



مدل ارتباطی آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی، عزت نفس، بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی در بین دانشجویان

سمیه صاحبدل: گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

علی زارعی: گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران (* نویسنده مسئول) Dr_alizarei@yahoo.com

محمد رضا اسماعیلی: گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران

چکیده

کلیدواژه‌ها

آزادی ادراک شده،
اوقات فراغت،
عزت نفس،
بهزیستی روانشناختی،
رضایت از زندگی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۹/۲۶
تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۱۱/۱۸

زمینه و هدف: در میان ارزش‌های اجتماعی یک جامعه، اوقات فراغت یکی از ارزش‌های مهم محسوب می‌شود. همچنین ورزش و فعالیت‌های جسمانی از ابزارهای فوق العاده ارزشمندی بعنوان یکی از راههای گذراندن اوقات فراغت‌اند. هدف از پژوهش حاضر بررسی مدل ارتباطی آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی، عزت نفس، بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی در بین دانشجویان بود.

روش کار: روش پژوهش کمی از نوع توصیفی، به لحاظ مسیر اجراء، از نوع پیمایشی مبتنی بر معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دانشجویان تربیت بدنه و غیرتربیت بدنه دانشگاه آزاد مستقر در تهران در واحدهای علوم تحقیقات؛ واحد علوم پژوهش حاضر را تمامی دانشجویان تربیت بدنه و غیرتربیت بدنه دانشگاه آزاد مستقر در تهران در واحدهای علوم تحقیقات؛ واحد علوم پژوهش حاضر شدنند. از پرسشنامه‌های بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹)، ادراک آزادی فراگنی الیس، پیتر و ویت (۱۹۸۴)، عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) و رضایت از زندگی دنیز (۱۹۸۵) جهت جمع آوری داده‌ها استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون ضربی همبستگی پیرسون و معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار SPSS و AMOS استفاده گردید.

یافته‌ها: با توجه به نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرهای آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی، بهزیستی روانشناختی، عزت نفس و رضایت از زندگی ارتباط مثبت معناداری وجود دارد. همچنین بر اساس شاخص‌های برازش (RMSEA، CFI,GFI) و دیگر شاخص‌های برازش (IFI, NFI, CFI) مدل ارتباطی آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی، عزت نفس، بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی دارای برازش مطلوب بوده است. نتایج نشان داد که آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی بر بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی؛ عزت نفس بر بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی و بهزیستی روانشناختی بر رضایت از زندگی دانشجویان تربیت بدنه اثر مثبت معنی داری وجود دارد.

نتیجه‌گیری: پیشنهاد می‌گردد که اطلاعات مربوط به بهتر بودن رضایت زندگی، عزت نفس و بهزیستی روانی دانشجویان تربیت بدنه از طریق رسانه‌های جمی همچون رادیو و تلویزیون و مجلات و... به اطلاع عموم رسانده شود تا موجبات تشویق و گرایش عموم به ورزش را فراهم گرداند.

تعارض منافق: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Sahebde S, Zarei A, Esmaeili MR. The Communication Model of Perceived Freedom in Sports Leisure, Self-Esteem, Psychological Well-Being and Life Satisfaction among Students. Razi J Med Sci. 2023;29(11):34-46.

*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.



Original Article

The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Psychological Distress in People with Bulimia Nervosa

Somayeh Sahebdeh: Department of Physical Education and Sport Science, Islamic Azad University Central Tehran Branch, Tehran, Iran

 **Ali Zarei:** Associate Professor, Department of Physical Education and Sport Science, Islamic Azad University Central Tehran Branch, Tehran, Iran (* Corresponding author) Dr_alizarei@yahoo.com

Mohammad Reza Esmaeli: Department of Physical Education and Sport Science, Islamic Azad University Central Tehran Branch, Tehran, Iran

Abstract

Background & Aims: Sometimes referred to as mental methods of measuring quality of life, life satisfaction is a multilevel structure that relates to the overall assessment of life areas such as health, capital, occupation, self-esteem, and interpersonal relationships [2]. Leisure and the way it is spent one of the recent concepts that after the industrialization of societies, the growth of capitalism and the expansion of cities found its true meaning [6]. In order to examine the benefits of leisure, various studies have placed great emphasis on individuals' mental assessments of their leisure time in the literature. This emphasis was more on the concept of perceived freedom in leisure, which was used to measure the performance of tasks (tasks) of people during leisure. Perceived freedom has been one of the most important aspects of understanding leisure behaviors. Self-esteem was another structure that was examined in this study, based on its close relationship with the perception of leisure freedom and life satisfaction [9]. Self-esteem is related to a positive or negative attitude towards oneself and reflects one's feelings of self-worth. This factor seems to be important for a successful and satisfying life, as one of the main characteristics of being good (being healthy) [2]. Also, another variable that has been studied in accordance with the variables of this research is psychological well-being. Reef sees psychological well-being as the pursuit of perfection in the realization of one's true potential. Psychological well-being refers to the quality of life experienced and reflects desirable psychological performance and experience [11]. Exercise and physical activity are extremely valuable tools as one of the ways to spend leisure time, which today is the largest part of the leisure time of millions of people around the world. Rati and Lee (2020) state that psychological well-being has an effect on life satisfaction [18]. Liang et al. (2020) believe that self-esteem has an effect on life satisfaction [19]. But Agiar (2014) in a study examined perceived freedom and leisure satisfaction and life satisfaction among Turkish women and showed that perceived freedom in leisure time did not affect life satisfaction, although psychological, social subscales, Physiologically and aesthetically, leisure satisfaction was significantly associated with participants' life satisfaction [23].

In expressing the necessity of research, it can be said that considering the importance of self-esteem, perceived leisure freedom, psychological well-being in the lives of people, including students, and the effects that these factors can have on people's life satisfaction, the result of this research is It can pave the way for discovering some factors affecting students' life satisfaction and provide a more logical justification for promoting attention to the mentioned factors and indicators among students and in society in general, Therefore, the aim of this study was to investigate the communication model of perceived freedom in sports leisure, self-esteem, psychological well-being and life satisfaction among students.

Methods: The research was Quantitative method and descriptive in terms of implementation path, survey type based on structural equations. The statistical population of the present study is all physical education and non-physical education students of Azad University located in Tehran in research sciences units; Medical Sciences Branch, Central Tehran Branch, North Tehran Branch, East Tehran Branch, West Tehran Branch and South Tehran Branch, which consisted of 373 people according to Morgan table and unlimited population size based on cluster random sampling method Sample titles were selected from each unit. Reef (1989) Psychological Well-Being Questionnaire, Ellis, Peter & Witt (1984), Rosenberg (1965) and Denise (1985) Life Satisfaction Questionnaire

Keywords

Perceived freedom,
Leisure,
Self-esteem,
Psychological well-being,
Life satisfaction

Received: 17/12/2022

Published: 07/02/2023

were used to collect data. Pearson correlation coefficient test and structural equations were used to analyze the data using SPSS and AMOS software.

Results: According to the results of Pearson correlation test, there is a significant positive relationship between the variables of perceived freedom in sports leisure, psychological well-being, self-esteem and life satisfaction. Also, based on fitness indicators (GFI, CFI, RMSEA) and other fitness indicators (CFI, NFI, IFI), the communication model of perceived freedom in sports leisure, self-esteem, psychological well-being and life satisfaction has had a favorable fit. The results showed that perceived freedom in sports leisure on psychological well-being and life satisfaction; Self-esteem has a significant positive effect on psychological well-being and life satisfaction and psychological well-being on life satisfaction of physical education students.

Conclusion: According to the research findings, there is a significant positive relationship between perceived freedom in sports leisure and psychological well-being and life satisfaction. The results of the model also showed that perceived freedom in sports leisure has a significant positive effect on psychological well-being and life satisfaction of physical education students. The findings of this study were consistent with the results of Previous research [2, 17, 18, 23, 28]. It could be argued that students who perceived higher levels of freedom identified themselves as more deserving individuals and were able to control what happened before, during, and after participation in their spare time. In contrast, those who perceived lower levels of leisure freedom (with less perception of leisure freedom) were subjected to a learned misery and helplessness that led to a different end of the chain (hierarchy) in White's perception of leisure freedom. Thus, lower levels of perceived freedom were likely to lead to lower levels of leisure participation. This ultimately leads to the loss of a variety of benefits from leisure participation such as positive mental and physical health and greater physiological (mental) health, self-esteem, psychological well-being, happiness and higher social interaction, especially in the case of university students, which are the main objectives of this study. Having a strong will and self-esteem, decision-making power and initiative, creativity and innovation, mental health and mental health has a direct relationship with the amount and manner of self-esteem and self-esteem, which causes a person to have higher life satisfaction and psychological well-being. Based on studies on intrinsic motivation, they propose an autonomous model of well-being. This model assumes that there are three universal psychological needs: independence, competence, and dependence; Satisfaction of these needs is a predictive tool for well-being [31]. It can be said that according to the welfare autonomy model, the effect of self-acceptance, collective feeling and dependence is positively related to self-fulfillment and vitality and life satisfaction of individuals and at the same time, it is negatively related to behavioral problems. For example, students are happier during the day when they engage in activities based on innate beliefs. In addition, moving toward intrinsic goals is positively associated with increased life satisfaction among students. Explaining the results, it can be said that participation in entertainment, recreational and physical leisure activities can have positive effects on the life and psychological characteristics of physical education students such as life satisfaction, self-esteem and psychological well-being. According to the results, the need to increase the level of awareness and attitude and engage in leisure activities along with sports activities can increase life satisfaction and mental well-being of physical education students, which is done by holding training classes and evaluating leisure programs. It can be effective and useful. It is suggested that information about better life satisfaction, self-esteem and mental well-being of physical education students be made public through mass media such as radio, television, magazines, etc. to encourage the public to participate in sports. Provide. Supporting leisure sports activities should be one of the basic principles in a leisure program. One of the limitations of the present study is the lack of standard tools in the field of perceived freedom in sports leisure and also little research on this variable in the country. On the other hand, the present study is limited to all physical education students of Islamic Azad University of Tehran. Therefore, generalization of results should be done with caution. It is suggested that information about the better life satisfaction, self-esteem and psychological well-being of physical education students be made public through mass media such as radio, television, magazines, etc. to encourage the public to participate in sports.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Sahebde S, Zarei A, Esmaeili MR. The Communication Model of Perceived Freedom in Sports Leisure, Self-Esteem, Psychological Well-Being and Life Satisfaction among Students. Razi J Med Sci. 2023;29(11):34-46.

*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

بر روی مفهوم آزادی ادراک شده در اووقات فراغت (Perceived freedom in leisure) بود که برای سنجش انجام وظایف (کارهای) افراد در حین اووقات فراغت به کار برده شد. آزادی ادراک شده به عنوان یکی از ابعاد مهم درک رفتارهای فراغتی بوده است. شناسایی آزادی ادراک شده به عنوان یک عامل کنترل کننده موثر بر رفتارهای انسانی از سوی هایدر (1958) در دهه اخیر مطرح شده است (۷). آیزو-آهولا (1980) آزادی ادراک شده را به عنوان یک تعديل کننده بحرانی در تعیین درگیری فرد در اووقات فراغت مشخص کرد. مطابق با ساختار طرح شده توسط وايت و الیس در سال ۱۹۸۴، آزادی ادراک شده فراغتی شامل ۵ مقیاس به نام کنترل ادراک شده اووقات فراغت (Perceived Leisure) (Control)، توانایی (شایستگی) ادراک شده اووقات فراغت (Perceived Leisure Competence)، نیازهای فراغت (Leisure Needs)، عمق مشارکت در اووقات فراغت (Depth of Involvement in Leisure) و شادابی و سرزندگی (بازیگوشی) (Playfulness) می‌باشد. آزادی ادراک شده در مشارکت اووقات فراغتی بسیار مهم است. ازین رو آزادی ادراک شده یک ساختار انگیزشی می‌باشد که در آن درک از شایستگی فعالیتهای فراغتی و کنترل بر تجربیات فراغتی، رضایت از نیازهای خود و عمق شرکت در این فعالیت‌ها بر رفتار فراغتی موثر می‌باشد (۷ و ۸).

عزت نفس (Self-esteem)، ساختار دیگری بود که در این مطالعه، بر مبنای رابطه نزدیکش با ادراک آزادی فراغتی (وايت و الیس، ۱۹۸۵: ۱۵۷) و رضایت زندگی (۹)، بررسی شد. عزت نفس مربوط به یک گرایش مثبت یا منفی به سمت خود فرد بوده و احساسات فرد از توجه به خود و ارزش نهادن به خود را منعکس می‌کند. به نظر می‌رسد که این فاکتور برای یک زندگی موفق و رضایت‌بخش، به عنوان یکی از ویژگی‌های اصلی خوب بودن (سرحال بودن) مهم است (۲). مطابق با نظریات روزنبرگ افرادی که دارای عزت نفس پایین هستند، احتمالاً زودتر از افرادی با عزت نفس بالا، افسرده‌های شوند (۱۰). وايت و الیس نیز گزارش کردند که در سنجش درستی و اعتبار مقیاس (پرسشنامه) آزادی ادراک شده فراغتی، مقیاس عزت نفس، تحت آنالیز همبستگی قرار گرفت، زیرا به نظر می‌سرد که شامل

مقدمه

پس از توسعه‌ی روانشناسی مثبت در اواخر قرن بیستم، مطالعات بر روی درک جامع تری از تجربیات انسانی از قبیل ویژگی‌های مثبت و منفی انجام وظایف انسانی تمرکز کردند. ادبیات در روانشناسی مثبت، تحقیقات علمی سیستماتیک و منظمی را بر روی شادکامی انجام دادند که در تمامی آنها تأکید اصلی بر تفاوت‌های بین دوره‌های کوتاه هیجانی شادکامی‌های حاد و زمینه‌های عمومی شادکامی قرار داشته است که با رضایت از زندگی (Life satisfaction) در کل ارتباط دارد (۱). گاهها به عنوان شیوه‌های ذهنی اندازه‌گیری کیفیت زندگی (Quality of life) از رضایت از زندگی یاد می‌شود و یک ساختار چند سطحی است که به ارزیابی کلی محدوده‌های زندگی مثل سلامت، سرمایه، شغل، عزت نفس و رابطه‌های میان فردی مرتبط می‌باشد (۲). مطابق با نظریات کائو و وانگ (1995) در ارزیابی و سنجش رضایت زندگی، افراد ترجیح می‌دهند تا زندگی خود را به بخش‌های جداگانه‌ای از زندگی تقسیم کنند: مثل خانواده، کار، سلامتی و ... و آنها احساساتشان از رضایت را با هر یک از این محدوده‌ها و بخش‌های زندگی ترکیب می‌کنند تا به حس کلی سلامتی و سرحال بودن دست یابند. این محدوده‌های زندگی توسط هارדי و همکاران (1991) مطالعه شد و یک مدل که شامل ۶ فاکتور از محدوده‌های زندگی است و در رضایت زندگی نقش دارد به صورت ازدواج، کار، اووقات فراغت، رضایت زندگی، دوستی و سلامتی (بهداشت)، مطرح شد. ازین این محدوده‌ها از رضایت زندگی، اووقات فراغت (Leisure) یک مفهومی بود که با ویژگی‌های مختلفش به طور گسترده مورد بررسی قرار گرفت و یک موضوع رایج در بسیاری از مطالعات و پژوهش‌ها در ادبیات تفریحی بود (۳-۵).

به طوری که اووقات فراغت و نحوه‌ی گذران آن، از جمله مفاهیم اخیر و نوینی است که پس از دوران صنعتی شدن جوامع، رشد سرمایه‌داری و گسترش شهرها معنای واقعی خود را پیدا کرد (۶). به منظور بررسی فواید اووقات فراغت، پژوهش‌های مختلف، تأکید زیادی بر روی ارزیابی‌های ذهنی افراد در رابطه با اووقات فراغت شان در ادبیات، صورت دادند. این تأکید بی‌شتر

روانی انسانی است و یکی از مهمترین کلیدهای سلامتی جسمانی می‌باشد. فعالیت‌های ورزشی و تربیت بدنی از گذشته‌های دور وجود داشته و همیشه در پر کردن اوقات فراغت و دادن کیفیت به زندگی انسانها نقش سازنده‌ای ایفا کرده است. چرا که ورزش به عنوان یکی از عوامل تأمین کننده سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه محسوب می‌شود (۱۴). در واقع، یکی از علل سرمایه‌گذاری بالای کشورها در زمینه توسعه ورزش، تأثیر بر شرایط اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی یک جامعه بوده (۱۵) و حتی تقویت وجهه و اعتبار آن کشور در عرصه جهانی را در پی خواهد داشت (۱۶). آهن و همکاران (۲۰۲۰) نیز معتقد است بهزیستی روانشناختی بر رضایت زندگی تأثیر دارد (۱۷). راتی و لی (۲۰۲۰) عنوان می‌کنند که بهزیستی روانشناختی بر رضایت از زندگی تأثیر دارد (۱۸). لیانگ و همکاران (۲۰۲۰) معتقدند عزت نفس بر رضایت از زندگی تأثیر دارد (۱۹). یوسوپا (۲۰۱۳) بیان نمود که شدت فعالیت ورزشی اوقات فراغتی یک پیش‌بینی کننده معنادار کیفیت زندگی بوده است (۲۰). ارتوزون (۲۰۱۵) عنوان می‌کند که فعالیت‌های ورزشی تأثیر مثبتی بر روی آزادی ادارک شده در اوقات فراغت نوجوانان دارد (۲۱). آگیار (۲۰۱۳) نشان داد که یک رابطه مثبت بین رضایت از زندگی، عزت نفس و آزادی ادراک شده در اوقات فراغت در بین دانشجویان تربیت بدنی وجود دارد. به طوری که از ارتباط قابل ملاحظه‌ی مثبت بر یکدیگر برحوردار بودند (۲). همچنین آکگول و ارتوز (۲۰۱۵) در تحقیق خود نشان دادند یک رابطه خطی مثبت بین آزادی ادراک شده در فعالیت‌های فراغتی و زیر مقیاس‌های نگرش نسبت به فراغت و نمره‌های آن وجود دارد. به علاوه، نگرش مورد نظر بر آزادی ادراک شده در فراغت ۳۸ درصد از آزادی ادراک شده در فراغت را تبیین کرد (۲۲)؛ اما آگیار (۲۰۱۴) در تحقیقی به بررسی آزادی ادراک شده و رضایت فراغتی و رضایت از زندگی در بین زنان ترکیه‌ای پرداخت و نشان داد آزادی درک شده در اوقات فراغت بر میزان رضایت از زندگی تأثیری نگذاشت، هرچند خرده مقیاس‌های روانشناختی، اجتماعی، فیزیولوژیکی و زیبایی شناختی رضایت از

مؤلفه ادراک شایستگی یا ارزش نهادن به خود، می‌باشد. نتایج آنالیز نجام شده بر روی دانشجویان دانشگاه در طبقات فعالیت آموزش جسمانی، نشان داد که عزت نفس می‌تواند رابطه مثبتی با ادراک آزادی فراغتی داشته باشد (۸).

همچنین یکی دیگر از متغیرهایی که متناسب با متغیرهای این پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است بهزیستی روانشناختی است. ریف (Ryff) بهزیستی روانشناختی را تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه‌ی واقعی فرد می‌داند. بهزیستی روانشناختی به کیفیت تجربه شده‌ی اشاره می‌کند و منعکس کننده عملکرد و تجربه روانشناختی مطلوب است (۱۱). طبق تعریف ریف، بهزیستی روانشناختی شامل احساس خوب درباره خود و زندگی خود است؛ احساسی که شامل تجربه استقلال، سلط محيطی، رشد فردی، روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی، پذیرش خود است. شواهد پژوهشی حاکی از آن است افرادی که از زندگی شان رضایت دارند و هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند دارای سطح بالایی از بهزیستی روانشناختی می‌باشند؛ بنابراین می‌توان گفت، افراد با احساس بهزیستی بالا هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین، حوادث و وقایع زندگی شان را نامطلوب ارزیابی کرده، بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (۱۲).

ورزش و فعالیت‌های جسمانی از ابزارهای فوق العاده ارزشمندی بعنوان یکی از راههای گذراندن اوقات فراغت اند که امروزه بزرگترین بخش از اوقات فراغت میلیون‌ها انسان را در سراسر جهان شامل می‌شوند. در طول ۱۵ سال گذشته اطلاعات افراد درباره‌ی مزیت‌ها و فواید تمرین‌های بدنی و ورزش افزایش قابل ملاحظه‌ای یافته و برنامه‌های ورزش‌های قهرمانی در سطوح جامعه توسعه یافته و ورزش‌های تفریحانه و ریلکسیشنی رشد غیرمنتظره‌ای داشته‌اند (۱۳). دانشمندان و متخصصین تربیت بدنی معتقدند که انجام فعالیتهای بدنی و پرداختن به ورزش موجب سلامتی جسمی، روحی و

اوقات فراغت به طور معناداری با رضایت از زندگی شرکت کنندگان مرتبط بود (۲۳).

روش کار

از آنجایی که در این پژوهش هدف رابطه علی بین متغیرها جهت ارائه مدل است، روش انجام پژوهش حاضر کمی است. به حیث راهبرد، پژوهش حاضر از نوع توصیفی، به لحاظ مسیر اجرا، از نوع پیمایشی مبتنی بر معادلات ساختاری، به لحاظ زمان، مقطعی، به حیث گردآوری داده‌ها، میدانی و از نظر هدف، کاربردی و از نظر نتایج نیز آینده‌نگر می‌باشد. جامعه مورد مطالعه در این پژوهش شامل را تمامی دانشجویان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی دانشگاه آزاد مستقر در تهران در واحدهای علوم تحقیقات؛ واحد علوم پزشکی، واحد تهران مرکز، واحد تهران شمال، واحد تهران شرق، واحد تهران غرب و واحد تهران جنوب تشکیل می‌دهند. با توجه به اینکه حجم جامعه نامحدود بوده است و تعداد دانشجویان بر اساس آمار بدست آمده بیشتر از ۱۰۰۰۰ نفر می‌باشد، مطابق با جدول کرجسی مورگان تعداد ۳۸۴ نفر از دانشجویان به عنوان نمونه آماری پژوهش حاضر انتخاب شدند. در پژوهش حاضر از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای برای انتخاب نمونه آماری استفاده گردیده است. بدین صورت که در مرحله ابتدایی پژوهش از بین دانشگاه‌های تحت وزارت علوم و تحقیقات و از بین دانشگاه‌های موجود به شیوه تصادفی تعداد ۴ دانشگاه در واحدهای دانشگاهی (تهران مرکز، علوم و تحقیقات، تهران شمال و تهران جنوب) به عنوان خوشه اول در نظر گرفته شده است. همچنین در مرحله دوم از هر یک از دانشگاه‌های مرتبط در واحدهای بالا به صورت تصادفی دانشکده‌های تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی انتخاب شدند و از بین هر یک از دانشکده‌ها دانشجویان رشته‌ها به صورت تصادفی در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. به منظور تجزیه و تحلیل و قابلیت استناد به نتایج تحقیق، تعداد ۴۰۰ پرسشنامه بین نمونه تحقیق به صورت تصادفی توزیع شد که از این تعداد ۳۷۳ پرسشنامه پس از حذف موارد ناقص مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته‌ند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های زیر استفاده شده است.

بیشتر تحقیقاتی که در داخل کشور انجام شده به بررسی گذران اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی و یا نقش ورزش در گذران اوقات فراغت و یا رابطه بین رضایت زندگی و عزت نفس با دیگر متغیرها پرداخته شده است. همچنین تحقیقاتی که درارتباط با آزادی ادراک فراغتی در بین دانشجویان تربیت بدنی صورت گرفته باشد بسیار اندک است. همچنین تحقیقی که با این مضمون و هدف که در این پژوهش به دنبال آن است به جرات می‌توان بیان کرد که تحقیق نو و جدیدی است که می‌تواند نتایج قابل تأملی را برای محققان و مدیران ایجاد نماید. در بیان ضرورت انجام تحقیق نیز شاید بتوان گفت با توجه به اهمیت عزت نفس، آزادی ادراک شده فراغتی، بهزیستی روانشناختی در زندگی افراد از جمله دانشجویان و آثاری که این عوامل می‌تواند بر رضایت از زندگی افراد داشته باشد، نتیجه این تحقیق می‌تواند راهگشایی کشف برخی عوامل اثرگذار بر رضایت از زندگی دانشجویان بوده و توجیه منطقی تری برای ترویج توجه به عوامل و شاخص‌های ذکر شده در بین دانشجویان و به طور کلی تر در جامعه ایجاد کند. از سوی دیگر و با توجه به اینکه زندگی دانشجویی ممکن است در افزایش مشکلاتی مانند فرسودگی، اضطراب و اختلالات رفتاری نقش داشته باشد و به خاطر اهمیت سلامت روانی، عاطفی، جسمانی و ... در جامعه دانشجویان، نیاز به آزمون‌های بیشتری از عوامل مثبت و منفی مرتبط با سلامت روانی، عاطفی، جسمانی و ... (به عنوان شاخص‌های رضایت از زندگی) می‌باشد تا بتوان مداخلات مؤثری برای افزایش یا کاهش این عوامل فراهم کرد. بررسی‌های محقق نشان داد که مطالعه‌ای در زمینه بررسی ارتباط بین این چهار متغیر (عزت نفس، آزادی ادراک شده فراغتی، بهزیستی روانشناختی با رضایت از زندگی) در داخل کشور به طور خاص انجام نگرفته است و بنا بر اهمیت هریک از این عوامل در تبیین این رضایت از زندگی، تحقیق پیش رو سعی دارد ارتباط عزت نفس، آزادی ادراک شده فراغتی، بهزیستی روانشناختی با رضایت از زندگی را بررسی

در این پژوهش، مقیاس عزت نفس روزنبرگ ویرایش انگلیسی (روزنبرگ، ۱۹۶۵) می باشد. این مقیاس شامل ۱۰ ماده خودگزارشی است که احساس های کلی ارزش یا پذیرش خود را به صورت مثبت بیان می کند. همچنین، هر گزاره این مقیاس شامل یک مقیاس چهارگزینه ای (از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) است که دامنه آن از ۱ تا ۴ مرتب شده است. بعلاوه، کمینه و بیشینه نمره آن ۱۰ و ۱۴۰ است، که نمره‌ی بالاتر بیانگر میزان بالای عزت نفس در دانشجویان است. رجبی و بهلول (۱۳۸۶)، در یک بررسی مقطعی ۱۲۹ دانشجو که به روش تصادفی ساده از بین کلیه دانشجویان سال اول ساکن در خوابگاه های دانشجویی دانشگاه شهید چمران برگزیده شدند با استفاده از مقیاس عزت نفس روزنبرگ، مورد مطالعه قرار گرفتند. نتایج ضرایب همسانی درونی ماده در کل نمونه دادشجویی ۸۴٪ در دانشجویان پسر ۸۷٪ و در دانشجویان دختر ۸۰٪. به دست آورد (۲۵).

پرسشنامه رضایت از زندگی نیز: برای اندازه گیری رضایت از زندگی از پرسشنامه نیز استفاده گردید. این مقیاس توسط دینر و دیگران (۱۹۸۵) تهیه و از ۵ گزاره که مولفه شناختی بهزیستی فاعلی را اندازه گیری می کند، تشکیل شده است. هر چه نمره فرد در این پرسشنامه بیشتر با شد رضایت فرد نیز از زندگی بیشتر می باشد. نحوه پاسخگویی به سوالات بر اساس طیف ۷ ارزشی لیکرت می باشد که از گزینه ۱= کاملاً مخالف و کاملاً موافق= ۷ مورد سنجش قرار می گیرد. روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش مظفری (۱۳۸۲) ذکر شده است. همچنین اعتبار مقیاس رضایت از زندگی (SWLS) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با روش بازآز مایی ۰/۶۹ در تحقیق بیانی و کوچکی (۱۳۸۶) به دست آمد (۲۶).

در این پژوهش روایی ظاهری بررسی و پرسشنامه نهایی به دور از ایرادات ویرایشی، شکلی، املایی به کمک پژوهش گر، چند نفر از اعضای نمونه، استاد راهنمای و مشاور تدوین گردید. روایی محتوایی پرسشنامه از طریق اساتید راهنمای و مشاور رد تایید قرار گرفت. پایایی پرسشنامه ها نیز از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای تمام متغیرهای تحقیق بالای تحقیق ۰/۷ گزارش شد.

پرسشنامه بهزیستی روان شناختی: ابزار جمع آوری اطلاعات مقیاس بهزیستی روان شناختی بود که در سال ۱۹۸۹ توسط کارول ریف ساخته شده است و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفته است. فرم اصلی، ۱۲۰ سوال داشت ولی در بررسی های بعدی فرم های کوتاه تر ۸۴، ۵۴ و ۱۸ سوالی آن نیز پی شنها د شد. در این پژوهش از فرم ۱۸ سوالی آن استفاده شد. نسخه‌ی کوتاه مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف توسط خانجانی، فتح آبادی، مظاهری و شکری (۱۳۹۳) اعتبار یابی شده است. مقیاس بهزیستی روان شناختی دارای شش خرد مقیاس پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خود مختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط است. آزمودنی ها در مقیاسی ۶ درجه ای (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) به سؤال ها پاسخ می دهند که نمره‌ی بالاتر، نشان دهنده‌ی بهزیستی روان شناختی بهتر است (۲۴).

پرسشنامه آزادی درک شده در اوقات فراغت: برای اندازه گیری ادراک آزادی فراغتی الیس، پیتر و ویت (۱۹۸۴) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۵ سوال بوده و شامل ابعاد کنترل اوقات فراغت م شاهده شده، شایستگی اوقات فراغت مشاهده شده، نیازهای اوقات فراغت، عمق مشارکت در اوقات فراغت و بازیگوشی می باشد. این اطلاعات بر اساس مقیاس ۵ گزینه ای لیکرت از آنها ی که « کاملاً موافق » (۱)، موافق (۲)، متوسط (۳) مخالف (۴) و کاملاً مخالف (۵) ارزیابی شدند. این پرسشنامه در تحقیق رایینسون (۲۰۰۳) در تحقیقی مبنی بر آزادی ادراک شده و رضایت فراغتی مورد بررسی و تایید قرار گرفت. همچنین الیس و همکاران (۱۹۸۴) در یک نمونه ۲۰۰ نفری ضریب پایایی پرسشنامه را بر اساس ضریب آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار دادند که برای ابعاد کنترل اوقات فراغت مشاهده شده ۰/۸۸، شایستگی اوقات فراغت م شاهده شده ۰/۸۹، نیازهای اوقات فراغت ۰/۹۰، عمق مشارکت در اوقات فراغت ۰/۸۸ و بازیگوشی ۰/۹۰ بدست آمد. است. روایی پرسشنامه بر اساس تحلیل عاملی تاییدی مورد بررسی و تایید قرار گرفت (۸).

پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ: ابزار اندازه گیری

بررسی ارتباط بین متغیرهای تحقیق مدل مفهومی تحقیق در نرمافزار Amos نسخه ۲۳ اجرا و براساس نتایج فرضیات تحقیق مورد بررسی قرار گرفت.

بر مبنای یافته‌های حاصل از مدل معادلات ساختاری در جدول ۱ و شکل ۱ مشاهده می‌شود تمامی بارهای عاملی (ضرایب رگرسیونی استاندارد شده) و آماره از مقادیر قابل قبولی در سطح معناداری کمتر از 0.05 برخوردار بوده و این شاخص‌ها نشان می‌دهند که متغیرهای مشاهده‌ای اندازه‌گیری شده به خوبی انکاکسی از متغیرهای پنهان (آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی، عزت نفس، بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی) بودند.

با توجه به جدول ۲ مشاهده می‌شود شاخص‌های برازش مدل تحقیق همگی در سطح خوب و بالا قرار دارند. در نتیجه مدل ارتباطی پژوهش حاضر دارای

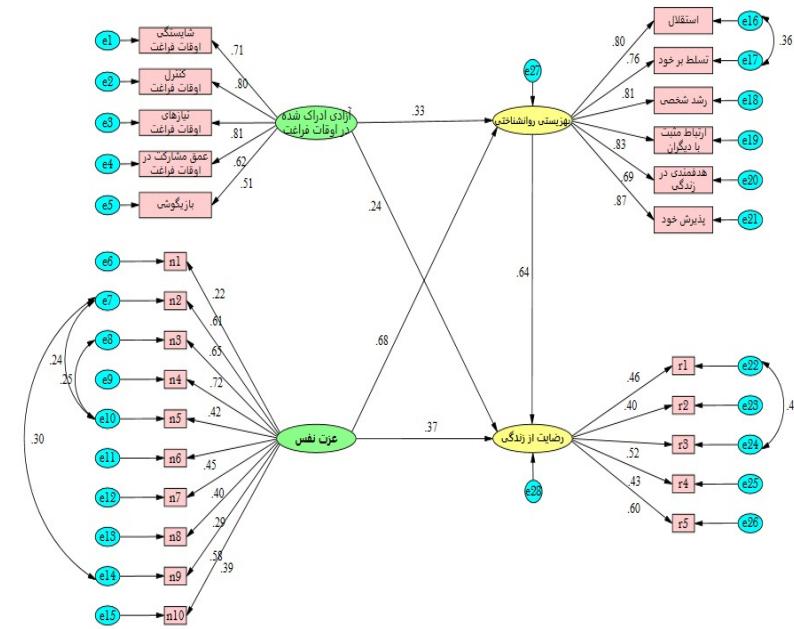
جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی (پیرسون و معادلات ساختاری) با نرم افزار Amos و SPSS استفاده شده است.

یافته‌ها

با توجه به نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی و رضایت از زندگی ($t=0.435$, $Sig=0.001$) بین عزت نفس و رضایت از زندگی دانشجویان ($t=0.582$, $Sig=0.001$) بین آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی با بهزیستی روانشناختی دانشجویان ($t=0.480$, $Sig=0.001$) بین عزت نفس و بهزیستی روانشناختی دانشجویان ($t=0.633$, $Sig=0.001$) و بین بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی دانشجویان تربیت‌بدنی ($t=0.713$, $Sig=0.001$) رابطه مثبت معناداری وجود دارد. پس از

جدول ۱ - ضرایب رگرسیونی استاندارد شده و مقادیر t مدل ارتباطی تحقیق

مسیر		بارعاملی	مقدار t	سطح معناداری
<---	آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی	شاخصی اوقات فراغت	-	-
<---		کنترل اوقات فراغت	-	-
<---		نیازهای اوقات فراغت	-	-
<---		عمق مشارکت در اوقات فراغت	-	-
<---		بازیگوشی	-	-
<---	عزت نفس	<i>n1</i>	-	-
<---		<i>n2</i>	-	-
<---		<i>n3</i>	-	-
<---		<i>n4</i>	-	-
<---		<i>n5</i>	-	-
<---		<i>n6</i>	-	-
<---		<i>n7</i>	-	-
<---		<i>n8</i>	-	-
<---		<i>n9</i>	-	-
<---		<i>n10</i>	-	-
<---	بهزیستی روانشناختی	استقلال	-	-
<---		تسلط بر خود	-	-
<---		رشد شخصی	-	-
<---		ارتباط مثبت با دیگران	-	-
<---		هدفمندی در زندگی	-	-
<---		پذیرش خود	-	-
<---	رضایت از زندگی	<i>r1</i>	-	-
<---		<i>r2</i>	-	-
<---		<i>r3</i>	-	-
<---		<i>r4</i>	-	-
<---		<i>r5</i>	-	-



شکل ۱- مدل ارتباطی تحقیق بر اساس ضرایب رگرسیونی استاندارد شده (باراعمالی)

جدول ۲- شاخص‌های برازش مدل ارتباطی تحقیق

تفصیر	مقادیر شاخص‌ها	مقدار مطلوب	شاخص‌های برازش
-	۱۲۵۵/۹۹۴	-	کای اسکوآر (کای دو)
-	۲۸۹	-	درجه آزادی
مطلوب	۴/۳۴۶	کمتر از ۵	نسبت کای اسکوآر به درجه آزادی (χ^2/df)
مطلوب	۰/۹۱۲	بیشتر از .۹	شاخص نیکوبی برازش (GFI)
مطلوب	۰/۸۶۹	بیشتر از .۸	شاخص نیکوبی برازش تعدیل شده ($AGFI$)
مطلوب	۰/۰۹۲	کمتر از .۱	ریشه دوم میانگین خطای برآورد ($RMSEA$)
مطلوب	۰/۰۴۴	کمتر از .۰۵	ریشه دوم میانگین محدودرات باقیمانده (RMR)
مطلوب	۰/۹۳۱	بیشتر از .۹	شاخص برازش تطبیقی (CFI)
مطلوب	۰/۹۰۵	بیشتر از .۹	شاخص برازش هنجار شده (NFI)
مطلوب	۰/۹۳۳	بیشتر از .۹	شاخص برازش افزایشی (IFI)

بر بهزیستی روانشنختی دانشجویان تربیتبدنی تأثیر مثبت معناداری دارد ($t=3/855$, $Sig=0/001$)؛ مقدار ضریب تأثیر عزت نفس بر بهزیستی روانشنختی ($\beta=0/679$) است. آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی بر رضایت از زندگی دانشجویان تربیتبدنی تأثیر مثبت معناداری ($t=3/760$, $Sig=0/001$) با ضریب تأثیر ($\beta=0/238$) دارد. عزت نفس بر رضایت از زندگی دانشجویان تربیتبدنی اثر مثبت معناداری ($t=6/774$, $Sig=0/004$) با ضریب تأثیر ($\beta=0/370$) با

برازش لازم می باشد. در ادامه نتایج به دست آمده از مدل تحقیق گزارش مبنی بر اثر گذاری متغیرها بر روی یکدیگر با توجه مدل به مفهومی ارائه می گردد. بر اساس یافته های تحقیق (جدول ۳) نتایج زیر از مدل مفهومی تحقیق به دست آمده است: آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی بر بهزیستی روانشنختی دانشجویان تربیتبدنی اثر مثبت معناداری ($t=3/333$, $Sig=0/001$) با ضریب تأثیر ($\beta=0/333$) دارد. عزت نفس

جدول ۲- نتایج مدل ارتباطی تحقیق (مسیرهای ارتباطی در مدل تحقیق)

مسیر	ردیف	باراعمالی	مقدار t	سطح معناداری
آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی	<---	بهزیستی روانشناختی	۶/۷۷۴	.۰/۰۰۱
عزت نفس	<---	بهزیستی روانشناختی	۳/۸۵۵	.۰/۰۰۱
آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی	<---	رضایت از زندگی	۳/۷۶۰	.۰/۰۰۱
عزت نفس	<---	رضایت از زندگی	۲/۸۸۹	.۰/۰۰۴
بهزیستی روانشناختی	<---	رضایت از زندگی	۶/۰۳۳	.۰/۰۰۱

درماندگی فراگرفته شده‌ای قرار گرفتند که یک سرانجام متفاوتی از زنجیره (سلسله مراتب) را در ادراک آزادی فراغتی وايت و الیس معرفی می کند. اگر آزادی ادراک شده یکی از اجرای مشارکت اوقات فراغت که توسط آیزو-آهولا شرح داده شد، باشد؛ بنابراین سطوح کمتر آزادی ادراک شده، احتمالاً منجر به سطوح پایین تری از مشارکت فراغتی می شد. این امر در نهایت منجر به از دست دادن انواع گوناگونی از فواید بدبست آمده از مشارکت فراغتی مثل سلامت ذهنی و جسمی مثبت و سلامت فیزیولوژیکی (روانی) بیشتر، عزت نفس، بهزیستی روانشناختی، شادی و تعامل اجتماعی بیشتر و بالاتری می شد، به ویژه در مورد دانشجویان دانشگاه که از اهداف اصلی این مطالعه هستند. آگیار (۲۰۱۳)، همچنین بیان کرد افرادی که درک بالاتری از آزادی دارند خود را شایسته تر و تواناتر درک می کنند و می توانند بر انچه قبلاً اتفاق می افتاده کنترل بیشتری داشته باشند. همچنین افرادی که به ادراک آزادی فراغتی اعتقاد دارند، تمایل دارند تا سطح بالاتری از شایستگی، کنترل، انگیزش درونی و احساسات لذت بخش کامل بازی را نشان می دهند که مجموع این عوامل می تواند در افزایش بهزیستی روان شناختی و رضایت از زندگی نقش داسته باشد (۲).

همچنین نتایج ذشان داد بین عزت نفس و بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی ارتباط معنی دار و مثبتی وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل مدل نیز نشان داد عزت نفس بر بهزیستی روانشناختی ($\beta=0/۶۷۹$) و رضایت از زندگی ($\beta=0/۳۷۰$) دانشجویان تربیت بدنی اثر مثبت معناداری دارد. نتایج همسو با یافته های تحقیقات سوزا و لیوبومیرسکی (۲۰۰۱) (۲۸) و حاجی زاده میمندی (۱۳۸۹) (۲۹) می باشد. عزت

دارد. بهزیستی روانشناختی بر رضایت از زندگی دانشجویان تربیت بدنی اثر مثبت معناداری (۱)، ($t=6/033$ ، $Sig=0/000$) با ضریب تأثیر ($\beta=0/639$) دارد.

بحث

بر اساس یافته های تحقیق بین آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی و بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی ارتباط مثبت معنی داری وجود دارد. همچنین نتایج مدل نشان داد که آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی بر بهزیستی روانشناختی و بر رضایت از زندگی دانشجویان تربیت بدنی تأثیر مثبت معناداری دارد. نتایج همسو با یافته های راتی و لی (۲۰۲۰)، (۲۰۲۰)، آهن و همکاران (۲۰۲۰)، آگیار (۲۰۱۳) و (۲۰۱۴) و عبدالهی (۱۳۹۲) (۲۸) می باشد. در تبیین نتایج می توان بیان کرد آزادی درک شده یک ساختار انگیزشی شناختی است که در آن ادراک از مهارت های اوقات فراغت و کنترل تجربه های اوقات فراغت، رضایت از نیازهای اوقات فراغت و عمق مشارکت؛ رفتار اوقات فراغت را تحت تأثیر قرار می دهد (۷). ادراک آزادی اوقات فراغت به عنوان حالتی تعریف می شود که در آن فرد احساس می کند که او کاری را به خواست و انتخاب خود و به دلیل خواست خود انجام می دهد (۲۲). ازین رو می توان بیان کرد دانشجویانی که سطوح بالاتری از آزادی را درک کردهند، خودشان را به عنوان افراد شایسته تر شناختند و قادر بودند آن چیزی را که قبل، در حین و پس از مشارکت در اوقات فراغت رخ داد را کنترل کنند. امّا در مقابل، افرادی که سطوح پایین تری از آزادی را در اوقات فراغت درک کردند (دارای ادراک آزادی فراغتی کمتری بودند) تحت یک بیچارگی و

خودپذیری، احساس جمعی و وابستگی به طور مثبتی با خودشکوفایی و سرزندگی و رضایت از زندگی افراد مرتبط است و در عین حال، با مشکلات رفتاری رابطه منفی دارد. برای مثال دانشجویان وقتی بنا بر عقیده های ذاتی به فعالیتی می پردازند در طی روز شادترند. به علاوه، پیش رفتن به سوی هدف های ذاتی به طور مثبتی با افزایش رضایتمندی از زندگی در بین دانشجویان همراه است.

مطابق با یافته های تحقیق آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی بر بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی دانشجویان تربیت بدنی؛ عزت نفس بر بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی و بهزیستی روانشناختی بر رضایت از زندگی تاثیر مثبت و مستقیمی دارد. نتایج نتایج با یافته کانک (۲۰۱۰)، آگیار (۲۰۱۲) و رجبی (۱۳۹۵) (۲۶) همخوان می باشد. در تبیین نتایج می توان بیان کرد مشارکت در فعالیت های سرگرمی، تفریحانه و بدنه فراغتی می تواند تاثیراتی مثبت بر زندگی و ویژگی های روان شناختی دانشجویان تربیت بدنی چون رضایت از زندگی، عزت نفس و بهزیستی روان شناختی داشته باشد. در این راستا آیزو آهولا ویژگی ادراک آزادی را به غنوان یک معیار منظم در تعیین میزان درگیر شدن افراد در فعالیت های اوقات فراغتی بر شمرده است. ادراک آزادی فراغتی یکی از اجزاء مهم مشارکت در فعالیت فراغتی باشد پس سطح بالای ادراک آزادی می تواند منجر به سطح بالاتری از مشارکت در فعالیت فراغتی در زمینه ورزش بشود و این امر باعث دستیابی دانشجویان در مشارکت فعالیت فراغتی اعم از سلامتی روانی و جسمانی، افزایش بهزیستی روانشناختی، عزت نفس، تعاملات اجتماعی، رضایت از زندگی، کیفیت زندگی و... می شود.

نتیجه‌گیری

براساس نتایج بدست آمده لروم افزایش سطح آگاهی و نگرش و درگیرشدن در فعالیت های فراغتی همراه با فعالیت های ورزشی می تواند به افزایش رضایت از زندگی و بهزیستی روانی دانشجویان تربیت بدنی بیانجامد که این کار با برگزاری کلاس های آموزشی و بها

نفس بالا به عنوان یکی از قوی ترین پیش بین کننده های تندرستی و بهزیستی تعریف شد و رابطه اش با رضایت از زندگی نیز از نظر معنی دار بسیار بالا می باشد (۳۰). تحقیقات نشان می دهد افرادی که از عزت نفس بیشتری دارند، خیلی مؤثرتر می آموزند، روابط سود بخش تری برقرار می کنند، بهتر از فرست ها استفاده می کنند و می توانند خودکفا باشند و همچنین دیدگاه روشمند تری به مسیر زندگی خود دارند. برخورداری از اراده و عزت نفس قوی، قدرت تصمیم گیری و ابتدکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی رابطه ای مستقیم با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خودارز شمندی فرد دارد که سبب می شود فرد از رضایت زندگی و بهزیستی روان شناختی بالاتری برخودار باشد.

مطابق با یافته های تحقیق نتایج نشان داد بین بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی ارتباط معنی داری وجود دارد. همچنین نتایج مدل نشان داد بهزیستی روانشناختی بر رضایت از زندگی دانشجویان تربیت بدنی اثر مثبت معناداری با ضریب تأثیر $\beta=0.639$ دارد. نتایج همسو با همسو با پژوهش فراهانی و همکاران (۲۰۰۹) می باشد که نشان دادند رضایت از زندگی و بهزیستی روانشناختی رابطه معنی داری وجود دارد (۳۰). در تبیین نتایج را می توان بر اساس نظریه خودمختاری (Self-determination theory) بیان کرد. بر اساس مطالعات انجام شده درباره انگیزش ذاتی مدل خودمختارانه ای از بهزیستی را پیشنهاد می کنند. این مدل فرض می کند که سه نیاز روانی همگانی وجود دارد، یعنی استقلال، شایستگی، وابستگی؛ واین که ارضای این نیازها ابزار پیش بینی کننده ی بهزیستی است (۳۱). به ویژه این مدل پیش بینی می کند که پی گیری هدف های ذاتی (به عنوان مثال، رشد شخصی، استقلال و پیشرفت دیگران و گروهها) سبب می شود افراد احساس عمیقی از رضایتمندی داشته باشند، در حالی که پی گیری هدف های هدف های غیر ذاتی (به عنوان مثال، موفقیت مالی، جذابیت جسمانی، اعتبار اجتماعی) چنین رضایتمندی ای را برای افراد فراهم نمی آورد. در نتیجه می توان بیان کرد مطابق با مدل خودمختاری بهزیستی تأثیر

تهران محدود شده است. لذا تعمیم نتایج باید با احتیاط صورت گیرد.

پیشنهاد می‌شود بر اساس تاثیر آزادی ادارک شده در اوقات فراغت ورزشی، روان شناسان و مدیران ورزشی از همان دوران کودکی و در سنین پایین تدبیر لازم برای شکل گیری و تغییر مثبت نگرش به فعالیت بدنی و تداوم مستمر فعالیت‌های بدنی و آزادی انتخاب فعالیت‌های فراغتی را اتخاذ نمایند. نظر به اهمیت مقوله عزت نفس، آموزش شیوه‌های افزایش و ارتقا عزت نفس به دانشجویان می‌تواند به آنها کمک کند تا نیازهای گسترده تر نظیر نیاز به پیشرفت و یا درک استعداد بالقوه، زمینه پیشرفت و ارتقا را پیدا نمایند. یافته‌های این تحقیق به وضوح توانست به گام‌های مهمی اشاره کند که می‌توانند رضایت از زندگی در بین دانشجویان تربیت بدنی را بهبود ببخشد.

تقدیر و تشکر

این تحقیق در دانشگاه ازاد اسلامی واحد تهران مرکز با کد شماره ۱۶۲۴۵۳۹۹۴ انجام شد. بدین وسیله از کلیه افرادی که در انجام تحقیق حاضر همکاری داشتند به ویژه آزمودنی‌های تحقیق، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

References

1. Marinic M, Brkljacic T. Love over gold-The correlation of happiness level with some life satisfaction factors between persons with and without physical disability. *J Dev Physic Disabil*. 2008;20:527-540.
2. Agyar E. Life satisfaction, perceived freedom in leisure and self-esteem: The case of physical education and sport students". 3rd World Conference on Learning, Teaching and Educational Leadership (WCLTA-2012). 2013.
3. Adams KB, Leibbrandt S, Moon H. A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing Soc*. 2011;31:683-712.
4. Ekstrom H, Dahlin-Ivanoff S, Elmstahl S. Effects of walking speed and results of timed get-up-and-go tests on quality of life and social participation in elderly individuals with a history of osteoporosis-related fractures. *J Aging Health*. 2011;23(8):1379-1399.

دادن به برنامه‌های اوقات فراغت می‌تواند موثر و مفید واقع شود. از لحاظ نظری نیز افزایش آزادی ادرک شده در اوقات فراغت ورزشی می‌توان نظریت توان دانشجویان تربیت بدنی را برای مقابله با مطالعات زندگی روزمره بالا ببرد و شاید بتوان نتیجه گرفت که سطح بالایی از فعالیت بدنی و ورزشی و آزادی درک شده در بین ورزشکاران و دانشجویان برای بهبود عملکرد، شادی، شادکامی و سلامت روانی نیاز است که همه اینها سبب افزایش و بهبود کیفیت زندگی و رضایت از زندگی و بالا رفتن میزان عزت نفس و بهزیستی روان شناختی آنان می‌شود. همچنین مسئولین و مدیران ورزش همگانی می‌توانند با استفاده از این نتایج این پژوهش، طرح‌های مرتبط با افزایش رضایت از زندگی و عزت نفس دانشجویان را متنا سب با فعالیت‌های ورزشی در زمان اوقات فراغت تدوین نمایند. پیشنهاد می‌گردد که اطلاعات مربوط به بهتر بودن رضایت زندگی، عزت نفس و بهزیستی روانی دانشجویان تربیت بدنی از طریق رسانه‌های جمعی همچون رادیو و تلویزیون و مجلات و... به اطلاع عموم رسانده شود تا موجبات تشویق و گرایش عموم به ورزش را فراهم گردد. حمایت از فعالیتهای ورزشی در زمان اوقات فراغت باید یکی از اصول اساسی در برنامه گذران اوقات فراغت باشد. باید امکانات و تأسیسات ورزشی برای همه به راحتی در دسترس باشد. اصولاً تعداد تأسیسات و فضاهای ورزشی و یا به طور کلی تراکماتی که برای گذران اوقات فراغت یک جامعه وجود دارد، معرف و نماد توسعه اوقات فراغت آنها محسوب می‌شود. البته در سیاستگذاری‌های فرهنگی و ورزشی هر جامعه‌ای باید اولویت‌ها را در نظر گرفت و کوشش نمود تا تعادلی منطقی بین وضعیت موجود، نواوری‌ها، ایده‌های جدید و هدفهای متعالی به وجود آید که این یکی از مهمترین و ظایف ارگانها و نهادهای تصمیم‌گیرنده و افراد سیاستگذار می‌باشد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به نبود ابزار استاندارد در زمینه آزادی ادرک شده در اوقات فراغت ورزشی و نیز پژوهش‌های اندک در ارتباط با این متغیر در کشور اشاره نمود. از سویی پژوهش حاضر محدود به تمامی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه‌های آزاد اسلامی

5. Poulsen AA, Ziviani JM, Johnson H, Cuskelly M. Loneliness and life satisfaction of boys with developmental coordination disorder: The impact of leisure participation and perceived freedom in leisure. *Hum Mov Sci.* 2008;27(2):325-343.
6. Nikkhah H, Nakouei DM. Sociological study of leisure activities of students of Islamic Azad University, Bandar Abbas Branch. *Hormozgan Cultur Res J.* 2015;11(95):130-107.
7. Wu HC, Lui A, Wang CH. Taiwanese university students' perceived freedom and participation in leisure. *Ann Leisure Res.* 2010;13(4):679-700
8. Ellis GD, Witt PA. The leisure diagnostic battery, past, present and future. *Ther Recreat J.* 1986;20(4):31-47.
9. Kang SM, Shaver PR, Sue S, Min KH, Jing H. Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship quality, and self Esteem. *Pers Soc Psychol Bullet.* 2003;29:1596-1608.
10. Cheng H, Furham A. Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Pers Indiv Diff.* 2003;34:921-942
11. Deci EL, Ryan RM. Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *J Happiness Stud.* 2008;9(1):1-11.
12. Ryff CD. Psychological well-being in adult life". *Cur Dir Psych Sci.* 1995;4:99-104.
13. Mohseni Sikaroodi R, Mohammad Safania A, Moosavi SJ. The Relationship between Leisure time Participation in Sport Activities, and the Quality of Life and Welfare in the Middle-Aged in the City of Tonekabon, Applied mathematics in Engineering. *Manag Technol.* 2014;2(3):124-133
14. Hugo S, Teresa A, PereiraDuarte A. "Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Med.* 2018;48(4):907-931.
15. Hume PA, Stewart D. Physique Assessment in Youth Sports for Talent Identification and Developmen", Best Practice Protocols for Physique Assessment in Sport. Springer. 2017:3-10.
16. Janston K, Mage M, Shap R. Talent Identification in Sport: A Systematic Review. *Sports Med.* 2018;48(1):97-109.
17. Ahn SA, Jung EY, Kong JH. The Relationship among Life-satisfaction, Self-neglect, Psychological Well-Being of the Elderly. *J Convergence Culture Technol.* 2020;6(3):253-260.
18. Rathi N, Lee K. Does It Pay to Be Authentic? Implications of Authenticity for Life Satisfaction and Psychological Well-Being in a Collectivist Culture. *J Happiness Stud.* 2020:1-15.
19. Liang D, Xu D, Xia L, Ma X. Life satisfaction in Chinese rural-to-urban migrants: Investigating the roles of self-esteem and affect balance. *J Community Psychol.* 2020.
20. Usuba K. Leisure Time Physical Activities and Quality of Life in Adults with Cerebral Palsy", Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the, Master of Human Kinetics. 2013.
21. Ertuzun E. Sportive activities on perceived freedom in leisure of adolescents with intellectual disabilities. *Educ Res Rev.* 2015;10(16):2362-2369.
22. Akgul M. Leisure attitude, perceived freedom in leisure within married couples. *J Phys Educ Sport Manag.* 2015.
23. Agyar E. Contribution of Perceived Freedom and Leisure Satisfaction to Life Satisfaction in a Sample of Turkish Women. *Soc Indicat Res.* March 2014;116(1):1-15
24. Khanjani Kh, Shahidi Sh, Fathabadi J, Mazaheri MA, Shokri O. Factor structure and psychometric properties of the Ryff's scale of Psychological well-being, short form (18-item) among male and female students. *J Thought Behav Clin Psychol.* 2014;9(32):27-36.
25. Rajabi Gh, Behlool N. Assessing the reliability and validity of the Rosenberg Self-Esteem Scale of first year students of Shahid Chamran University. *Educ Psychol Res.* 2007;3(2):3-48
26. Rajabi B. The relationship between the dimensions of physical activity with the perception of leisure freedom and life satisfaction of volleyball players in the Premier League", Master Thesis in Physical Education, Islamic Azad University of Amol. 2016.
27. Abdollahi N. Relationship between dimensions of leisure physical activity and perceptions of leisure freedom and quality of life of athlete students, Master Thesis in Physical Education, Islamic Azad University, Central Tehran Branch. 2013.
28. Sousa L, Lyubomirsky S. Life satisfaction", in J. Worell (Ed), Encyclopedia at women and gender: Sex similarities and difference. 2001:667-676
29. Hajizadeh Meymandi M, Barghamadi M. The Relationship between Practicing Religious Beliefs and Life Satisfaction among the Elderly. *Iran J Aging.* 2010;5(15).
30. Diener EE, Sun M, Lucas RE, Smith HL. Subjective well being: Three decades of progress. *Psychol Bullet.* 1999;125:76-302.
31. Farahani MN, Mohammadkhani S, Jokar F. The relationship between life satisfaction with quality of life and subjecting wellbeing in Tehran teachears. *RPH.* 2009;3(1):5-0
32. Kang H. Inexploring how dimension of leisure time physical activity relate to qulty of life perceptions. A dissertation sumbmitted to the faculty of the graduate school of the university of Minnesota. 2010.