

ارائه مدل نقش ورزش در سالم زیستی دانشجویان

خلیل شیخیانی^۱، احمد ترک‌فر^{۲*}، سید احسان امیرحسینی^۳، ابراهیم خوشنام^۴

تاریخ تصویب: ۱۴۰۰/۱۲/۱۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۷/۲۸

چکیده

تحقیق حاضر با هدف ارائه مدل نقش ورزش در سالم زیستی دانشجویان طراحی و اجرا گردید. پژوهش حاضر از حیث هدف کاربردی می‌باشد، زیرا نتایج حاصل از این پژوهش می‌تواند برای توسعه سالم زیستی افراد مورد استفاده قرار گیرد. تحقیق حاضر از جمله تحقیقات آمیخته بود که به صورت کیفی و کمی انجام شد. روش گردآوری اطلاعات در تحقیق حاضر به صورت میدانی بود. در تحقیق حاضر جامعه آماری در بخش کیفی شامل خبرگان و اساتید آگاه به موضوع تحقیق بود. همچنین در بخش کمی تحقیق، جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه‌های استان‌های بوشهر و فارس شامل دانشگاه‌های دولتی، آزاد، پیام‌نور بود. این دانشجویان شامل افرادی بودند که در فعالیت‌های ورزشی فعالیت منظم دارند. این افراد بر اساس نحوه فعالیت آنان در ورزش (ورزش همگانی، ورزش تربیتی، ورزش حرفه‌ای و ورزش قهرمانی) به چند گروه تقسیم شدند که مطابق با بخش‌های خود با تحقیق حاضر همکاری نمودند. ابزار گردآوری اطلاعات در تحقیق حاضر مصاحبه نیمه‌ساختار یافته و پرسشنامه محقق ساخته بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق از روش معادلات ساختاری استفاده شد. کلیه روند تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق حاضر در نرم‌افزارهای *SPSS* و *PLS* انجام گردید. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که مشارکت در ورزش همگانی، تربیتی، قهرمانی و حرفه‌ای سبب بهبود وضعیت شاخص‌های سالم زیستی شامل خود جسمی، خود خلاقه، خود مقابله، خود ذاتی و خود اجتماع می‌گردد. بنابراین توجه به توسعه ورزش در دانشگاه‌ها می‌تواند مسیر بهبود سالم زیستی را هموار سازد.

کلید واژه‌ها: سالم زیستی، ورزش، سبک زندگی، دانشگاه.

Email: sport_shz_13680@gmail.com

۱. دانشجوی دکتری، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شیراز، شیراز، ایران.

Email: torkfarahmad1986@gmail.com

۲. استاد گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران*.

Email: amirhosseini474@gmail.com

۳. دانشیار گروه علوم ورزشی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران.

Email: khoshnam9696@gmail.com

۴. استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد جهرم، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران.

مقدمه

آسیب‌های اجتماعی به‌عنوان یکی از نگرانی‌ها و مسائل مهم در سطح بین‌المللی مشخص می‌باشد (گورنی^۱، ۲۰۲۱: ۳). توجه به آسیب‌های اجتماعی به‌عنوان یک رویکرد؛ در دستور کار متولیان در سطح بین‌المللی قرار گرفته است (پورنصرالله و همکاران، ۲۰۲۱: ۵۷). امروزه بروز آسیب‌های اجتماعی و ایجاد بی‌نظمی‌ها و هنجارشکنی‌ها سبب گردیده است تا تلاش‌های عمده‌ای در برنامه‌ریزی‌ها در عرصه‌های بین‌المللی ایجاد گردد (شورت و اسزولچا، ۲۰۱۷: ۱۵). مسئله مربوط به آسیب‌های اجتماعی از دیرباز در جامعه بشری مورد توجه اندیشمندان بوده است. همزمان با گسترش انقلاب صنعتی و گسترش دامنه نیازمندی‌ها، محرومیت‌های ناشی از عدم امکان برآورده شدن خواست‌ها و نیازهای زندگی موجب گسترش شدید و دامنه‌دار فساد، عصیان، تبه‌کاری، سرگردانی، دزدی و انحراف جنسی و دیگر آسیب‌ها شده است (ابراهیمی، ۱۳۹۴: ۵). هر چند اکثر مشکلات اجتماعی انواع تکراری در طول نسل‌های مختلف هستند، اما چنان‌که مشاهده می‌شود برخی از این انواع در برخی نسل‌ها اهمیت بیشتری پیدا کرده است و حتی برخی انواع این آسیب‌ها در نسل‌های بعدی زاده شده‌اند. از سوی دیگر از آنجایی که یکسری علل غالب در هر جامعه وجود دارند که نسبت به سایر علل اهمیت بیشتری در بروز آسیب‌ها دارند، هر چند از انواع متمایز آسیب‌ها سخن می‌رود، اما عمدتاً همپوشی‌هایی بین آنها دیده می‌شود (اکبری و هاشمی، ۱۳۹۵: ۵). توجه به آسیب‌های اجتماعی و کنترل آن به‌عنوان یک مسأله نیازمند برنامه‌ریزی‌های دقیق و جامع می‌باشد (پورنصرالله و همکاران، ۲۰۲۱: ۵۷).

بروز مشکلات اجتماعی و شیوع آن سبب گردیده است تا امروزه سالم زیستی به‌عنوان یک هدف در برنامه‌های اجتماعی و فرهنگی از سوی دولت‌ها مورد توجه قرار گیرد (سارانی، ۱۳۹۸: ۴؛ سلیمانی و همکاران، ۱۳۹۵: ۸؛ مک‌کمبریج و همکاران، ۲۰۰۶: ۱۸۳۵). سالم زیستی به‌عنوان یک سبک زندگی متناسب با ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی و همچنین رعایت اصول رفتاری، ذهنی و نگرشی از سوی افراد در جهت حمایت از وضعیت جسمانی و روانی افراد می‌باشد (شورت و اسزولچا، ۲۰۱۷: ۸). داشتن سبک زندگی مناسب برای زندگی با کیفیت در عصر حاضر از ضروریات است. امروزه دیگر برای زندگی کردن و سلامت بودن اغلب مردم هزینه می‌پردازند. در بهداشت روانی قرن حاضر متخصصین الگوهایی را معرفی کردند که مهم‌ترین آن سالم زیستی و بهبود کیفیت سبک زندگی است. زندگی با کیفیت در این قرن از فرد به‌عنوان محور زندگی سلامت انتظارات زیادی دارد (شهیدی و همکاران، ۱۳۹۴: ۸).

در مسیر سالم زیستی افراد، راهکارهای مختلفی معرفی گردیده است. یکی از مسائل مهم در جهت سالم زیستی افراد، توسعه ورزش می‌باشد (ایار و لویس، ۲۰۱۹؛ میرز و اسونی، ۲۰۰۴: ۳۴). ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحی و روانی و اجتماعی فرد فواید زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و شخصیت فرد تأثیر می‌گذارد. ورزش در درمان بیماری‌های نظیر افسردگی و نیز بر حافظه تأثیر می‌گذارد. ورزش برای جوانان تکیه گاهی امن به حساب می‌آید تا در پناه آن به نهایت رشد و کمال مطلوب انسانی دست یابند. تربیت بدنی در کاهش ناسازگاری‌های فردی و اجتماعی و کاهش فشارهای روانی مؤثر بوده و تعادل روانی ارگانیزم را برقرار می‌سازد. افراد از طریق شرکت در فعالیت‌های حرکتی از نظر ذهنی، جسمی و روانی تعادل لازم را کسب می‌نمایند و توانایی مقابله با مشکلات و فشارهای ناشی از زندگی مدرن را به‌دست خواهند آورد (هدائیان و دادخواه، ۱۳۹۴: ۵). از طرفی ورزش بستری در میان افراد ایجاد می‌کند تا ضمن بهبود وضعیت جسمانی و روانی خود، افراد را از منظر اجتماعی نیز بهبود و ارتقا دهند (الکساندر و والیسلو، ۲۰۱۵: ۳۶۲؛ پانزا و همکاران، ۲۰۲۰: ۲۰۱). از این‌رو ورزش سبب می‌گردد تا شرایطی در جهت ارتقا استانداردهای زندگی در میان افراد ایجاد گردد (راهیکاین، ۲۰۲۰: ۳).

امروزه تلاش جهت بهبود سالم زیستی افراد جامعه سبب گردیده است تا در برنامه‌های موجود، توجه به سالم زیستی به‌عنوان یک مسأله مهم درک گردد (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۲؛ اوزکاکار و همکاران، ۲۰۱۵: ۵۳۷). سالم زیستی با

تأثیرگذاری بر روند سبک زندگی افراد سبب می‌گردد تا افراد از جنبه‌های مختلفی تحت تأثیر قرار گیرند و فواید بی‌شماری برای آنان ایجاد گردد. سالم زیستی سبب می‌گردد تا حالتی پویا جهت تلاش و حرکت افراد ایجاد گردد (استریت و همکاران، ۲۰۱۹: ۶۹). ونگ و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیق خود که با هدف زندگی سالم در کشور استرالیا؛ مطالعه موردی پناهندگان کشور میانمار انجام گرفت، پس از بررسی‌های خود پی بردند که سالم زیستی افراد بر وضعیت اجتماعی، سلامت و حتی مشاغل و عملکرد کاری این افراد تأثیرگذار می‌باشد (ونگ و همکاران، ۲۰۲۰: ۱۲۴). ساسی (۲۰۱۹) در تحقیق خود که با هدف ارائه الگوی ورزشی خارج از مدرسه جهت ترویج سبک زندگی سالم انجام گرفت، پس از بررسی خود مشخص نمودند که تلاش منظم و علمی جهت ترویج سبک زندگی سالم و فعال دانشجویان در حال حاضر به صورت مناسبی اجرایی نمی‌گردد.

گسترش و بهبود سالم زیستی سبب گردیده است تا توجه به سبک زندگی افراد و ارتقا آن در میان تمامی گروه‌ها درک شود. از طرفی یکی از گروه‌های مهم در میان افراد، دانشجویان می‌باشند. یکی از مهم‌ترین دوران زندگی هر انسانی، دوران دانشگاهی وی می‌باشد. در این دوره بسیاری از رفتارهای انسانی استحکام خود را حفظ خواهد کرد و یا برعکس آن برخی رفتارها کم‌کم در دانشجویان ناپدید می‌گردند (ون بسمر و فریدلوند، ۲۰۰۵: ۱۰۹). یکی از اقشاری که می‌بایستی به شکل مناسب در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند، دانشجویان می‌باشد. مشارکت در فعالیت‌ها و برنامه‌های ورزشی فواید بی‌شماری را برای دانشجویان به ارمغان می‌آورد. حضور در برنامه‌های ورزشی سبب می‌گردد تا دانشجویان به شکل مناسبی کیفیت زندگی خود را در محیط دانشگاه افزایش دهند (ارتینگر و همکاران، ۲۰۰۶: ۷۱). وجود برخی برنامه‌های ورزشی در درون دانشگاه‌ها که سبب می‌گردد تا دانشجویان در قالب تیم‌های ورزشی به رقابت با یکدیگر بپردازند، می‌تواند منجر به افزایش مشارکت ورزشی دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی - تفریحی گردد (بارسلونا، ۲۰۰۲: ۷).

بهره‌گیری از ورزش در برخی برنامه‌های اجتماعی و فرهنگی در خصوص دانشجویان می‌تواند منجر به ایجاد بستری جهت سالم زیستی دانشجویان گردد. با توجه به نیاز دانشجویان جهت بهبود سالم زیستی خود، ایجاد برخی برنامه‌های مداخله‌ای نقش مهم و اساسی را در این خصوص دارا می‌باشد. دولت‌ها و دانشگاه‌ها با مداخله بر روند سبک زندگی افراد و استفاده از برخی راهکارها از جمله ورزش می‌توانند مسیر ارتقا و گسترش سالم زیستی دانشجویان را بهبود دهند. از طرفی وجود مشکلات مربوط به آسیب‌های اجتماعی در تمامی گروه‌ها از جمله دانشجویان، سبب گردیده است تا امروزه ارتقا سالم زیستی علاوه بر کسب فواید بی‌شمار، منجر به ایجاد بستری جهت کاهش آسیب‌های اجتماعی موجود در دانشگاه‌ها گردد. بدون شک انجام تحقیق حاضر ضمن رفع خلاء تحقیقاتی در این حوزه می‌تواند منجر به ایجاد راهکارهایی جهت توسعه سالم زیستی در دانشگاه‌ها گردد (ونگ و همکاران، ۲۰۲۰: ۱۲۴). کارکردهای ورزش در حوزه‌های مختلف سبب گردیده است تا امروزه از آن به‌عنوان ابزاری در جهت بهبود سالم زیستی افراد استفاده گردد (اسنپ و بینکس، ۲۰۰۸: ۲۴). یکی از گروه‌های مهم در هر جامعه‌ای، دانشجویان می‌باشند. دانشجویان به‌عنوان منابع انسانی آینده کشور نقش مهمی در پیش برد اهداف کشور را دارا می‌باشند. توجه به وضعیت زندگی آنان و ارتقا سالم زیستی آنان می‌تواند منجر به کسب فواید بی‌شماری گردد. از این در حالی است که فقدان دانش و آگاهی در خصوص کارکردهای ورزش در جهت توسعه سالم زیستی سبب گردیده است تا امروزه بهره‌گیری مناسبی از ورزش در برنامه‌ریزی‌های دانشگاهی در جهت توسعه سالم زیستی انجام نگردد. از طرفی فقدان دانش علمی در این خصوص سبب گردیده است تا عملاً راهکارهایی در این خصوص ایجاد نگردد. این مسأله سبب گردیده است تا برنامه‌ریزی‌های موجود در محیط‌های دانشگاهی در جهت توسعه سالم زیستی‌های دانشجویان، دچار مشکلات عمده‌ای گردد. این مشکلات شامل برخی مسائل از جمله نبود دغدغه در خصوص سالم زیستی، عدم همخوانی برنامه‌های ورزشی با سیاست‌گذاری‌های سالم زیستی و عدم رویه‌های منظم در پیاده‌سازی ورزش در برنامه‌های دانشگاهی می‌باشد. از طرفی با توجه به مشکلات اجتماعی و فرهنگی موجود در جامعه از جمله شیوع اعتیاد و آسیب‌های اجتماعی؛ سالم زیستی می‌تواند به‌عنوان یک مسأله مهم درک گردد. این در حالی است که بهره‌گیری مناسبی از ورزش در روند بهبود و گسترش سالم زیستی به انجام نرسیده است که این خود باعث شده است تا از ورزش در مسیر بهبود سالم زیستی استفاده

نشود. از این رو تحقیق حاضر از این منظور می‌تواند نوآوری در این خصوص داشته باشد. این مسأله سبب گردیده است تا تحقیق حاضر با هدف بررسی مدل نقش ورزش در سالم زیستی دانشجویان در محیط‌های دانشگاهی، سعی در پاسخ به این سؤال داشته باشد که مدل نقش ورزش در سالم زیستی دانشجویان در محیط‌های دانشگاهی به چه صورت می‌باشد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از حیث هدف کاربردی می‌باشد، زیرا نتایج حاصل از این پژوهش می‌تواند برای توسعه سالم زیستی افراد مورد استفاده قرار گیرد. تحقیق حاضر از جمله تحقیقات آمیخته بود که به صورت کیفی و کمی انجام شد. روش گردآوری اطلاعات در تحقیق حاضر به صورت میدانی بود. روش کیفی مورد استفاده در تحقیق حاضر بر اساس روش گراند تئوری با توجه به رهیافت ظاهرشونده گلیسر (۱۹۹۲) بود. همچنین روش کمی مورد استفاده در تحقیق حاضر نیز معادلات ساختاری با روش حداقل مربعات جزئی بود.

در تحقیق حاضر جامعه آماری در بخش کیفی شامل خبرگان آگاه به موضوع تحقیق بود معیار انتخاب افراد در بخش کیفی تحقیق شامل تخصص، مدرک تحصیلی و سابقه پژوهشی و اجرایی بود. بر این اساس افرادی به عنوان نمونه تحقیق مشخص شدند که دارای رشته تحصیلی تربیت بدنی بودند، دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد و دکتری بودند و دارای حداقل ۱۰ سال سابقه اجرایی در دانشگاه بودند و دارای پژوهش‌هایی در خصوص حوزه تحقیق حاضر بودند. تمامی خبرگان انتخاب شده در بخش کیفی این ویژگی‌ها را دارا بودند. این افراد با توجه به شاخص‌های انتخاب نمونه‌های تحقیق در بخش کیفی، به عنوان نمونه تحقیق مشخص شد. نمونه‌گیری در بخش کیفی تا رسیدن به حد اشباع نظری و عدم ارائه نظرات جدید در خصوص موضوع تحقیق ادامه داشت. و بر اساس روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۱۳ نفر به عنوان نمونه تحقیق مشخص شد. بدین صورت که پس از بررسی معیارهای تحقیق افرادی که معیارهای مدنظر را داشتند مشخص و پس از بررسی رزومه و ویژگی‌های این افراد، نمونه‌های تحقیق مشخص و این نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. بدین صورت که پس از هماهنگی با نمونه‌های تحقیق؛ مصاحبه‌ها انجام و پرسش و پاسخ میان تیم تحقیق و نمونه‌ها انجام گردید. در پایان تحقیق نیز نسخه از یافته‌های تحقیق جهت مشاهده در اختیار نمونه‌های تحقیق قرار گرفت.

همچنین در بخش کمی تحقیق، جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه‌های استان‌های بوشهر و فارس شامل دانشگاه‌های دولتی، آزاد، پیام‌نور بود. این دانشجویان شامل افرادی بودند که در فعالیت‌های ورزشی فعالیت منظم دارند. این افراد، بر اساس نحوه فعالیت آنان در ورزش (ورزش همگانی، ورزش تربیتی، ورزش حرفه‌ای و ورزش قهرمانی) به چند گروه تقسیم شدند که مطابق با بخش‌های خود با تحقیق حاضر همکاری نمودند. بدین صورت که نمونه‌های انتخاب شده در بخش کمی در ۴ گروه افراد شامل دانشجویان فعال در ورزش همگانی، دانشجویان فعال در ورزش تربیتی، دانشجویان فعال در ورزش حرفه‌ای و دانشجویان فعال در ورزش قهرمانی بودند. با توجه به نامشخص بودن تعداد حجم جامعه، بر اساس فرمول کوکران تعداد ۳۸۴ نفر به عنوان نمونه تحقیق مشخص شدند. که پس از پخش و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها تعداد ۳۶۲ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. این افراد با توجه به اطلاعات کسب شده از دانشگاه‌های مورد بررسی مشخص و نهایی شدند. روش نمونه‌گیری در تحقیق حاضر به صورت در دسترس بود. جدول شماره ۱ نمونه آماری تحقیق را نشان می‌دهد.

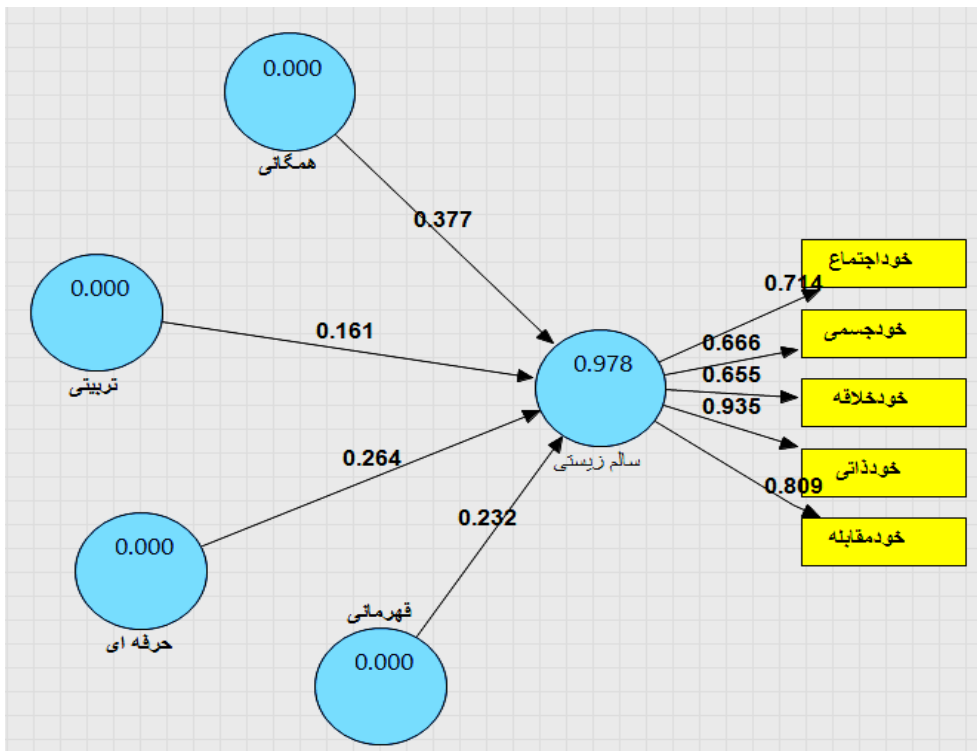
جدول ۱: نمونه آماری

نمونه فعال در ورزش قهرمانی	نمونه فعال در ورزش حرفه‌ای	نمونه فعال در ورزش تربیتی	نمونه فعال در ورزش همگانی	دانشگاه
۲۴	۱۰	۳۲	۵۱	دانشگاه دولتی
۱۵	۸	۴۴	۵۹	دانشگاه آزاد
۸	۱۱	۳۷	۶۳	دانشگاه پیام‌نور
۴۷	۲۹	۱۱۳	۱۷۳	مجموع

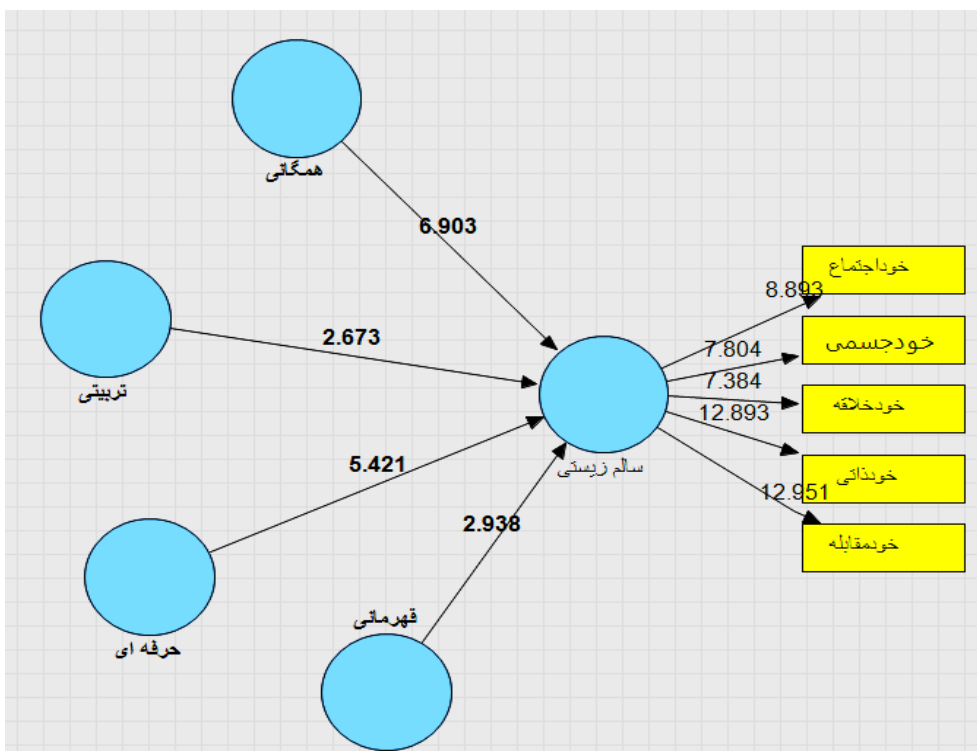
به‌طور کلی جهت سنجش سالم زیستی مطابق با نظریه سالم زیستی نیاز است تا مؤلفه‌های سالم زیستی خودمقابله، خودخلاقه، خودداتی، خودجسمی و خود اجتماعی مورد بررسی و سنجش قرار گیرد. در این تحقیق نیز جهت بررسی سالم زیستی از سنجش مؤلفه‌های فوق استفاده شده است. از این‌رو پرسشنامه پژوهش حاضر نیز برگرفته شده از پژوهش‌های کیانفر، نکوفر و سپهری‌آرا (۲۰۱۷)، کمری، اللهیاری، مرادی و آزادفلاح (۲۰۱۶)، ساسی (۲۰۱۹)، چین و همکاران (۲۰۱۹) بود. همچنین جهت بررسی میزان مشارکت در ورزش همگانی از پرسشنامه محقق ساخته‌ای استفاده شد. به‌صورت کلی پرسشنامه پژوهش شامل ۲۴ سؤال بود که ۱۹ سؤال آن به بررسی سالم زیستی و ۵ سؤال به بررسی میزان مشارکت در ورزش همگانی، ۵ سؤال به بررسی میزان مشارکت در ورزش حرفه‌ای و ۵ سؤال به بررسی میزان مشارکت در ورزش قهرمانی و ۵ سؤال به بررسی میزان مشارکت در ورزش حرفه‌ای پرداخته بود. روایی صوری این پرسشنامه با استفاده از نظر خبرگان متخصص و روایی سازه آن با استفاده از تحلیل عاملی مورد بررسی قرار گرفت. همچنین پایایی این پرسشنامه به‌واسطه بررسی آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت. بدین صورت که میزان پایایی در پرسشنامه ۰/۸۸ مشخص گردید. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از روش آماری معادلات ساختاری استفاده گردید. تمامی روند تجزیه و تحلیل داده‌های کمی پژوهش در نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۰ و PLS نسخه ۲ انجام گرفت.

یافته‌های پژوهش

با توجه به نتایج مشخص گردید که در میان نمونه‌های تحقیق ۵۹/۱ درصد نمونه‌ها مرد و ۴۰/۹ درصد نمونه‌ها را زنان تشکیل دادند. با توجه به نتایج مشخص گردید که در میان نمونه‌های تحقیق، ۵۶/۹ درصد در مقطع کارشناسی، ۲۸/۲ درصد در مقطع کارشناسی‌ارشد و ۱۴/۹ درصد نمونه‌های تحقیق در مقطع دکتری در حال تحصیل بودند. با توجه به نتایج مشخص گردید که در میان نمونه‌های تحقیق افراد با سابقه ورزشی ۱۰-۵ سال با ۴۴/۲ درصد بیشترین فراوانی را دارا بودند. به منظور بررسی این عوامل از روش معادلات ساختاری استفاده گردید. جهت شناسایی توزیع داده‌های پژوهش حاضر از محاسبه کشیدگی و چولگی استفاده شد. با توجه به نتایج این شاخص‌ها مشخص گردید که داده‌های پژوهش حاضر از توزیع غیرطبیعی برخوردار بودند. از این‌رو جهت انجام روش معادلات ساختاری از نرم‌افزارهای واریانس محور استفاده گردید. جهت بررسی روایی سازه ابزار تحقیق از بررسی چند شاخص استفاده شد. نتایج مربوط به آزمون KMO نشان داد که این شاخص در سطح مطلوبی قرار دارد ($KMO=0/891$). همچنین نتایج مربوط به شاخص بارتلت نشان داد که این شاخص در سطح ۰/۰۵ معنادار می‌باشد. نتایج CVR حاکی از آن بود که تمامی سؤالات مساوی یا بزرگتر از عدد جدول لاوشه (۰/۶۲) بود. همچنین بارهای عاملی مربوط به گویه‌ها مطابق با شکل ۱ مشخص گردید که بالای ۰/۴ می‌باشد که نشان دهنده بارهای عاملی بود. این مطلب حاکی از آن بود که سؤالات ضروری و مهم در این ابزار به‌کار گرفته شده بود. شکل شماره ۱ و ۲ مدل پژوهش در حالت بار عاملی و ضرایب تی را به نمایش گذاشته است.



شکل ۱: مدل پژوهش در حالت بار عاملی



شکل ۲: مدل پژوهش در حالت ضرایب تی

جدول شماره ۲ خلاصه مدل تحقیق را نشان می‌دهد.

جدول ۲: خلاصه مدل تحقیق

روابط	تأثیر	تی
ورزش همگانی بر سالم زیستی	۰/۳۷۷	۶/۹۰۳
ورزش تربیتی بر سالم زیستی	۰/۱۶۱	۲/۶۷۳
ورزش حرفه‌ای بر سالم زیستی	۰/۲۶۴	۵/۴۲۱
ورزش قهرمانی بر سالم زیستی	۰/۲۳۲	۲/۹۳۸

با این توجه می‌توان چنین اعلام داشت که فعالیت در ورزش همگانی، تربیتی، قهرمانی و حرفه‌ای می‌تواند منجر به بهبود وضعیت سالم زیستی (خودجسمی، خودخلاقه، خودمقابله، خودذاتی و خوداجتماع) گردد. به منظور بررسی برآزش مدل از برخی شاخص‌های برآزش منتخب استفاده گردید. جدول شماره ۳ نتایج مربوط به این شاخص‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۳: شاخص‌های برآزش تأثیر ورزش حرفه‌ای بر سالم زیستی دانشجویان

شاخص کلی مدل	شاخص کیو	ضریب تبیین	روایی همگرا	پایایی ترکیبی	آلفای کرونباخ	شاخص‌ها متغیرها
۰/۶۳	۰/۴۲	۰/۹۷	۰/۴۲	۰/۸۹	۰/۸۵	سالم زیستی

با توجه به شاخص‌های برآزش مشخص گردید که:

- میزان آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی بالاتر از ۰/۷ می‌باشد.
- میزان روایی همگرا بالاتر از ۰/۴ می‌باشد.
- میزان ضریب تبیین بالاتر از ۰/۳۳ می‌باشد.
- میزان Q2 بالاتر از ۰/۱۹ می‌باشد.
- میزان GOF بالاتر از ۰/۳۶ می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق نشان داد که ورزش همگانی، تربیتی، قهرمانی و حرفه‌ای بر سالم زیستی تأثیری معنادار دارد. به عبارتی شرکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزش همگانی، تربیتی، قهرمانی و حرفه‌ای می‌تواند منجر به ارتقاء سالم زیستی دانشجویان گردد. در تحقیقات مختلفی به این مسأله اشاره شده است. الکساندر و همکاران (۲۰۱۶) اشاره داشتند که مشارکت ورزش سبب بهبود وضعیت اجتماعی افراد و شاخص‌های مربوط به آن می‌گردد. مارتینن و همکاران (۲۰۱۸) در تحقیق خود که با عنوان «فعالیت بدنی آزاد دانش‌آموزان دوره متوسطه در روزهای ورزش، روزهای آموزش غیربدنی و آخر هفته» انجام گرفت، پس از بررسی‌های خود پی بردند که روزهای ورزشی در مدارس سبب می‌گردد تا انگیزش دانش‌آموزان جهت انجام فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه بیشتر گردد. چین و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهش خود که با هدف برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدرسه و جامعه مبتنی بر اجتماع و برنامه‌های فعال سالم زندگی: تمرینات جامع در هونگ کنگ، سنگاپور و ایالات متحده انجام گرفت، پس از بررسی‌های خود پی بردند که بهبود برنامه‌های مدارس و جوامع در خصوص ورزش و تربیت‌بدنی سبب می‌گردد تا سالم زیستی افراد بهبود یابد. والش و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهش خود که با هدف بررسی عوامل مؤثر بر بهبود سالم زیستی دانشجویان خوابگاهی انجام گرفت، پس از بررسی‌های خود پی بردند که بهبود اوقات فراغت افراد و غنی‌سازی آن به‌وسیله ورزش می‌تواند به‌عنوان یکی از این عوامل در جهت بهبود سالم زیستی دانشجویان مشخص و معرفی گردد. شوپچی و همکاران (۱۳۹۴) در تحقیق خود که با هدف بررسی رابطه و نقش ورزش در تحقق سبک زندگی مترقی انجام گرفت، پس از

بررسی‌های خود و انجام مطالعات کتابخانه‌ای پی‌بردند که ورزش سبب بهبود سبک زندگی افراد و ارتقا نظم و امنیت اجتماعی می‌گردد. با این توجه می‌توان چنین اعلام داشت که نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های الکساندر و همکاران (۲۰۱۶)، مارتین و همکاران (۲۰۱۸)، چین و همکاران (۲۰۱۹)، والش و همکاران (۲۰۱۸) و شویچی و همکاران (۱۳۹۴) همخوان می‌باشد.

در تفسیر این مسأله لازم به‌ذکر است که حضور در فعالیت‌های ورزشی در ابعاد و حیطه‌های مختلف سبب می‌گردد تا افراد ضمن حضور در فعالیت‌های اجتماعی از ظرفیت‌های اجتماعی و فرهنگی موجود در ورزش نهایت استفاده را داشته باشند. به صورتی که محیط ورزش افراد را جهت بهبود سبک زندگی خود و فعال نمودن این سبک در کنار ارتقاء سطح ذهنی و روانی افراد می‌تواند آنان را در مسیر سالم زیستی توانمند نمایند. این مسأله سبب گردیده است تا در تحقیق حاضر شرکت در ورزش همگانی، تربیتی، قهرمانی و حرفه‌ای بر سالم زیستی تأثیری معناداری داشته باشد. به صورتی که انتظار داشت حضور دانشجویان در این فعالیت‌ها منجر به ارتقاء سطح سالم زیستی آنان در عرصه‌های دانشگاهی و غیردانشگاهی گردد. ساسی (۲۰۱۹) در تحقیق خود که با هدف ارائه الگوی ورزشی خارج از مدرسه جهت ترویج سبک زندگی سالم انجام گرفت، پس از بررسی خود مشخص نمودند که تلاش منظم و علمی جهت ترویج سبک زندگی سالم و فعال دانشجویان در حال حاضر به‌صورت مناسبی اجرایی نمی‌گردد.

چین و همکاران (۲۰۱۹) در تحقیق خود که با هدف برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدرسه و جامعه مبتنی بر اجتماع و برنامه‌های فعال سالم زندگی: تمرینات جامع در هونگ کنگ، سنگاپور و ایالات متحده انجام گرفت، پس از بررسی‌های خود پی بردند که بهبود برنامه‌های مدارس و جوامع در خصوص ورزش و تربیت‌بدنی سبب می‌گردد تا سالم زیستی افراد بهبود یابد. الکساندر و همکاران (۲۰۱۶) در تحقیق خود که با هدف نقش تربیت‌بدنی در ایجاد سبک زندگی سالم در خارج از ساعات مدرسه انجام گرفت، پس از بررسی‌های خود پی بردند که ورزش به‌واسطه کارکردهای جسمانی، روانی و اجتماعی سبب می‌گردد تا سبک زندگی دانش‌آموزان در ساعات خارج از مدرسه به سمت سالم زیستی متمایل خواهد شد. نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات مارتین و همکاران (۲۰۱۸)، ساسی (۲۰۱۹)، چین و همکاران (۲۰۱۹) و الکساندر و همکاران (۲۰۱۶) در یک راستا بود. در تفسیر این مسأله لازم به‌ذکر است که ورزش تربیتی می‌تواند شرایط مهارتی افراد در رشته‌های مختلف ورزشی را فراهم نماید. ورزش تربیتی می‌تواند ضمن شکل‌گیری درگیری‌های اجتماعی در میان افراد سبب گردد تا دانشجویان در گروه‌های اجتماعی جذب شوند. از طرفی حضور در ورزش تربیتی می‌تواند از منظر فردی سبب گردد تا میزان اعتماد به نفس افراد بهبود یابد و شرایط جهت توانمندسازی دانشجویان را ایجاد نماید. حضور در ورزش تربیتی می‌تواند ضمن بهبود قوای جسمانی و روانی افراد سبب گردد تا سبک زندگی آنان نیز تحت تأثیر قرار گیرد. به عبارتی حضور در ورزش تربیتی به واسطه تغییرات در سبک زندگی افراد می‌تواند روند بهبود سالم زیستی در میان دانشجویان را فراهم نماید. این مسأله سبب گردیده است تا ورزش تربیتی از ظرفیت‌های کلیدی در روند بهبود و گسترش سالم زیستی برخوردار باشد. کمری و همکاران (۱۳۹۶) در تحقیق خود که با هدف بررسی تأثیر ورزش در آموزش و سلامت دانشجویان در دانشگاه پیام‌نور اندیمشک انجام گرفت، پس از بررسی‌های خود پی بردند که ورزش سبب بهبود سلامت دانشجویان در ابعاد مختلف می‌گردد.

الکساندر و همکاران (۲۰۱۶) در تحقیق خود که با هدف نقش تربیت‌بدنی در ایجاد سبک زندگی سالم در خارج از ساعات مدرسه انجام گرفت، پس از بررسی‌های خود پی بردند که ورزش به‌واسطه کارکردهای جسمانی، روانی و اجتماعی سبب می‌گردد تا سبک زندگی دانش‌آموزان در ساعات خارج از مدرسه به سمت سالم زیستی متمایل خواهد شد. میرفردی و هاشمی (۱۳۹۵) پس از بررسی و مطالعه کتابخانه‌ای پی بردند که دانشجویان در دانشگاه‌های کشور با وجود اطلاع از محاسن ورزش، اقبال لازم را به فعالیت‌های بدنی نشان نمی‌دهند. آنان همچنین مشخص نمودند که مهم‌ترین گام‌ها در مسیر بهبود جایگاه ورزش در سبک زندگی دانشجویی عبارتند از: ۱. تغییر نگرش دانشجویان نسبت به ورزش از طریق عواملی همچون: ارتقای دانش و اطلاعات فرد نسبت به انواع ورزش و فرهنگ‌سازی از طریق وسایل ارتباط جمعی؛ ۲. نیازسنجی و جلب مشارکت مخاطب از طریق عواملی همچون: ارائه خدمات با کیفیت مناسب و منطبق بر ذائقه‌ی ورزشی جوانان و توجه به

اختلاف‌های فرهنگی، سنی و جنسیت؛ ۳. نهادهای سازای ورزش در سبک زندگی دانشجویان از طریق عواملی همچون: تقدّم توجه به ورزشی همگانی، جذب مربیان متخصص، توجه ویژه به دروس تربیت‌بدنی، تدوین فوق برنامه‌ی ورزشی منسجم برای دانشجویان ساکن خوابگاه و توجه ویژه به ایشان، نگاه ویژه به فعالیت‌های ورزشی بانوان.

نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات کم‌ری و همکاران (۱۳۹۶)، الکساندر و همکاران (۲۰۱۶)، عباس (۲۰۱۸)، شویچی و همکاران (۱۳۹۴) و میرفردی و هاشمی (۱۳۹۵) در یک راستا بود. در تفسیر این مسأله لازم به ذکر است که ورزش قهرمانی از منظر اخلاقی و ارزشی نقش مهمی در افراد دارد و می‌تواند به‌واسطه اشاعه اخلاق روند رشد و گسترش سالم زیستی را فراهم نماید. بدون شک ورزش قهرمانی می‌تواند به‌واسطه بهبود توانمندی اجتماعی دانشجویان سبب گردد تا آنان شناخت کافی از نیازهای اخلاقی و ارزشی داشته باشند که این مسأله روند رشد و گسترش سالم زیستی را به‌صورت مناسبی فراهم می‌نماید. در مسیر سالم زیستی دانشجویان، ورزش قهرمانی می‌تواند زمینه‌های رشد اخلاقیات فردی و ارزش‌های اجتماعی را فراهم نماید. این مسأله سبب گردیده است تا ورزش قهرمانی به‌واسطه ظرفیت‌های خود از نقش مهم و کلیدی در روند توسعه سالم زیستی دانشجویان برخوردار باشد.

با توجه به نتایج تحقیق حاضر مبنی بر تأثیر فعالیت در ورزش همگانی بر سالم زیستی دانشجویان، پیشنهاد می‌گردد تا در جهت ترغیب دانشجویان به حضور در فعالیت‌های ورزش همگانی از ظرفیت‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات و اینترنت و همچنین ایجاد شبکه‌های اجتماعی استفاده نمود و با ایجاد کانال‌های ارتباطی و جذب مخاطب در این کانال‌ها؛ زمینه جهت حضور آنان در ورزش را فراهم نمود. با توجه به نتایج تحقیق حاضر مبنی بر تأثیر فعالیت در ورزش همگانی بر سالم زیستی دانشجویان، پیشنهاد می‌گردد تا با ایجاد برنامه‌های تخصصی ویژه تمامی گروه‌های دانشجویان از جمله دختران و پسران در حوزه ورزش همگانی؛ و برنامه‌ریزی فعالیت‌های ورزشی مطابق با گروه‌های مختلف از مخاطبان؛ سعی در جذب تمامی گروه‌ها به فعالیت‌های ورزشی همگانی در دانشگاه‌ها اقدام نمود. همچنین با توجه به نتایج تحقیق حاضر مبنی بر تأثیر فعالیت در ورزش تربیتی بر سالم زیستی دانشجویان، پیشنهاد می‌گردد تا با تعامل با مراکز آموزشی به ارتقا بستر آموزشی جهت انتقال مهارت‌های ورزشی در محیط‌های دانشگاهی اقدام نمود. با توجه به نتایج تحقیق حاضر مبنی بر تأثیر فعالیت در ورزش تربیتی بر سالم زیستی دانشجویان، پیشنهاد می‌گردد تا با استفاده از مربیان خبره و با تجربه در آموزش فعالیت‌های ورزشی در دانشگاه‌ها، ضمن بهبود مهارت ورزشی دانشجویان به ارتقاء سیستم انگیزشی آنان جهت حضور در فعالیت‌های ورزشی اقدام نمود. با توجه به نتایج تحقیق حاضر مبنی بر تأثیر فعالیت در ورزش قهرمانی بر سالم زیستی دانشجویان، پیشنهاد می‌گردد تا با نمایان‌سازی ارزش‌های هنجاری و اخلاقی موجود در ورزش برای ورزشکاران حوزه ورزش قهرمانی در دانشگاه‌ها و الگوسازی این ارزش‌ها در میان دانشجویان در ورزش قهرمانی، زمینه جهت بهبود سالم زیستی آنان را فراهم نمود. همچنین با توجه به نتایج تحقیق حاضر مبنی بر تأثیر فعالیت در ورزش قهرمانی بر سالم زیستی دانشجویان، پیشنهاد می‌گردد تا با افزایش تعامل با مراکز فرهنگی ورزشی از جمله زورخانه‌ها با دانشگاه‌ها و ایجاد پل ارتباطی میان ارکان دانشگاه با مراکز فرهنگی در ورزش؛ زمینه جهت ارتقاء شاخص‌های اخلاقی و ارزشی ورزشکاران حوزه ورزش قهرمانی در دانشگاه‌ها را فراهم نمود. با توجه به نتایج تحقیق حاضر مبنی بر تأثیر فعالیت در ورزش حرفه‌ای بر سالم زیستی دانشجویان، پیشنهاد می‌گردد تا با ایجاد سامانه‌های اطلاعاتی در خصوص ورزشکاران حرفه‌ای موجود در دانشگاه‌ها، زمینه جهت مدیریت سبک زندگی آنان را فراهم نمود.

منابع

- ابراهیمی، محدثه (۱۳۹۴). «بررسی عوامل مؤثر در گرایش دانش‌آموزان شهرستان سراوان به فضای مجازی و راهکارهای مقابله با آن»، همایش ملی روانشناسی و مدیریت آسیب‌های اجتماعی، چابهار، دانشگاه آزاد اسلامی واحد چابهار.
- اکبری، شیما؛ هاشمی، شهناز (۱۳۹۵). «شبکه‌های مجازی و جوانان علل گرایش جوانان به شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی»، سومین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.
- جهانشاهی، رضا؛ اکبری، مجید؛ سلطانی‌فر، محمدرضا (۱۳۹۴). «سبک زندگی سالم دانشجویی به دور از موادمخدر و روان گردان»، دومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، مشهد، دانشگاه تربت حیدریه.
- سارانی، مژده (۱۳۹۸). «بررسی رابطه بین سالم زیستی با نگرش به رفتارهای پرخطر و تجربه مصرف مواد مخدر در بین دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم حاشیه و مرکز شهر زابل»، سومین همایش ملی راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی ایران، تهران – مرکز همایش‌های توسعه پایدار ایران، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.
- سلیمانی فارسانی، سعید؛ ایلانلو، حسین؛ آبی‌پور، جابر (۱۳۹۵). «بررسی سبک زندگی سالم و راهکارهای بهتر زیستن در جامعه بر اساس مدل سازمان بهداشت جهانی WHO»، سومین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.
- شهیدی، محمود؛ آیانی، مریم؛ بابایی، سمیرا (۱۳۹۴). «آرام زیستی، سالم زیستی»، دومین کنفرانس بین‌المللی علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی، استانبول، مؤسسه مدیران ایده‌پرداز پایتخت ویرا.
- کمری، علی عباس؛ اللهیاری، عباس؛ مرادی، علیرضا؛ آزاد فلاح، پرویز (۱۳۹۶). «تدوین و اثربخشی مدل نظری سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان در جامعه ایرانی (مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه تهران)»، روانشناسی تربیتی، ۴۳: ۳۳-۱.
- میرفردی، اصغر؛ هاشمی، سیدهدایت (۱۳۹۵). «بررسی سبک زندگی سالم و ارتباط آن با سرمایه اقتصادی و سرمایه فرهنگی: مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه یاسوج»، اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، قم، دبیرخانه دائمی کنفرانس.
- هاشمی، طه؛ علیپور، احمد؛ زارع، حسین؛ علی‌اکبری، مهناز (۱۳۹۶). «برازش الگوی سالم زیستی خود تجزیه‌ناپذیر در دانشجویان ایرانی»، پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۱ (۳۶): ۶۷.
- هدائیان، مریم؛ دادخواه، رقیه (۱۳۹۴). «جایگاه ورزش در پیشگیری از وقوع جرم و آسیب‌های اجتماعی»، دومین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.
- Alexander, B., & Vladislav, B. (2015). "Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle". *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3): 362.
- Archer, J., Probert, B. S., & Gage, L. (1987). "College students' attitudes toward wellness". *Journal of College Student Personnel*, 2: 311-317.
- Artinger, L., Clapham, L., Hunt, C., Meigs, M., Milord, N., Sampson, B., & Forrester, S. A. (2006). "The social benefits of intramural sport". *NASPA Journal*, 43 (1): 69-86.
- Barcelona, B. (2002). "Student involvement in campus recreational sports activities and gains in team-functioning". *LARnet; the Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research*, 1-13.
- Chin, M. K., Edginton, C. R., Tang, M. S., Phua, K. W., & Yang, J. Z. (2019). "School and Community-Based Physical Education and Healthy Active Living Programs: Holistic Practices in Hong Kong, Singapore, and the United States". In *Global Perspectives on Childhood Obesity* (pp. 325-337). Academic Press.
- Earl, A., & Lewis Jr, N. A. (2019). "Health in context: New perspectives on healthy thinking and healthy living". *Journal of Experimental Social Psychology*, 81(3): 1-4.
- Gurney, C. M. (2021). "Dangerous liaisons? Applying the social harm perspective to the social inequality, housing and health trifecta during the Covid-19 pandemic". *International Journal of Housing Policy*, 1-28.
- Hettler, B. (1984). "Wellness: encouraging a lifetime pursuit of excellence". *Health values*, 8(4): 13.

- McCambridge, T. M., Bernhardt, D. T., Brenner, J. S., Congeni, J. A., Gomez, J. E., Gregory, A. J., ... & Small, E. W. (2006). "Active healthy living: prevention of childhood obesity through increased physical activity". *Pediatrics*, 117(5): 1834-1842.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). *A e five factor wellness inventory*. Palo Alto, CA: Mindgarden, Inc.
- Özçakar, N., Kartal, M., Mert, H., & Güldal, D. (2015). "Healthy living behaviors of medical and nursing students". *International journal of caring sciences*, 8(3): 536.
- Panza, M. J., Graupensperger, S., Agans, J. P., Doré, I., Vella, S. A., & Evans, M. B. (2020). "Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: a systematic review and meta-analysis". *Journal of sport and exercise psychology*, 42(3): 201-218.
- Pournasrollāh, S., Bahrāmi, S., & E'idi, H. (2021). "Presenting a model of strategies for reducing social harm among students with emphasis on leisure time from the perspective of sport teachers and school principals with a mixed methods approach". *Educational Innovations*, 20(3): 55-72.
- Rahikainen, K. (2020). *Climbing as a lifestyle sport and serious leisure in China*. Leisure/Loisir, 1-23.
- Sasse, C. (2019). *Get kids moving: a model afterschool sports program promoting healthy lifestyles*. (Doctoral dissertation, California State University, Northridge).
- Short, D., & Szolucha, A. (2017). *Fracking Lancashire: the planning process, social harm and collective trauma*. Geoforum.
- Snape, R., & Binks, P. (2008). "Re-thinking sport: physical activity and healthy living in British South Asian Muslim communities". *Managing Leisure*, 13(1): 23-35.
- Strieter, L., Laddu, D. R., Sainsbury, J., & Arena, R. (2019). "The Importance of School-based Healthy Living Initiatives: Introducing the Health and Wellness Academy Concept". *Progress in cardiovascular diseases*, 62(1): 68-73.
- Von Bothmer, M. I., & Fridlund, B. (2005). "Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students". *Nursing & health sciences*, 7(2): 107-118.
- Walsh, A., Taylor, C., & Brennick, D. (2018). "Factors That Influence Campus Dwelling University Students' Facility to Practice Healthy Living Guidelines". *Canadian Journal of Nursing Research*, 50(2): 57-63.
- Wong, C. K., White, C., Thay, B., & Lassemillante, A. C. M. (2020). "Living a Healthy Life in Australia: Exploring Influences on Health for Refugees from Myanmar". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1): 121.

به این مقاله این گونه استناد کنید:

شیخیان، خلیل؛ ترک‌فر، احمد؛ امیرحسینی، سید احسان؛ خوشنام، ابراهیم (۱۴۰۲). «ارائه مدل نقش ورزش در سالم زیستی دانشجویان»، پژوهش‌های معاصر در مدیریت ورزشی، ۱۳ (۲۶): ۱۷۱ - ۱۶۱.