضیه دوم: اجرای برنامه‌های گذراندن اوقات فراغت بر خود اثربخشی دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهرستان باغملک تأثیر می‌گذارد.

جدول (۶). نتایج تحلیل کواریانس اثر گذراندن اوقات فراغت بر خود اثربخشی دانش‌آموزان پسر

متوسطه دوم شهرستان باغملک

| متغیر وابسته | گروه‌ها | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F مقدار | سطح معناداری | توان آزمون | مقدار اثر (ضریب اتا) |
|--------------|-----------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|------------|----------------------|
| خود اثربخشی | پیش‌آزمون | ۱۴۸/۱۲ | ۱ | ۱۴۸/۱۲ | ۰/۶۲ | ۰/۴۳ | ۰/۱۲ | ۰/۰۱ |
| | گروه | ۴۱۹۵/۰۷ | ۱ | ۴۱۹۵/۰۷ | ۱۷/۶۴ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۸۵ | ۰/۲۳۶ |
| | خطا | ۱۳۵۵۰ | ۵۷ | ۲۳۷/۷۲ | | | | |
| | کل | ۳۹۴۳۵۳ | ۶۰ | | | | | |

همان گونه در جدول (۶) مشاهده می‌شود، نتایج تحلیل کواریانس نشان می‌دهد مقدار تأثیر متغیر مستقل اجرای برنامه‌های گذراندن اوقات فراغت بر خود اثربخشی دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهرستان باغملک پس از خارج کردن تأثیر پیش‌آزمون ($f=17/64$) است و $P=0/001$ که در سطح $P < 0/05$ معنادار است، همچنین میزان اثر (ضریب اتا) $0/24$ است که نشان می‌دهد که اجرای

برنامه‌های گذراندن اوقات فراغت ۲۵ درصد از واریانس خود اثربخشی که توسط سایر متغیرها تبیین نمی‌شود را پیش‌بینی می‌کند. این نتایج نشان می‌دهد که اجرای برنامه‌های گذراندن اوقات فراغت بر خود اثربخشی دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهرستان باغملک موثر بوده است. بنابر این فرضیه صفر (H0) رد و فرضیه دوم پژوهش (H1) مورد تأیید قرار می‌گیرد.

فرضیه سوم: اجرای برنامه‌های گذراندن اوقات فراغت بر سلامت روانی دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهرستان باغملک تأثیر می‌گذارد.

جدول (۷) نتایج تحلیل کواریانس اثر گذراندن اوقات فراغت بر سلامت روانی دانش‌آموزان پسر

متوسطه دوم شهرستان باغملک

| متغیر وابسته | گروه‌ها | مجموع مجزورات | درجه آزادی | میانگین مجزورات | F مقدار | سطح معناداری | توان آزمون | مقدار اثر (ضریب اتا) |
|--------------|-----------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|------------|----------------------|
| سلامت روان | پیش آزمون | ۱۰/۵۲ | ۱ | ۱۰/۵۲ | ۰/۵۰ | ۰/۸۲ | ۰/۰۶ | ۰/۰۰۱ |
| گروه خطا | گروه | ۵۴۶۵/۴۴ | ۱ | ۵۴۶۵/۴۴ | ۲۵/۷۸ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۹ | ۰/۳۱ |
| | | ۱۲۰۸۳ | ۵۷ | ۲۱۱/۹۸ | | | | |
| | کل | ۷۶۰۷۳ | ۶۰ | | | | | |
| | | | | | | | | |

همان گونه در جدول (۷) مشاهده می‌شود، نتایج تحلیل کواریانس نشان می‌دهد مقدار تأثیر متغیر مستقل اجرای برنامه‌های گذراندن اوقات فراغت بر سلامت روانی دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهرستان باغملک پس از خارج کردن تأثیر پیش آزمون ($f=25/78$) است و $P=0/001$ که در سطح $P < 0/05$ معنادار است، همچنین میزان اثر (ضریب اتا) $0/31$ است که نشان می‌دهد که اجرای برنامه‌های گذراندن اوقات فراغت ۳۱ درصد از واریانس سلامت روانی که توسط سایر متغیرها تبیین نمی‌شود را پیش‌بینی می‌کند. این نتایج نشان می‌دهد که اجرای برنامه‌های گذراندن اوقات فراغت بر سلامت روانی دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهرستان باغملک موثر بوده است. بنابر این فرضیه صفر (H0) رد و فرضیه سوم پژوهش (H1) مورد تأیید قرار می‌گیرد.

بحث و نتیجه گیری

این مطالعه با هدف اثر بخشی گذراندن اوقات فراغت بر شادکامی، خود اثربخشی و سلامت روان دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهرستان باغملک انجام شد. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که اجرای

برنامه‌های گذراندن اوقات فراغت بر شادکامی، خود اثربخشی و سلامت روان دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهرستان باغملک تأثیر می‌گذارد. همچنین سلیمی و همکاران (۱۳۸۹)، که بین رضایت از زندگی و سلامت روانی رابطه معنی‌داری وجود دارد بنابراین این می‌توان گفت اوقات فراغت با اثرگذاری بر سلامت روان دانش‌آموزان، رضایت از زندگی را در بین دانش‌آموزان افزایش می‌دهد. یکی از مهمترین اهداف گذراندن فعالیتهای اوقات فراغت کسب آرامش، لذت و شادکامی است. فرد کاری را نه از روی اجبار و نه بخاطر منافع مادی انجام می‌دهد. این لحظات به خود اختصاص دارد و تنها با هدف مرتبط با شخص وی، آرزوها و خواسته‌ها درونی او انجام می‌شود. اوقات فرد علاوه بر تاثیرات فردی که در شخصیت فرد دارد به رشد اجتماعی او نیز کمک می‌کند. شرکت فرد در شبکه‌های اجتماعی موجب بهبود روابط اجتماعی فرد شده به پیشرفت از لحاظ اجتماعی کمک می‌کند. بسیاری از پیشرفت‌های فرد با پیشرفت اجتماعی فرد پیوند تنگاتنگ دارد اگر فرد دارای بهترین و ارزنده ترین استعداد باشد تا زمانیکه به ارائه آنها در سطح اجتماعی توانایی نداشته باشد، چندان موفق نخواهد بود.

فعالیت‌های اوقات فراغت منبع بسیار خوبی برای ایجاد شادمانی هستند. شادی آفرینی فعالیت‌های اوقات فراغت را با استفاده از دوتئوری می‌توان توضیح داد. تئوری اول مربوط به انتخابگر بودن انسان است. از آنجا که فعالیت‌های اوقات فراغت، فعالیت‌هایی هستند که فرد با توجه به علاقه خود و با آزادی عمل در مورد آنها تصمیم گیری می‌کند؛ اینگونه فعالیت‌ها حتی وقتی که فرد را از نظر جسمانی آزار می‌دهند نیز موجب شادمانی او می‌شوند.

بندورا (۱۹۹۳) معتقد بود که خوداثربخشی به شیوه‌های گوناگون و از فرآیندهای مختلف بر رشد و کارکرد شناختی افراد تأثیر شگرف می‌گذارد. او نشان داد که باور دانش‌آموزان نسبت به خودکارآمدی شان می‌تواند به طور قابل ملاحظه‌ای بر یادگیری، انگیزش درونی و موفقیت‌های تحصیلی تأثیر مستقیم بگذارد. با توجه به نتیجه این تحقیق و تحقیق حاضر می‌توان گفت که گذراندن اوقات فراغت از طریق خوداثربخشی، فرایندهای مختلف رشد دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین ساکتیول (۲۰۱۲) در پژوهشی نشان داد که اوقات فراغت اهمیت و رابطه معناداری با نشاط دارد. افراد با گذران اوقات فراغت، به عنوان وقتی که در اختیار آن‌ها است به شیوه دلخواه درصدد افزایش میزان رضایتمندی و نشاط خود هستند که این نشان‌دهنده اهمیت گذراندن اوقات فراغت دانش‌آموزان است.

همچنین کارشناسان علوم اجتماعی، اوقات فراغت را معیاری برای تشخیص سلامت و ساختار تربیتی جامعه می‌دانند. از این رو، بهره‌برداری شایسته از زمان‌های فراغت، جامعه رابوسی‌سازندگی اخلاقی و شکوفایی اقتصادی هدایت می‌کند در مقابل، استفاده نامناسب از آن ناهنجاری‌های اجتماعی را بیشتر خواهد کرد. بنابراین گذراندن اوقات فراغت به بهترین نحو، تضمین‌کننده سلامت و بهداشت روانی انسان است. اشتغال به تحصیل مستمر و بدون وقفه‌ی فکری و عملی موجب خستگی جسمی و ذهنی دانش‌آموزان می‌گردد به‌گونه‌ای که فرد به تدریج، نشاط و سرزندگی خود را از دست می‌دهد. در واقع فشارهای ناشی از اشتغال ممتد ذهنی و جسمی، نه تنها ممکن است با از دست رفتن نشاط و تعادل حیاتی فرد همراه باشد، بلکه در مواقعی، عامل مهمی برای بروز بسیاری از اختلالات روانی محسوب می‌شود. در این شرایط، برخورداری از یک برنامه‌ی جامع و پیش‌بینی فرصتی آزاد و فارغ از کار و بهره‌وری از آن، اولین و مهم‌ترین گام در پیش‌گیری از آسیب‌های ذهنی و حفظ بهداشت روانی به‌شمار می‌رود. فقدان اوقات فراغت در زندگی روزمره، موجب افزایش اضطراب و فشار روانی شده و زمینه‌ی اختلال در قوای جسمی و ذهنی را فراهم می‌کند. در طول سال تحصیلی نیز هرگز نباید شاگردان را به مطالعه‌ی مستمر و بی‌وقفه مجبور کرد و مانع استفاده‌ی آنان از زنگ‌های تفریح یا استراحت و بهره‌گیری از اوقات فراغت شد زیرا فشار ذهنی و روانی ناشی از فعالیت‌ها و مشغله‌های مستمر و بی‌وقفه، نه تنها موجب اختلال در بهداشت روانی فرد می‌شود، بلکه قدرت فراگیری، ادراک مطالب و نگاه‌داری ذهنی را به کم‌ترین حد می‌رساند. بنابراین ضروری‌ست که اولیا و مربیان، ضمن توجیه دانش‌آموزان نسبت به اهمیت، ارزش و نقش حیاتی اوقات فراغت، در چگونگی گذراندن فرصت‌های آزاد، آنان را یاری دهند. از این رهگذر، انتظار می‌رود فرصت استفاده‌ی مطلوب و برنامه‌ریزی‌شده از اوقات فراغت، به آن‌دسته از دانش‌آموزان که به عللی، در برخی دروس تجدید شده‌اند نیز داده‌شود. چه‌بسا بهره‌مندی شایسته از اوقات خوشایند فراغت، مانع از خستگی ذهنی و فشار روانی دانش‌آموزان شده و با فراهم‌کردن نشاط و سرزندگی، قدرت یادگیری و نگاه‌داری ذهنی در آنان افزایش یابد.

محدودیت‌ها و پیشنهادات

با توجه به یافته‌های پژوهشی به نظر می‌رسد که پیشنهادات ذیل بتواند در جهت کاربردی ساختن اهداف پژوهش مؤثر باشد.

جوانان براساس ضرورت سنی و نیاز غریزی به دنبال پر کردن اوقات فراغت و شادی و نشاط هستند. ارائه امکانات رفاهی و شادمانی به طور رایگان یا ارزان قیمت به جوانان و خانواده‌ها و آموزشهای زیربنایی به آنها در راستای کسب شادی و نشاط واقعی همین طور ایجاد گردشهای گروهی و برنامه‌های نشاط آور و مسابقات محلی مخصوصا در تمامی ایام سال برای جوانان است. به نهادهای متولی مانند سازمان تربیت بدنی، وزارت ارشاد، آموزش و پرورش، بسیج و ... پیشنهاد می‌شود با سیاستگذاری‌های مطلوب جهت پر کردن اوقات فراغت جوانان، نوجوانان و کودکان برنامه‌ریزی کنند.

اوقات فراغت همواره بستر مناسبی برای بروز خلاقیت، سلامت و خود اثربخشی دانش آموزان است لذا به مسئولین امر تعلیم و تربیت پیشنهاد می‌شود، در زمینه گسترش مجتمع‌های فرهنگی، تفریحی برای دانش آموزان و افزایش امکان دسترسی به این مراکز اقدام نمایند.

توجه به نیازهای خاص جوانان در اوقات فراغت مثل سلامت جسمی و روانی، کارایی، تعالی معنوی، هویت یابی، مهارت آموزی، تحرک، تفریح و تنوع طلبی، نوجویی، ابراز وجود و استقلال طلبی استفاده از الگوهای فعال، جمعی، روزآمد و استفاده از الگوهای نوین اوقات فراغت و گسترش برنامه‌های فراغتی به تمام ایام سال.

به مدیران آموزش و پرورش پیشنهاد می‌شود درانتخاب مربیان دقت لازم بعمل آورند. شایسته است این مربیان از ویژگی‌هایی چون برقراری ارتباط با جوانان و نوجوانان، جلب اعتماد آنها، فروتنی و گشاده رویی و برخوردار باشند.

به منظور اثربخشی هرچه بیشتر و بهتر اوقات فراغت، پیشنهاد می‌شود آن را به عنوان یک فعالیت فوق برنامه محسوب شود و درحین اجرای برنامه و بعد از پایان آن، ارزشیابی بعمل آید.

محدودیت‌های پژوهش را می‌توان به صورت زیر دسته‌بندی کرد:

پراکندگی نمونه دانش آموزان یکی از محدودیت‌های اساسی در این تحقیق دانشگاهی بود.

در این تحقیق جامعه آماری فقط دانش آموزان پسر مقطع متوسطه بودند بنابراین نمی‌توان نتایج آن را به تمامی دانش آموزان تعمیم داد.

- کمبود پرسشنامه ۲ استاندارد در زمینه متغیرهای پژوهش.

- کمبود پیشینه پژوهشی در زمینه مقایسه موضوع تحقیق یکی دیگر از محدودیت‌های این

پژوهش بود.

کتابنامه

- آرجیل، میکائیل. (۱۳۸۳). روان شناسی شادی (ترجمه مهرداد کلانتری، سعود گوهری، حمید طاهر نشاط دوست، حسن پالاهنگ و فاطمه بهرامی). اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی
- آقاخانبابایی، مریم. (۱۳۹۴). رابطه بین محیط ادراک شده، حمایت اجتماعی و خودکارآمدی با مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران (رساله دکتری منتشر نشده). دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات تهران.
- آیرم، مهدیه؛ زارعی، علی و تجاری، فرشاد (۱۳۹۶) ارتباط خودکارآمدی و برخی از مولفه های جمعیتی با فعالیت بدنی اوقات فراغت کارگران ایران.
- اسماعیلی، محمود (۱۳۹۴) ارتباط بین اوقات فراغت ورزشی با شادکامی و خودسودمندی معلمان قطب شهید مدرس استان خراسان رضوی. وزارت علوم، تحقیقات و فناوری - دانشگاه پیام نور - دانشگاه پیام نور استان تهران - دانشکده علوم انسانی
- پشمینه، اعظم. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین اوقات فراغت و سلامت روان در دانش آموزان مقطع متوسطه شهر تهران. تحقیقات جدید در علوم انسانی (۳)، ۵۵-۶۸.
- پهلوان یلی، موسی. (۱۳۹۲). ارتباط بین شادکامی، سلامت روانی و شرکت در فعالیت ورزشی اوقات فراغت در افراد میانسال فعال استان مازندران. (پایان نامه کارشناسی ارشد منتشر نشده). موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی و غیر دولتی شمال، آمل، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- تمیزی فر، ریحانه و عزیزی مهر، خیام. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین اوقات فراغت و نشاط اجتماعی در شهر اصفهان. پژوهشنامه مددکاری اجتماعی (۶).
- تیموتی چی، ترال و میچل چی و پرینستین. (۱۳۹۶) و روان شناسی بالینی فیرس (ترجمه مهرداد فیروزبخت). تهران: رشد.
- زارع، فاطمه، آقاملائی، تیمور، قنبرنژاد، امین، حاجی علیزاده، کبری. (۱۳۹۳). بررسی ارتباط منافع و موانع و خودکارآمدی نسبت به ورزش با مراحل تغییر فعالیت جسمی در کارمندان جزیره ابوموسی. مجله طب پیشگیری (۱)، ۳۸-۳۱.
- زندى دره غریبی، تاج محمد و گلستانی پور، مرتضی. (۱۳۸۹). بررسی وضعیت سلامت روان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه. طرح تحقیقاتی. معاونت پژوهشی.

زندگی دره غربی، تاج محمد. (۱۳۸۵). آشنایی با فعالیت های تربیتی و اجتماعی در مدارس. قم: انتشارات روح.

شکوهی مقدم، سولماز، زیوری رحمان، محمود و لسانی مهدی. (۱۳۹۰). بررسی نقش ورزش در سلامت روان و شادکامی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر کرمان.

شهرکی، محدثه. (۱۳۹۳). ارتباط بین مشارکت ورزشی و سرسختی با خودکارآمدی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران. (پایان نامه منتشر نشده). دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی - دانشکده تربیت.

صبوری خسروشاهی، حبیب. (۱۳۹۱). عوامل موثر بر خود اثربخشی در بین کارکنان دانشگاه. فصلنامه پژوهش اجتماعی (۱۶).

صدقاتی، عاطفه و امانی، ملاحظت. (۱۳۹۵). ارتباط شادکامی و حیطة های خاص امیدواری سالمندان با میزان استفاده از فضاهای شهری بجنورد. مجله روانشناسی پیری ۲(۲)، ۸۱-۹۰.

قاسمی، حمید. (۱۳۹۴). ارتباط بین اوقات فراغت ورزشی با شادکامی و خودسودمندی معلمان قطب شهید مدرس استان خراسان رضوی. (پایان نامه کارشناسی ارشد)، دانشگاه پیام نور استان تهران - دانشکده علوم انسانی

کار، آلان. (۱۳۸۵). علم شادمانی و نیرومندی های انسان. (ترجمه: حسین پاشاشریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنائی). تهران: انتشارات سخن.

کریس، روجک. (۱۳۸۸). نظریه ی فراغت: اصول و تجربه ها. (ترجمه: عباس مخبر، ملیحه درگاهی). تهران: نشر شهر.

موسوی راد، سیده طاهره و کشاورز، لقمان. (۱۳۹۴). ارتباط بین نحوه گذراندن اوقات فراغت و سلامت روانی معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر شاهین شهر. مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش (۶)، ۷۳-۸۱.

میلانی فر، بهروز. (۱۳۸۴). بهداشت روان. تهران: انتشارات قومس.

نعمت زاده، معصومه و سجادی هزاوه، سید حمید. (۱۳۹۳). بررسی رابطه ی خودکارآمدی با انگیزش و مشارکت در فعالیت بدنی دانش آموزان دوره متوسطه. (پایان نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.

یوسفی، باقر. (۱۳۸۱). چگونگی گذراندن اوقات فراغت. فصلنامه‌ی مدیریت در آموزش و پرورش (۱۳)، ۷۷.

Careen, M., & David, A. (2014). Does Leisure Time Moderate or Mediate the Effect of Daily Stress on Positive Affect?. *Journal of Leisure Research*, 46(2)

Carroll, S., Gill, R., Van, K., & J. Petkov, J. (2016). Allman Perceived health status, self-efficacy and leisure-time physical activity among rural Australian adults.

Fawcett, L., Garton, A, F., & Dandy, J. (2009). Role of motivation, self-efficacy and parent support in adolescent structured leisure activity participation. *Journal Australian Journal of Psychology* (61).

Fumi, T, I., Haruko, N, & Takafumi, M. (2015). How Possibly Do Leisure and Social Activities Impact Mental Health of Middle-Aged Adults in Japan?: An Evidence from a National Longitudinal Survey. *PLoS One*. 10(10).

Goodman, W., Ashley, M, G., and Jutta, M, W. (2017). Leisure activities are linked to mental health benefits by providing time structure: comparing employed, unemployed and homemaker. *Journal Epidemiol Community Health* 71(1), 4-11.

Haller, M., & Gerd, K. (2012). Leisure Time in Modern Societies: A New Source of Boredom and Stress?. Article in *Social Indicators Research* 111(2).

Jonsdottir, H. I., Rodjer, L., Hadzibarjramovic, E. Borjesson, M. and Ahlberg, G. (2010). A prospective study of leisure – time physical activity and mental health in Swedish health care workers and social insurance officers. *Preventive medicine*.

Kim, J, E., Saw, A., & Zane, N. (2015). The influence of psychological symptoms on mental health literacy of college students. *Am J Orthopsychiatry* (85), 30-60.

Kyulee, S., & Sukkyung, Y. (2013) Leisure Type, Leisure Satisfaction and Adolescents Psychological Wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology* 7(2).

Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well – being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (3), 763-773.

Sabri, K. (2016). The Relationship between Leisure Satisfaction and Happiness among College Students. *Universal Journal of Educational Research* 4(3): 622-631.

Sakkthivel, M.(2012). Empirical Investigation of Determining Monetary and Non-Monetary Styles of Leisure Behavior Deriving Happiness. *Journal of Services Research*11(2).

Schunk, D. H.(1998). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*(26), 207-231.

Sharma, N., & Praveen P.C. J.(2015). Effect of Leisure Time Activities on Mental Health of Orphan Children. *International Journal of Sport Studies*5 (1), 12-18.

Spiers, A, & Walker, G, J. (2009). The Effects of Ethnicity and Leisure Satisfaction on Happiness, Peacefulness and Quality of Life. *Leisure Sciences*31(1,)84-99.

Tennur, Y.(2013). Life Satisfaction, Leisure Satisfaction and Perceived Freedom of Park Recreation Participant. *journal of Procedia - Social and Behavioral Sciences* (93), 1985-1993.

Wang, M., & Man Chiu, S, W.(2011). Leisure and Happiness in the United States: evidence from Survey Data. *Applied Economics Letters* (18), 1813-1816.

Wang, M., & Miao, C., & Wong, S. (2014). Happiness and Leisure Across Countries: Evidence from International Survey Data. *Journal of Happiness Studies* February15(1), 85–118.

Effectiveness of spending leisure time on happiness, self-efficacy and mental health of high school male students in Baghmalek city in the academic year 2017-2017

Abstract

The main purpose of this study was to determine the effectiveness of leisure time on happiness, self-efficacy and mental health of high school male students in Baghmalek. The statistical population of this study included all male high school students in Baghmalek city and the sample of the study included two classes of 60 male high school students who were selected by non-random sampling method. In this study of Oxford Happiness Questionnaire, Scherer Self-Effectiveness Questionnaire (1990) And general health (GHQ) was used. The research method was descriptive quasi-experimental and the data were analyzed by SPSS software. In this study, statistical methods of Loon, Kolmogorov-Smirnov and analysis of covariance were used. The results of analysis of covariance show that The effect of leisure time on happiness ($f = ۱۳,۹۳$) was $P = 0.001$ and the effect rate (ETA coefficient) was 0.52, ie leisure time predicted 52% of the variance of happiness. The effect of leisure time on self-efficacy ($f = 64.17$), $P = 0.001$ and The effect rate (Eta coefficient) was 0.24, The effect of leisure time on mental health ($f = 78.25$), $P = 0.001$ and The effect rate (Eta coefficient) was 0.31, The effect of leisure time on physical problems, anxiety, social dysfunction and depression was significant at the level of $P < 0.05$.

Keywords: Leisure, Happiness, Self-efficacy, Mental health, Students.