

بررسی و مقایسه کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر شرکت‌کننده در برنامه‌های فراغتی ورزشی و غیرورزشی دانشگاه‌های اراک

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۲/۳۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۳۰

کد مقاله: ۷۴۳۶۴

حسین علی محمدی^۱، نیلوفر شاه منصورى^{۲*}،

عزت اله شاه منصورى^۳، جواد ادبی فیروز‌جاه^۴

چکیده

هدف کلی این مطالعه مقایسه کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر شرکت‌کننده در برنامه‌های فراغتی ورزشی و غیرورزشی بود. روش تحقیق علی-مقایسه‌ای و جامعه آماری شامل: دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی اراک، دانشگاه اراک و دانشگاه پیام نور بودند (جمع کل ۷۰۰۰ نفر). از این تعداد بر اساس جدول مورگان ۳۶۴ نفر به عنوان نمونه از طریق نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف و پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی، فرم کوتاه استفاده شد. از آمار توصیفی جهت توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه‌ها و شاخص‌های پراکندگی متغیرها و برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از روش‌های آماری تحلیل واریانس چند متغیره از طریق نرم افزار SPSS، نسخه ۱۶ استفاده گردید. نتایج نشان داد: بین ابعاد بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر شرکت‌کننده در فعالیت‌های فراغتی ورزشی و غیرورزشی دانشگاه‌های اراک تفاوت معنی‌داری وجود داشت و به‌طور کلی امتیازات گروه ورزشکار در تمام ابعاد بهزیستی روان‌شناختی از جمله: تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود (به غیر از بعد استقلال) بالاتر از گروه غیر ورزشکار بود. در زیر مجموعه‌های مولفه کیفیت زندگی، بین دو گروه ورزشی و غیرورزشی در سلامت عمومی و جسمی تفاوت معنی‌داری وجود داشت، ولی در سلامت روان، روابط اجتماعی و سلامت محیط تفاوت معنی‌داری بین دو گروه ورزشی و غیرورزشی مشاهده نگردید.

واژگان کلیدی: اوقات فراغت، کیفیت زندگی، بهزیستی روان‌شناختی،

۱- استادیار مدیریت ورزش گروه تربیت بدنی، دانشگاه قم، ایران

۲- کارشناس ارشد مدیریت ورزش، دانشگاه قم، ایران (نویسنده مسئول) e-shahmansouri@arak.ac.ir

۳- دانشیار مدیریت ورزش، گروه تربیت بدنی واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک

۴- استادیار مدیریت ورزش، دانشگاه قم، ایران

۱- مقدمه

اوقات فراغت^۱ مهم‌ترین و دلپذیرترین اوقات آحاد بشر و بخشی از ساعات زندگی روزانه انسان‌هاست که فرد با رضایت خاطر به استراحت، تفریح، توسعه آگاهی‌ها یا مشارکت اجتماعی می‌پردازد و داوطلبانه پس از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی بدان مشغول می‌شود (ثنایی، ۱۳۹۲). انسان به علت تفاوت ماهوی‌اش با سایر موجودات، حتی در ساده‌ترین اشکال زندگی، به فرصتی خارج از زندگی روزمره‌اش نیاز دارد تا در این فرصت بسیاری از کنجکاوهای، تنوع‌طلبی‌ها و نیازهایش را ارضا کند و این فرصت که فراغت نامیده می‌شود در بازپروری انسان‌ها نقش بسزایی دارد (رفعت‌جاه، ۱۳۸۷). رشد سریع شهرنشینی سهم عمده‌ای در تغییر ساختار خانواده، وضعیت جوانان و کیفیت زندگی دانشجویان داشته است، به تبع این تغییرات، دستیابی به روش‌های جدید زندگی طی چند ساله اخیر موجب نگرانی‌های رو به افزایش در خصوص کیفیت زندگی دانشجویان در دانشگاه‌ها شده است. هدف اصلی از برنامه‌ها و انجام فعالیت‌های فوق‌برنامه در دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی ضمن پر کردن بخشی از اوقات فراغت دانشجویان، کمک به رشد و توسعه جنبه‌های اخلاقی، روانی، جسمانی و فرهنگی آن‌ها به موازات تحصیل علوم و فنون دیگر است (ملکی، ۱۳۹۱). گذران بهینه اوقات فراغت برای زنان این قابلیت را دارد که تجربه و رضایتی را فراهم نموده و کیفیت زندگی و سلامت عمومی آنان را ارتقاء می‌بخشد. اوقات فراغت برای تمام زنان به‌عنوان یک تجربه با آزادی نسبی است که از نظر فردی ارضاء کننده و ذاتاً ارزشمند است و می‌تواند به خود شکوفایی و درنهایت به یک زندگی سعادت‌مند برای زنان منتهی گردد (یلدا، ۱۳۸۸). نحوه گذران اوقات فراغت می‌تواند نمایانگر کیفیت زندگی افراد باشد، درواقع، کیفیت زندگی در برگیرنده ابعاد عینی و ذهنی است که در تعامل با یکدیگر قرار دارند. طی سالیان اخیر، یافتن عواملی که موجب افزایش کیفیت زندگی می‌شود از مهم‌ترین مباحث موردپژوهش بوده است و روان‌شناسان متوجه این موضوع شده‌اند که افراد باید انرژی عقلانی خود را صرف جهات مثبت تجربه‌شان کنند (سلیگمن^۲، ۲۰۰۰). در اواخر قرن بیستم موضوع کیفیت زندگی در علوم اجتماعی بیش‌تر موردتوجه قرار گرفت، محققان اجتماعی با شیوه‌ای تجربی این موضوع را بررسی و به شیوه دقیق‌تری به گردآوری اطلاعات در مورد تجارب دیگر افراد پرداختند و در سال ۱۹۹۵ با تأسیس جامعه بین‌المللی برای تحقیق درباره کیفیت زندگی این‌گونه تحقیقات نهادینه شدند (مختاری و نظری، ۱۳۸۹). اصطلاح "کیفیت زندگی" تا قرن بیستم مورد استفاده قرار نگرفته بود. به مرور زمان محققین متوجه شدند که کیفیت زندگی می‌تواند پیامدهای پراهمیت در ارزیابی سلامت باشد (فایرز، ماچین^۳، ۲۰۰۰). بنا بر تعریف سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی، درک افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر فرهنگ، سیستم ارزشی که در آن زندگی می‌کنند، اهداف، انتظارات، استانداردها و اولویت‌هایشان است، پس موضوعی کاملاً ذهنی بوده و توسط دیگران قابل مشاهده نیست و بر درک افراد از جنبه‌های مختلف زندگی استوار است (بونومی^۴، ۲۰۰۰).

اغلب دانشمندان توافق دارند که مفهوم کیفیت زندگی همواره پنج بعد زیر را در بردارد:

فیزیکی (مفاهیمی مانند قدرت، انرژی، توانایی انجام فعالیت‌های روزمره و مراقبت از خود از این دسته هستند). روانی (اضطراب، افسردگی و ترس از این زمره‌اند). اجتماعی (این بعد در مورد رابطه فرد با خانواده، دوستان و همکاران و درنهایت جامعه است). روحی، (درک فرد از زندگی و هدف و معنای زندگی را دربرمی‌گیرد). جسمی، (در این راستا مواردی مانند، درد، تهوع و استفراغ را می‌توان نام برد) (فایرز، ماچین^۳، ۲۰۰۰). یکی از عواملی که می‌تواند منجر به افزایش کیفیت زندگی شود، فعالیت‌های ورزشی است، در همین خصوص نتایج تحقیق ازکیا و همکاران (۱۳۸۹) تحت عنوان مقایسه کیفیت زندگی زنان شرکت‌کننده در ورزش‌های همگانی و زنان غیرفعال در این زمینه نشان داد: نمره کیفیت زندگی افراد فعال نسبت به افراد غیرفعال در متغیرهای بهزیستی بدنی، رابطه با فرزند و روابط اجتماعی بیش‌تر و بهتر بوده است. ارتقای سلامت و کیفیت زندگی رابطه‌ای دوطرفه و تنگاتنگ دارد. با افزایش سلامتی، فرد رضایت بیشتری از زندگی کسب کرده که موجب افزایش کیفیت زندگی او می‌شود و با فراهم شدن شرایطی که به افزایش کیفیت زندگی منجر می‌گردد، شاهد افزایش سلامتی فرد خواهیم بود. (رهبری و همکاران، ۱۳۹۵). یکی دیگر از اهداف مثبت اوقات فراغت که فعالیت‌های ورزشی در پی یافتن به آن است، سلامت روانی^۵ می‌باشد. در حال حاضر روان‌شناسی سلامت تنها به جنبه‌های منفی و رفع آن‌ها توجه ندارد، گروهی از پژوهشگران حوزه سلامت روانی از روان‌شناسی مثبت‌نگر^۶، رویکردی نظری و پژوهشی متفاوتی برای تبیین و مطالعه این مفهوم برگزیده‌اند. آنان سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی تلقی و آن را در قالب اصطلاح "بهزیستی روان‌شناختی"^۷ مفهوم‌سازی کرده‌اند. این گروه نداشتن بیماری را برای احساس سلامت کافی نمی‌دانند، بلکه معتقدند که داشتن احساس رضایت از زندگی، پیشرفت بسنده، تعامل کارآمد و مؤثر با جهان، انرژی و خلق مثبت پیوند و رابطه مطلوب با اجتماع و پیشرفت مثبت، از

1 Leisure time
2 Seligman, M.E.P.
3 Fayers, P.M. Machin
4 Bonomi
5 Mental health
6 Positive psychology
7 psychological wellbeing

مشخصه‌های فرد سالم است (ریف^۱ و همکاران، ۱۹۹۸). تحقیقات حاکی از شیوع انواع اختلالات روانی شامل اضطراب، تنیدگی و افسردگی در جامعه امروزی است، به گونه ای که افراد زیادی از این مشکلات رنج می‌برند و سالانه هزینه‌های سرسام‌آوری صرف درمان این اختلالات می‌شود (کیوانلو و همکاران، ۲۰۱۰). دانشجویان می‌توانند با شرکت در فعالیت‌های ورزشی به طور عمده ای مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی را فرا گرفته و آن‌ها را در زندگی به کار برند. همچنین ورزش موقعیتی برای بروز هیجانات فرد و تمرینی برای شناسایی و بهره‌برداری از هیجانات به وجود می‌آورد. (ساکلوفسک^۲، ۲۰۰۷). در همین خصوص بررسی‌ها نشان داده‌اند که فعالیت‌های بدنی و ورزش منظم در سنین مختلف نقش مهمی در کاهش مشکلات و اختلالات روانی و افزایش سلامت روانی و بهزیستی روان‌شناختی ایفا می‌کنند. از سوی دیگر مطالعات متعدد در سال‌های اخیر اثر مثبت ورزش و فعالیت‌های بدنی بر بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی را مورد تأیید قرار داده‌اند (رینبوتوب^۳، ۲۰۰۶ و کیوستد^۴، ۲۰۰۹). برخی از تحقیقات که در گروه‌های سنی دانش‌آموزی انجام شده است نیز مبین رابطه مثبت بین ورزش با بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی می‌باشد، در همین خصوص، قاسم پور و همکاران (۱۳۹۲)، در تحقیقی با عنوان "مقایسه بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار" نتیجه گرفتند که دانش‌آموزان ورزشکار از لحاظ روابط مثبت با دیگران و هدفمندی در زندگی، وضعیت بهتری از دانش‌آموزان غیر ورزشکار قرار دارند. شواهد حاکی از آن است که عوامل بهداشتی تنها نیمی از واریانس بیماری عروق کرونری را تبیین می‌کنند، به همین دلیل، پژوهشگران به عوامل روانی - اجتماعی خطر ساز بیماری عروق کرونری نظیر ابعاد بهزیستی روان‌شناختی، سطح تاب‌آوری فردی، الگوهای شخصیتی، استرس و حمایت اجتماعی فرد علاقه‌مند شده‌اند (بوهم و همکاران^۵، ۲۰۱۶). گذران بهینه اوقات فراغت برای زنان این قابلیت را دارد که تجربه و رضایتی را فراهم نموده و کیفیت زندگی و سلامت عمومی آنان را ارتقاء می‌بخشد. اوقات فراغت برای تمام زنان به‌عنوان یک تجربه با آزادی نسبی است که از نظر فردی ارضاء کننده و ذاتاً ارزشمند است و می‌تواند به خود شکوفایی و در نهایت به یک زندگی سعادت‌مند برای زنان منتهی گردد (یلدا، ۱۳۸۸). به نظر می‌رسد، زنان با شرایط فرهنگی و اجتماعی و سبک زندگی موجود بیشتر در معرض آسیب‌های ناشی از کم‌ تحرکی قرار دارند (ممتاز بخش، ۱۳۸۶). هدف کلی این تحقیق، مقایسه ابعاد کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر شرکت‌کننده در برنامه‌های فراغتی ورزشی و غیرورزشی دانشگاه‌های اراک بود.

۲- روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع روش علی-مقایسه‌ای و از لحاظ هدف از نوع کاربردی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی اراک، دانشگاه اراک و دانشگاه پیام نور بودند که در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ مشغول تحصیل بودند. تعداد دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اراک ۴۰۰۰ نفر، دانشگاه اراک ۱۰۰۰ نفر و پیام نور ۲۰۰۰ نفر بود. جمع کل ۷۰۰۰ نفر، از این تعداد بر اساس جدول مورگان ۳۶۴ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شدند، طبق نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای ۵۷ در صد نمونه‌ها (۲۰۷ نفر) از دانشگاه آزاد، ۱۴ درصد (۵۱ نفر) از دانشگاه اراک و ۲۹ درصد (۱۰۶ نفر) از دانشگاه پیام نور (کسانی که در کلاس‌های تربیت‌بدنی عمومی نیم سال دوم ۹۶-۹۵ ثبت‌نام کرده بودند)، انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از سه پرسش‌نامه به شرح زیر استفاده شد:

الف. پرسش‌نامه جمعیت‌شناختی نمونه‌های تحقیق.

ب. پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی^۶ ریف، (فرم کوتاه) که شامل، ۱۸ پرسش و ۶ خرده‌مقیاس بود. خرده‌مقیاس‌های این پرسش‌نامه عبارت بودند از: ۱- پذیرش خود، ۲- روابط مثبت با دیگران، ۳- استقلال، ۴- تسلط بر محیط، ۵- هدفمندی در زندگی، ۶ رشد شخصی.

ج. پرسش‌نامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (فرم کوتاه)^۷. این پرسش‌نامه شامل ۲۶ سؤال است که کیفیت زندگی کلی و عمومی فرد را می‌سنجد و دارای ۴ زیرمقیاس و یک نمره کلی است. این زیرمقیاس‌ها عبارت‌اند از: سلامت جسمی، سلامت روان، روابط اجتماعی، سلامت محیط اطراف و یک نمره کلی.

با توجه به این‌که در این تحقیق از پرسش‌نامه‌های استاندارد استفاده شد، بنابر این روایی آن‌ها مورد تأیید بود، روایی محتوایی و سازه‌ای پرسش‌نامه‌های فوق توسط پژوهش‌های مختلف تأیید شده است. در خصوص پایایی پرسش‌نامه تعداد ۲۰ نسخه از

1 Ryff
 3 Saklofske
 3 Reinboth
 4 Quedsted
 5 Boehm, J.
 6 Ryff scale psychological wellbeing (RSPWB)
 7 WHOQOL-BREF

پرسش نامه‌ها به دانشجویان داده شد و با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب پایایی پرسش نامه بهزیستی روان‌شناختی ۰/۸۵ و پرسش نامه کیفیت زندگی ۰/۸۸ تعیین شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های آماری، از آمار توصیفی و در بخش آمار استنباطی از آزمون‌های کلموگروف-اسمیرنوف، آزمون لامبدای ویلکز و تحلیل واریانس چند متغیره به منظور آزمون فرضیه‌های تحقیق در قالب نرم افزار SPSS، نسخه ۱۶ در سطح معناداری $P < 0/05$ استفاده شد.

۳- تحلیل داده‌های تحقیق

نتایج (جدول ۱)، نشان می‌دهد، میانگین نمره، گروه ورزشی در تمام مولفه‌ها به غیر از مولفه سلامت محیط از گروه غیر ورزشی بالاتر است.

جدول ۱: توصیف وضعیت پاسخ نمونه‌ها به مؤلفه‌های کیفیت زندگی

مؤلفه‌های کیفیت زندگی		کیفیت زندگی	سلامت عمومی	سلامت جسمی	سلامت روان	روابط اجتماعی	سلامت محیط
گروه ورزشی	میانگین	۳/۷۸	۴/۲۵	۳/۷۹	۳/۵۳	۳/۶۵	۳/۴۳
	انحراف-معیار	۰/۸۰	۰/۷۳	۰/۵۱	۰/۵۹	۰/۶۹	۰/۶۱
گروه غیر ورزشی	میانگین	۳/۷۳	۳/۷۷	۳/۶۳	۳/۴۱	۳/۴۲	۳/۴۸
	انحراف-معیار	۰/۸۶	۰/۹۱	۰/۵۷	۰/۶۷	۰/۷۵	۰/۶۰

جدول ۲: توصیف وضعیت پاسخ نمونه‌ها به مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی

مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی		تسلط بر محیط	استقلال	رشد شخصی	ارتباط با دیگران	هدفمندی	پذیرش خود
گروه ورزشی	میانگین	۳/۵۹	۴/۲۲	۵/۰۰۸	۴/۴۲	۴/۲۸	۴/۵۹
	انحراف-معیار	۰/۶۵	۰/۸۱	۰/۸۴	۰/۹۶	۰/۸۳	۰/۸۶
گروه غیر ورزشی	میانگین	۳/۳۰	۴/۲۹	۴/۷۲	۴/۴۳	۴/۰۵	۴/۳۰
	انحراف-معیار	۰/۷۳	۰/۸۱	۰/۸۷	۰/۹۵	۱/۰۲	۱/۰۰۸

نتایج جدول (۲)، نشان می‌دهد، در مؤلفه‌های تسلط بر محیط، رشد شخصی، هدفمندی و پذیرش خود بیشترین میانگین مربوط به گروه ورزشی و در مؤلفه‌های استقلال و ارتباط با دیگران بیشترین میانگین مربوط به گروه غیرورزشی می‌باشد. با توجه به وجود تجانس واریانس در دو گروه ورزشی و غیرورزشی و همچنین توزیع طبیعی داده‌ها بر اساس نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف، بررسی تفاوت گروه‌ها از طریق آزمون پارامتریک تحلیل واریانس چندمتغیره صورت گرفت. قبل از به‌کارگیری این آزمون برای تعیین معناداری اثر گروه ورزشی و غیرورزشی بر مؤلفه‌های کیفیت زندگی از آزمون لامبدای ویلکز استفاده شده است که نتایج آن در جدول زیر، گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون لامبدای ویلکز در تحلیل واریانس چندمتغیره مؤلفه‌های کیفیت زندگی

آزمون	ارزش	F	درجه آزادی خطا	درجه آزادی اثر	سطح معنی‌داری
لامبدای ویلکز	۰,۰۲۱	۱,۱۰۱	۱۴۰	۶	۰,۰۰۰

نتایج جدول (۳)، نشان می‌دهد که بین دو گروه حداقل در یکی از مؤلفه‌های کیفیت زندگی تفاوت معنادار وجود دارد، در نتیجه از تحلیل واریانس چند متغیره برای آزمون فرضیات استفاده شد.

نتایج تحلیل واریانس چند متغیره (جدول ۴)، بین دو گروه ورزشی و غیرورزشی نشان داد، در مؤلفه‌های سلامت عمومی و جسمی تفاوت معنادار وجود دارد، ولی در مؤلفه‌های کیفیت زندگی، سلامت روان، روابط اجتماعی و سلامت محیط تفاوت معناداری بین دو گروه ورزشی و غیرورزشی وجود ندارد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های مربوط به تفاوت بین دو گروه ورزشی و غیرورزشی از لحاظ مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی نیز از روش تحلیل واریانس چندمتغیره (مانوا) استفاده شد، همچنین قبل از به‌کارگیری این آزمون برای تعیین معنی‌داری اثر گروه ورزشی و غیرورزشی بر مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی از آزمون لامبدای ویلکز استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ آورده شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره اثرات گروه بر مؤلفه های کیفیت زندگی

منابع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع توان دوم	درجه آزادی	میانگین توان دوم	آماره F	سطح معناداری
گروه ورزشی	کیفیت زندگی	۰,۰۰۵	۱	۰,۰۰۵	۰,۰۰۶	۰,۹۴
	سلامت عمومی	۶,۸۳۵	۱	۶,۸۳۵	۹,۶۵۶	*۰,۰۰۲
	سلامت جسمی	۱,۲۵	۱	۱,۲۵	۴,۱۶۴	*۰,۰۴۳
	سلامت روان	۱,۴۷	۱	۱,۴۰۷	۳,۵۰۲	۰,۰۶۳
	رابط اجتماعی	۱,۱۹۲	۱	۱,۱۹۲	۲,۱۹۱	۰,۱۴۱
	سلامت محیط	۰,۳	۱	۰,۳	۰,۹۲۸	۰,۳۳۷
گروه غیرورزشی	کیفیت	۱۲۱,۲۲	۱۴۵	۰,۸۳۶	-	-
	سلامت عمومی	۱۰۲,۶۳۴	۱۴۵	۰,۷۰۸	-	-
	سلامت جسمی	۴۳,۵۲۸	۱۴۵	۰,۳	-	-
	سلامت روان	۵۸,۲۷۱	۱۴۵	۰,۴۰۲	-	-
	رابط اجتماعی	۷۸,۸۸۹	۱۴۵	۰,۵۴۴	-	-
	سلامت محیط	۴۶,۸۲۳	۱۴۵	۰,۳۲۳	-	-

جدول ۵. نتایج آزمون لامبدای ویلکز در تحلیل واریانس چندمتغیره مؤلفه های بهزیستی روان شناختی

آزمون	ارزش	F	درجه آزادی خطا	درجه آزادی اثر	سطح معنی داری
لامبدای ویلکز	۰,۰۱۶	۲,۶۵۱	۲۵۴	۶	۰,۰۰۰

نتایج (جدول ۵)، نشان می‌دهد، بین دو گروه حداقل در یکی از مؤلفه های بهزیستی روان شناختی تفاوت معنادار وجود دارد. با توجه به نتایج به دست آمده از آزمون لامبدای ویلکز، تحلیل های مربوط به اثرات بین آزمودنی ها مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۶، گزارش شده است.

جدول ۶. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره اثرات گروه بر مؤلفه های بهزیستی روان شناختی

منابع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع توان دوم	درجه آزادی	میانگین توان دوم	آماره F	سطح معناداری
گروه ورزشی	استقلال	۰,۳۷۲	۱	۰,۳۷۲	۰,۵۷۲	۰,۴۵
	تسلط بر محیط	۴,۶۸۷	۱	۴,۶۸۷	۹,۴۴۶	*۰,۰۰۲
	رشد شخصی	۳,۶۰۵	۱	۳,۶۰۵	۵,۱۴	*۰,۰۲۴
	ارتباط با دیگران	۰,۱۱۳	۱	۰,۱۱۳	۰,۱۲	۰,۷۲۹
	هدفمندی زندگی	۲,۱۲۶	۱	۲,۱۲۶	۲,۲۱۷	۰,۱۳۸
	پذیرش خود	۳,۸۳۶	۱	۳,۸۳۶	۴,۰۴۱	*۰,۰۴۵
گروه غیر ورزشی	استقلال	۱۶۸,۵۷۸	۲۵۹	۰,۶۵۱	-	-
	تسلط بر محیط	۱۲۸,۵۱۶	۲۵۹	۰,۴۹۶	-	-
	رشد شخصی	۱۸۱,۶۴۵	۲۵۹	۰,۷۰۱	-	-
	ارتباط با دیگران	۲۴۲,۸۲۳	۲۵۹	۰,۹۳۸	-	-
	هدفمندی زندگی	۲۴۸,۳۰۹	۲۵۹	۰,۹۵۹	-	-
	پذیرش خود	۲۴۵,۸۳۱	۲۵۹	۰,۹۴۹	-	-

بر اساس نتایج تحلیل واریانس (جدول ۶)، بین دو گروه ورزشی و غیرورزشی در مؤلفه های تسلط محیط، رشد شخصی و پذیرش خود تفاوت معنادار وجود دارد، ولی در مؤلفه های استقلال، ارتباط با دیگران و هدفمندی در زندگی تفاوت معناداری بین دو گروه ورزشی و غیرورزشی وجود ندارد.

۴- بحث و نتیجه‌گیری

هدف کلی این تحقیق مقایسه کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر شرکت‌کننده در برنامه‌های فراغتی ورزشی و غیر ورزشی دانشگاه‌های اراک بود. نتایج توصیفی داده‌های تحقیق حاکی از آن بود که ۲۸/۶ درصد از نمونه‌های تحقیق در اوقات فراغت به ورزش و ۷۱/۴ درصد به فعالیت‌های دیگر می‌پردازند. به عبارتی بیشتر پاسخ‌دهندگان اوقات فراغت غیرورزشی داشتند. یافته‌های تحقیق، رحمانی و همکاران (۱۳۸۵)، صوفی (۱۳۸۸)، کیان (۱۳۹۳)، واصفیان (۱۳۹۳)، صراف و همکاران (۱۳۹۴)، ساروخانی (۱۳۹۰)، کاظمی (۱۳۷۸)، نیز نشان دادند، دانشجویان زمان بیشتری به گفتگو با دوستان و شنیدن موسیقی اختصاص می‌دهند؛ بنابراین به نظر می‌رسد دانشجویان در طول روز و یا هفته، زمان چندانی به سایر فعالیت‌های ورزشی برای پر کردن اوقات فراغت خود اختصاص نمی‌دهند. نتایج پیشینه تحقیقات ذکر شده حاکی از آن است که از میان سبک‌های مختلف گذران اوقات فراغت، دانشجویان به سبک رسانه محور (تماشای تلویزیون، سرگرمی‌های اینترنتی، حضور در شبکه‌های اجتماعی)، هم‌صحبتی با دوستان و شنیدن موسیقی و گشت‌های خیابانی، بیشترین علاقه را نشان دادند. در اکثر تحقیقات بررسی شده ورزش در اولویت‌های اول تا پنجم نمونه‌ها نبوده است. به نظر می‌رسد سبک زندگی افراد و عوامل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در زمینه‌ی گرایش به نحوه گذران اوقات فراغت تأثیرگذار است (صفا نیا ۱۳۸۰). نتایج توصیفی تحقیق نشان داد، نمره استاندارد به دست آمده برای مؤلفه‌های کیفیت زندگی از جمله: سلامت جسمی، سلامت روانی، روابط اجتماعی مثبت، در گروهی که فعالیت‌های فراغتی ورزشی غالب داشته‌اند، بیشتر از گروه غیرورزشی بوده و فقط در مؤلفه سلامت محیط این نتیجه برعکس بوده است. در همین خصوص می‌توان به تحقیق، غنی (۱۳۸۱) و شکروی (۱۳۸۸) استناد کرد. نتایج تحقیق از کیا و همکاران (۱۳۸۹)، رهبری و همکاران (۱۳۹۵)، نیز نشان داد: آمادگی جسمانی با کیفیت زندگی ارتباط دارد و کارکردهای فردی و اجتماعی ورزش و افزایش سطح بهداشت جامعه سبب ارتقای برخی جنبه‌های کیفیت زندگی می‌شود. نتایج فرض اول تحقیق نشان داد، بین دو گروه ورزشی و غیرورزشی در کیفیت زندگی عمومی تفاوت معنی داری وجود ندارد، ولی در برخی از مؤلفه‌های کیفیت زندگی مثل: سلامت عمومی و جسمی تفاوت معنادار وجود داشت، اما در مؤلفه‌های، سلامت روان، روابط اجتماعی، سلامت محیط تفاوت معناداری بین دو گروه ورزشی و غیرورزشی وجود نداشت. نتایج این تحقیق در خصوص عدم تفاوت در مؤلفه روابط اجتماعی بین دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار با نتایج طیبی و ایوبی (۲۰۱۲)، مختاری و همکاران (۱۳۸۹)، حامدی نیا و گلستانی (۱۳۹۱)، همخوانی نداشت، ولی با تحقیق سهرابی و همکاران (۲۰۱۵) همخوانی داشت. شاید علت این نتایج را بتوان در تفاوت بین جامعه آماری جستجو کرد، زیرا به هر جهت دانشجویان از اقشاری هستند که به واسطه شرایط خاصی که دارند بهتر از سایر گروه‌ها می‌توانند روابط اجتماعی مناسبی برقرار کنند. در توجیه نتایج این تحقیق که تفاوت معنی‌داری بین تمام مؤلفه‌های کیفیت زندگی در هر دو گروه وجود ندارد، می‌توان به تعریف سازمان بهداشت جهانی از کیفیت زندگی استناد کرد. بنا بر تعریف سازمان بهداشت جهانی "کیفیت زندگی، درک افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر فرهنگ، سیستم ارزشی که در آن زندگی می‌کنند، اهداف، انتظارات، استانداردها و اولویت‌هایشان است، پس موضوعی کاملاً ذهنی بوده و توسط دیگران قابل مشاهده نیست و بر درک افراد از جنبه‌های مختلف زندگی استوار است". (بونومی ۲۰۰۰). بر همین اساس می‌توان گفت خود افراد، بهترین کسانی هستند که می‌توانند کیفیت زندگی خود را ارزیابی کنند، به عبارت دیگر، کیفیت زندگی هر فرد تحت تأثیر خصوصیات زمینه‌ای فرد، وضعیت اجتماعی، فرهنگی و محیطی او قرار دارد (بونومی ۲۰۰۰). همان‌طور که گفته شد عوامل متعددی می‌توانند بر کیفیت زندگی اثر گذار باشند، عوامل مرتبط با کیفیت زندگی عبارتند از: سرمایه اجتماعی (ممتاز، ۱۳۸۳)، سرمایه اقتصادی، (جلایی پور و محمدی، ۱۳۸۸)، سرمایه فرهنگی، (محمدپور، ۱۳۹۰). آنچه از محتوای نظری مفاهیم سرمایه اجتماعی و کیفیت زندگی برمی‌آید، توجه به این نکته است که بین سرمایه اجتماعی- فرهنگی، سرمایه اقتصادی و کیفیت زندگی ورزشکاران رابطه معنا دار مستقیم وجود دارد. (هروی و همکاران، ۱۳۹۱).

نتایج آزمون فرضیه دوم نشان داد، بین بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر شرکت‌کننده در فعالیت‌های فراغتی ورزشی و غیرورزشی دانشگاه‌های اراک تفاوت معناداری وجود دارد. می‌توان گفت، افراد ورزشکار با احساس بهزیستی بالا هیجان‌ات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خودارزیابی مثبتی دارند، درحالی‌که افراد با احساس بهزیستی پایین، حوادث و وقایع زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی کرده، بیشتر هیجان‌ات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (دینر، لوکاس و اوئیسی، ۲۰۰۲). به نقل از درویزه و کهنکی، (۱۳۸۷). قاسم پور و همکاران (۱۳۹۲)، کینگ، پرویت و فیلیس (۲۰۰۶)، بیانی و همکاران (۱۳۸۶)، گرینلیف و همکاران (۲۰۰۹)، نیز ارتباط مثبت و معناداری بین فعالیت‌های ورزشی با بهزیستی روان‌شناختی را گزارش کردند.

نتایج آزمون فرضیه سوم حاکی از آن بود که بین مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر شرکت‌کننده در فعالیت‌های فراغتی ورزشی و غیرورزشی دانشگاه‌های اراک تفاوت معناداری وجود دارد.

نتایج نشان داد که در مؤلفه‌های تسلط بر محیط، رشد شخصی و پذیرش خود، تفاوت معناداری بین دو گروه وجود داشت، ولی در مؤلفه‌های استقلال، ارتباط با دیگران و هدفمندی در زندگی تفاوت معناداری بین دو گروه ورزشی و غیرورزشی وجود نداشت. نتایج تحقیق غنی (۱۳۸۱)، بیانی و همکاران (۱۳۸۶)، احمدی گنب و همکاران (۲۰۱۱)، بهزاد نیا و کشتی دار (۱۳۹۱)، قاسم پور، جودت، سلیمانی (۱۳۹۲)، مولایی و همکاران (۱۳۹۴)، حسینی، هوشیار، (۱۳۹۵)، ثنایی و همکاران، (۱۳۹۲) نیز نشان داد ورزشکاران در تسلط محیطی (توانایی فرد در انتخاب یا ایجاد حیطه‌هایی متناسب با شرایط روانی خود، احساس تسلط و کفایت در مدیریت محیط اطراف خود، کنترل بر مجموعه پیچیده‌ای از فعالیت‌های بیرونی و استفاده مؤثر و کارآمد فرصت‌های به وجود آمده) توانایی‌های بهتری از افراد غیر ورزشکار دارند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت دانشجویانی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند، می‌توانند از موقعیت به دست آمده به عنوان ابزار حمایتی برای سازگاری با محیط جدیدی که وارد آن شده‌اند استفاده کنند (شان^۱ و همکاران، ۲۰۰۴).

در خصوص رشد شخصی که شامل ویژگی‌هایی نظیر احساس رشد مداوم، پذیرش تجارب جدید، تجربه تحول در خود، تأکید بر تغییر مبتنی بر تجربه، تعمق درباره خود و اثربخشی می‌باشد (ریف، ۱۹۸۹)، نیز افراد ورزشکار این تجارب و احساس را در میادین ورزشی بیشتر تجربه می‌کنند. در رابطه با پذیرش خود اغلب تبیین‌های نظری ارائه شده خاطر نشان می‌سازد که تجربه رشد مداوم فردی، یک محور اصلی در تعریف سلامت روانی قلمداد می‌گردد، این مقیاس نیز از طریق ویژگی‌هایی نظیر احساس رشد مداوم، پذیرش تجارب جدید، تجربه تحول در خود، تأکید بر تغییر مبتنی بر تجربه، تعمق درباره خود و اثربخشی، مشخص می‌گردد. با توجه به نتایج این تحقیق پیشنهاد می‌شود:

- راهکارهای افزایش مشارکت دانشجویان به فعالیت‌های ورزشی جذاب و هیجانی بیشتر بررسی شود.
- برنامه راهبردی اوقات فراغت با تأکید بر ابعاد کیفیت زندگی و بهزیستی روان شناختی در قالب ورزش همگانی در دانشگاه‌ها تدوین و ابلاغ شود.

منابع

۱. ازکیا، مصطفی و ساروخانی، باقر و حسن بیگ وردی، لادن (۱۳۸۹). "مقایسه کیفیت زندگی زنان شرکت کننده در ورزش‌های همگانی و زنان غیر فعال در این زمینه منطقه ۳ تهران"، نشریه، زن و مطالعات خانواده، ۲(۷)، صص ۲۵-۱۳.
۲. بهزاد نیا، بهزاد و کشتی دار، محمد (۱۳۹۱). "تأثیر تمرینات هیپ - هاپ بر بهزیستی روان شناختی دانشجویان دختر غیر ورزشکار"، پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، شماره پانزدهم، ۱۰۸-۹۷.
۳. بیانی، علی اصغر (۱۳۸۶). "روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف"، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۴(۲)، ۲۰-۱۴.
۴. ثنایی، محمد و زردشتیان، شیرین و حسینی، رسول (۱۳۹۲). "اثر فعالیت‌های بدنی بر کیفیت زندگی و امید به زندگی در سالمندان استان مازندران"، مطالعات مدیریت ورزشی، (۱۷)، ۱۳۷-۱۴۰.
۵. جلائی پور، حمیدرضا؛ محمودی، جلال (۱۳۸۷). نظریه‌های متأخر جامعه‌شناسی، تهران: نشر نی
۶. حامدی نیا، محمد رضا؛ گلستانی، علی (۱۳۸۳). "کیفیت زندگی مربوط به تندرستی در بین اعضای هیأت علمی فعال و غیرفعال از نظر بدنی در دانشگاه‌های سبزوار"، المپیک، سال دوازدهم، شماره ۷۳-۶۷.
۷. حسینی، فاطمه؛ مهرقام، هوشیار (۱۳۹۵). "بررسی ارتباط بین سبک‌های مقابله با استرس و کیفیت زندگی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار"، نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزش بدون مرز. ۱(۱).
۸. درویزه، زهرا و کهکی، فاطمه (۱۳۸۷). "بررسی رابطه سازگاری زناشویی و بهزیستی روانی". مطالعات زنان، (۱)۶، ۹۴.
۹. رحمانی، احمد و پوررنجبر، محمد و بخشی نیا، طیبه (۱۳۸۵). "بررسی و مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه های زنجان"، مجله علوم پزشکی رفسنجان، (۵)۳، ۲۱۶-۲۰۹.
۱۰. رفعت جاه، مریم (۱۳۸۷). "بررسی الگوهای فراغتی دانشجویان خوابگاهی در دانشگاه تهران، معاونت پژوهشی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.
۱۱. رهبری، سمیه و مستحفظیان، مینا و نادریان جهرمی، مسعود (۱۳۹۵). "مقایسه کیفیت زندگی شهروندان فعال و غیر فعال حرکتی (مطالعه موردی: اماکن ورزشی شهرداری اصفهان)"، پژوهش نامه ی مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۲(۲۴)، ۲۲۸-۲۱۵.
۱۲. ساروخانی، باقر و میرزاملکیان، محمد (۱۳۹۰). "رابطه بین نحوه گذران اوقات فراغت و هویت ملی جوانان شهر تهران". فصلنامه مطالعات جامعه شناختی ایران، (۲)۱، ۲۸-۱.

۱۳. شکروی فرخنده، امین و الحانی، فاطمه و کاظمی نژاد، انوشیروان و وحدانی نیا، مریم سادات (۱۳۸۸). "ارتباط فعالیت های جسمی منظم (پیاده روی) با کیفیت زندگی زنان"، *نشریه پایش*، ۴(۸)، ۴۰۷-۴۱۳.
۱۴. صراف، پریسا، محمد صالحی، نرگس؛ خیر اللهی، فاطمه؛ رحیمی، زهرا؛ محمد بیگی، ابوالفضل (۱۳۹۵). "بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت و متغیرهای وابسته به آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم".
۱۵. صفانیا، علی محمد (۱۳۸۰). "نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه های آزاد اسلامی کشور با تاکید بر فعالیت های ورزشی"، *فصلنامه علمی پژوهشی حرکت*، شماره ۹، ۱۴۰-۱۲۷.
۱۶. صوفی رضایی، مرتضی (۱۳۸۸). "بررسی وضعیت گذراندن اوقات فراغت دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان رشت و رابطه آن با سطح امکانات فرهنگی و ورزشی"، *فصلنامه پیک نور*، ۴(۳).
۱۷. غنی، غلام حسین (۱۳۸۱). "بررسی بین فعالیت بدنی منظم با سلامت روانی همسران پاسدار شهر تهران"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه امام حسین.
۱۸. قاسم پور، عبدالله، جودت، حیدر (۱۳۹۲). "مقایسه بهزیستی روان شناختی در دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار"، *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان* ۱۳(۲)، ۲۰۴-۱۹۳.
۱۹. کاظمی (۱۳۸۷). "بررسی سبک های زندگی فراغتی در بین دانشجویان کشور و عوامل همبسته با آنها". تهران پژوهشگاه فرهنگ و معارف اسلامی.
۲۰. کیان، مرجان (۱۳۹۴). "پژوهش های آموزش و یادگیری"، دو فصلنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد، سال بیست و دوم- دوره جدید، شماره ۶.
۲۱. محمدپور، نیر. (۱۳۹۰). "مطالعه جامعه شناختی گرایش زندانیان (مرد) نسبت به اعمال عدالت ترمیمی و عوامل مؤثر بر آن، پایان نامه کارشناسی ارشد"، دانشگاه آزاد تبریز.
۲۲. مختاری، مرضیه؛ نظری، جواد. (۱۳۸۹). *جامعه شناسی کیفیت زندگی*، تهران: انتشارات جامعه شناسان.
۲۳. ملکی، حسن (۱۳۹۱). *آشنایی با فعالیت های تربیتی اجتماعی*، فعالیت های فوق برنامه. تهران: آبیژ.
۲۴. ممتاز بخش، مریم؛ فکور، یوسف (۱۳۸۶). "بررسی راهکارهای ارتقاء و توسعه ورزش همگانی بانوان، دانشگاه علوم انتظامی". *فصلنامه دانش انتظامی* ۹(۳۳).
۲۵. مولایی یساولی، هادی؛ برجلی، احمد؛ مولایی یساولی، مهدی؛ فداکار، پرویز (۱۳۹۴). "پیش بینی کیفیت زندگی بر اساس مولفه های بهزیستی روان شناختی ریف: نقش مداخله گرایانه رضایت از زندگی". *فصلنامه مشاوره و روان درمانی / سال چهارم* ۱۳(۲۰)، ۷-۲۰.
۲۶. واصفیان، فرزانه؛ باقری، محمد؛ آزادی پور، شیوا؛ واصفیان، فریبا (۱۳۹۳). "بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اردستان"، *فصلنامه مطالعات جامعه شناسی جوانان*، ۴(۱۳)، ۱۵۶-۱۴۵.
۲۷. هروی، نصیبه؛ عباس زاده، محمد (۱۳۹۱). "رابطه سرمایه اجتماعی - فرهنگی و کیفیت زندگی ورزشکاران". *مطالعات فرهنگی و ارتباطات* ۸(۲۷)، ۸۳-۶۰.
۲۸. یلدا، ترانه (۱۳۸۸). "فراغت را همه جا می توان یافت"، *نشریه جستارهای شهرسازی*، شماره ۱۱-۱۰ پاییز و زمستان
29. Ahmadi Gatab, T. shayan, N. Taheri, M. (2011). "The relationship between psychological health, happiness and life quality in the students, Procedia- social and Behavioral Sciences", 30: 1983-1985
30. Boehm, J. Chen, Y. Williams, D. Ryff, C; Kubzansky, L. (2016). "Subjective well-being and ardiometabolic Health: an 8-11 year study of midlife adults". *Journal of psychosomaticResearch*, 85: 1-8.
31. Bonomi, A. Patric, D. Bushnell D. (2000). "Validation of the united states' version of the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) instrument". *Journal of Clinical Epidemiology*, 53: 1-12
32. Edwards, D. steyn B. Sport psychological skills training and psychological well - being. *J Res Sport* 2008; 30(1), 15-28.
33. Fayers, P.M. Machin, D. *Quality of life Assessment, Analysis and Interpretation*, Jhon willy, New York: 2000.
34. Greenleaf, C. Boyer, E. (2009) "Petrie to high school sport participation and subsequent psychological Well - Being and physical Activity: The Mediating Influenced of Body Image, physical competence, and Instrumentality, 61(5): 714 - 26
35. Quested, E. & Duda, J. L. (2009). "Perceptions of the Motivational Climate, Need Satisfaction, and Indices of Well - and Ill - Being Among Hip Hop Dancers". *Journal of Dance Medicine of Science*, 13, 1, 10-19

36. Reinboth, M. & Duda, J. L. (2006). " Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well - being in team sports: a longitudinal perspective". *Psychology of Sport and Exercise*, 7 (3):269-86
37. Ryff, C. D. Singer, B. Love, G. D. & Essex, M. J. (1998). Resilience in adulthood and later life: Defining features and dynamic processes. In J. Lomranz (Ed.), *Handbook of aging and mental health: An integrative approach*, 69–96. New York:
38. Ryff, C.D & Singer, B. (1998). "The contours of positive human health". *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
39. Ryff, C.D. (1989). " Happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*. 6, 1069 –1081.
40. Saklofske DH, Austin EG, Rohr BA, Andrews JW (2007). "Personality, emotional intelligence ", *Journal of Health Psychology*. 12(6): 937–948.
41. Seligman, M.E.P. Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive Psychology: Aintroduction". *American Psychologist*, 55: 5-14.
42. Keyvanlou F Seyed AM, Koushan M, Mohammadi M. (2010), " Comparing the mental health of athlete and non-athlete university students". *Sabzevar University Med Sci*. 17(2):116-122.
43. Shaun M, Galloway M, Groves T, Devonport(2005), "Emotional Intelligence and friendship patterns among Sport Studies Students. School of Sport, Performing Arts and Leisure". **LEARNING AND TEACHING PROJECTS.**
44. Sohrabi E, Monjezi N, Zanganeh L, Haghkhan A, Afrouzeh M. (2015). "The effect of eight weeks of basketball training on the social development of non-athlete female students". *International Journal of Biology Pharmacy and Allied Sciences*. 4(1):171-83.
45. Tayebi Mehdi. Ayoubi fatemeh. (2012). Comparing quality of life between athletes and non-athletes employees in Electrucy Distrhbuton Company of Lorestan province. *Proceedings of the first National Conference on Physical Education and Sports Sciences in 1391*. Islamic Azad University of Najaf.

Comparison Quality of life and Psychological wellbeing female students participating in sports and non-sports leisure programs in Universities of Arak

Hossein Alimohammadi¹, Niloufar Shahmansouri², Ezatollah Shahmansouri³,
Javad Adabi firozja⁴

1- Assistant Professor of Sport Management, Department of Physical Education, University of Qom

2-M.A. of sport management, Department of Physical Education University of Qom

3- Associate Professor of Sport Management, Department of Physical Education, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran

4- Assistant Professor of Sport Management, Department of Physical Education, University of Qom

Abstract

The aim of the research was to Comparison Quality of life and Psychological wellbeing female students participating in sports and non-sports leisure programs in Universities of Arak. The research method was causal-comparative, the population and the statistical sample of this study included students from Islamic Azad University of Arak, Arak University and Payame Noor University, (7000 people), 364 people of these were selected by random sampling based on Morgan's table. The data collection tool was a demographic questionnaire; Psychological wellbeing questionnaire and World Health Organization Quality of Life Questionnaire were used. Validity and reliability of the questionnaire, considering that standard questionnaires were used in this study. Statistical Analysis of Variance (ANOVA) was used to test the hypothesis of the research and data analysis was performed using SPSS software. Based on the results of this study, significant difference between the psychological well-being of female students participating in sports and non-sports leisure programs in Universities of Arak. In general, the athlete's scores in all aspects of psychological well-being, including: environmental domination, personal growth, positive relationship with others, goal-oriented life, self-acceptance (exception of the independence dimension) was higher than non-athlete group. There was a significant difference between the two groups of sport and non-sport in the components of general and physical health, however, there were no significant differences between the two groups in dominations of quality of life, mental health, social relations and environment health.

Key words: leisure time, Quality of life, Psychological well-being,