

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

سجاد پاشایی\*<sup>۱</sup>  
سجاد قدمی<sup>۱</sup>

### چکیده

کیفیت زندگی به علت قرار داشتن این قشر در معرض عوامل استرس‌زای محیطی و شغلی از اهمیت زیادی برخوردار است. هدف پژوهش، مدل‌سازی ساختاری در تأثیر مشارکت در ورزش‌های تفریحی با نقش واسطه‌ای سبک زندگی بر کیفیت زندگی معلمان منطقه آزاد ماکو می‌باشد. این پژوهش از نوع کاربردی، توصیفی-همبستگی است و جامعه آماری مورد بررسی شامل، ۲۷۷۴ نفر از معلمان (زن، مرد) منطقه آزاد ماکو بود، که با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه-ای ۳۰۰ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه استفاده شد. با توجه به نتایج، ابزارهای تحقیق از پایایی و روایی تشخیصی مطلوبی برخوردار بودند. برای شناسایی اثر متغیرهای تحقیق از مدل‌سازی معادلات ساختاری AMOS<sup>20</sup> استفاده شد. یافته‌ها نشان داد، تأثیر معنی‌دار مشارکت در ورزش‌های تفریحی بر کیفیت زندگی معلمان منطقه آزاد ماکو تأیید شد، همچنین نقش میانجی‌گری سبک زندگی با مشارکت در ورزش‌های تفریحی بر کیفیت زندگی معلمان منطقه آزاد ماکو، تأثیر معنی‌داری داشت. بصورت 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".

\*<sup>۱</sup> گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

## مقدمه

امروزه ورزش<sup>۱</sup> به عنوان یک امر انسانی، 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 پرتنش امروزی فایق آیند. ورزش در بین تمامی اقشار 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 تندرستی بپذیرند و به انجام آن عادت کنند با تنظیم و اجرای مناسب ورزشی - تفریحی، گذران اوقات فراغت مفید و سودمندانه‌ای خواهند داشت که از فشار زندگی ماشینی کاسته و سلامت و شادابی جامعه را فراهم می‌کند (نمازی‌زاده، سلحشور، ۱۳۷۲).

تفریح<sup>۲</sup>، 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 بیکاری است و هیچ رابطه‌ای با کار اصلی شخص ندارد. معمولاً لذت‌بخش است و وقتی به عنوان قسمتی از خدمات اجتماعی انجام می‌گیرد دارای هدف‌های مثبت و ثمربخش برای افراد شرکت‌کننده، گروه‌ها و به طور کلی جامعه است» (کاشف، ۱۳۹۰). از این رو داشتن یک زندگی سالم نیازمند به 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 رشته ورزشی که علاقه مندند پردازند و نشاط، سلامت جسمی و روانی خود را به سهولت و ارزان‌ترین قیمت تأمین کنند و ظرفیت‌های اخلاقی، رفتاری، اجتماعی و عاطفی‌شان را رشد دهند (گودرزی و همکاران، ۱۳۹۲).

سبک زندگی<sup>۳</sup> نمایانگر نگاه فرد به زندگی، جهان و ارزش‌های مورد قبول اوست. به بیان دیگر سبک زندگی سمبل 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 تاثیر مشکلات بهداشتی و ارتقای سلامت، تطابق با عوامل استرس‌زای زندگی و بهبود کیفیت زندگی است. سبک زندگی به ما کمک می‌کند تا آنچه را که مردم انجام می‌دهند، دلیل انجام‌شان و معنی عمل‌شان برای خودشان و دیگران را، درک کنیم (دالوندی، ۱۳۹۱).

<sup>۱</sup> Sport

<sup>۲</sup> Recreation

<sup>۳</sup> life style

محققان ورزشی مدت‌هاست 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 در نهایت بهره‌مندی از کیفیت زندگی مطلوب کمک می‌کند. امروزه علم فناوری در خدمت بشر است تا کیفیت زندگی او را بهبود بخشند. از طرفی هر چه کیفیت زندگی افراد بهبود می‌یابد، بهتر می‌تواند علم فناوری باشد و بیشتر به هم‌نوعان خود کمک کند. بطوری که کالمن 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<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹).

کیفیت زندگی<sup>۲</sup> مفهومی است با ماهیت انتزاعی و ابعاد گوناگون و دست یافتن به یک تعریف جامع و کلی برای این واژه بسیار دشوار و ناممکن، ولی براساس کاربردهای آن توسط مراجع و افراد مختلف می‌توان از آن تعاریفی عملیاتی ارائه نمود. همان‌طور که ذکر شد این واژه مفهومی چند بعدی و چند وجهی دارد. بنابراین برای بررسی آن نیازمند به اتخاذ تصمیم و رهیافتی میان رشته‌ای و فرارشته‌ای است. در حال حاضر بیش از یک‌صد تعریف از کیفیت زندگی در متون علمی وجود دارد ولی به طور کلی به وسیله‌هایی که دربرگیرنده کیفیت زندگی است تعبیر می‌شود، حیطه‌هایی مانند: سلامت روحی، اعتماد به نفس، شادمانی، سلامتی جسمی و رضایت‌مندی از زندگی (کاشفی، ۱۳۸۴).

کیفیت زندگی بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی<sup>۳</sup> (۲۰۰۲)، یعنی درک افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر فرهنگ، سیستم ارزشی‌ای که در آن زندگی می‌کنند، اهداف، انتظارات،

---

<sup>1</sup> Michael, J. A., Grant, C. & Bob

<sup>2</sup> Quality of Life

<sup>3</sup> World Health Organization

استانداردها و اولویت‌هایشان می‌باشد، پس کاملاً فردی بوده و توسط دیگران قابل دیده نیست و برای 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 توانای برای کار و فعالیت)، سلامت روانی (شامل رضایت و تصور شخص از خود و ظاهر بدنیش، 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 فرخ وندی، ۱۳۹۰).

از آن‌جا که شغل یکی از مهم‌ترین حوزه‌های زندگی محسوب می‌شود، انتظار می‌رود وضعیت اشتغال فرد و ارزیابی که او از شغل خود دارد، 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 (جوهری 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 اشتغال، آزادی و استقلال فرد را بهبود می‌بخشد» (هارالامبو و هولبورن، ۲۰۰۴). «دورکیم نیز اشتغال را کالایی اجتماعی و اخلاقی می‌داند که مفهوم زندگی و موقعیت فرد را مشخص می‌کند. به همین ترتیب، او ناامنی مادی و اقتصادی و الگوهای درهم شکسته اشتغال را منبع تخریب هویت و ضعف اخلاق در جامعه می‌داند» (کاتب، استو، ۲۰۰۹).

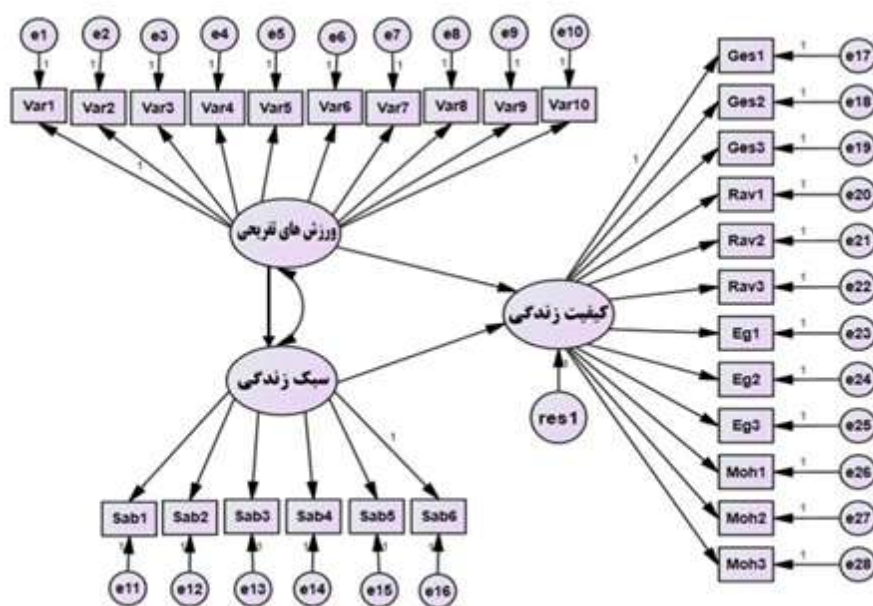
در این میان موسسات آموزشی به‌ویژه آموزش پرورش که روند رشد و توسعه آموزشی یک جامعه را رقم می‌زنند، بیشتر متکی به سرمایه انسانی است و اثر بخشی آنان تا حدود زیادی به وجود این نیروهای سالم و کارآمد بستگی دارد که از دانش و تخصص بیشتری برخوردارند. عوامل گوناگونی تخصص و دانش را تحت تأثیر قرار می‌دهند و به آن 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 آنجایی 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، مرد) موثر است (کریچن گاست و هاسلینگر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸).

مشارکت در ورزش‌های تفریحی، کیفیت و سبک زندگی مفهومی پیچیده و چندگانه است، مورد توجه اکثر سازمان‌ها بویژه وزارت ورزش و جوانان قرار گرفته است. هر چند ارزشیابی و کمی کردن آن کاری دشوار است، تلاش‌های علمی زیادی در این زمینه انجام می‌شود؛ بنابراین بررسی کیفیت زندگی از چند جنبه 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 اثر بخشی سیاست-گذاری‌ها و تفریحی و غیره است. با توجه به اهمیت روز افزون به ورزش‌های تفریحی و سلامت جامعه و روند رو به رشد جمعیت (معلمان)، مسائلی نظیر کیفیت زندگی و سبک زندگی در رأس موضوعات مرتبط با جامعه قرار می‌گیرند؛ از این رو کیفیت زندگی معلمان برای افراد و جامعه بویژه آموزش 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 میانجی-گری سبک زندگی بر کیفیت زندگی معلمان منطقه آزاد ماکو<sup>۲</sup> 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 موثر 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.

<sup>۱</sup> Mattingly, M. j. & Bianchi

<sup>۲</sup> 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

با این حال فرضیات پژوهش متناسب با مدل مفهومی تحقیق به شرح زیر می‌باشد؛

- فرضیه اول: مشارکت در ورزش‌های تفریحی تأثیر مثبت و معنی‌داری بر کیفیت زندگی معلمان دارد.
- فرضیه دوم: سبک زندگی بر کیفیت زندگی معلمان تأثیر مثبت و معنی‌داری دارد.
- فرضیه سوم: بین مشارکت در ورزش‌های تفریحی و سبک زندگی ارتباط مثبت و معنی‌داری 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 بود و جمع‌آوری اطلاعات به شکل میدانی انجام گرفته است. جامعه آماری این تحقیق ۲۷۷۴ نفر از معلمان (زن، مرد) منطقه آزاد ماکو (سه شهرستان: ماکو (۱۲۰۰ معلم)، شوط (۸۹۶ معلم)، پلدشت (۶۷۸)) بود، که با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای ۳۰۰ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند.

بنا به نظر هومن (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 به طور 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 مولفه‌های 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 جمع بندی نظرات، پرسشنامه 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 آلفا کرونباخ، رایج‌ترین برآورد سازگاری داخلی است. در علوم انسانی مقدار آلفا کرونباخ بزرگتر از ۰/۶ برای تمامی متغیرهای پنهان پذیرفته است (هایر و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). از طرفی مقدار آیتم همبستگی کلی متغیر مشاهده شده بزرگتر از ۰/۳ پذیرفته است (لین و همکاران، ۲۰۰۶). از این رو سئوال‌هایی که مقدار آیتم همبستگی کلی آن‌ها کمتر از ۰/۳ بود یا سئوال‌هایی که مقدار آلفا کرونباخ متغیرهای پنهان با حذف آن‌ها بهبود می‌یافت، و حذف آن‌ها توجیه داشت، به صورت مرحله‌ای حذف گردیدند. نهایتاً پرسشنامه با ۲۸ سئوال اصلی، مورد تأیید قرار گرفت. پایایی پرسشنامه‌های تحقیق با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه برابر با ۰/۸۵ بود. همچنین برای پرسشنامه‌های مشارکت در ورزش‌های تفریحی، سبک زندگی و کیفیت زندگی به ترتیب، ۰/۸۳، ۰/۷۶، ۰/۹۲ بدست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب

---

<sup>1</sup> Hair et al

همبستگی و برای طراحی مدل از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری<sup>۱</sup> (*SEM*)، از نرم‌افزار AMOS<sup>۲۰</sup> استفاده شد.

## توزیع متغیرها

در پژوهش‌هایی که با مدل‌سازی معادله ساختاری انجام می‌شود، بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها با تحلیل شاخص‌های کشیدگی<sup>۲</sup> و چولگی<sup>۳</sup> 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 (بایرن، 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 می‌باشند (جدول ۱).

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٪ می‌باشد 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 تایید قرار می‌گیرد.

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

کیفیت زندگی	سبک زندگی	مشارکت در	آلفای	SD	M	متغیرها
-------------	-----------	-----------	-------	----	---	---------

<sup>۱</sup> structural equation model

<sup>۲</sup> Kurtosis

<sup>۳</sup> Skewness



	کرونباخ			ورزش		
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 اندازه گیری

روش مدل معادله ساختاری بر اساس تعامل منعطف میان تئوری با داده‌های تحقیق به علاوه مرتبط نمودن معلومات

جدول ۳. شاخص های نیکویی برازش برای مدل پژوهش

شاخص				GFI	AGFI	PRATIO	PNFI	RMSEA	CFI
مدل	$\chi^2$	Df	$\chi^2/df$	(>=۰,۹)	(>=۰,۸)	(>=۰,۰۶)	(>=۰,۰۶)	(>=۰,۰۸)	(>=۰,۹)
مدل پژوهش	۹۰۱	۳۸۵	۲,۳۴	۰,۹۱	۰,۸۸	۰,۶۹	۰,۷۱	۰,۰۶	۰,۹۲

تجربی و تئوری جهت درک بهتر دنیای واقعی اجرا می شود (فومر و لارکرل، ۱۹۸۱). در مواردی که اغلب سازه‌های معرفی شده برابندی از پدیده‌ها هستند، چنین تحلیلی برای مدل سازی بر اساس متغیرهای پنهان و مشاهده شده مورد تایید است. مدل سازی معادله ساختاری شامل خطاهای اندازه گیری، متغیرهایی با شاخص‌های چندگانه و مقایسه‌های گروه چندگانه است.

از طریق مدل معادلات ساختاری می توان قابل قبول بودن مدل‌های نظری را در جامعه‌های خاص با استفاده از داده‌های همبستگی، غیرآزمایشی و آزمایشی آزمون کرد (هنری، ۱۳۹۰). بتلنر و چو (۱۹۸۷)، بیان کردند که ویژگی ناهمبسته بودن کلیه خطاها در یک مدل به ندرت با داده‌های واقعی متناسب است. الحاق چنین خطاهایی در مدل‌ها، نه تنها به اعتبار عملی لطمه‌ای نخواهد زد، بلکه بازنمایی واقع گرایانه تری را از داده‌های مشاهده شده فراهم می کند. بنابراین تصمیم گرفته شد تا از این روش برای برازش دادن بهتر مدل استفاده شود. نرم افزار AMOS20 یک سری شاخص‌ها برای برازش مدل ارائه می دهد که در جدول ۳ نمایش داده می شود.

شاخص های سنجش مدل اندازه گیری توسط نرم افزار AMOS20 محاسبه گردید و مدل اندازه گیری مورد برازش قرار گرفت. مقدار شاخص های کلی برازش در جدول (۳) آورده شده است. همانطور که مشاهده می شود، ۶ شاخص برازش 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 این نسبت ۲,۳۴ به دست آمده است (هنری، ۱۳۹۰). و از طرفی زینودین و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۵)، در مورد شاخص‌های GFI، AGFI، PRATIO، PNFI، RMSEA، CFI، مقادیر بالای ۰,۷۰ را تأیید می‌کند. همچنین در مورد شاخص‌های GFI، AGFI، PRATIO، PNFI، RMSEA، CFI این پژوهش، به ترتیب ۰,۹۱، ۰,۸۸، ۰,۶۹، ۰,۷۱، ۰,۰۶، ۰,۹۲ بدست آمده است. گفته شده که هرچه این شاخص‌ها به عدد یک نزدیک‌تر باشد، مدل از برازش مطلوب تری برخوردار است. شاخص RMSEA براساس 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 دست آمد. توجه به این که حداقل ۳ شاخص برازش باید در محدوده قابل قبول قرار گیرد (قاسمی، 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، مدل‌سازی معادله ساختاری در AMOS<sup>20</sup> 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 حداکثر درستنمایی<sup>۲</sup> 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 ماکو تأیید شد، همچنین نقش میانجی‌گری سبک زندگی با مشارکت در ورزش‌های تفریحی بر کیفیت زندگی معلمان منطقه آزاد ماکو نیز، مورد تأیید قرار گرفت.

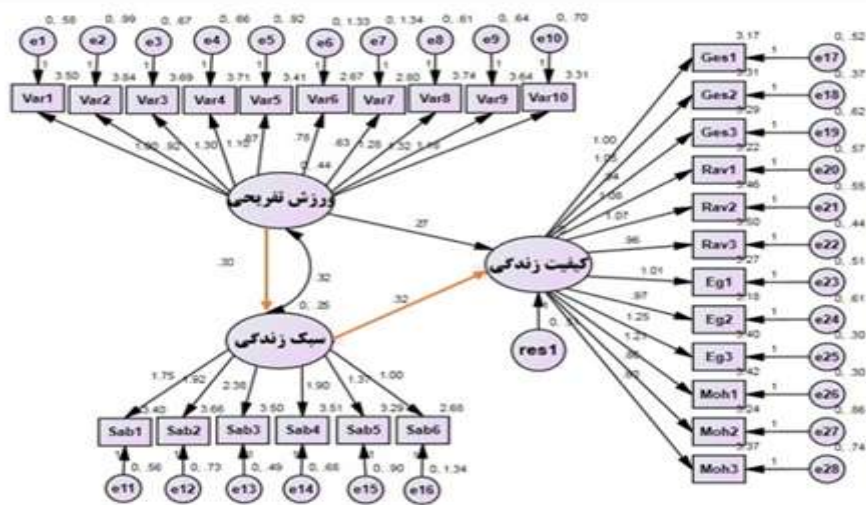
جدول ۴: وزن‌های رگرسیونی (ضرایب تأثیر) عادی و استاندارد شده به روش برآورد حداکثر درستنمایی

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

حال با توجه به معنادار بودن رابطه‌ی 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.

<sup>1</sup> Zainudin Awang, Asyraf Afthanorhan & M.A.M. Asri

<sup>2</sup> Maximum likelihood estimation (MLE)



شکل ۲. مدل نهایی پژوهش

## بحث و نتیجه گیری

در این تحقیق، مدلی پیشنهاد و بررسی می شود که، به روشنی تأثیر مشارکت در ورزش های تفریحی با نقش میانجی سبک زندگی بر کیفیت زندگی معلمان منطقه آزاد ماکو را بیان می کند (شکل ۲). نتایج و استدلال های اصلی تحقیق بدین شرح است:

نتایج مدل معادله ساختاری بیان می کند، مشارکت در ورزش های تفریحی تأثیر مثبت و معنی داری 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 ورزش های تفریحی یا ورزش های مربوط به اوقات فراغت، از مناسب ترین و شاید ضروری ترین گونه های گذران اوقات فراغت در عصر حاضر است. مسلماً برداشت کاملاً یکسان و برای همگان قابل قبول از ورزش های تفریحی وجود ندارد. اما عموماً ورزش های تفریحی (که ورزش های اوقات فراغت نیز نامیده می شود)، شامل فعالیت هایی می شود که هدف آن ها 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 حسینی (۱۳۸۸)، سالگوئر و همکاران (۲۰۱۰)؛ هم راستا است. با این حال، کلید توسعه جوامع سالم با مردم سالم گسترش شیوه زندگی صحیح است. درک عمیق روابط بین فردی افراد در بستر اجتماعی آن ها، موجبات توسعه رویکردهای مؤثر ارتقای سلامت را فراهم می آورد. سیاست گذاری های کلان کشوری، تأثیری بنیادین بر شیوه زندگی افراد، روابط آن ها و ظرفیت سازی جوامع در راستای توسعه پایدار ایفا می نماید. پس ارتقای شیوه 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 بین مشارکت در ورزش‌های تفریحی و سبک زندگی ارتباط معنی‌داری وجود دارد. باتوجه به این‌که، تاکنون تحقیق خارجی و داخلی در این زمینه و در خصوص مؤلفه‌های مورد بحث در این پژوهش در حوزه‌ی ورزشی انجام نشده است؛ بنابراین مقایسه با تحقیقات پیشین زیادی امکان‌پذیر نیست. ولی به نوعی با تحقیق حسینی کریم‌آبادی (۱۳۹۰)، که به این نتیجه رسیده بود، بین سبک زندگی زنان با میزان فعالیت‌های ورزشی غیرحرفه‌ای آنان رابطه وجود دارد و نوع سبک زندگی نیز می‌تواند بر انجام فعالیت‌های ورزشی غیرحرفه‌ای زنان تأثیرگذار باشد، همسو می‌باشد. همان‌طور که می‌بینیم متأسفانه مردم کشورمان با روی آوردن به سبک زندگی فانتزی و زندگی ماشینی از ورزش غافل شده‌اند مثلاً به دلیل کمبود وقت جابجایی با انواع وسایل نقلیه زمانی را برای پیاده روی که خود جزء شاخص‌ترین ورزش‌های تفریحی مفید است، نمی‌گذارد، 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 مرگ و میر است و حتی بر کیفیت زندگی تأثیر شگرفی داشته است. اگر به فواید بسیار زیاد ورزش دقت شود، می‌تواند داروی بسیاری از آن‌ها باشد. نشاط و شادابی جسمی، ذهنی و روانی، افزایش قدرت دفاعی بدن، بهبود کیفیت متابولیسم (سوخت و ساز) از یک طرف و کاهش وزن و کاهش خطر مبتلا شدن به بیماری‌ها و ناراحتی‌های جسمی و روحی از جمله این فواید است.

نتایج تحلیل ساختاری آخر بیانگر آن است، سبک زندگی متأثر از مشارکت در ورزش‌های تفریحی بر کیفیت زندگی معلمان نقش میانجی‌گیری دارد. باتوجه به این‌که، تاکنون تحقیق خارجی و داخلی در این زمینه و در خصوص مؤلفه‌های مورد بحث در این پژوهش در حوزه‌ی ورزشی انجام نشده است؛ بنابراین مقایسه با تحقیقات پیشین زیادی امکان‌پذیر نیست. بنابراین ورزش به عنوان ابزاری چند بعدی در حوزه‌های مختلف تأثیرات گسترده‌ای در سبک زندگی افراد به جا می‌گذارد. امروزه ورزش در سلامت افراد، گذراندن اوقات فراغت سالم و با نشاط و لذت بخش، آموزش و پرورش به ویژه در نسل نوجوان، ایجاد روابط اجتماعی سالم در جامعه، پیشگیری از ابتلاء 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، تندرستی، نشاط، روابط اجتماعی، 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 در نهایت می‌تواند بر کیفیت زندگی آن‌ها مؤثر باشد.

براساس 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 پرورش در مدارسها اجرا شود. ثانیاً: با اجباری کردن ورزش در مدارس برای معلمان (هم 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 پرورش با در نظر گرفتن ساعات ضمن خدمت، اعطای تشویقی و ... می‌تواند، برای این امر کمک‌کننده باشد. لذا جهت دستیابی به نتایج بهتر، باید تعامل و ارتباط رو در رو میان وزارت ورزش و جوانان و آموزش پرورش، تقویت شود.

### **تقدیر و تشکر**

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

1. 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)
2. Byrne, B.M., "Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming" (2010), (۳ ed.), New York.
3. 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)
4. 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.
5. 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.
6. Fornell, C., & Larcker, F.D. (1981), "Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error", *Journal of Marketing Research*, 18 (1) 39-50.
7. 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)
8. 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.
9. Goudarzi, Mahmoud; Nasirzadeh, Abdolmahdi. Farahani, Abuolfazl. Vatandost, Maryam. (2013). "Design and development strategy of mass sports in Kerman province", *Journal of Sport Management*, Issue 17, Page 155. (Persian)
10. Ghasemi, Vahid. (2010). "Structural equation modeling in social studies using" AMOS. First Edition, Tehran, sociologists, third ed., P. 59-49. (Persian)
11. 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)
12. Haralambo, M. S. & Holborn (2004). *Sociology Themes and Perspectives*, United Kingdom: Collins. P: 641.
13. 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)
14. 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)

15. 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)
16. 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.
17. Kashef, Mir Mohammad (2011). "The management of leisure and recreation" Mobtakeranpublishing, printing, pp. 3- 56. (Persian)
18. 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).
19. 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.
20. Kolet, G. (2010), Healthy stps: 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.
21. 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)
22. Lin, Y., Su, H.Y., & Chien, S. (2006), "A knowledge-enabled procedure for customer relationship management", *Industrial Marketing Management*, 35.456-446.
23. 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.
24. 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.
25. 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.
26. 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).
27. Namazizade, Mahdi, Salahshor, Bahman. (1993). "Physical education", the publisher, Fourth Edition, pp. 91-11. (Persian)
28. 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).
29. 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)

30. 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.
31. 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.
32. 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.
33. World Health Organization. (2002), The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF: [www.who.int/substance\\_abuse/research\\_tools/enfarsi/whoqol](http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/enfarsi/whoqol).
34. 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)
35. 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)
36. Zainudin Awang, Asyraf Afthanorhan & 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.