



## 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 اسمعیلی: 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

**زمینه و هدف:** در میان ارزش‌های اجتماعی یک جامعه، اوقات فراغت یکی از ارزش‌های مهم محسوب می‌شود. همچنین ورزش و فعالیت‌های جسمانی از ابزارهای فوق‌العاده 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 اجرا، از نوع پیمایشی مبتنی بر معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر 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 دادند که تعداد ۳۷۳ نفر مطابق با جدول مورگان و حجم جامعه نامحدود بر اساس روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای به طور یک‌سان از هر واحد عنوان نمونه انتخاب شدند. از پرسشنامه‌های بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹)، ادراک آزادی فراغتی ایس، پیترو و ویت (۱۹۸۴)، عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) و رضایت از زندگی دنیز (۱۹۸۵) جهت جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون ضریب 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 بدنی اثر مثبت معنی‌داری وجود دارد.

**نتیجه‌گیری:** 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 گرداند.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Sahebdel S, Zarei A, Esmaili 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 Sahebdel:** 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](mailto:Dr_alizarei@yahoo.com)

**Mohammad Reza Esmacili:** 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:

Sahebdel S, Zarei A, Esmaili 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.

## مقدمه

پس از توسعه‌ی روانشناسی مثبت در اواخر قرن بیستم، مطالعات بر روی درک جامع‌تری 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). گاهی 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 محدودده‌های زندگی مثل سلامت، سرمایه، شغل، عزت نفس و رابطه‌های میان فردی مرتبط می‌باشد (۲). مطابق با نظریات کائو و وانگ (۱۹۹۵) 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 هاردی و همکاران (۱۹۹۱) مطالعه شد و یک مدل که شامل ۶ فاکتور از محدوده‌های زندگی است و در رضایت زندگی نقش دارد به صورت ازدواج، کار، اوقات فراغت، رضایت زندگی، دوستی و سلامتی (بهداشت)، مطرح شد. از بین این محدوده‌ها از رضایت زندگی، اوقات 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 اوقات 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 برر سی فواید اوقات فراغت، پژوهش‌های مختلف، تأکید زیادی بر روی ارزیابی‌های ذهنی افراد در رابطه با اوقات فراغت شان در ادبیات، صورت دادند. این تأکید بیشتر

بر روی مفهوم آزادی ادراک شده در اوقات فراغت (Perceived freedom in leisure) بود که برای سنجش انجام وظایف (کارهای) افراد در حین اوقات 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 کنترل‌کننده موثر بر رفتارهای انسانی از سوی هایدلر (۱۹۵۸) در دهه اخیر مطرح شده است (۷). آیزو-آهولا (۱۹۸۰) آزادی ادراک شده را به عنوان یک تعدیل‌کننده بحرانی در تعیین درگیری فرد در اوقات فراغت مشخص کرد. مطابق با ساختار طرح شده توسط وایت و الیس در سال ۱۹۸۴، آزادی ادراک شده فراغتی شامل ۵ مقیاس به نام کنترل ادراک شده اوقات فراغت (Perceived Leisure Control)، توانایی (شایستگی) ادراک شده اوقات فراغت (Perceived Leisure Competence)، نیازهای فراغت (Leisure Needs)، عمق مشارکت در اوقات فراغت (Depth of Involvement in Leisure) و شادابی و سرزندگی (بازیگوشی) (Playfulness) می‌باشد. آزادی ادراک شده در مشارکت اوقات 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 رابطه‌ی نزدیکش با ادراک آزادی فراغتی (وایت 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 رضایت بخش، 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، افسرده می‌شوند (۱۰). وایت 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 می‌رسد که شامل

روانی انسانی است و یکی از مهمترین کلیده‌های 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 سازنده ای 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 بهرستی روانشناختی بر رضایت زندگی تأثیر دارد (۱۷). راتی و لی (۲۰۲۰) عنوان می‌کنند که بهرستی روانشناختی بر رضایت از زندگی تأثیر دارد (۱۸). لیا نگ و همکاران (۲۰۲۰) معتقدند عزت نفس بر رضایت از زندگی تأثیر دارد (۱۹). یوسویا (۲۰۱۳) بیان نمود که شدت فعالیت ورزشی اوقات فراغتی یک پیش بینی کننده معنادار کیفیت زندگی بوده است (۲۰). ارتوزون (۲۰۱۵) عنوان می‌کند که فعالیت های ورزشی تأثیر مثبتی بر روی آزادی ادراک 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 برخوردار بودند (۲). همچنین آنگول و ارتوز (۲۰۱۵) در تحقیق خود نشان دادند یک رابطه خطی مثبت بین آزادی ادراک شده در فعالیت های فراغتی و زیر مقیاس های نگرش نسبت به فراغت و نمره های 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 ترکیه ای پرداخت و نشان داد آزادی درک شده در اوقات فراغت بر میزان رضایت از زندگی تأثیری نگذاشت، هرچند خرده مقیاس های روانشناختی، اجتماعی، فیزیولوژیکی و زیبایی شناختی رضایت از

مؤلفه ادراک شایستگی یا ارزش نهادن به خود، می‌باشد. نتایج آنالیز انجام 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 بهرستی روانشناختی است. ریف (Ryff) بهرستی روانشناختی را تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی های بالقوه‌ی واقعی فرد می‌داند. بهرستی روانشناختی به کیفیت تجربه شده‌ی زندگی اشاره می‌کند و منعکس کننده عملکرد و تجربه روانشناختی مطلوب است (۱۱) طبق تعریف ریف، بهرستی روانشناختی شامل احساس خوب درباره خود و زندگی خود است؛ احساسی که شامل تجربه استقلال، تسلط محیطی، 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 هیجانانگیز را تجربه می‌کنند دارای سطح بالایی از بهرستی روانشناختی می‌باشند؛ بنابراین می‌توان گفت، افراد با احساس بهرستی بالا هیجانانگیز را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، در حالی که افراد با احساس بهرستی پایین، حوادث و وقایع زندگی شان را نامطلوب ارزیابی کرده، بیشتر هیجانانگیز 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 تمرین های بدنی و ورزش افزایش قابل ملاحظه‌ای یافته و برنامه های ورزش های قهرمانی در سطوح جامعه توسعه یافته و ورزش های تفریحانه و ریلکسیشنی رشد غیر منتظره‌ای داشته‌اند (۱۳). دانشمندان و متخصصین تربیت بدنی معتقدند که انجام فعالیت‌های بدنی و پرداختن به ورزش موجب سلامتی جسمی، روحی و

نماید.

### 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 اجراء، 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 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 گرفتند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های زیر استفاده شده است.

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

بیشتر تحقیقاتی که در داخل کشور انجام شده به بررسی گذران اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت های 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 در ارتباط 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 تاملی 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 راهگشای کشف برخی عوامل اثرگذار بر رضایت از زندگی دانشجویان بوده و توجیه منطقی تری برای ترویج توجه به عوامل و شاخص های 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 موافقم تا کاملاً مخالفم) است که دامنه آن از ۱ تا ۴ مرتب شده است. بعلاوه، کمینه و بیشینه نمره آن ۱۰ و ۴۰ است، که نمره ی 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 دانشجویی ۰/۸۴، در دانشجویان پسر ۰/۸۷؛ و در دانشجویان دختر ۰/۸۰، به دست آورد (۲۵).

**پرسشنامه رضایت از زندگی دینیز:** برای اندازه گیری رضایت از زندگی از پرسشنامه دینیز استفاده گردید. این مقیاس توسط دینیز 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 باشد 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 مخالفم و کاملاً موافقم=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 بازآزمایی 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، املائی به کمک پژوهشگر، چند نفر از اعضای نمونه، استاد راهنما و مشاور تدوین گردید. روایی محتوایی پرسشنامه از طریق اساتید راهنما 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 روانشناختی 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 پیشنهاد شد. در این پژوهش از فرم ۱۸ سوالی آن استفاده شد. نسخه ی کوتاه مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف توسط خانجانی، فتح آبادی، مظاهری و شکری (۱۳۹۳) اعتباریابی شده است. مقیاس بهزیستی روانشناختی دارای شش خرده 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 نمره ی بالاتر، نشان دهنده ی بهزیستی روان شناختی بهتر است (۲۴).

**پرسشنامه آزادی درک شده در اوقات فراغت:** برای اندازه گیری ادراک آزادی فراغتی ایس، پیترو و ویت (۱۹۸۴) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۵ سوال بوده و شامل ابعاد کنترل اوقات فراغت مشاهده 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 آنهایی که « کاملاً موافقم » (۱)، موافقم (۲)، متوسط (۳) مخالفم (۳) و کاملاً مخالفم (۴) ارزیابی شدند. این پرسشنامه در تحقیق رابینسون (۲۰۰۳) در تحقیقی مبنی بر آزادی ادراک شده و رضایت فراغتی مورد بررسی و تایید قرار گرفت. همچنین ایس 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 مشاهده شده ۰/۸۹، نیازهای اوقات فراغت ۰/۹۰، عمق مشارکت در اوقات فراغت ۰/۸۸ و بازیگوشی ۰/۹۰ بدست آمده 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 بر اساس 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 رگرسیون استاندارد شده) و آماره  $t$  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 انعکاسی 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 نرم‌افزار SPSS و Amos استفاده شده است.

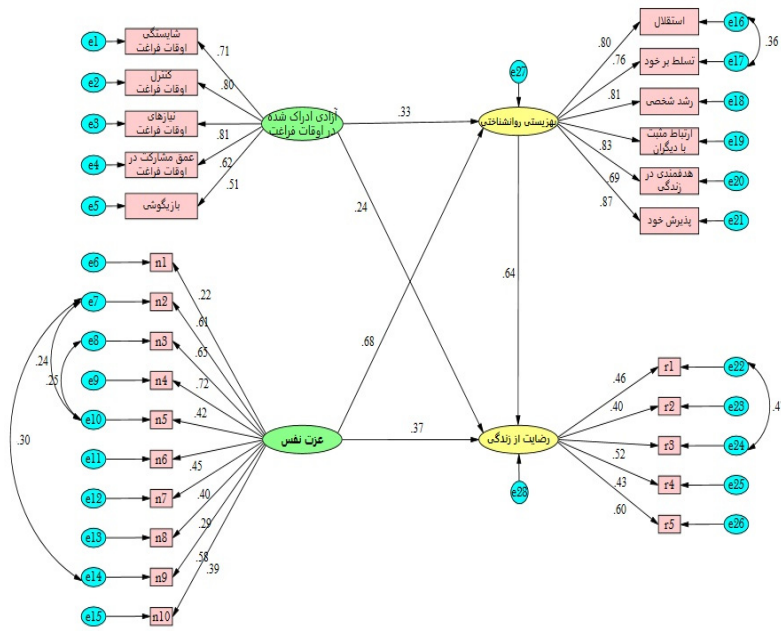
## یافته‌ها

با توجه به نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی و رضایت از زندگی ( $r=0/435$ ,  $Sig=0/001$ ) بین عزت نفس و رضایت از زندگی دانشجویان ( $r=0/582$ ,  $Sig=0/001$ ) بین آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی با بهزیستی روانشناختی دانشجویان ( $r=0/480$ ,  $Sig=0/001$ ) بین عزت نفس و بهزیستی روانشناختی دانشجویان ( $r=0/633$ ,  $Sig=0/001$ ) و بین بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی دانشجویان تربیت‌بدنی ( $r=0/713$ ,  $Sig=0/001$ ) 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	0/710	-	-
<---	0/796	13/476	0/001
<---	0/808	13/620	0/001
<---	0/622	10/839	0/001
<---	0/512	8/989	0/001
عزت نفس	0/221	-	-
<---	0/610	3/837	0/001
<---	0/653	3/879	0/001
<---	0/718	3/918	0/001
<---	0/416	3/564	0/001
<---	0/453	3/667	0/001
<---	0/396	3/553	0/001
<---	0/295	3/237	0/001
<---	0/581	3/818	0/001
<---	0/393	3/548	0/001
بهزیستی روانشناختی	0/795	-	-
<---	0/761	13/808	0/001
<---	0/814	17/526	0/001
<---	0/832	18/033	0/001
<---	0/686	14/119	0/001
<---	0/875	19/285	0/001
رضایت از زندگی	0/458	-	-
<---	0/401	6/303	0/001
<---	0/518	10/114	0/001
<---	0/430	6/614	0/001
<---	0/596	8/001	0/001





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

جدول ۲- شاخص‌های برازش مدل ارتباطی تحقیق

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

بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان تربیت‌بدنی تأثیر مثبت معناداری دارد ( $t=۳/۸۵۵$ ,  $Sig=۰/۰۰۱$ )؛ مقدار ضریب تأثیر عزت نفس بر بهزیستی روانشناختی ( $\beta=۰/۶۷۹$ ) است. آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی بر رضایت از زندگی دانشجویان تربیت‌بدنی تأثیر مثبت معناداری ( $t=۳/۷۶۰$ ,  $Sig=۰/۰۰۱$ ) با ضریب تأثیر ( $\beta=۰/۲۳۸$ ) دارد. عزت نفس بر رضایت از زندگی دانشجویان تربیت‌بدنی اثر مثبت معناداری ( $t=۲/۸۸۹$ ,  $Sig=۰/۰۰۴$ ) با ضریب تأثیر ( $\beta=۰/۳۷۰$ )

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 می‌گردد. بر اساس یافته‌های تحقیق (جدول ۳) نتایج زیر از مدل مفهومی تحقیق به دست آمده است: آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان تربیت‌بدنی اثر مثبت معناداری ( $Sig=۰/۰۰۱$ )،  $t=۶/۷۷۴$  با ضریب تأثیر ( $\beta=۰/۳۳۳$ ) دارد. عزت نفس

جدول ۳- نتایج مدل ارتباطی تحقیق (مسیرهای ارتباطی در مدل تحقیق)

سطح معناداری	مقدار t	بارعاملی	مسیر	
۰/۰۰۱	۶/۷۷۴	۰/۳۳۳	بهزیستی روانشناختی	<---
۰/۰۰۱	۳/۸۵۵	۰/۶۷۹	بهزیستی روانشناختی	<---
۰/۰۰۱	۳/۷۶۰	۰/۲۳۸	رضایت از زندگی	<---
۰/۰۰۴	۲/۸۸۹	۰/۳۷۰	رضایت از زندگی	<---
۰/۰۰۱	۶/۰۳۳	۰/۶۳۹	رضایت از زندگی	<---

درماندگی فراگرفته شده‌ای قرار گرفتند که یک سرانجام متفاوتی از زنجیره (سلسله مراتب) را در ادراک آزادی فراغتی وایت و الیس معرفی می‌کند. 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 می‌شود. این امر در نهایت منجر به از دست دادن انواع گوناگونی از فواید بدست 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 می‌شود، 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 می‌کنند و می‌توانند بر آنچه قبلاً اتفاق می‌افتاده 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 می‌دهند که مجموع این عوامل می‌تواند در افزایش بهزیستی روان شناختی و رضایت از زندگی نقش داشته باشد (۲).

همچنین نتایج نشان 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 ( $\beta=0/679$ ) و رضایت از زندگی ( $\beta=0/370$ ) دانشجویان تربیت بدنی اثر مثبت معناداری دارد. نتایج همسو با یافته‌های تحقیقات سوزا و لیوبومیرسکی (۲۰۰۱) (۲۸) و حاجی زاده میمنندی (۱۳۸۹) (۲۹) می‌باشد. عزت

دارد. بهزیستی روانشناختی بر رضایت از زندگی دانشجویان تربیت بدنی اثر مثبت معناداری ( $t=6/033$ ,  $Sig=0/001$ ) با ضریب تأثیر ( $\beta=0/639$ ) دارد.

### بحث

بر اساس یافته‌های تحقیق بین آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی و بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی ارتباط مثبت معنی‌داری 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 یافته‌های راتی و لی (۲۰۲۰) (۱۸)، آهن و همکاران (۲۰۲۰) (۱۷)، آگیار (۲۰۱۳) و (۲۰۱۴) (۲) و (۲۳) و عبدالمهی (۱۳۹۲) (۲۸) می‌باشد. در تبیین نتایج می‌توان بیان کرد آزادی درک شده یک ساختار انگیزشی شناختی است که در آن ادراک از مهارت‌های اوقات فراغت و کنترل تجربه‌های اوقات فراغت، رضایت از نیازهای اوقات فراغت و عمق مشارکت؛ رفتار اوقات فراغت را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۷). ادراک آزادی اوقات فراغت به عنوان حالتی تعریف می‌شود که در آن فرد احساس می‌کند که او کاری را به خواست و انتخاب خود و به دلیل خواست خود انجام می‌دهد (۲۲). از این رو می‌توان بیان کرد دانشجویانی که سطوح بالاتری از آزادی را درک کردند، 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. اما 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 تأثیر مثبت و مستقیمی دارد. نتایج نتایج با یافته کانک (۲۰۱۰) (۳۲)، آگیار (۲۰۱۳) (۲) و رجبی (۱۳۹۵) (۲۶) همخوان می باشد. در تبیین نتایج می توان بیان کرد مشارکت در فعالیت های سرگرمی، تفریحانه و بدنی 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 عنوان 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.

### نتیجه گیری

بر اساس نتایج بدست آمده لزوم افزایش سطح آگاهی و نگرش و درگیر شدن 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 کلاسهای 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 فرصت ها استفاده می کنند و می توانند خودکفا باشند و همچنین دیدگاه روشن تری به مسیر زندگی خود دارند. برخورداری از اراده و عزت نفس قوی، قدرت تصمیم گیری و ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی رابطه ای مستقیم با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خودارزشمندی فرد دارد که سبب می شود فرد از رضایت زندگی و بهزیستی روان شناختی بالاتری برخوردار 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؛ و این که ارضای این نیازها ابزار پیش بینی کننده ی بهزیستی است (۳۱). به ویژه این مدل پیش بینی می کند که پی گیری هدفهای 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 هدفهای غیرذاتی (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 ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی، روان شناسان و مدیران ورزشی از همان دوران کودکی و در سنین پایین تدابیر لازم برای شکل‌گیری 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 گسترده‌تر نظیر نیاز به پیشرفت و یادکرد 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 ببخشند.

### تقدیر و تشکر

این تحقیق در دانشگاه آزاد 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 ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی می‌تواند ظرفیت 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 متناسب 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 گرداند. حمایت از فعالیت‌های ورزشی در زمان اوقات فراغت باید یکی از اصول اساسی در برنامه‌گذران 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، نوآوری‌ها، ایده‌های جدید و هدفهای متعالی به وجود آید که این یکی از مهمترین وظایف ارگانها و نهادهای تصمیم‌گیرنده و افراد سیاستگذار می‌باشد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به نبود ابزار استاندارد در زمینه آزادی ادراک 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 Individ 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, Behloul 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, Barghmadi 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 teachers. *RPH.* 2009;3(1):5-0
32. Kang H. Inexploring how dimension of leisure time physical activity relate to quality of life perceptions. A dissertation submmitted to the faculty of the graduate school of the university of Minnesota. 2010.