

دو فصلنامه جامعه‌شناسی و مدیریت سبک زندگی، سال سوم، شماره دهم، پاییز و زمستان ۹۶، صفحات ۱-۲۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۷/۱۳

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۳۹۶/۱۰/۲۰

بررسی تأثیر مشارکت در ورزش‌های تفریحی بر کیفیت زندگی معلمان منطقه آزاد ماکو

سجاد پاشایی^۱

سجاد قدمی^۲

فیده خدابند^۳

چکیده

کیفیت زندگی، به عنلت قرار داشتن قشر معلمان در معرض عوامل استرس‌زای محیطی و شغلی، اهمیت بسیاری دارد. هدف پژوهش حاضر، مدل‌سازی ساختاری در تأثیر مشارکت در ورزش‌های تفریحی با نقش واسطه‌ای سبک زندگی بر کیفیت زندگی معلمان منطقه آزاد ماکو است. این پژوهش از نوع کاربردی و توصیفی- همبستگی است. جامعه آماری مورد بررسی، شامل ۲۷۷۴ نفر از معلمان زن و مرد منطقه آزاد ماکو است که با روش نمونه‌گیری تصادفی خوش‌ای ۳۰۰ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند، و برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه استفاده شده است. با توجه به نتایج، ابزارهای تحقیق از پایایی و روایی تشخیصی مطلوبی بخوردار بودند. برای شناسایی اثر متغیرهای تحقیق، از مدل‌سازی معادلات ساختاری AMOS^{۲۰} استفاده شده است. یافته‌ها مؤید تأثیر معنادار مشارکت در ورزش‌های تفریحی، بر کیفیت زندگی معلمان منطقه آزاد ماکو است؛ همچنین نقش میانجیگری سبک زندگی با مشارکت در ورزش‌های تفریحی، بر کیفیت زندگی معلمان منطقه آزاد ماکو، تأثیر معناداری داشت. به صورت کلی می‌توان اذعان داشت، ورزش در ارتقای کیفیت زندگی نقش مهمی دارد. از این رو تدوین برنامه‌های مناسب برای بهبود مشارکت در ورزش‌های تفریحی و کیفیت زندگی معلمان پیشنهاد می‌شود.

واژگان کلیدی: سبک زندگی، کیفیت زندگی، منطقه آزاد ماکو، مشارکت، ورزش تفریحی.

۱. دانشجوی دکتری تخصصی مدیریت بازاریابی ورزشی دانشگاه تبریز، تبریز- ایران (نویسنده مسئول)
sajjad.pashaie@yahoo.com

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه تبریز، تبریز- ایران

۳. کارمند و مسئول کابخانه دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تبریز، تبریز- ایران



مقدمه

امروزه ورزش^۱ به عنوان یک امر انسانی و تربیتی مورد توجه است و یکی از راه‌هایی است که افراد می‌توانند به کمک آن بر فشارهای جسمی، روحی، روانی و اجتماعی ناشی از زندگی در دنیای متلاطم و پرتش امروزی فائق آیند. ورزش در بین تمامی اشار جامعه به سرعت روی در توسعه و گسترش دارد و می‌توان گفت اگر فرهنگ ورزش در جامعه کنونی به خوبی شناسانده شود و عموم مردم آن را به عنوان پدیده سلامتی و تدرستی پذیرند و به انجام آن عادت کنند؛ با تنظیم و اجرای مناسب ورزشی – تفریحی، گذران اوقات فراغت مفیدی خواهد داشت که از فشار زندگی ماشینی کاسته و سلامت و شادابی جامعه را فراهم می‌کند (نمایزیزاده، سلحشور، .(۱۳۷۲).

تفریح^۲، شامل فعالیت‌هایی است که معمولاً به طور اختیاری و داوطلبانه به خاطر لذت و رضایتی که به دنبال دارد، توسط شرکت‌کنندگان انتخاب می‌گردد. این فعالیت مخصوص اوقات ییکاری است و هیچ رابطه‌ای با کار اصلی شخص ندارد. معمولاً لذت‌بخش است وقتی به عنوان قسمتی از خدمات اجتماعی انجام می‌گیرد دارای هدف‌های مثبت و ثمره‌بخش برای افراد شرکت‌کننده، گروه‌ها و به طور کلی جامعه است» (کاشف، ۱۳۹۰). از این‌رو داشتن یک زندگی سالم، نیازمند تحرک و فعالیت‌های ورزشی است. ورزش تفریحی نیز یعنی اینکه، همه بتوانند در هر زمان، در هر کجا، با هر فرد یا گروه دلخواه با هر شدتی که مایل باشند و به هر رشتۀ ورزشی که علاقه‌مندند پردازنند و نشاط، سلامت جسمی و روانی خود را به سهولت و ارزان‌ترین

1. Sport

2. Recreation

قیمت تأمین کنند و ظرفیت‌های اخلاقی، رفتاری، اجتماعی و عاطفی شان را رشد دهند (گودرزی و همکاران، ۱۳۹۲).

سبک زندگی^۱ نمایانگر نگاه فرد به زندگی، جهان و ارزش‌های مورد قبول اوست. به بیان دیگر، سبک زندگی سمبول و نماد هدایت افراد یک جامعه است که تمامی جنبه‌های زندگی آن‌ها را در بر می‌گیرد. شیوه زندگی سالم منبعی ارزشمند برای کاهش شیوع و تأثیر مشکلات بهداشتی و ارتقای سلامت، تطابق با عوامل استرس‌زای زندگی و بهبود کیفیت زندگی است. سبک زندگی به ما کمک می‌کند تا دلیل و معنی آنچه را که مردم برای خود و دیگران انجام می‌دهند را درک کنیم (دالوندی، ۱۳۹۱).

محققان ورزشی مدت‌های است در پی شناخت عوامل تأثیرگذار بر قصد افراد از مشارکت در فعالیت‌های ورزشی هستند. پیش‌بینی می‌شود که شناخت عوامل تأثیرگذار بر مشارکت افراد در فعالیت‌های ورزشی امکان افزایش مشارکت در فعالیت‌های ورزشی را فراهم آورد. جذب افراد به ورزش صرفاً فواید جسمانی ندارد، بلکه منافع سرشار دیگری را به دنبال خواهد داشت. بنابراین، درک عواملی که بر رفتار مشارکت‌کنندگان در ورزش تأثیرگذار هستند می‌تواند منافع مستقیم و غیرمستقیمی را برای افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی به دنبال داشته باشد (پارسا مهر، ۱۳۹۲).

شرکت در فعالیت‌های بدنی منظم و ورزش، به افراد در حفظ استقلال و تحرک خود، کاهش آسیب‌های ناشی از سقوط و افتادن، بهبود تعادل و هماهنگی حفظ

قدرت و استقامت عضلانی و درنهایت بهره‌مندی از کیفیت زندگی مطلوب کمک می‌کند. امروزه علم فناوری در خدمت بشر است تا کیفیت زندگی او را بهبود بخشدند. از طرفی هر چه کیفیت زندگی افراد بهبود می‌یابد، علم فن آوری بهتر و بیشتر می‌تواند به همنوعان خود کمک کند. به طوری که کالمون معتقد است در سنجش کیفیت زندگی باید به تفاوت و شکاف موجود بین انتظارات فرد و تجربه او در یک دوره خاص توجه کرد (میشل و همکاران^۱، ۲۰۰۹).

کیفیت زندگی^۲ مفهومی است با ماهیت انتزاعی و ابعاد گوناگون و دست یافتن به یک تعریف جامع و کلی برای این واژه بسیار دشوار و ناممکن است؛ ولی بر اساس کاربردهای آن توسط مراجع و افراد مختلف، می‌توان از آن تعاریفی عملیاتی ارائه نمود. همان طور که ذکر شد، این واژه مفهومی چند بعدی و چند وجهی دارد. بنابراین، بررسی آن نیازمند اتخاذ تصمیم و رهیافتی میان‌رشته‌ای و فرارشته‌ای است. در حال حاضر بیش از یک‌صد تعریف از کیفیت زندگی در متون علمی وجود دارد ولی به طور کلی بهوسیله حیطه‌هایی که دربرگیرنده کیفیت زندگی است تغییر می‌شود، حیطه‌هایی مانند: سلامت روحی، اعتماد به نفس، شادمانی، سلامتی جسمی و رضایت-مندی از زندگی (کاشفی، ۱۳۸۴).

کیفیت زندگی بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی^۳ (۲۰۰۲)؛ درک افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر فرهنگ، سیستم ارزشی‌ای که در آن زندگی می‌کنند، اهداف، انتظارات، استانداردها و اولویت‌هایشان است. پس کاملاً فردی بوده و توسط

1. Michael, J. A., Grant, C. & Bob

2. Quality of Life

3. World Health Organization

دیگران قابل مشاهده نیست و بر درک افراد از جنبه‌های گوناگون زندگی‌شان استوار است. به اعتقاد سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی افراد را باید با ۴ بعد مورد سنجش و ارزیابی قرار داد. سلامت جسمانی (شامل توانایی انجام فعالیت‌های روزمره زندگی، میزان وابستگی به درمان‌های پزشکی، قدرت و خستگی، تحرک و چابکی، درد و ناراحتی، خواب و استراحت، ظرفیت و توانایی برای کار و فعالیت)، سلامت روانی (شامل رضایت و تصور شخص از خود و ظاهر بدنی‌اش، احساسات مثبت و منفی فرد، اعتماد به نفس، اعتقادات روحی، مذهبی، شخصی، تفکر، یادگیری و حافظه و تمرکز)، روابط اجتماعی (شامل ارتباطات شخصی، حمایت اجتماعی و فعالیت جنسی) و سلامت محیطی (شامل منابع مادی و مالی، آزادی و ایمنی، میزان در دسترس بودن و کیفیت مراقبت‌های بهداشتی و درمانی و ...) (لطیفی و فرخ‌وندی، ۱۳۹۰).

از آنجا که شغل یکی از مهم‌ترین حوزه‌های زندگی محسوب می‌شود، انتظار می‌رود وضعیت اشتغال فرد و ارزیابی او از شغل خود، بر کیفیت زندگی او تأثیر داشته باشد. اشتغال از دو جهت می‌تواند بر کیفیت زندگی انسان تأثیر داشته باشد، بعد اول به ویژگی‌ها و خصوصیات عینی شغل و جنبه دوم به ذهنیت فرد، نوع ارزیابی و نگرش او به وضعیت اشتغالش مربوط می‌شود (جواهری و همکاران، ۱۳۸۹). کمیت و کیفیت زندگی شغلی تعیین می‌کند که هر فرد چه کسی است و در جامعه چه نقشی را ایفا می‌کند. «کار از طریق فعالیت‌های مستمر و منظمی که ایجاد می‌کند، به حیات انسان سامان می‌بخشد و حوزه‌های مختلف زندگی او را زمانبندی و تنظیم می‌کند. داشتن شغل رسمی فرصتی برای کسب مهارت و بروز خلاقیت است. درآمد حاصل از

اشغال، آزادی و استقلال فرد را بهبود می‌بخشد» (هارالامبو و هولبورن، ۲۰۰۴). دور کیم نیز اشتغال را کالایی اجتماعی و اخلاقی می‌داند که مفهوم زندگی و موقعیت فرد را مشخص می‌کند. به همین ترتیب، او نامنی مادی و اقتصادی و الگوهای درهم شکسته اشتغال را منع تخریب هویت و ضعف اخلاق در جامعه می‌داند» (کاتب، استو، ۲۰۰۹).

در این میان مؤسسات آموزشی، بهویژه آموزش‌پرورش که روند رشد و توسعه آموزشی یک جامعه را رقم می‌زنند، بیشتر متکی به سرمایه انسانی است، و اثربخشی آنان تا حدود زیادی به وجود این نیروهای سالم و کارآمد بستگی دارد که از دانش و تخصص بیشتری برخوردارند. عوامل گوناگونی تخصص و دانش را تحت تأثیر قرار می‌دهند و به آن لطمه وارد می‌کنند؛ بنابراین یکی از مهم‌ترین عواملی که کیفیت زندگی را به خطر می‌اندازد، فشار روانی و هیجان‌های کنترل نشده است (سید حسینی و همکاران، ۱۳۹۰). از آنجا که این تحقیق، به ارتباط کیفیت زندگی معلمان از طریق مشارکت در ورزش‌های تفریحی می‌پردازد، در این رابطه مطالعات تجربی نشان داده است، مشارکت در ورزش‌های تفریحی بر کیفیت زندگی معلمان (زن و مرد) مؤثر است (کریچن گاست و هاسلینگر^۱، ۲۰۰۸).

مشارکت در ورزش‌های تفریحی و کیفیت و سبک زندگی، مفهومی پیچیده و چندگانه است که مورد توجه اکثر سازمان‌ها بهویژه وزارت ورزش و جوانان قرار گرفته است. هر چند ارزشیابی و کمی کردن آن کاری دشوار است، اما تلاش‌های علمی زیادی در این زمینه انجام می‌شود؛ بنابراین بررسی کیفیت زندگی از چند جنبه

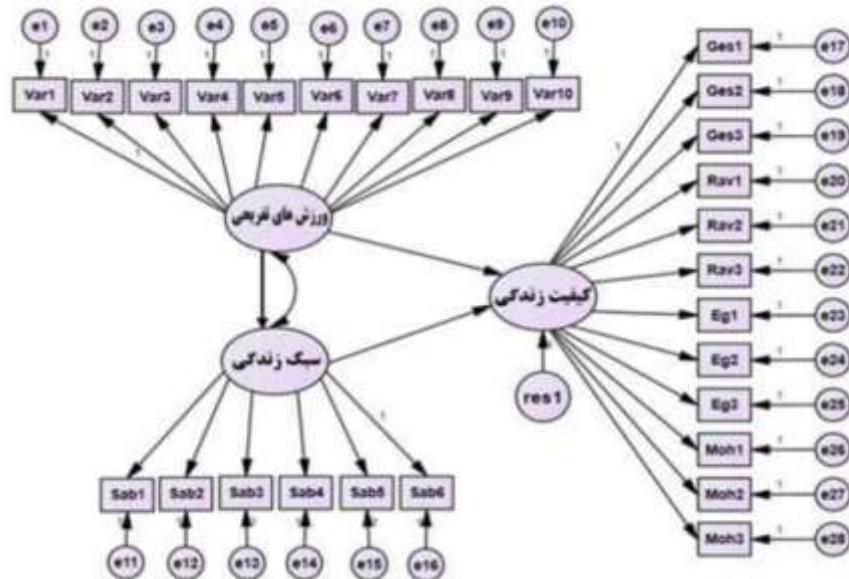
1. Mattingly, M. j. & Bianchi



بسیار اساسی است؛ نخست اینکه نشانگر ارزیابی مناسبی از خدمات و برنامه‌هایی است که به منظور بهبود کیفیت زندگی افراد و گروه‌های مختلف اجتماعی تنظیم شده است. از طرف دیگر اندازه‌گیری کیفیت زندگی، ابزار مهمی برای ارزیابی اثربخشی سیاست‌گذاری‌های تفریحی وغیره است.

با توجه به اهمیت روزافزون به ورزش‌های تفریحی و سلامت جامعه و روند رو به رشد جمعیت (معلمان)، مسائلی نظری: کیفیت زندگی و سبک زندگی در رأس موضوعات مرتبط با جامعه قرار می‌گیرند؛ از این‌رو کیفیت زندگی معلمان برای افراد و جامعه بهویژه آموزش و پرورش که مهم‌ترین نهاد در تعلیم تربیت افراد و مولد علم و دانش هستند، اهمیت بسیاری یافته است؛ بنابراین پژوهش حاضر، به تعیین تأثیر مشارکت در ورزش‌های تفریحی با نقش میانجیگری سبک زندگی بر کیفیت زندگی معلمان منطقه آزاد ماکو^۱ پرداخته است. با این حال یک چارچوب مفهومی برای این پژوهش پیشنهاد می‌نماییم و با استفاده از داده‌های اولیه یک مطالعه تجربی کشف می‌گردد که آیا مشارکت در ورزش‌های تفریحی مناسب‌ترین عامل مؤثر در ارتقای کیفیت زندگی معلمان منطقه آزاد ماکو است یا خیر؟ با توجه به این امر، چارچوب نظری پژوهش مطابق با شکل ۱ برای پاسخگویی به این پرسش طراحی شد.

۱. منطقه آزاد ماکو (از ترکیب سه شهرستان ماکو، شوط، پلدشت) به عنوان یکی از مهم‌ترین مناطق آزاد در شمال استان آذربایجان غربی می‌باشد و در عین حال بزرگ‌ترین منطقه آزاد تجاری و صنعتی از لحاظ وسعت در خاورمیانه بوده و از طرفی دیگر با دو کشور ترکیه و آذربایجان مرز مشترک دارد.



شکل ۱. چارچوب نظری پژوهش

فرضیه‌های تحقیق

فرضیات پژوهش متناسب با مدل مفهومی تحقیق به شرح زیر است:

- ﴿ فرضیه اول: مشارکت در ورزش‌های تفریحی تأثیر مثبت و معنادار بر کیفیت زندگی معلمان دارد.
- ﴿ فرضیه دوم: سبک زندگی بر کیفیت زندگی معلمان تأثیر مثبت و معنادار دارد.
- ﴿ فرضیه سوم: بین مشارکت در ورزش‌های تفریحی و سبک زندگی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد.
- ﴿ فرضیه چهارم: سبک زندگی متأثر از مشارکت در ورزش‌های تفریحی بر کیفیت زندگی معلمان، نقش واسطه‌ای دارد.



روش‌شناسی

پژوهش حاضر، از نوع همبستگی و با توجه به هدف، از نوع کاربردی است که جمع‌آوری اطلاعات به شکل میدانی انجام گرفته است. جامعه آماری این تحقیق ۲۷۷۴ نفر از معلمان (زن و مرد) منطقه آزاد ماکو است؛ شامل سه شهرستان به ترتیب: ماکو (۱۲۰۰ معلم)، شوط (۸۹۶ معلم) و پلدشت (۶۷۸)؛ که با روش نمونه‌گیری تصادفی خوش‌های ۳۰۰ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند.

بنا به نظر هونن (۱۳۸۴)، مدل‌سازی معادلات ساختاری یک تکنیک تحلیل چند متغیری بسیار کلی و نیرومند از خانواده رگرسیون چند متغیری است. به بیان دقیق‌تر مدل‌سازی معادلات ساختاری، بسط مدل خطی کلی است که به پژوهشگر امکان می‌دهد مجموعه‌ای از معادلات رگرسیون را به‌طور همزمان مورد آزمون قرار دهد. مدل‌سازی معادلات ساختاری یک رویکرد جامع برای آزمون فرضیه‌هایی درباره روابط مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرها است. با این روش می‌توان قابل قبول بودن مدل‌های نظری را در جامعه‌های مشخص آزمود.

برای گردآوری داده‌ها راجع مؤلفه‌های اصلی تحقیق از پرسشنامه‌های، سبک زندگی زیدی و همکاران (۱۳۹۰) با ۲ سازه (مدیریت استرس و روابط بین فردی) و ۶ گویه، مشارکت در ورزش‌های تفریحی مرتضایی و اندام (۱۳۹۳) با ۴ سازه (لذت و آرامش، کسب موفقیت، سلامتی بهداشتی، مهارت) و ۱۰ گویه و کیفیت زندگی مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL_26)، با ۴ سازه (عوامل جسمانی، روانی، اجتماعی، محیطی) و ۱۲ گویه، در قالب مقیاس لیکرت و پنج گزینه‌ای استفاده گردید. علاوه بر این برای اطمینان از روایی پرسشنامه، پرسشنامه اولیه به ۶ تن از

استادان رشته مدیریت ورزشی ارائه و پس از جمع‌بندی نظرات، پرسش‌نامهٔ نهایی در قالب پژوهش تنظیم شد.

برای بررسی همسانی درونی و پایایی، مقدار آلفا کرونباخ و همبستگی کلی همه عوامل بررسی می‌شود (جدول ۱). ضریب آلفاکرونباخ، رایج‌ترین برآورد سازگاری داخلی است. در علوم انسانی مقدار آلفا کرونباخ بزرگ‌تر از 0.6 برای تمامی متغیرهای پنهان پذیرفته است (هایر و همکاران^۱، ۲۰۱۰). از طرفی مقدار آیتم همبستگی کلی متغیر مشاهده شده بزرگ‌تر از 0.3 پذیرفته است (لین و همکاران، ۲۰۰۶). از این‌رو سوال‌هایی که مقدار آیتم همبستگی کلی آنها کمتر از 0.3 بود یا سوال‌هایی که مقدار آلفا کرونباخ متغیرهای پنهان با حذف آنها بهبود می‌یافتد و حذف آنها توجیه داشت، به صورت مرحله‌ای حذف گردیدند. نهایتاً پرسش‌نامه با ۲۸ سوال اصلی، مورد تأیید گرفت. پایایی پرسش‌نامه‌های تحقیق با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه‌ها برابر با 0.85 بود. همچنین برای پرسش‌نامه‌های مشارکت در ورزش‌های تفریحی، سبک زندگی و کیفیت زندگی به ترتیب، 0.83 ، 0.76 ، 0.92 به دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی، و برای طراحی مدل از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری (SEM)^۲، از نرم‌افزار AMOS₂₀ استفاده شد.

توزیع متغیرها

در پژوهش‌هایی که با مدل‌سازی معادله ساختاری انجام می‌شود؛ بررسی نرمال

1. Hair et al
2. structural equation model

بودن توزیع متغیرها با تحلیل شاخص‌های کشیدگی^۱ و چولگی^۲ انجام می‌گیرد. استفاده از دامنه ۷-تا+۷ به عنوان بازه قابل قبول برای کشیدگی و دامنه ۲-تا+۲ برای چولگی توزیع نرمال پیشنهاد نمود (باiren، ۲۰۱۰). در این تحقیق با کمک نرم‌افزار SPSS، این مقادیر محاسبه شد. چولگی تمام آیتم‌ها بین ۳۵٪- و ۸۴٪+ و کشیدگی بین ۹۳٪- و ۷۲٪+ است. بر این اساس همه متغیرها نرمال هستند (جدول ۱).

جدول ۱. بررسی نرمال بودن توزیع متغیر

نرمال بودن توزیع متغیر	کشیدگی	چولگی	سازه
✓	-۹۳٪.	-۳۵٪.	مشارکت در ورزش‌های تفریحی
✓	+۷۲٪.	+۸۴٪.	سبک زندگی
✓	+۶۰٪.	-۷۱٪.	کیفیت زندگی

تحلیل همبستگی

میانگین، انحراف استاندارد، ضرایب آلفا کرونباخ و ضرایب همبستگی میان متغیرهای سازه پنهان در مدل، در جدول(۲) آورده شده است. همبستگی‌ها می‌تواند فقط درجه رابطه میان سازه‌ها را آشکار کند. برای درک بیشتر اثر مستقیم و غیرمستقیم میان سازه‌ها، تحلیل بیشتر توسط مدل معادله ساختاری لازم است. در این تحقیق، حداقل ضریب آلفای کرونباخ متغیرهای مشاهده شده ۷۶٪ و حداقل مقدار همبستگی متغیرهای مشاهده شده ۴۹٪ است. این نشان می‌دهد که متغیرها دارای سازگاری درونی هستند و در نتیجه همسانی درونی و پایایی پرسشنامه مورد تأیید قرار می‌گیرد.

1. Kurtosis

2. Skewness

جدول ۲. میانگین، انحراف استاندارد، آلفای کرونباخ و ماتریس همبستگی متغیرهای تحقیق

متغیرها	M	SD	آلفای کرونباخ	مشارکت در ورزش	مشارکت سبک زندگی	کیفیت زندگی
مشارکت در ورزش	۳/۴۲	۰/۷۵	۰/۸۳	۱	۵۰%**	۴۹%**
سبک زندگی	۳/۹۷	۰/۷۲	۰/۷۶		۱	۷۲%**
کیفیت زندگی	۳/۸۳	۰/۷۵	۰/۹۲			۱

(p<0/05)*

مدل اندازه‌گیری

روش مدل معادله ساختاری بر اساس تعامل منعطف میان تئوری با داده‌های تحقیق به علاوه مرتبط نمودن معلومات تجربی و تئوری جهت در کم بهتر دنیای واقعی اجرا می‌شود (فومر و لارکل، ۱۹۸۱). در مواردی که اغلب سازه‌های معرفی شده برایندی از پدیده‌ها هستند؛ چنین تحلیلی برای مدل‌سازی بر اساس متغیرهای پنهان و مشاهده شده مورد تأیید است. مدل‌سازی معادله ساختاری شامل خطاهای اندازه‌گیری، متغیرهایی با شاخص‌های چندگانه و مقایسه‌های گروه چندگانه است.

از طریق مدل معادلات ساختاری می‌توان قابل قبول بودن مدل‌های نظری را در جامعه‌های خاص با استفاده از داده‌های همبستگی، غیرآزمایشی و آزمایشی آزمون کرد (هنری، ۱۳۹۰). بتلر و چو (۱۹۸۷)، بیان کردند که ویژگی ناهمبسته بودن کلیه خطاهای در یک مدل به ندرت با داده‌های واقعی متناسب است. الحاق چنین خطاهایی در مدل‌ها، نه تنها به اعتبار عاملی لطمه‌ای نخواهد زد، بلکه بازنمایی واقع گرایانه‌تری را از داده‌های مشاهده شده فراهم می‌کند. بنابراین تصمیم گرفته شد تا از این روش برای برآش دادن بهتر مدل استفاده شود. نرم‌افزار AMOS²⁰ یک سری شاخص‌ها برای برآش مدل ارائه می‌دهد که در جدول ۳ نمایش داده می‌شود.

شاخص‌های سنجش مدل اندازه‌گیری توسط نرم‌افزار AMOS²⁰ محاسبه گردید و مدل اندازه‌گیری مورد برآذش قرار گرفت. مقدار شاخص‌های کلی برآذش در جدول (۳) آورده شده است. همان طور که مشاهده می‌شود، ۶ شاخص برآذش در محدوده قابل قبول است. بیشتر دانشمندان در مورد نسبت کای اسکوار به درجه آزادی مقادیر بین ۲ تا ۳ را قابل قبول می‌دانند. ولی شوماخر و لومکس در مورد نسبت کای اسکوار به درجه آزادی مقادیر بین ۱ تا ۵ را قابل قبول می‌دانند. در این پژوهش نسبت ۲/۳۴ به دست آمده است (هنری، ۱۳۹۰) و از طرفی زینودین و همکاران^۱ (۲۰۱۵)، در مورد شاخص‌های CFI، RMSEA، PNFI، PRATIO، AGFI، GFI، مقادیر بالای ۰/۷۰ را تأیید می‌کند.

جدول ۳. شاخص‌های نیکویی برآذش برای مدل پژوهش

شاخص مدل	χ^2	Df	χ^2/df	GFI (>=۰,۹)	AGFI (>=۰,۸)	PRATIO (>=۰,۶)	PNFI (>=۰,۶)	RMSEA (>=۰,۸)	CFI (>=۰,۹)
مدل پژوهش	۹۰۱	۳۸۵	۲/۳۴	۰/۹۱	۰/۸۸	۰/۶۹	۰/۷۱	۰/۰۶	۰/۹۲

همچنین در مورد شاخص‌های CFI، RMSEA، PNFI، PRATIO، AGFI، GFI، همچنین در مورد شاخص‌های CFI، RMSEA، PNFI، PRATIO، AGFI، GFI، این پژوهش، به ترتیب: ۰/۹۱، ۰/۸۸، ۰/۷۱، ۰/۶۹، ۰/۰۶، ۰/۰۶، ۰/۹۲، ۰/۰۶ به دست آمده است. گفته شده که هرچه این شاخص‌ها به عدد یک نزدیک‌تر باشد، مدل از برآذش مطلوب‌تری برخوردار است. شاخص RMSEA بر اساس خطاهای مدل ساخته شده و معیاری برای بد بودن مدل است. برخی اندیشمندان این شاخص را کمتر از ۰/۰۸ مناسب می‌دانند (هنری، ۱۳۹۰). در این پژوهش مقدار ۰/۰۶ برای این شاخص به

1. Zainudin Awang, Asyraf Afthanorhan & M.A.M. Asri

دست آمد. توجه به اینکه حداقل ۳ شاخص برازش باید در محدوده قابل قبول قرار گیرد (فاسمی، ۱۳۸۹). با در نظر گرفتن این موارد و با توجه به مقادیر نمایش داده شده در جدول ۳، می‌توان گفت که مدل ارائه شده به طور مطلوبی برازش شده است.

مدل ساختاری

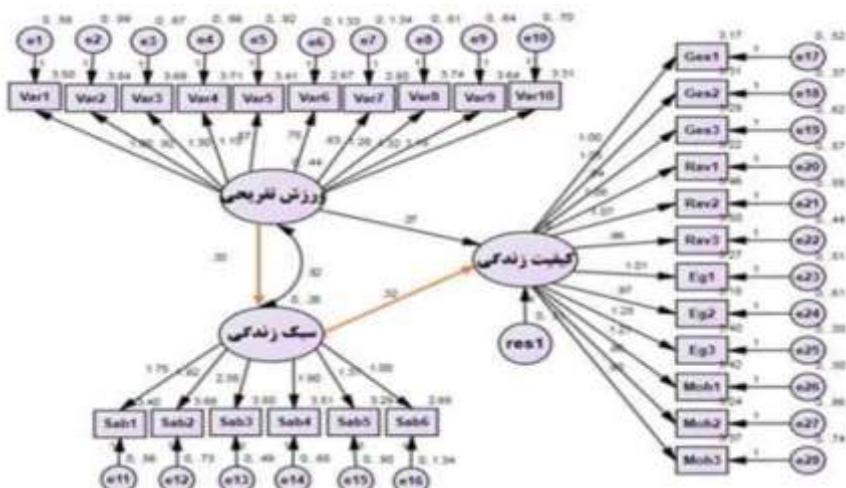
پس از اطمینان از قابل قبول بودن مدل اندازه‌گیری، معادله ساختاری تدوین شد. به منظور ارزیابی صحت نتایج و ثبات روش، مدل سازی معادله ساختاری در AMOS²⁰ اجرا شد. نتایج برازش کلی مدل نشان می‌دهد که این ساختار به خوبی با داده‌ها مطابقت دارد (شکل ۲). وزن‌های رگرسیونی (ضرایب تأثیر) عادی و استاندارد شده به روش برآورد حداقل درستنمایی¹ در جدول (۴) مشاهده می‌شود. همه فرضیات با ضرایب تأثیر استاندارد شده تأیید می‌شوند. بنابراین تأثیر مشارکت در ورزش‌های تفریحی بر کیفیت زندگی معلمان منطقه آزاد ماقو تأیید شد، همچنین نقش میانجیگری سبک زندگی با مشارکت در ورزش‌های تفریحی بر کیفیت زندگی معلمان منطقه آزاد ماقو نیز، مورد تأیید قرار گرفت.

جدول ۴: وزن‌های رگرسیونی (ضرایب تأثیر) عادی و استاندارد شده به روش برآورد حداقل درستنمایی

مسیر	Estimate	S.E.	C.R.	P	Standardized Estimate	نتیجه
مشارکت در ورزش‌های تفریحی ---> کیفیت زندگی	.۰/۲۷	.۰/۰۶	۳/۳۶	***	.۰/۳۲	تأثید شده
مشارکت در ورزش‌های تفریحی <--> سبک زندگی	.۰/۳۲	.۰/۰۷	۶/۰۱۸	***	.۰/۶۹	تأثید شده
سبک زندگی ---> کیفیت زندگی	.۰/۳۲	.۰/۰۶	۵/۱۵	***	.۰/۴۳	تأثید شده

1. Maximum likelihood estimation (MLE)

حال با توجه به معنادار بودن رابطه متغیرهای فرضیه‌های پژوهش، می‌توان به مدل نهایی پژوهش پرداخت. نتایج آزمون فرضیه‌های پژوهش بر مبنای مدل‌سازی معادلات ساختاری در شکل شماره (۲) نشان داده شده است.



شکل ۲. مدل نهایی پژوهش

بحث و نتیجه‌گیری

در این تحقیق، مدلی پیشنهاد و بررسی می‌شود که بهروشنی تأثیر مشارکت در ورزش‌های تفریحی، با نقش میانجی سبک زندگی بر کیفیت زندگی معلمان منطقه آزاد ماکو را بیان می‌کند (شکل ۲). نتایج و استدلال‌های اصلی تحقیق بدین شرح است:

نتایج مدل معادله ساختاری بیان می‌کند، مشارکت در ورزش‌های تفریحی تأثیر مثبت و معنادار بر کیفیت زندگی معلمان دارد. این یافته با نتایج تحقیقات پیشین رید و

همکاران (۲۰۱۰)؛ سالگوئر و همکاران (۲۰۱۰)؛ یوسفی و همکاران (۱۳۹۱) مطابقت دارد. با این حال ورزش‌های تفریحی یا ورزش‌های مربوط به اوقات فراغت، از مناسب‌ترین و شاید ضروری‌ترین گونه‌های گذران اوقات فراغت در عصر حاضر است. مسلماً برداشت کاملاً یکسان و قابل قبول برای همگان از ورزش‌های تفریحی وجود ندارد؛ اما عموماً ورزش‌های تفریحی (که ورزش‌های اوقات فراغت نیز نامیده می‌شود)، شامل فعالیت‌هایی می‌شود که هدف آنها در درجه اول سلامتی جسمانی، جبران کمبودهای حرکتی و نیز لذت بردن از ورزش همراه با ارتقای کیفیت زندگی است.

همچنین نتایج تحلیل ساختاری بیانگر آن است که، سبک زندگی بر کیفیت زندگی معلمان تأثیر دارد و این نتیجه با دستاوردهای پیشین حسینایی (۱۳۸۸)، سالگوئر و همکاران (۲۰۱۰)؛ هم راست است. با این حال، کلید توسعه جوامع سالم با مردم سالم و گسترش شیوه صحیح زندگی است. در ک عمق روابط بین فردی افراد در بستر اجتماعی آنها، موجبات توسعه رویکردهای مؤثر ارتقای سلامت را فراهم می‌آورد. سیاست‌گذاری‌های کلان کشوری، تأثیری بنیادین بر شیوه زندگی افراد، روابط آنها و ظرفیت‌سازی جوامع در راستای توسعه پایدار ایفا می‌نماید. پس ارتقای سبک زندگی سالم با مشارکت در ورزش، امتدادی از یک حرکت مداوم در راستای توانمندسازی فردی و اجتماعی در زمینه تأمین، حفظ و ارتقای سلامت است.

لذا میان مشارکت در ورزش‌های تفریحی و سبک زندگی ارتباط معنادار وجود دارد. با توجه به اینکه، تاکنون تحقیق خارجی و داخلی در این زمینه و در خصوص مؤلفه‌های مورد بحث در این پژوهش در حوزه ورزشی انجام نشده است؛ بنابراین



مقایسه با تحقیقات پیشین زیاد امکان‌پذیر نیست. ولی بهنوعی با تحقیق حسینی کریم-آبادی (۱۳۹۰) همسو می‌باشد. او به این نتیجه رسیده بود که بین سبک زندگی زنان با میزان فعالیت‌های ورزشی غیرحرفاء‌ای آنان رابطه وجود دارد و نوع سبک زندگی نیز می‌تواند بر انجام فعالیت‌های ورزشی غیرحرفاء‌ای زنان تأثیرگذار باشد.

همان طور که می‌بینیم متأسفانه مردم کشورمان با روی آوردن به سبک زندگی فانتزی و زندگی ماشینی از ورزش غافل شده‌اند؛ مثلاً به دلیل کمبود وقت و جابجایی با انواع وسایل نقلیه، زمانی را برای پیاده روی؛ - که از شاخص‌ترین ورزش‌های تفریحی مفید است - نمی‌گذارند. باید دانست که انسان بدون تحرک در دنیای امروز واقعاً مشکل پیدا خواهد کرد. ناراحتی‌های قلبی عروقی و تنفسی امروزه در بسیاری از جوامع، مهم‌ترین عامل مرگ‌ومیر است و حتی بر کیفیت زندگی تأثیر شگرفی داشته است. اگر به فواید بسیار زیاد ورزش توجه شود، می‌تواند داروی بسیاری از آنها باشد. نشاط و شادابی جسمی، ذهنی و روانی، افزایش قدرت دفاعی بدن و بهبود کیفیت متابولیسم (سوخت‌وساز) از یک طرف، و کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها و ناراحتی‌های جسمی و روحی از جمله این فواید است.

نتایج تحلیل ساختاری آخر بیانگر آن است که، سبک زندگی متأثر از مشارکت در ورزش‌های تفریحی بر کیفیت زندگی معلمان نقش میانجیگری دارد. با توجه به اینکه تاکنون تحقیق خارجی و داخلی در این زمینه و در خصوص مؤلفه‌های مورد بحث در این پژوهش در حوزه ورزشی انجام نشده است؛ بنابراین مقایسه با تحقیقات پیشین زیادی امکان‌پذیر نیست. بنابراین ورزش به عنوان ابزاری چند‌بعدی در حوزه‌های مختلف تأثیرات گسترده‌ای در سبک زندگی افراد به جا می‌گذارد. امروزه ورزش در

سلامت افراد، گذراندن اوقات فراغت سالم و بانشاط و لذت‌بخش، آموزش و پرورش بهویژه در نسل نوجوان، ایجاد روابط اجتماعی سالم در جامعه، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها، پیشگیری از بسیاری از مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی، نقش خود را متجلی ساخته است. در حقیقت امروزه انگیزه مردم دنیا از شرکت در فعالیت‌های ورزشی، رسیدن به درجات بالا نیست؛ بلکه کسب سلامت، تندرنستی، نشاط و روابط اجتماعی از علل مهم شرکت در ورزش است. بنابراین معلمان هرچه بیشتر از فضاهای عمومی، طبیعی و تفریحی استفاده کنند هم روابط و تعاملات بیشتری خواهند داشت و هم از نظر جسمانی و روانی سالم‌تر خواهند بود که این درنهایت می‌تواند بر کیفیت زندگی آن‌ها مؤثر باشد.

بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت، ورزش و فعالیت بدنی موجب ارتقای کیفیت زندگی معلمان می‌شود؛ بنابراین، به منظور بهبود کیفیت زندگی معلمان، باید فرایندهای لازم در جهت مشارکت در ورزش‌های تفریحی، همگانی بر اساس برنامه‌ریزی‌های انجام شده وزارت آموزش و پرورش در مدارس اجرا شود. ثانیاً؛ اجباری کردن ورزش در مدارس برای معلمان (مانند دانش‌آموزان) نه تنها باعث تقویت روحی آنها می‌شود بلکه بر سبک و کیفیت زندگی آنان تأثیر گذاشته و این امر باعث می‌شود تا معلمان با روحیه مضاعف وارد کلاس درس شوند؛ از طرفی وزارت آموزش و پرورش با در نظر گرفتن ساعت‌ضمن خدمت، اعطای تشويقی و ... می‌تواند، در تسهیل این امر نقش مؤثر باشد. لذا جهت دستیابی به نتایج بهتر، باید تعامل و ارتباط رودرزو میان وزارت ورزش و جوانان و آموزش و پرورش، تقویت شود.



تقدیر و تشکر

محققان بر خود لازم می‌دانند از کلیه کسانی که (بهویژه معلمان سه شهرستان منطقه آزاد ماکو (ماکو، شوط، پلدشت)) در اجرای این پژوهش همکاری داشته‌اند، تقدیر و تشکر کنند.

منابع

- Bakhshandeh, Mohammad (2008), "*The relationship between participation in leisure activities and quality of life in active middle-aged people, Master's degree dissertation on physical education,*" Northern University, pp. 2, 3, 4, 5, 6, 15, 37, (Persian)
- Byrne, B.M., "*Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming*" (2010), (۲ ed.), New York.
- Dalvandi, Agar. (2012), "*Investigation and perspectives, experiences and perceptions of teachers, Clergymen and university students about healthy life styles based on Islamic culture*", Research project, Tehran, University of Rehabilitation Sciences and Social Welfare. (Persian)
- Edward, M, C. et al. (2006), Physical activity and quality of life in older adults: Influence of Health students and self-Efficacy, Ann Behave med, 31(1), pp: 99- 103.
- Eime. R., Harvey, J., Payne, W. & Brown, W. (2010), "Club sport: Contributing to health-related quality of life", *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, PP: 221–232.
- Fornell, C., & Larcker, F.D. (1981), "Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error", *Journal of Marketing Research*, 18 (1) 39-50.
- Javaheri, Fatemeh, Serajzadeh, Seyed Hossein, Rahmani, Rita (2010), "*Analysis of the Impact of Women's Employment on Their Quality of Life (Case Study: Women Employed in the Ministry of Jihad-e-Agriculture)*", Women in Development and Politics", Volume 8, Issue 2, Pages 162-143(Persian)
- Gillison, F., Suzanne, M. & Sato, A. (2009), "The effects of exercise interventions on quality of life in clinical and healthy populations; a metaanalysis", *Journal of Social Science & Medicine (68)*, PP: 1700–1710.
- Goudarzi, Mahmoud; Nasirzadeh, Abdolmahdi. Farahani, Abuolafazl. Vatandost, Maryam. (2013), "Design and development



- strategy of mass sports in Kerman province", *Journal of Sport Management*, Issue 17, Page 155. (Persian)
- Ghasemi, Vahid. (2010), "**Structural equation modeling in social studies using**" AMOS. First Edition, Tehran, sociologists, third ed., P. 59-49. (Persian)
 - Hamidizadeh, Saeed, Ahmad, Fazlolah. Aslani, Yosef; Etemadifar, SHahram; Salehi, Kamal; Krdyzdy, Rahmatolah. (2007), "The effect of exercise program therapy on quality of life" *Shahid Yazd University of Medical Sciences Journal*, Vol, 16, Issue 62, pp. 87-81. (Persian)
 - Haralambo, M. S. & Holborn (2004), *Sociology Themes and Perspectives*, United Kingdom: Collins, P: 641.
 - Hoseiniani, Ali (2009), "**Compare lifestyle, parenting styles, birth and raising self-esteem in substance dependent patients and normal individuals in Tehran**", Research project, research deputy of university Welfare and Rehabilitation Sciences in Tehran. (Persian)
 - Hussein Karim Abadi, Nazanin (2011), "**The relationship between lifestyle and amateur sports activities educated women**", The first national conference on new scientific achievements the development of sport and physical education. s 7. (Persian)
 - Henry, Habib. (2011), "Structural Equation Model for social capital and knowledge management in sport organizations", *Sport management research and sciences of motion*, the 1.s105-85. (Persian)
 - Kattab, N. & Steve, F. (2009), What Makes Young Adults Happy? Employment and Non-Work as Determinants of Life Satisfaction, *Sociology*, Vol. 43, No.1, PP:11-26.
 - Kashef, Mir Mohammad (2011), "**The management of leisure and recreation**" Mobtakeranpublishing, printing, pp. 3- 56. (Persian)
 - Kashefi, Babak. (2005), "**Quality of life in parents of children with intellectual disabilities and physical**" master thesis, occupational Iran University of Medical Sciences, p. 22. (Persian).
 - Kirchengast, S. & Haslinger, B. (2008), Gender differences in health-related quality of life among healthy aged and old-aged Austrians: cross-sectional analysis, *Gend Med*; 5(3): 270-8.

- Kolet, G. (2010), Healthy steps: The effect of a primary care physical activity program on quality of life in low-active older adults. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, pp 227-236.
- Latifi, Golamreza. FarokhWendy, Amir (2011), "Factors Influencing the QOL in war veterans of Dezful city", *Journal of Social Welfare and Development Planning*, No. 9, pp. 93, 94, 105. (Persian)
- Lin, Y., Su, H.Y., & Chien, S. (2006), "A knowledge-enabled procedure for customer relationship management", *Industrial Marketing Management*, 35.456-446.
- MacRae, P, G. Asplud, J, F. Schnellc, J, G. et al (1996), *A walking program for nursing home residents: effects on walk endurance*, physical activity, mobility and quality of life. J. Am Geriater Soc. 1; 44(2), pp: 175-80.
- Mirjam, A, G. Sprangers J, A. Sloan, A, B. et al (2010), Scientific imperatives, clinical implications, and theoretical underpinnings for the investigation of the relationship between genetic variables and patient-reported quality-of-life outcomes, *Journal of Qual Life Res* (12). pp:134 141.
- Michael, J. A., Grant, C. & Bob, G. (2009), "*Leisure time physical activity differences among older adults from diverse socioeconomic neighbourhoods*", J.Health & Place, 15. pp: 482-4.
- Mousavi, Seyed Jafar (2001), "The role of exercise stress on mental and physical health of teachers and staff of Islamic Azad University Tri-State area and provide a training program," *Doctoral thesis in physical education planning and management*, Science and Research Branch of Tehran. (Persian)
- Namazizade, Mahdi, Salahshor, Bahman. (1993), "**Physical education**", the publisher, Fourth Edition, pp. 91-11. (Persian)
- Norouzi Seyyed Hosseiny, Rasul, Fathi, Hassan; Yousefi, Bahram., Norouzi Seyyed Hosseiny, Bahram. (2011), "The comparison of mental health, quality of life and emotional intelligence, physical education and physical education teachers in Kermanshah Province", *Journal of Sport Management*, Issue 11, pp. 75-53. (Persian)



- Parsamehr, Mehrban (2011), "Explores the motivations of people to participate in sports activities." Experimental test of the theory of planned behavior, *Journal of Research in Sport Management and motor behavior*, The fourth year (twelfth row), (8). (Persian)
- Ross, K., Milsom, V. & Rickel, K. (2009), "The contributions of weight loss and increased physical fitness to improvements in health-related quality of life", *Journal of Eating Behaviors* (10), PP: 84–88.
- Reid, K., Baron, K. & Lu, B. (2010), Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia, *Journal of Sleep Medicine* (11), pp: 934–940.
- Salguero, A., Garcí'a, R. & Garcí'a, O. (2010), "Physical activity, quality of life and symptoms of depression in community-dwelling and institutionalized older adults", *Journal of Gerontology and Geriatrics*, (10). pp:110-116.
- World Health Organization. (2002), The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF: www.who.int/substance_abuse/research_tools/farsi_whoqol.
- Youssefi, Bahram. Ahmadi, Behsht, Tadibi, Vahid. (2012), "*Path Analysis relationship between physical activity and quality of life and satisfaction of life of middle-aged female teachers in Kermanshah*", Sport management research and physical sciences, second year, third edition, pp. 76-65. (Persian)
- Zamanzadeh, Mahdi. Et al (2007), "The effects of physical exercise on quality of life in patients with hemodialysis", *University of Medical Sciences Journal of Tabriz*, pp: 55-51. (Persian)
- Zainudin Awang, Asyraf Afshanorhan & M.A.M. Asr (2015), Parametric and Non Parametric Approach in Structural Equation Modeling (SEM): The Application of Bootstrapping, Published by Canadian Center of Science and Education, Modern Applied Science; Vol. 9, No. 9; 2015.