

## Designing model of Perceived Freedom in Student's Sports Leisure

### ARTICLE INFO

**Article Type**  
Research Article

#### Authors

Somayeh Sahebdel<sup>1</sup>  
Ali Zarei<sup>2\*</sup>  
Mohammad Reza Ismaili<sup>3</sup>

#### How to cite this article

Somayeh Sahebdel, Ali Zarei, Mohammad Reza Ismaili, Designing model of Perceived Freedom in Student's Sports Leisure, *Journal of Islamic Life Style Centeredon Health*, 2021:5(3); 317-327

1. PhD Student, Department of Sports Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
2. Associate Professor, Department of Sports Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran (Corresponding Author).
3. Department of Sports Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

#### \* Correspondence:

Address:  
Phone:  
Email: dr\_alizarei@yahoo.com

#### Article History

Received: 2021/06/22  
Accepted: 2021/09/15  
Published: 2021/12/21

### ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of this study was to design a model of perceived freedom in students' sports leisure.

**Materials and Methods:** The research method was mixed (qualitative-quantitative). The statistical population in the qualitative section included elites aware of the research literature. The small section also included the midwifery of physical education and non-physical education students of the Azad University based in Tehran. In the qualitative section, a semi-structured interview was conducted with 10 members of the qualitative community to achieve theoretical saturation. In the quantitative section, 384 students were selected as the statistical sample of the present study. The research measurement tool in the qualitative part included a semi-structured interview and in the quantitative part a 15-item questionnaire taken from the interview. Exploratory and confirmatory factor analysis were used to psychometric the research structures. Structural equations were used to analyze the data using SPSS and AMOS software. Based on fitness indicators (GFI, CFI, RMSEA) and other fitness indicators (CFI, NFI, IFI), the perceived freedom model in students' sports leisure time has a good fit.

**Findings:** Thus, the 5 factors of perceived control of leisure time, perceived ability (competence) of leisure time, leisure needs, depth of participation in leisure time and vitality (playfulness) affect the perceived freedom in students' sports leisure time.

**Conclusion:** Therefore, in order to have a successful leisure experience, people must feel that they have an acceptable level of skills and abilities required and appropriate to that activity.

**Keywords:** Perceived Freedom, Sports Leisure, Structural Equations

## مقدمه

موضوع اوقات فراغت<sup>۱</sup> از دیر باز مورد توجه بشر بوده است و مطالعات به عمل آمده نشان می دهد که انسان به طور پیوسته در این باره در پی چاره جویی بوده است (۱). اوقات فراغت زمانی است که شخص از همه چالش ها یا ارتباطات خلاص می شود و فعالیتی را که می خواهد انجام می دهد. بر این اساس اوقات فراغت فرصت آزادی است که برای کار خاصی مورد بهره برداری قرار نمی گیرد، ولی در عین حال می تواند مورد استفاده طیف وسیعی از فعالیت های مختلف باشد که به دلخواه شخص انتخاب و بدان پرداخته می شود. اوقات فراغت و نحوه گذران آن از مباحث تازه ای است که پس از انقلاب صنعتی و رشد صنایع و فناوری، توجه جامعه شناسان را برانگیخته و به موضوعی مهم در حوزه علوم اجتماعی تبدیل شده است (۲).

از سوی دیگر افزایش فناوری و تکنولوژی باعث کم تحرکی و فعالیت جسمانی اندک گردیده که این امر اوقات فراغت ورزشی را برای این افراد پراهمیت می کند. ورزش های تفریحی و فراغت یکی از انواع نحوه ی زندگی فراغت فعال هستند. این ورزش ها به تقویت کیفی فیزیکی و جسمی، بهبود سلامت جسمی و روانی کمک می کنند و افراد را قادر به فعالیت های خلاقانه و یادگیری بهتر با انرژی بالا می کنند. اطلاع افراد از آثار مطلوب فعالیت های ورزشی بر دستگاه های مختلف بدن موجب شد تا گرایش به فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت هر روز افزایش بیشتر یابد (۳).

استفاده از وقت آزاد<sup>۲</sup> جهت پر کردن فعالیت های فراغتی به میزان زمانی است که با وظایف اجباری اشغال نمی شود و شامل تمام فعالیت هایی است که می تواند پس از تعطیلی زمان های کاری انجام شود (۴). به همین دلیل امروزه شرکت در فعالیت های تفریحی ورزشی به دلیل ایجاد ادراک آزادی از اهمیت بسیاری برخوردار است. مطالعات متعددی وجود دارد که نشان می دهد مشارکت فعال احساسات مثبت بر افراد ایجاد می کند (۵). مفهوم آزادی که به عنوان یکی از این احساسات درک می شود، به عنوان بعد قابل توجهی برای سنجش رفتار اوقات فراغت پدید آمده است (۲). آزادی درک شده یک بعد مهم برای درک فعالیت های اوقات فراغت است. طبق تعریف هایدلر آزادی درک شده ابزاری است که برای تخمین رفتارهای انسان استفاده می شود که شامل احساس آزادی درک شده یک شخص در برابر اعمال شخص دیگر می باشد؛ علاوه بر این، آزادی درک شده ارتباط نزدیکی با مسئولیت و قصد دارد (۶).

از آنجا که درک آزادی در اوقات فراغت یک رفتار داوطلبانه است و افراد باید مهارت هایی مانند شایستگی، کنترل تجربیات و شرکت در فعالیتها را با انتظارات داخلی داشته باشند، ادراک آزادی مفهومی است که برای اندازه گیری رفتار اوقات فراغت مورد نیاز است (۲).

سمیه صاحب‌دل<sup>۱</sup>

دانشجوی دکتری، گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

علی زارعی<sup>۲\*</sup>

دانشیار، گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

محمد رضا اسمعیلی<sup>۳</sup>

گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

## چکیده

**هدف:** هدف از انجام پژوهش حاضر طراحی مدل آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی جوانان بود. روش تحقیق آمیخته (کیفی- کمی) بود.

**مواد و روش ها:** جامعه آماری در بخش کیفی شامل نخبگان آگاه به ادبیات پژوهش و در بخش کمی نیز شامل تمامی جوانان شهر تهران بودند. در بخش کیفی با ۱۰ نفر از افراد جامعه کیفی، تا دستیابی به اشباع نظری مصاحبه نیمه ساختار یافته انجام شد. در بخش کمی نیز تعداد ۳۸۴ نفر از جوانان به عنوان نمونه آماری پژوهش حاضر انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری پژوهش در بخش کیفی شامل مصاحبه نیمه ساختار یافته و در بخش کمی پرسشنامه ای ۱۵ سوالی برگرفته از مصاحبه بود. برای روانسنجی سازه های تحقیق از تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار SPSS و AMOS استفاده گردید. بر اساس شاخص های برازش (GFI)، (CFI)، (RMSEA) و دیگر شاخص های برازش (CFI)، (NFI)، (IFI) مدل آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی جوانان دارای برازش مطلوب بوده است.

**یافته ها:** براین اساس ۵ عامل کنترل ادراک شده اوقات فراغت، توانایی (شایستگی) ادراک شده اوقات فراغت، نیازهای فراغت، عمق مشارکت در اوقات فراغت و شادابی و سرزندگی (بازیگوشی) بر آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی جوانان تاثیر دارد. **نتیجه گیری:** بنابراین برای داشتن یک تجربه فراغتی موفق، افراد باید احساس کنند تا حد قابل قبولی مهارت ها و قابلیت های مورد نیاز و متناسب با آن فعالیت را دارا هستند.

**کلیدواژه:** آزادی ادراک شده، اوقات فراغت ورزشی، جوانان، معادلات ساختاری

<sup>2</sup> Free time

<sup>1</sup> Leisure

تحقیق با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند با ۱۰ نفر از افراد جامعه کیفی، تا دستیابی به اشباع نظری مصاحبه نیمه ساختار یافته انجام شد. با توجه به اینکه حجم جامعه نامحدود بوده است و تعداد جوانان بر اساس آمار بدست آمده بیشتر از ۱۰۰۰۰ نفر می‌باشد، مطابق با جدول کرجسی مورگان تعداد ۳۸۴ نفر از جوانان به عنوان نمونه آماری پژوهش حاضر انتخاب شدند. بدین صورت که در مرحله ابتدایی پژوهش از بین شهر تهران به شیوه تصادفی تعداد ۵ منطقه در بخش‌های (غرب، شرق، مرکز، شمال و جنوب) به‌عنوان خوشه اول در نظر گرفته شده است. همچنین در مرحله دوم از هر یک از مناطق در بخش‌های بالا به‌صورت تصادفی یک یا دو محله و یا مجموعه‌های ورزشی، پارک و فضای سبز انتخاب شدند و از بین هر یک از این مجموعه‌ها، جوانان 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 گرفتند. ابزار اندازه‌گیری پژوهش در بخش کیفی شامل مصاحبه نیمه ساختار یافته بود. ابتدا محقق به بررسی ادبیات و مبانی نظری مرتبط با موضوع تحقیق پرداخت. سپس مصاحبه، به طور نیمه ساختار یافته، با خبرگان جهت تعیین عوامل انجام گرفته است. در ابتدا توضیحاتی در ارتباط با موضوع تحقیق ارائه شد و از آنها خواسته شد تا نظر خود را در ارتباط با هر یک از عوامل عنوان کنند و چنانچه عوامل دیگر مد نظر آنان است، عنوان کنند. اینکار تا زمان اشباع داده‌ها ادامه یافت. مصاحبه تا زمان اشباع داده‌ها ادامه یافت. از نظر اسپریال و همکاران<sup>۵</sup> اشباع زمانی رخ می‌دهد که اطلاعات جدیدی به دست نیاید. از اینرو، تعداد مشارکت کنندگان قبل از مطالعه مشخص نمی‌شود و تصمیم‌گیری درباره مشارکت‌کننده بعدی به اطلاعات حاصل از مشارکت‌کننده‌های قبلی بستگی دارد و تا زمانی که عوامل جدیدی از مصاحبه‌ها استخراج شود و اطلاعات به دست آمده تکراری نباشد نمونه‌گیری ادامه می‌یابد. تجزیه و تحلیل داده‌ها در این روش، بر اساس جمع‌آوری اطلاعات، از طریق سؤالات و محورهای انتخاب شده انجام گرفته است. در بخش کیفی، ۵ عامل شناسایی شد. براساس عوامل شناسایی شده در بخش کیفی پرسشنامه ای ۱۷ سوالی حاصل شد و در اختیار مصاحبه‌شوندگان به منظور بررسی روایی محتوایی قرار گرفت. پس از اعمال نظرات مصاحبه‌شوندگان در نهایت پرسشنامه‌ای با ۱۷ سوال ۵ گزینه‌ای بر اساس مقیاس ۵ درجه ای لیکرت و دارای گزینه‌های خیلی زیاد، زیاد، متوسط، کم و خیلی کم با امتیازهای به ترتیب ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ تدوین شد. برای روانسنجی سازه‌های تحقیق از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شد. به منظور اطمینان از روایی سازه و تایید عامل‌های شناسایی شده در مرحله قبل، عامل‌ها با استفاده از آزمون تحلیل عاملی تاییدی استفاده شد. همچنین برای بررسی مدل مفهومی تحقیق از تحلیل مسیر

بر همین اساس است که تفریح و چگونگی گذران اوقات فراغت وسیله‌ای مؤثر برای پرورش قوای فکری، ویژگی‌های جسمانی و اخلاقی افراد است و عاملی برای پیشگیری از بیماری‌های مختلف به شمار می‌رود. پلیاس و همکاران<sup>۶</sup> (۷) نشان دادند که میزان فعالیت بدنی سطح رفاه، سلامتی، تندرستی و بهزیستی را بهبود می‌دهد. به طوری که چنگ و فورنهام<sup>۸</sup> (۸) اظهار داشتند که یکی از پیش‌بین‌های سلامت افراد عزت نفس<sup>۹</sup> می‌باشد. کاس و همکاران<sup>۱۰</sup> (۹) بیان می‌کنند که یکی از مباحث اصلی که در ادبیات اوقات فراغت مورد استفاده قرار می‌گیرد، مزایای حاصل از مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت است. علاوه بر مزایای سلامت جسمی، آزادی درک شده در اوقات فراغت یکی از نتایج مثبتی است که محققان علوم اوقات فراغت به آن اشاره کرده‌اند. یالسین<sup>۱۱</sup> (۱۰) در مطالعه‌ای عنوان می‌کند که آزادی درک شده در اوقات فراغت و منافع اوقات فراغت بر اساس ویژگی‌های اجتماعی-جمعیتی و درک شده متفاوت نیست. پوری و همکاران<sup>۱۲</sup> (۱۱) عنوان می‌کنند پیامدهای عملی گذران اوقات فراغت شامل درک فرد، تمرکز بر محیط اجتماعی، حمایت از دفاع از خود و ترویج فرصت‌های حرکت آزاد است. آکدینز و همکاران (۲) نیز بیان کردند افرادی که به طور فعال در هر فعالیت شرکت می‌کنند، ممکن است آزادی ادراک شده بالاتری داشته باشند.

در بیان ضرورت انجام تحقیق نیز شاید بتوان گفت با توجه به اهمیت آزادی ادراک شده فراغتی در زندگی افراد از جمله جوانان و نبود تحقیقی در این زمینه که بتواند مدلی کاربردی ارائه دهد. خلاء علمی در این زمینه ایجاد کرده است بنابراین انجام تحقیق حاضر برای رفع چنین خلاء علمی ضرورت دارد. نتیجه این تحقیق می‌تواند راهگشای کشف برخی عوامل اثرگذار بر آزادی ادراک شده فراغتی جوانان بوده و توجه منطقی تری برای ترویج توجه به عوامل و شاخص‌های ذکر شده در بین جوانان و به طور کلی‌تر در جامعه ایجاد کند. از سوی دیگر و با توجه به اینکه امروزه جوانان با توجه به شرایط اقتصادی و اجتماعی ممکن است با مشکلاتی مانند فرسودگی، اضطراب و اختلالات رفتاری همراه باشند و به خاطر اهمیت سلامت روانی، عاطفی، جسمانی و ... در جامعه جوانان، 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.

#### مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی و از نوع تحقیقات آمیخته (کیفی-کمی) با رویکرد اکتشافی است. در بخش کیفی شامل نخبگان آگاه به ادبیات پژوهش بود. در بخش کمی نیز شامل تمامی جوانان شهر تهران در بازه سنی ۱۸-۳۵ سال بود. در بخش کیفی

<sup>5</sup> . Yalcin

<sup>6</sup> . Powrie

<sup>7</sup> . Speziale, Streubert & Carpenter

<sup>1</sup> Peleias

<sup>2</sup> Cheng and Furham,

<sup>3</sup> self-esteem

<sup>4</sup> . kaas et al

با استفاده مدلسازی معادلات ساختاری از نرم افزار اس.پی.اس<sup>۱</sup> نسخه ۲۳ و آموس<sup>۲</sup> نسخه ۲۳ استفاده شد.

#### یافته‌ها

بر اساس تجزیه و تحلیل داده‌ها مشاهده شد که از مجموع ۳۷۳ نفر نمونه‌های تحقیق ۱۹۹ نفر (۵۳ درصد) مرد و ۱۷۴ نفر (۴۷ درصد) زن بودند. توزیع فراوانی سن نمونه‌های تحقیق نشان می‌دهد که از ۳۷۳ نفر نمونه جوانان شرکت کننده در تحقیق حاضر در مجموع ۱۵۳ نفر (۴۱ درصد) بین ۲۶ تا ۳۰ بوده که بیشترین فراوانی را دارد. همچنین ۱۴۶ نفر (۳۹/۱ درصد) ۲۰ تا ۲۵ سال، ۶۱ نفر (۱۶/۴ درصد) ۳۱ تا ۴۰ سال و ۱۳ نفر (۳/۵ درصد) ۴۱ تا ۵۰ سال بودند. نتایج نشان داد که ۱۸۴ نفر (۴۹/۳ درصد) از نمونه‌های تحقیق جوانان مقطع کارشناسی، ۱۵۲ نفر (۴۰/۸ درصد) جوانان مقطع کارشناسی ارشد و ۳۷ نفر (۹/۹ درصد) دانشجوی دکتری بودند. یافته‌های مرتبط با درآمد ماهیانه نمونه‌های تحقیق در **Error! Reference source not found.** نشان می‌دهد که بیشترین فراوانی مربوط به جوانان با درآمد ماهیانه خود یا خانواده‌شان بین ۲ تا ۳ میلیون تومان (۳۶/۵ درصد، ۱۳۶ نفر) بود. همچنین ۱۲۶ نفر (۳۳/۸ درصد) درآمد بین ۱ تا ۲ میلیون تومان، ۹۹ نفر (۲۶/۵ درصد) بیشتر از ۳ میلیون تومان و ۱۲ نفر (۳/۲ درصد) نیز درآمدی کمتر از یک میلیون تومان در ماه داشتند. در پرسشنامه از نمونه‌های تحقیق پرسیده شده بود که «در شبانه روز چند ساعت اوقات فراغت یا زمان آزاد دارید؟» بر اساس نتایج به دست آمده مشاهده شد که ۱۱۳ نفر (۳۰/۳ درصد) از نمونه بین ۳ تا ۴ ساعت و همچنین ۱۰۵ نفر (۲۸/۲ درصد) بین ۱ تا ۲ ساعت در طول شبانه روز زمان آزاد یا اوقات فراغت دارند، بیشترین فراوانی در بین نمونه‌های تحقیق بود. ۱۸ نفر (۴/۸ درصد) نیز پاسخ

داده‌اند که «هیچ» اوقات فراغت یا زمان آزاد در طول شبانه روز نداشته و ۴۲ نفر (۱۱/۳ درصد) بیشتر از ۵ ساعت اوقات فراغت یا زمان آزاد دارند. در این تحقیق از نمونه‌های تحقیق سؤال شده بود که «اوقات فراغت شما معمولاً چه موقع از شبانه روز است؟»؛ بر اساس نتایج اکثریت ساعات اوقات فراغت نمونه تحقیق عصرها بین ساعات ۵ تا ۸ (۱۲۴ نفر، ۳۷/۵ درصد) و شبها (۱۲۱ نفر، ۳۶/۶ درصد) بوده است. محقق در این پژوهش از نمونه‌های تحقیق پرسیده بود که «اگر ورزش می‌کنید در چه زمانی از شبانه روز می‌باشد؟». نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که ۱۳۷ نفر (۳۶/۷ درصد) از نمونه‌های تحقیق در بعد از ظهر و ۸۳ نفر (۲۲/۳ درصد) نیز بین صبح تا ظهر ورزش می‌کنند. همچنین مشاهده شده که ۶۰ نفر (۱۶/۱ درصد) صبح زود و ۵۸ نفر (۱۵/۵ درصد) شبها ورزش می‌کنند. در پاسخ به این سؤال که «در زمان اوقات فراغت یا زمان آزاد چند دقیقه ورزش می‌کنید؟» بدین صورت به دست آمد. از مجموع ۳۷۳ نفر نمونه تحقیق ۱۳۸ نفر (۳۷ درصد) ۱ تا ۲ ساعت در طول شبانه‌روز فعالیت ورزشی و ۹۱ نفر (۲۴/۴ درصد) بیش از ۲ ساعت فعالیت ورزشی دارند. همچنین ۲۰ نفر (۵/۴ درصد) نیز پاسخ داده بودند که در شبانه روز هیچ زمانی در اوقات فراغت خود ورزش نمی‌کنند.

جهت بررسی اولیه پایایی سوالات پرسشنامه آزادی درک شده در اوقات فراغت که پس از شناسایی عوامل در بخش کیفی و تدوین ۱۷ سوال در مرحله قبل از تحلیل عامل اکتشافی استفاده شد. به همین دلیل پیش از انجام تحلیل عاملی، به منظور اطمینان از کافی بودن تعداد نمونه از معیار کایرز-می-یر-اولکین<sup>۳</sup> (KMO) و برای تعیین همبستگی بین متغیرها (گویه‌ها) از آزمون بارتلت<sup>۴</sup> استفاده شد.

جدول ۲. نتایج آزمون بارتلت-کیسر - می یر و اولکین

مقدار Measures	پیش فرض Statistics
0.727	مقدار کفایت حجم نمونه کیسر-میر-اولکین Kaiser- Meyer- Olkin measure of Sampling Adequacy
1866.141	آزمون کرویت بارتلت Approx. Chi-Square
136	df
0.001	sig Bartlett's Test of Sphericity

همبستگی بالایی وجود دارد، از این رو ادامه و استفاده از سایر مراحل تحلیل عاملی جایز است. بر مبنای یافته‌های حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی و استخراج ۵ عامل در پرسشنامه تحت بررسی، سوالات متناظر با عامل‌های مستخرج بدین شرح می‌باشد:

با توجه به یافته‌های جدول ۲- مقدار KMO به دست آمده ۰/۷۲۷ می‌باشد. این مقدار بیانگر این موضوع است تعداد نمونه‌های تحقیق به منظور تحلیل عاملی کفایت می‌کند و انجام تحلیل عاملی برای داده‌های مورد نظر امکان‌پذیر بوده و می‌توان داده‌ها را به یک سری عامل‌های پنهان تقلیل داد. همچنین نتایج آزمون بارتلت نشان می‌دهند بین گویه‌ها ( $\chi^2=1866/141$ ,  $sig=0/001$ )

3. Kaiser- Meyer-Oklin measure of sampling adequacy (KMO)

4. Bartlett' Test of Sphericity

1. SPSS

2. Amos

جدول ۳. توصیف گویه

ردیف	گویه های شایستگی اوقات فراغت مشاهده شده	بار عاملی
۱	در فعالیت های ورزشی که در زمان اوقات فراغت با دیگران انجام می دهم، خوب هستم.	۰.۹۵۰
۲	در فعالیت های مفرح ورزشی اوقات فراغتی جدید که انجام می دهم می توانم خلاق باشم.	۰.۹۳۸
۳	انتخاب یک فعالیت اوقات فراغت ورزشی برایم آسان است.	۰.۹۳۹
ردیف	گویه های کنترل اوقات فراغت مشاهده شده	بار عاملی
۴	در زمان انجام فعالیت های تفریحی در اوقات فراغت ورزشی فعالیت های مفرحی پیش می آورم.	۰.۷۳۶
۵	در طی پر کردن اوقات فراغت ورزشی هر کاری می توانم انجام دهم تا دیگران لذت بیشتری ببرند.	۰.۷۳۱
۶	می توانم فعالیت های ورزشی اوقات فراغت را در حدی که می خواهم شاد و سرگرم کننده سازم.	۰.۶۸۸
ردیف	گویه های نیازهای فراغتی	بار عاملی
۷	فعالیت های ورزشی تفریحی را بخاطر این انجام می دهم که احساس خوبی نسبت به خودم داشته باشم.	۰.۸۸۹
۸	اغلب فعالیت های تفریحی و ورزشی که برایم جدید و متفاوت باشند را انجام می دهم.	۰.۸۷۹
۹	زمانیکه عصبی هستم فعالیت های ورزشی اوقات فراغت به کمک می کند که آرام بگیرم.	۰.۸۷۵
ردیف	گویه های عمق مشارکت در اوقات فراغت	بار عاملی
۱۰	وقتی درگیر یک فعالیت ورزشی در اوقات فراغت می شوم گاهی اوقات زمان از دستم در می رود.	۰.۸۰۰
۱۱	وقتی فعالیت های تفریحی ورزشی انجام می دهم احساس خوبی در درون دارم.	۰.۷۶۵
۱۲	وقتی درگیر یک فعالیت ورزشی در اوقات فراغت می شوم، گاهی احساس راحتی می کنم هر کار و فعالیتی را که می خواهم، انجام دهم.	۰.۷۱۰
ردیف	گویه های بازیگوشی	بار عاملی
۱۳	من در گفتن لطیفه و طنزها خوب هستم.	۰.۸۱۳
۱۴	دوستانم را بسیار اذیت می کنم.	۰.۶۳۵
۱۵	اغلب به مطالب سرگرم کننده و طنز برای گفتن فکر می کنم.	۰.۵۵۱

در بررسی تحلیل عاملی تأییدی ابزار تحقیق و معادلات ساختاری به ویژه زمانی که از برآورد حداکثر درست نمایی<sup>۱</sup> استفاده می شود فرض نرمال بودن متغیرهای از پیش فرض های انجام آزمون می باشد. در مدل سازی معادلات ساختاری و تحلیل عاملی تأییدی به منظور بررسی روایی سازه ابزار تحقیق نرمال بودن تک متغیره باید بررسی شود. برای این منظور توزیع نرمال بودن داده ها توسط بررسی مقادیر کجی و کشیدگی داده ها انجام می شود (۱۲). بایستی در جدول کجی و کشیدگی قدر مطلق هیچ مقدار کشیدگی بیشتر از ۳ نباشد و مقدار کجی نیز بایستی بین -۱ و ۱ باشد که نشان دهنده نرمالیتیه داده ها است (۱۲). همچنین به منظور دستیابی به ساختار عاملی دقیق تر از روش تحلیل عاملی تأییدی مرتبه دوم آزادی درک شده در اوقات فراغت استفاده شد. هدف این شیوه رسیدن به یک روش معنادارتر از داده ها است. در این گونه مدلها فرض بر آن است که خود متغیرهای مکنون در واریانس مشترک، ناشی از یک یا چند عامل مرتبه بالاتر هستند؛ به عبارت دیگر عامل های مرتبه دوم، عامل عامل های مرتبه اول به شمار می روند. این روش برای مطالعه مناسب

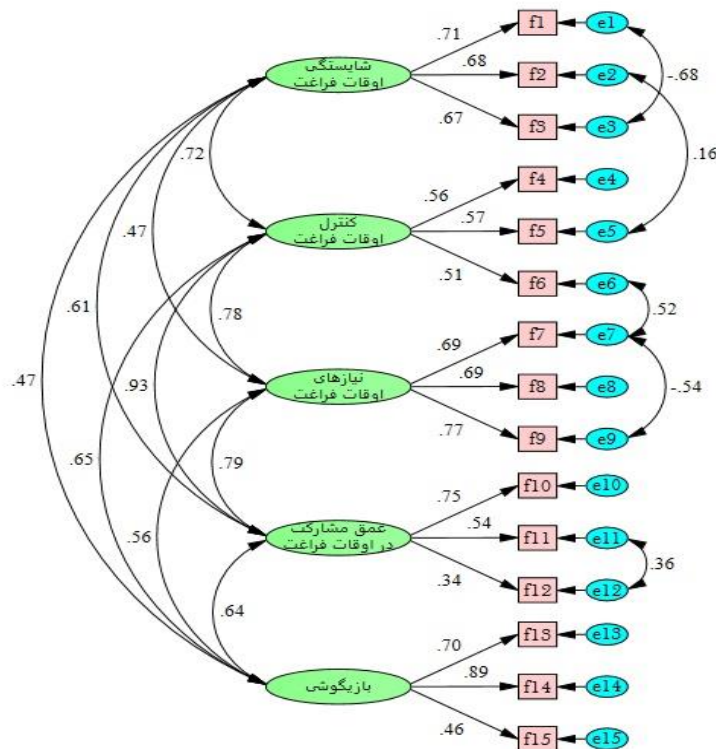
یکی از روش های معتبر علمی برای اندازه گیری روایی سازه، روش تحلیل عاملی تأییدی است که برآورد بار عاملی و روابط بین مجموعه ای از شاخص ها و عوامل می پردازد. بار عاملی معرف همبستگی شاخص ها با عامل مربوطه است و مانند هرگونه همبستگی دیگر تفسیر می شود. در این قسمت شاخص های مربوط به متغیرهای تحقیق بر اساس نتایج تحلیل عاملی نشان داده شده است، مورد آزمون قرار می گیرد. تأیید یا رد معناداری بارهای عاملی با توجه به اعداد معناداری مقدار  $t$  (t-Value) صورت می گیرد. در صورتی رابطه تأیید می شود (در سطح خطای ۰/۰۵) که مقدار  $t$  بزرگ تر از (۱/۹۶) یا کوچک تر از (-۱/۹۶) باشد که به ترتیب رابطه معنادار مثبت و معنادار منفی خواهد بود. پاول کلاین معتقد است شاخص هایی که بار عاملی آن ها کمتر از ۰/۳ و یا آماره آن ها کوچک تر از قدر مطلق ۱/۹۶ باشد نشان دهنده ضعیف بودن آن شاخص بوده و از مدل اندازه گیری حذف می شوند. در ادامه مدل های اندازه گیری این متغیرهای تحقیق آورده می شود که این کار توسط تحلیل عاملی تأییدی صورت گرفته است.

## 1. Maximum Likelihood Estimation (MLE)

بودن ساختار عاملی پرسشنامه و تأیید وجود مؤلفه‌های ادعایی سازنده و یا پژوهش‌های مربوط استفاده می‌شود.

جدول **Error! No text of specified style in document.** نتایج تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول پرسشنامه آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی

مقدار t The value of t	بار عاملی Factor load	کشیدگی Elongation	کجی Tilt	شماره گویه Item number	مؤلفه‌ها Components
-	۰.۷۰۵	۰.۷۴۵	-۰.۴۱۲	f1	شایستگی اوقات فراغت Adequacy of leisure
۸.۴۰۴	۰.۶۸۰	۰.۲۶۳	-۰.۷۷۷	f2	
۷.۶۵۱	۰.۶۷۳	۰.۴۵۷	-۰.۹۵۳	f3	
-	۰.۵۶۳	۰.۵۷۷	-۰.۷۶۷	f4	کنترل اوقات فراغت Leisure control
۸.۳۸۰	۰.۵۷۴	-۰.۳۹۷	-۰.۶۲۸	f5	
۷.۷۵۵	۰.۵۱۲	-۰.۱۲۸	۰.۲۴۲	f6	
-	۰.۶۸۹	-۰.۶۷۴	-۰.۳۱۶	f7	نیازهای اوقات فراغت Leisure needs
۹.۷۵۶	۰.۶۸۶	۰.۰۶۴	-۰.۶۲۲	f8	
۹.۵۵۹	۰.۷۷۴	۰.۳۸۸	-۰.۵۱۹	f9	
-	۰.۷۴۹	-۰.۵۰۹	-۰.۳۲۲	f10	عمق مشارکت در اوقات فراغت In-depth participation in leisure
۹.۰۶۵	۰.۵۳۹	-۰.۷۹۰	-۰.۱۸۲	f11	
۵.۸۰۳	۰.۳۴۱	-۰.۵۸۰	۰.۲۰۰	f12	
-	۰.۷۰۲	-۰.۸۲۸	-۰.۳۶۸	f13	بازیگوشی Playful
۱۱.۸۳۸	۰.۸۹۲	-۰.۶۶۱	۰.۰۹۸	f14	
۸.۰۸۷	۰.۴۶۳	۰.۳۸۲	-۰.۶۳۱	f15	



شکل ۱. نتایج تحلیل عاملی مرتبه اول آزادی ادراک شده در اوقات فراغت (ضرایب رگرسیونی استاندارد شده)

آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی از مقدار  $t$  و بار عاملی مورد قبولی برخوردارند و برای سنجش این مؤلفه‌ها (شایستگی اوقات فراغت، کنترل اوقات فراغت، نیازهای اوقات فراغت، عمق مشارکت در اوقات فراغت، بازیگوشی) شاخص‌های مناسبی محسوب می‌شوند.

بر اساس نتایج در مورد نرمال بودن توزیع داده مشاهده می‌شود تمامی مقادیر کجی مربوط به متغیرها تحقیق (گویه‌ها) در دامنه ۱ تا ۱- بوده و همچنین مقادیر مربوط به کشیدگی نیز در دامنه ۳ تا ۳- قرار دارد، بنابراین با توجه به این مقادیر می‌توان گفت که توزیع داده‌های گویه‌ها به صورت نرمال بوده است. نتایج تحلیل عاملی مندرج نشان می‌دهد که تمامی شاخص‌های مربوط به مؤلفه‌های

جدول ۵. شاخص برازش مدل اندازه‌گیری پرسشنامه آزادی ادراک شده در اوقات فراغت (تحلیل عاملی مرتبه اول)

شاخص‌های برازش	مقدار مطلوب	مقادیر شاخص‌ها	تفسیر
کای اسکوار (کای دو) <sup>۱</sup>	-	۳۵۵.۷۲۹	-
درجه آزادی <sup>۲</sup>	-	۷۵	-
نسبت کای اسکوار به درجه آزادی ( $\chi^2/df$ )	کمتر از ۵	۴.۷۴۳	مطلوب
شاخص نیکویی برازش <sup>۳</sup> (GFI)	بیشتر از ۰/۹	۰.۹۰۹	مطلوب
شاخص نیکویی برازش تعدیل شده <sup>۴</sup> (AGFI)	بیشتر از ۰/۸	۰.۸۳۸	مطلوب
ریشه دوم میانگین خطای برآورد <sup>۵</sup> (RMSEA)	کمتر از ۰/۱	۰.۰۷۶	مطلوب
ریشه دوم میانگین مجزورات باقیمانده <sup>۶</sup> (RMR)	کمتر از ۰/۰۵	۰.۰۴۵	مطلوب
شاخص برازش تطبیقی <sup>۷</sup> (CFI)	بیشتر از ۰/۹	۰.۹۲۵	مطلوب
شاخص برازش هنجار شده <sup>۸</sup> (NFI)	بیشتر از ۰/۹	۰.۹۱۳	مطلوب
شاخص برازش افزایشی <sup>۹</sup> (IFI)	بیشتر از ۰/۹	۰.۹۲۷	مطلوب

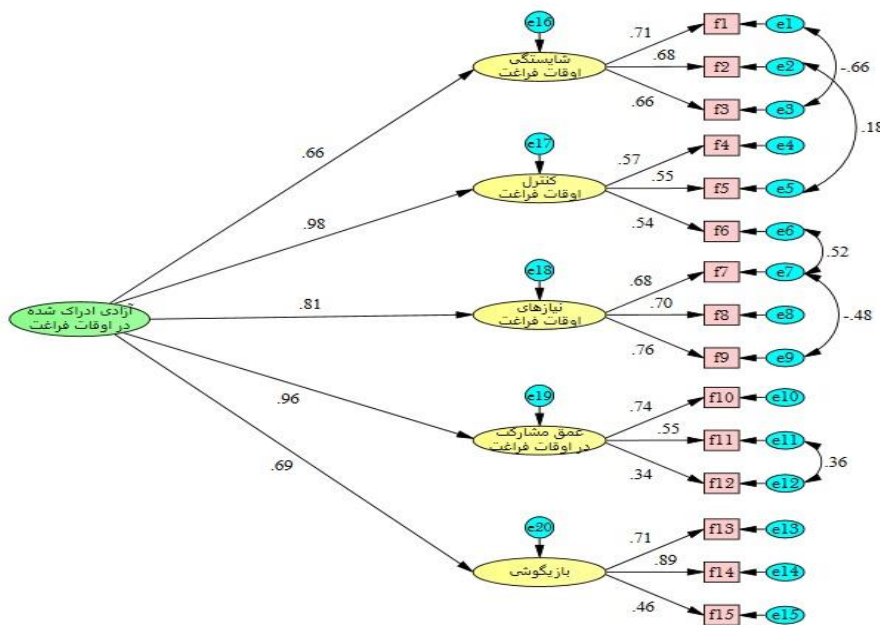
برای تأیید روایی سازه پرسشنامه آزادی ادراک شده در اوقات فراغت و بررسی ارتباط ۵ خرده‌مقیاس (مؤلفه) تأیید شده مرتبه اول با عامل آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی، تحلیل عاملی تأییدی مرتبه دوم اجرا گردید؛ به عبارت دیگر در این مرحله درستی سنجش ابعاد آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی مشخص می‌شود. در این بخش به دلیل اینکه وضعیت نرمال بودن توزیع داده‌ها متغیرها (گویه‌ها) در تحلیل عاملی مرتبه اول گزارش شده و مورد تأیید آماره‌های کجی و کشیدگی، بارهای عاملی و مقادیر  $t$  مربوط به گویه‌های ارائه نشده و تنها مؤلفه‌های آزادی ادراک شده در اوقات فراغت مورد بررسی قرار گرفته است.

نتایج جدول ۵- برازش مدل اندازه‌گیری مرتبه اول آزادی ادراک شده در اوقات فراغت نشان می‌دهد مقادیر شاخص‌های نیکویی برازش (GFI) و شاخص برازش تطبیقی (CFI) به‌عنوان شاخص‌های اصلی برازش بالاتر ۰/۹ بوده که نشان از برازش مطلوب مدل می‌باشد. همچنین سایر شاخص‌های برازش (IFI, NFI, AGFI) از مقادیر قابل قبولی برخوردار هستند. در نهایت بر اساس مقادیر ریشه دوم میانگین مجزور باقیمانده ( $RMR=0.045$ ) و ریشه دوم میانگین خطای برآورد ( $RMSEA=0.076$ ) می‌توان گفت که مدل از برازش کافی برخوردار است. مدل اندازه‌گیری تحلیل عاملی تأییدی مرتبه دوم پرسشنامه آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی در این بخش تحلیل عاملی مرتبه دوم پرسشنامه آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی مورد بررسی قرار می‌گیرد. بر این اساس،

1. Chi-Square
2. Degrees of Freedom (df)
3. Goodness of Fit (GFI)
4. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)
5. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)
6. Root Mean Squared Residuals (RMR)
7. Comparative Fit Index (CFI)
8. Normed of Fit Index (NFI)
9. Incremental of Fit Index (IFI)

جدول ۶. تحلیل عاملی مرتبه دوم پرسشنامه آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی

مقدار t The value of t	بار عاملی Factor load	مسیر Route	
-	۰.۶۵۸	شایستگی اوقات فراغت	آزادی ادراک شده در اوقات فراغت
۷.۶۱۵	۰.۹۸۰	کنترل اوقات فراغت	آزادی ادراک شده در اوقات فراغت
۷.۶۷۷	۰.۸۰۶	نیازهای اوقات فراغت	آزادی ادراک شده در اوقات فراغت
۸.۶۲۷	۰.۹۶۱	عمق مشارکت در اوقات فراغت	آزادی ادراک شده در اوقات فراغت
۷.۱۸۶	۰.۶۸۶	بازیگوشی	آزادی ادراک شده در اوقات فراغت



شکل ۲. تحلیل عاملی مرتبه دوم پرسشنامه آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی

نتایج جدول ۷- نشان می‌دهد که مدل مرتبه دوم اندازه‌گیری پرسشنامه آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی مناسب بوده و تمامی اعداد و پارامترهای مدل از مقادیر تی و بار عاملی قابل قبولی برخوردار بوده و در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ معنادار است. در مجموع، بر اساس نتایج تحلیل عاملی مرتبه اول و دوم می‌توان گفت که پرسشنامه آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی از روایی سازه قابل قبول و بسیار خوبی در جامعه مورد تحقیق برخوردار است.

شخص‌های برازش  
Fit indicators

جدول ۷. شاخص برازش مدل اندازه‌گیری پرسشنامه آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی (تحلیل عاملی مرتبه دوم)

تفسیر Interpretation	مقادیر شاخص‌ها Indicator values	مقدار مطلوب Optimal amount	شاخص‌های برازش Fit indicators
-	۳۶۵.۰۲۱	-	کای اسکوار (کای دو)
-	۸۰	-	درجه آزادی
مطلوب	۴.۵۶۳	کمتر از ۵	نسبت کای اسکوار به درجه آزادی ( $\chi^2/df$ )
مطلوب	۰.۹۰۹	بیشتر از ۰/۹	شاخص نیکویی برازش (GFI)
مطلوب	۰.۸۳۷	بیشتر از ۰/۸	شاخص نیکویی برازش تعدیل شده (AGFI)

ریشه دوم میانگین خطای برآورد (RMSEA)	کمتر از ۰/۱	۰/۰۷۸	مطلوب
ریشه دوم میانگین مجزورات باقیمانده (RMR)	کمتر از ۰/۰۵	۰/۰۴۷	مطلوب
شاخص برازش تطبیقی (CFI)	بیشتر از ۰/۹	۰/۹۲۳	مطلوب
شاخص برازش هنجار شده (NFI)	بیشتر از ۰/۹	۰/۹۱۹	مطلوب
شاخص برازش افزایشی (IFI)	بیشتر از ۰/۹	۰/۹۲۵	مطلوب

مقادیر شاخص‌های برازندگی مدل اندازه‌گیری مرتبه دوم پرسشنامه آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ورزشی همانند مرتبه اول نشان‌دهنده قابل قبول و مناسب بودن شاخص‌های برازندگی (تناسب) و در نتیجه، برازش و مطلوب بودن مدل اندازه‌گیری است.

### نتیجه‌گیری

یک عامل کلیدی در کیفیت اوقات فراغت هر فرد نماد آزادی است هر فرد نیاز دارد که به منظور مشارکت در یک فعالیت و تجربه کردن آن فعالیت به عنوان اوقات فراغت احساس آزادی نمایند. افرادی با سطح بالایی از آزادی درک شده احساس می‌کنند که توانمند بوده و داشتن حس استحقاق مشارکت را برای افراد آسان تر می‌سازد. زمانی که فردی احساس می‌کند که انگار مجبور به مشارکت بوده و یا توسط آن فعالیت محدود شده است، از آن فعالیت بیشتر درکی شبیه به یک شغل خواهد داشت تا فراغت. یک شغل شامل تنها یک پاداش بیرونی و یا انجام چیزهایی برای دریافت چیزهای دیگر است. ادراک آزادی فراغتی یک بعد مهم در ارتباط با اندازه‌گیری رفتار اوقات فراغت می‌باشد. نیلنگر پیشنهاد کرد که ادراک آزادی معیار اصلی در اوقات فراغت بوده و به عنوان اینکه یک فرد چه احساساتی دارد، چه چیزی انجام می‌دهد با در نظر گرفتن داشتن اختیار و شانس انتخاب و انجام آن با خواسته خود تعریف می‌شود. تحقیق حاضر در دو بخش انجام گردید. در بخش کیفی ۱۰ مصاحبه انجام گردید ۵ عامل شناسایی گردید که در بخش کمی مرورد بررسی قرار گرفت که نتایج به شرح ذیل می‌باشد.

نتایج تحقیق نشان داد که شایستگی اوقات فراغت بر آزادی ادراک شده در اوقات فراغت تاثیر دارد. 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. شایستگی اوقات فراغت می‌توان بیان کرد که شایستگی اوقات فراغت سبب می‌شود جوانان از مشارکت در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت احساس رضایت و شادی می‌کند. به بیان دیگر دارا بودن جوانان تربیت بدنی از مهارت‌ها و توانایی‌های لازم در جهت شرکت کردن فعالیت‌های فراغتی، خلاق بودن در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت، خوب بودن آنان در این گونه فعالیت‌ها و در نهایت آزاد بودن و آسان انتخاب کردن فعالیت‌های فراغتی ورزشی سبب می‌شود که در مجموع منجر به رضایت جوانان گردد. نتایج تحقیق نشان داد که کنترل اوقات فراغت بر آزادی ادراک شده در اوقات فراغت تاثیر دارد. پوری و همکاران عنوان می‌کنند پیامدهای عملی گذران اوقات فراغت شامل درک فرد، تمرکز بر محیط اجتماعی، حمایت از دفاع از خود و ترویج فرصت‌های حرکت آزاد است. آکگول و همکاران 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. ایس و ویت در ارزیابی‌های LDB خود این ادعا را مطرح می‌نمایند که سطح بیشتر آزادی ادراک شده در فعالیت‌های فراغتی موجب درجه بیشتری از توانایی، کنترل و انگیزش درونی شده و افراد می‌توانند به صورت آزاد فعالیت‌های فراغتی خود را به پیش ببرند. کنترل ادراک شده در شرایط فراغت مولفه‌ای مهم از آزادی ادراک شده در فراغت می‌باشد. طبق نظر جکسون و همکارانش، مذاکرات موفق در مورد محدودیت‌ها می‌تواند موجب ارتقای سطح تجربی فراغت شود. کنی بیان داشت که رفتار فردی یا ویژگی‌های فرد بر افراد دیگر اثر می‌گذارد؛ بنابراین، نمایش نگرش منفی نسبت به فراغت از سوی والدین می‌تواند اقدام دیگری را نگرش وی نسبت به اوقات فراغت را تغییر دهد. در صورتیکه یکی از هم‌گروهی‌ها نگرش تابیدی نسبت به فراغت داشته باشد و به آن علاقه نشان دهد، رضایت و آزادی در فراغت افزایش پیدا می‌نماید (۱۳).

نتایج تحقیق نشان داد که نیازهای اوقات فراغت بر آزادی ادراک شده در اوقات فراغت تاثیر دارد. آکدانیز و همکاران معتقد است اوقات فراغت فرصت آزادی است که برای کار خاصی مورد بهره برداری قرار نمی‌گیرد، ولی در عین حال می‌تواند مورد استفاده طیف وسیعی از فعالیت‌های مختلف باشد که به دلخواه شخص انتخاب و بدان پرداخته می‌شود. اوقات فراغت و نحوه گذران آن از مباحث تازه‌ای است که پس از انقلاب صنعتی و رشد صنایع و فناوری، توجه جامعه‌شناسان را برانگیخته و به موضوعی مهم در حوزه علوم اجتماعی تبدیل شده است. انسان‌ها نیاز به استراحت و رفع خستگی دارند. پیوستگی در انجام کارها و نبود زمان کافی برای استراحت و فراغت موجب نزول کیفیت کار و نیز پرخاشگری فرد فعال می‌گردد. از سوی دیگر گذران اوقات فراغت باید به نحوی باشد که زمینه‌های لازم را برای شکوفایی فردی و اجتماعی را فراهم آورد. زیرا شکوفا کردن استعدادها از اهم وظایف تعلیم و تربیت است. و انسان بالنده در تفکر مازلو فردی است که به خود شکوفایی رسیده باشد و یکی از عواملی که به خود شکوفایی فرد کمک می‌کند، به تعبیر آلن بیرو، گذران اوقات فراغت است. در حین گذران اوقات فراغت که فعالیتی آزاد و اختیاری است، فرد به دلخواه خود به فعالیتی می‌پردازد که استعداد انجام آن را دارد و به آن فعالیت علاقه مند نیز می‌باشد.

نتایج تحقیق نشان داد که عمق مشارکت در اوقات فراغت بر آزادی ادراک شده در اوقات فراغت تاثیر دارد. برخی مطالعات اندک انجام شده در این زمینه نشان از ارتباط بین سطح ادراک آزادی و

ادراک شده اوقات فراغت، توانایی (شایستگی) ادراک شده اوقات فراغت، نیاز های فراغت، عمق مشارکت در اوقات فراغت و بازیگوشی می باشد. کنترل ادراک شده و شایستگی در اوقات فراغت در میان مقیاس هایی بودند که آزادی درک شده اندازه گیری کرده است، افرادی که درک بالاتری از آزادی دارند خود را شایسته تر و تواناتر درک می کنند و می توانند بر آنچه قبلا اتفاق می افتاده کنترل بیشتری داشته باشند. این فرایند در طول اوقات فراغت آنها رخ می دهد. ولی در مقابل، افرادی که سطح پایینی از آزادی درک شده را در این اوقات تجربه می نمایند ممکن است در برابر ناتوانی اموخته شده قرار گیرند که بحث شده است که اهدافی مخالف با پیوستاری با آزادی ادراک شده در اوقات فراغت ارایه می نماید. شایستگی ادراک شده بر مهارت هایی دلالت دارد که فرد خود را واجد آنها می داند و باعث می شود وی از مشارکت در تفریحات و فعالیت های تفریحی احساس رضایت کند. به بیان دیگر حس دارا بودن توانایی ها و مهارت های مورد نیاز برای مشارکت در یک فعالیت فراغتی که منجر به رضایتمندی فرد می شود. برای داشتن یک تجربه فراغتی موفق، افراد باید احساس کنند تا حد قابل قبولی مهارت ها و قابلیت های مورد نیاز و متناسب با آن فعالیت را دارا هستند. فقدان مهارت و توانایی می تواند در فرد احساس یأس و دلسردی ایجاد کند. با توجه به این موضوع بنابراین درک فرد از توانایی های خود به هنگام شرکت در یک فعالیت فراغتی ضروری و حیاتی است. مثلا فردی که هیچ توانایی در ورزشی مثل فوتبال ندارد قاعدتا حضور در فوتبال برایش حس ناخوشایندی خواهد داشت و لذتی را تجربه نخواهد کرد و حس درماندگی را تجربه خواهد کرد.

## References

1. Mansoori, Maryam; Farzan, Farzam; Khamidi, Mehrzad (2020). Developing a leisure model for the country's students. *New Approaches in Sports Management*, 8 (28), 131-145. (persion).
2. Akdeniz, H., Simsek, S. D., Kavi, O., Uzuner, M. E., & Sekban, G. (2018). Levels of Satisfaction with Leisure Time in Foreign Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(n3a), 88-97.
3. Usuba, K (2013) 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.
4. Dridea, C., & Sztruten, G. (2010). Free time-the major factor of influence for

مشارکت در فعالیت اوقات فراغتی می باشند. آیزو آهولا<sup>1</sup> ویژگی ادراک آزادی را به عنوان یک معیار منظم در تعیین میزان درگیر شدن افراد در فعالیت های اوقات فراغتی برشمرده است. اگر همانطور که آهولا و هاسیه ذکر نمودند، ادراک آزادی یکی از اجزاء مهم مشارکت در فعالیت فراغتی باشد پس سطح پایین ادراک آزادی می تواند منجر به سطح پایین تر از مشارکت در فعالیت فراغتی بشود و این امر باعث از دست دادن بسیاری از مزایای منشعب شده ناشی از مشارکت در فعالیت فراغتی اعم از سلامتی روانی و جسمانی، افزایش بهزیستی روانشناختی، عزت نفس و تعاملات اجتماعی خصوصا در مورد جوانان دانشگاهی که درمورد تحصیل خود نگران می باشد، می شود. بنابراین عمق مشارکت در اوقات فراغت سبب می گردد که زمانی که جوانان درگیر فعالیت های ورزشی در زمان فراغت شوند، احساس خوب و پرنشاطی در درون خود دارند و آنقدر احساس راحتی و آرامش می نمایند که هر گونه فعالیت ورزشی و بدنی که بخواهند انجام می دهند که مجموع این عوامل سبب می گردد آنان رضایت بیشتری را کسب نمایند. چرا که برای داشتن یک تجربه فراغتی موفق، جوانان باید احساس کنند تا حد قابل قبولی مهارت ها و قابلیت های مورد نیاز و متناسب با آن فعالیت را دارا هستند. فقدان مهارت و توانایی می تواند در جوانان احساس یأس و دلسردی ایجاد کند. با توجه به این موضوع بنابراین درک فرد از توانایی های جوانان به هنگام شرکت در یک فعالیت فراغتی ضروری و حیاتی است.

نتایج تحقیق نشان داد که بازیگوشی بر آزادی ادراک شده در اوقات فراغت تاثیر دارد. یک عامل کلیدی در کیفیت اوقات فراغت هر فرد نمادهای آزادی است. هر فرد نیاز دارد که به منظور مشارکت در یک فعالیت و تجربه کردن آن فعالیت به عنوان اوقات فراغت احساس آزادی نمایند. افرادی با سطح بالایی از آزادی درک شده احساس می کنند که توانمند بوده و داشتن حس استحقاق مشارکت را برای افراد آسان تر می سازد. ازین رو زمانی که جوانان احساس می کنند که تمایل به مشارکت بیشتری نسبت به اوقات فراغت و فعالیت های جسمانی دارند، میزان رضایت آنان نیز بیشتر می گردد. آزادی درک شده عنوان حائلی تعریف می شود که در آن فرد احساس می کند آنچه وی انجام می دهد به انتخاب خود وی بوده و به این دلیل است که او می خواهد اینگونه اتفاق بیفتد. پژوهش های انجام شده در مورد اثر فعالیت ورزشی بر سلامتی جسمی، روانی، طول عمر، شادابی، گسترش روابط اجتماعی و غنی سازی اوقات فراغت باعث شده تا مشارکت مردم در ورزشها و به ویژه شرکت آنها در انواع ورزش های همگانی در جهان افزایش یابد و به همین دلیل است که امروزه اغلب کشورهای پیشرفت هیجهان در برنامه ریزی ها و سازماندهی ورزش همگانی کشور خود با دیگر کشورها رقابت می کنند و بطور مداوم درحال ارائه برنامه های خلاق برای رشد این ورزش هستند.

به طور کلی آزادی درک شده از سوی قوای تشخیص دهنده اوقات فراغت اندازه گیری شده است که شامل ۵ مقیاس به نام کنترل

<sup>1</sup> Iso-Aloha

modeling. Industrial Publications. (persion).

13. Ellis, G.D., & Witt, P.A. (1986). The leisure diagnostic battery, past, present and future. *Therapeutic Recreation Journal*, 20(4), 31-47.

leisure. *Romanian Economic and Business Review*, 5(1), 208.

5. Murphy, L. B., Hootman, J. M., Boring, M. A., Carlson, S. A., Qin, J., Barbour, K. E., ... & Helmick, C. G. (2017). Leisure Time Physical Activity Among US Adults With Arthritis, 2008– 2015. *American journal of preventive medicine*, 53(3), 345-354.

6. Ardahan, F. (2016). *Recreation from Every Aspect*, Detay Publishment, Ankara.

7. Peleias, M., Tempski, P., Paro, H. B., Perotta, B., Mayer, F. B., Enns, S. C., ... & Martins, M. A. (2017). Leisure time physical activity and quality of life in medical students: results from a multicentre study. *BMJ open sport & exercise medicine*, 3(1), e000213.

8. Cheng, H., & Furham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34, 921–942

9. Kaas, E. T., Lapa, T. Y., Çerez, M. H., & Çevik, G. (2020). Leisure Activity Participation, Exercise Level and Perceived Freedom in University Students (Akdeniz University Example). *Exercise Level and Perceived Freedom in University Students (Akdeniz University Example)*(July 5, 2020).

10. Yalcin, I. (2020). The Role of Freedom Perceived in Leisure on Happiness and Mental WellBeing. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(4), 172-179.

11. Powrie, B., Copley, J., Turpin, M., Ziviani, J., & Kolehmainen, N. (2020). The meaning of leisure to children and young people with significant physical disabilities: Implications for optimising participation. *British Journal of Occupational Therapy*, 83(2), 67-77.

12. Zinivand Nejad, Angel; Rashid, Fatemeh (2015). Testing research hypotheses by structural equation