

## Investigating the Role of Spending Sport Leisure Time on the Islamic Lifestyle of Female School Students

Vahid Saatchian<sup>1</sup> , Ahmad Mahmoudi<sup>2\*</sup> , Bahador Azizi<sup>3</sup> , Sara Amiri-Parian<sup>4</sup> 

1- Department of Sport Science, Imam Reza International University, Mashhad, Iran.

2- Department of Sport Management, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran.

3- Department of Motor Behavior and Sport Management, Faculty of Sport Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

4- Department of Sport Management, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

\*Correspondence should be addressed to Dr. Ahmad Mahmoudi; **Email:** [ah.mahmoudi@ut.ac.ir](mailto:ah.mahmoudi@ut.ac.ir)

### Article Info

Received: Jan 2, 2021

Received in revised form:

Mar 3, 2021

Accepted: May 7, 2022

Available Online: Mar 21, 2023

### Keywords:

Exercise

Health-oriented

Leisure time

Students

### Abstract

**Background and Objective:** Communities that think about improving the status quo and preparing for a better future for themselves make it a priority to focus on leisure time, especially in the student age group, because the students are considered to be full of energy. The potential talents and future makers of the community. Therefore, no healthy society can remain indifferent to the free time of its members. Nevertheless, unfortunately sometimes they become indifferent to it in our society. Despite the fact that in the world community, studying the behaviors of individuals, especially their health behaviors and lifestyles is essential, this has been neglected in our society. Therefore, the aim of the present study was to investigate the role of sport leisure enrichment on the health-oriented lifestyle of female students.

**Methods:** The present study was applied in terms of purpose and descriptive-correlational in terms of method. The statistical population included female high school students in Mashhad ( $n=6740$ ) whose sample size was calculated to be 348 people using Morgan's table. Then, two questionnaires of spending sport leisure time questionnaire by Barzegar et al. and Walker's Health Promotion Style Questionnaire were used for collecting data. The validity of the instruments was confirmed by university professors and the reliability of the questionnaires was 0.77 and 0.83, respectively. In the present study, all the ethical considerations were observed and the authors reported no conflict of interests.

**Results:** The results showed that spending sport leisure time and its components are of great importance to students. There is a positive and significant relationship between spending sport leisure time and its components with students' health-oriented lifestyle in sport-recreational activities. Also, according to the results, 21% of health-oriented lifestyle changes were related to the components of spending sport leisure time.

**Conclusion:** Given the positive impact that spending sport leisure time can have on students' health-oriented lifestyles, it is expected that by doing so, students will continue to experience the least physical, psychological, and cognitive harm in their path to development.



<https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i1.34228>

Please cite this article as: Saatchian V, Mahmoudi A, Azizi B, Amiri-Parian S. Investigating the Role of Spending Sport Leisure Time on the Islamic Lifestyle of Female School Students. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2023;9(1):33-49. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i1.34228>

### Summary

#### Background and Objective

Communities that think about improving the status quo and preparing for a better future focus on leisure time, especially in the student age group, because they are recognized as energetic,

talented, and future-oriented individuals (1). Students are a group of people who usually spend half of the day, which lasts for 9 months, at school, and spend the other half and the rest of the year at home resting with family. In the meantime, there is another time that plays a significant role in building their personality and flourishing their talent, and that is when these people are spending their leisure time. This leisure time is longer in the summer due to school closures (2). Leisure time, then, is the amount of time beyond work, study, and family duties and assignments in which the student voluntarily engages in what brings him or her happiness, joy, and satisfaction (3).

Considering the fact that participation in sports activities leads to health in individuals and according to experts, since health is a dynamic and changeable thing, it should be constantly cared for, intervened and managed by following a healthy lifestyle (4). In this regard, the category of health-oriented lifestyle as a multi-causal, multidimensional and multi-significance phenomenon is related to collective patterns of behavior that can be used to prevent health-related problems and ensure health for the individual.

## Methods

**Compliance with ethical guidelines:** After receiving permission from Imam Reza International University, to comply with ethical considerations, it was explained to the participants that participation in the research is optional. Also, the participants were informed that the information related to them would remain completely confidential and that the results of the study would be published in the form of statistics and overall conclusions and not individually, and they were absolutely free not to participate in the study. In addition, the participants were informed that after completing the research, if they wished, they could participate in a free counseling session to explain the results of the tests and the individual results of the questionnaires and provide them with additional suggestions in relation to the research variables.

The present research was applied in terms of purpose and descriptive-correlational, in terms of method. The statistical population of the study included all female middle school students in the second year in Mashhad, Iran ( $n=6740$ ). 348 students were selected using Morgan's table and randomly selected in 4 of the 7 education districts of Mashhad. In this regard, two questionnaires on how to spend sport leisure time by Barzegar et al. and Walker's Spiritualist Questionnaire were used for Islamic lifestyle. The face and content validity

of the questionnaires were confirmed by the professors and experts in the field of sports management. Cronbach's test was used to determine the reliability of the questionnaires. The reliability for Barzegar et al.'s questionnaire was 0.77 and for Walker's Spiritualist Questionnaire was 0.83. Finally, descriptive statistics and inferential statistics were used to analyze the data.

## Results

Demographic data related to the research samples show that the highest frequency in terms of age was in the age group of 17 to 18 years with a frequency of 45.1%. Also in terms of sports experience of the subjects, 63.8% had a frequency of 1 to 2 years with the highest percentage and in terms of purpose and motivation of exercise, 31% of the subjects mentioned their goal as health, which was the highest percentage in the study.

To examine the role and importance of the research variables, the results of one-sample Wilcoxon test showed that the mean score related to all components was favorable and there was a significant difference between the mean of the components and the mean of the five-value questionnaire ( $P<0.05$ ).

Also, the results indicated a linear relationship between the research variables and its components ( $P<0.05$ ). In this regard, the results showed a positive and significant relationship between sport leisure time and all its components with Islamic lifestyle, so that the correlation between insight and skill components with Islamic lifestyle was moderate and the correlation between knowledge component and sport leisure time with Islamic lifestyle was desirable.

Also, the results revealed that the way of spending sport leisure time can have a positive and significant role equal to the path coefficient of 0.67 on the Islamic lifestyle ( $P=0.001$ ,  $T=7.13$ ). The results of model fit indices showed that the fit indices had an acceptable value and the fit indices (CFI, NFI, IFI) were at the desired level and higher than 0.9. Therefore, the research model based on the effect of sport leisure time on the Islamic lifestyle was confirmed.

## Conclusion

The purpose of this study was to investigate the role of sports in the Islamic lifestyle of female students. In examining the results of the study, it was found that the mean score for the way of spending leisure time in sports and all its components was favorable, which is in line with the results of Mousavi Rad and Kasmaei (5), Seghres (6).

According to the results of the test, the mean score of the Islamic lifestyle and all its components was favorable. This finding is consistent with the results of Soleimani Moghadam et al. (7) and Balali Meibodi et al. (8).

Research has shown that there is a clear and positive relationship between these dimensions and the characteristics of the Islamic lifestyle. Taking a closer look at this issue, it can be seen that the more the student becomes acquainted with such issues in leisure activities as awareness and psychological readiness, the more easily he/she can direct his/her lifestyle and lead himself/herself to positive activities. Therefore, teachers and people who develop the plans for student activities are suggested to move towards a three-stage activity of knowledge, insight and skill and to familiarize the students with new approaches to life that bring them a healthy life, by directing the activities within the school during the student sports. In this way, students are expected to experience the least physical, psychological, and cognitive impairment as they continue to evolve. It is hoped that the results of similar studies in the future, while confirming the results of the present study, can be a good guide for planning by education managers. Furthermore, the results create an awareness in the families that by making timely decisions about how students spend their leisure time in leisure time such as summer, they can ensure a healthy and productive life path for their children.

### Acknowledgements

The authors of this article would like to express their gratitude to all those who helped to carry out this study.

### Funding

According to the authors, this study was conducted at personal cost and was not sponsored.

### Conflict of interest

The authors declared no conflict of interests in this study.

### Authors' contribution

Drafting the article: first and fourth authors; Corresponding author of the article and scientific editor: second author; and statistical analysis: third author.

Qazvin. Qazvin: Payame Noor University; 2013. (Full Text in Persian)

2. Molaei Aqdam M, Jahanian M, Hedayati-Shirsavar H, Rahimi N. 3D enrichment of students' knowledge, insight and leisure skills with entrepreneurship approach (case study). 2nd National Conference on Creativity; Institute of Creative Sciences, Innovation: Tehran; 2010. (Full Text in Persian)

3. Norouzi MT. Barresi va Moghayese-ye Naghsh-e Sazmanhay-e Dowlati, Mardom-Nahad va Khanevadeh dar QaniSazi-e Owghat-e Feraghat ba Ta'kid bar Faaliathay-e Varzeshi (Daneshamoozan-e Pesar-e Dowre-ye Dovom-e Motevasete-ye Amoozesh va Parvaresh-e Nahiye-ye Yek-e Shahr-e Rey). The first national conference on sports sciences and physical education in Iran; Tehran; 2014. (Full Text in Persian)

4. Fathabadi J, Sadeghi S, Jomhari F, Talaneshan A. The role of health-oriented lifestyle and health locus of control in predicting the risk of overweight. Iranian Journal of Health Education and Health Promotion. 2017;5(4):280-7. (Full Text in Persian)

5. Mousavi Rad ST, Bahaii Kasmaii Z. Enjoyment of leisure time physical activity with cultural intelligence and demographic parameters. Applied Research in Sport Management. 2018;7(1):33-43. (Full Text in Persian)

6. Seghers J, Vissers N, Rutten C, Decroos S, Boen F. Intrinsic goals for leisure-time physical activity predict children's daily step counts through autonomous motivation. Psychology of Sport and Exercise. 2014; 15(3):247-54.

7. Soleimani Moghadam R, Mohammadi S, Kargar Kakhki N, Mohammadi M, Ghadimifar A, Ahmadnejad A, et al. Evaluation the predictors in patients with cardiovascular disease based on walker health-promoting lifestyle. Iranian Journal of Diabetes and Metabolism. 2018;17(3):157-64. (Full Text in Persian)

8. Balali Meybodi F, Hasani M, Mehdinejad M. Evaluating Health-promoting Life Style and Its Related Factors among Adolescent Girls of Kerman in 2015. Health and Development Journal. 2017;6(2):85-96. (Full Text in Persian)

## References

1. Shayan-Rad L. Relationship between leisure time and physical fitness of female high school students in

## دراسة تأثير طريقة قضاء أوقات الرياضة على نمط الحياة الإسلامية لدى التلميذات

وحيد ساعت جيان<sup>١</sup>، احمد محمودي<sup>٢</sup>، بهادر عزيزي<sup>٣</sup>، سارا أمير بريان<sup>٤</sup>

١- قسم العلوم الرياضية، جامعة الإمام الرضا (ع) الدولية، مشهد، إيران.

٢- قسم الإدارة الرياضية، كلية العلوم الرياضية والصحية، جامعة طهران، طهران، إيران.

٣- قسم علم سلوك الحركة والإدارة الرياضية، كلية العلوم الرياضية، جامعة فردوسي في مشهد، مشهد، إيران.

٤- قسم الإدارة الرياضية، جامعة الشهيد بهشتي للعلوم الطبية، طهران، إيران.

\* المراسلات الموجهة إلى الدكتور احمد محمودي؛ البريد الإلكتروني: [ah.mahmoudi@ut.ac.ir](mailto:ah.mahmoudi@ut.ac.ir)

### معلومات المادة

الوصول: ١٨ جمادى الاولى ١٤٤٢

وصول النص النهائي: ١٩ رجب ١٤٤٢

القبول: ٥ شوال ١٤٤٣

النشر الإلكتروني: ٢٨ شعبان ١٤٤٤

### الملخص

خلفية البحث وأهدافه: تولي المجتمعات التي تسعى لتحسين وضعها الراهن نحو الأفضل والتخطيط لمستقبل واعد، إهتماماً بالغا بأوقات الفراغ لدى فئة التلاميذ المراهقين وترسم لها خطط ممنهجة لرفع مستوى النتائج المرجوة. لأن هذه الفئة مفعمة بالنشاط والحركة، وتتمتع بمواهب واعدة. كما أنّ مستقبل البلاد وصناعة هذا المستقبل بيدها. وإطلاقاً من هذه القضية المحورية في المجتمعات، لا يمكن لأي منها إهمال هذا الأمر وعدم إيلاء الإهتمام اللازم بأوقات فراغهم. ورغم هذا فإننا نرى شيئاً من هذه اللامبالاة بالنسبة إلى مجتمعنا؛ ونظراً لأن المجتمع الدولي يؤكد على ضرورة دراسة سلوك الأفراد في المجتمع وخاصة السلوك الصحي ونمط العيش السليم من الناحية الصحية، إلا أن هذا الأمر لقي إهمالاً في مجتمعنا ولم يول الإهتمام اللازم. ومن هنا تسعى هذه الدراسة أن تسلط الضوء على دراسة تأثير طريقة قضاء أوقات الفراغ المخصصة للرياضة على نمط الحياة الإسلامية لدى التلاميذ البنات.

منهجية البحث: تعتمد هذه الدراسة الطريقة التطبيقية والمنهج الوصفي/ الإرتباطي. واشتمل المجتمع الإحصائي تلميذات الإعدادية في مدينة مشهد (N= ٦٧٤٠). اما كمية العينة المتاحة فقد أعدت حسب جدول مورغان لأخذ العينات وأختير من بينهن ٣٤٨ طالبة. كما اعتمدت في جمع المعطيات على استبيان طريقة قضاء أوقات الفراغ لدى برزجر والزملاء واستبيان نمط الحياة الروحية لدى وكر. وقد حظيت منهجية الدراسة بتأييد الأساتذة وأكدت على أن الإستبيان بيّن أن النسب المئوية كانت ٥٧٧% و ٨٣% لكل من الإستبيانين. يُذكر أنه تمت مراعاة جميع الموارد الأخلاقية في هذا البحث وإضافة إلى ذلك فإن مؤلفي البحث لم يشيروا إلى أي تضارب في المصالح.

المعطيات: اظهرت النتائج أنّ طريقة قضاء أوقات الفراغ الرياضية ومكونات هذا الفراغ تحظى بأهمية بالغة لدى هذه الفئة العمرية. فضلاً عن ذلك، أظهرت النتائج أنّ هناك علاقة إيجابية وثيقة بين طريقة قضاء أوقات الفراغ بالرياضة ومكوناتها وبين نمط الحياة الإسلامية لدى التلاميذ؛ تتجلى هذه العلاقة بشكل واضح في النشاطات الرياضية/ الرفاهية. كما أثبتت النتائج أن ٢١% من تغييرات نمط الحياة الإسلامية تتعلق بمكونات وآلية قضاء هذه الأوقات.

الاستنتاج: بالنظر إلى النتيجة الإيجابية التي يمكن أن تتركها طريقة قضاء أوقات الفراغ بالرياضة على نمط الحياة الإسلامية لدى التلاميذ، فإنه من المتوقع تعزيز هذه المناهج والطرق وتمهيد الأرضية اللازمة للنشاطات الرياضية السليمة وتقليل حالات الإصابة الجسدية، والنفسية، والمعرفية لدى هذه الفئة العمرية بالغة الحساسية.

### الكلمات الرئيسية:

أوقات الفراغ

التلاميذ

الرياضة

نمط الحياة الإسلامية

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Saatchian V, Mahmoudi A, Azizi B, Amiri-Parian S. Investigating the Role of Spending Sport Leisure Time on the Islamic Lifestyle of Female School Students. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2023;9(1):33-49. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i1.34228>

## بررسی نقش نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی در سبک زندگی اسلامی دانش آموزان دختر

وحید ساعت‌چیان<sup>۱</sup>، احمد محمودی<sup>۲\*</sup>، بهادر عزیزی<sup>۳</sup>، سارا امیری پریان<sup>۴</sup>

۱- گروه علوم ورزشی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران.

۲- گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۳- گروه رفتار حرکتی و مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

۴- گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

\*مکاتبات خطاب به دکتر احمد محمودی؛ رایانامه: [ah.mahmoudi@ut.ac.ir](mailto:ah.mahmoudi@ut.ac.ir)

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۳ دی ۱۳۹۹

دریافت متن نهایی: ۱۳ اسفند ۱۳۹۹

پذیرش: ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۱

نشر الکترونیکی: ۱ فروردین ۱۴۰۲

### واژه‌های کلیدی:

اوقات فراغت

دانش آموزان

سبک زندگی اسلامی

ورزش

### چکیده

**سابقه و هدف:** جوامعی که در اندیشه بهبود وضع موجود و تدارک آینده بهتر برای خود هستند توجه به اوقات فراغت را به‌ویژه در گروه سنی نوجوانان دانش‌آموز سرلوحه کار خود قرار می‌دهند؛ زیرا این افراد سرشار از انرژی، با استعدادهای بالقوه و آینده‌سازان جامعه شناخته می‌شوند. بنابراین، هیچ جامعه سالمی نمی‌تواند نسبت به زمان آزاد اعضایش بی‌تفاوت باشد؛ در صورتی که این بی‌توجهی گاه در جامعه ما وجود دارد و با توجه به اینکه در جامعه جهانی بررسی رفتارهای افراد جامعه به‌ویژه رفتارهای بهداشتی و سبک زندگی آنان امری ضروری است، این امر در جامعه ما مغفول مانده است. از این‌رو، هدف پژوهش حاضر بررسی نقش نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی در سبک زندگی اسلامی دانش‌آموزان دختر بود.

**روش کار:** پژوهش حاضر کاربردی و از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر متوسطه شهر مشهد بود ( $N=6740$ ) که حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان به تعداد ۳۴۸ نفر محاسبه شد. برای جمع‌آوری اطلاعات از دو پرسش‌نامه نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی بزرگ و همکاران و پرسش‌نامه سبک زندگی معنویت‌گرای واکر استفاده شد. استادان دانشگاه روایی ابزار را تأیید کردند و پایایی پرسش‌نامه‌ها به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۷۷ به دست آمد. در این پژوهش همه موارد اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی و مؤلفه‌های آن اهمیت بالایی نزد دانش‌آموزان دارد. علاوه بر این، رابطه مثبت و معناداری بین نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی و مؤلفه‌های آن با سبک زندگی اسلامی دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی-تفریحی برقرار بود. همچنین بر اساس نتایج، ۲۱ درصد از تغییرات سبک زندگی اسلامی مربوط به مؤلفه‌های نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی بود.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نقش مثبتی که نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی می‌تواند در سبک زندگی اسلامی دانش‌آموزان داشته باشد، انتظار می‌رود با انجام این مهم، دانش‌آموزان در ادامه مسیر تکامل، کمترین آسیب‌های جسمانی، روانی و شناختی را تجربه کنند.

استناد مقاله به این صورت است:

Saatchian V, Mahmoudi A, Azizi B, Amiri-Parian S. Investigating the Role of Spending Sport Leisure Time on the Islamic Lifestyle of Female School Students. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2023;9(1):33-49. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i1.34228>

## مقدمه

جوامعی که در اندیشه بهبود وضع موجود و تدارک آینده بهتر برای خود هستند، توجه به اوقات فراغت را به‌ویژه در گروه سنی نوجوانان دانش‌آموز سرلوحه کار خود قرار می‌دهند؛ زیرا این افراد سرشار از انرژی، با استعدادهای بالقوه و آینده‌سازان جامعه شناخته می‌شوند (۱). دانش‌آموزان قشری از جامعه هستند که معمولاً نیمی از روز را که به مدت ۹ ماه ادامه دارد، در مدرسه یا آموزشگاه مشغول تحصیل هستند و نیمی دیگر از روز و مابقی سال را در خانه به استراحت در کنار خانواده می‌گذرانند. در این میان، زمان دیگری وجود دارد که در سازندگی شخصیت و شکوفایی استعداد آنان نقش بسزایی دارد و آن زمانی است که این افراد در اوقات فراغت به سر می‌برند. این اوقات فراغت در تابستان به دلیل تعطیلی مدارس ملموس‌تر و زمان آن بیشتر است (۲). پس اوقات فراغت مقدار زمان خارج از وظایف و تکالیف شغلی، تحصیلی و خانوادگی است که در آن دانش‌آموز با میل و رغبت و اختیار خود به آنچه که موجب شادی، نشاط و رضای خاطر وی می‌شود، بپردازد (۳). فراغت دانش‌آموزان و برنامه‌ریزی صحیح، اصولی و هدفمند برای شکوفاکردن استعدادها و توانمندی‌های آنان در خلال اوقات فراغت از مهم‌ترین ارکان نظام تعلیم و تربیت است (۴). فضای مدرسه هرچقدر هم از امکانات ورزشی و پرورشی و مریبان توانمند برخوردار باشد، به‌تنهایی نمی‌تواند پاسخگوی نیازهای غیردرسی و تربیتی دانش‌آموزان باشد (۵) و با توجه به اینکه نیمی از جمعیت ایران را جوانان تشکیل می‌دهند، می‌توان با برنامه‌ریزی صحیح از انرژی فراوان و مترکمان آنان برای سازندگی کشور استفاده کرد و در عین حال، بی‌توجهی به آنان تشدید انحرافات و آسیب‌های اجتماعی را در پی خواهد داشت (۴). به همین جهت، نحوه گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان مسئله مهمی است و نباید آن را به برنامه‌های محدودی خلاصه کرد که معمولاً ادارات آموزش و پرورش پس از پایان سال تحصیلی و آغاز تعطیلات تابستانی تدارک می‌بینند. پُرکردن بهینه اوقات فراغت بحثی فرابخشی تلقی می‌شود و تمام مجموعه‌های فرهنگی در این کار دخیل هستند (۶).

دانستن این موضوع که جوان در اوقات فراغت خود دست به چه انتخابی می‌زند، اهمیت ویژه‌ای دارد (۷). واقعیت این است که در طول تابستان آمار بزهکاری و رفتارهای ناهنجار اجتماعی در بین قشر جوان افزایش می‌یابد (۸). این مسئله را

شاید بتوان نشئت گرفته از این موضوع دانست که سازمان‌های مسئول برنامه‌نمایی برای نحوه گذران اوقات فراغت تنظیم نکرده‌اند. از این رو، اهمیت انتخاب نوع فراغت به اندازه انتخاب نوع شغل و پیشه و حرفه افراد و حتی شاید از آن هم بیشتر باشد. به همین علت باید به اوقات فراغت به چشم اساس و پایه‌ای برای بر پا کردن ستون‌های محکم یک زندگی سالم و آرامش و آسایش همیشگی نگاه کرد (۹).

در ایران پژوهش‌های انجام‌شده حکایت از این دارد که بسیاری از موارد شدید انحرافات در میان جوانان نتیجه بی‌برنامگی برای گذران اوقات فراغت است. هیچ انحرافی فارغ از نحوه گذران اوقات فراغت جوانان نیست. هنگامی که زمان فراغت با خلأ روبه‌رو می‌شود، یعنی جوان سرگردان باقی می‌ماند و راهی برای گذران زمان آزادش نمی‌یابد، راه‌ها و شیوه‌های غیرمتعارف بسیاری در برابرش باز می‌شود. بنابراین، هیچ جامعه سالمی نمی‌تواند نسبت به زمان آزاد اعضایش بی‌تفاوت باشد که متأسفانه این بی‌توجهی گاه در جامعه ما وجود دارد (۱۰). با توجه به اینکه در جامعه جهانی بررسی رفتارهای افراد جامعه به‌ویژه رفتارهای بهداشتی و سبک زندگی آنان امری ضروری است، این امر در جامعه ما مغفول مانده است. با وجود اثبات ارتباط سلامتی و بیولوژی با عوامل اقتصادی و اجتماعی، سازوکار این ارتباط به‌خوبی روشن نیست و نظریات مختلفی در این زمینه ارائه شده است. هامبورگ<sup>۱</sup> و همکاران برآورد کرده‌اند که ممکن است حدود ۵۰٪ از مرگ‌های ناپهنگام در کشورهای غربی ناشی از سبک زندگی باشد (۱۱). پس بر اساس رویکرد ارتقای سلامت، مردم باید به‌نوعی توانمند شوند که مسئولیت سلامتی خود را بپذیرند و شیوه زندگی سالمی را اتخاذ کنند. برای حفظ و ارتقای سلامتی تصحیح و بهبود سبک زندگی ضروری است. شیوه زندگی سالم نوعی زندگی متعادل است که در آن شخص به‌طور آگاهانه دست به انتخاب‌های سالم می‌زند و اهمیت این سبک زندگی معنویت‌گرا بیشتر به این دلیل است که در کیفیت زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها مؤثر است (۱۲). با این اوصاف، می‌توان بیان کرد که برنامه‌ریزی و تلاش و کوشش در جهت ارتقای سطح کیفی زندگی مؤثر و مهم است، ولی آنچه در این میان اهمیتی فراتر دارد توجه به مسئله اوقات فراغت جوانان و همچنین سبک زندگی اسلامی محور آنان است.

در میان نظریه‌هایی که به تبیین مشارکت ورزشی پرداخته است، می‌توان به نظریه مقدس‌شمردن ورزش اشاره کرد. در

<sup>۱</sup>) Hamburg

هسته روان‌شناسی دین محققان به مطالعه شیوه‌های مختلف درک و رویکرد افراد به آنچه در نظر آنان مقدس است، می‌پردازند. پژوهش در روان‌شناسی دین راهی برای بررسی تجربه‌های معنوی مردم است. یکی از شاخه‌های این علم که بر توانایی افراد در مقدس‌شمردن پدیده‌ها متمرکز می‌شود، می‌تواند چارچوبی مفهومی به‌منظور درک رابطه بین ورزش و دین برای ما فراهم کند. این رشته از تحقیقات نشان می‌دهد که هر چیز به‌ظاهر عادی مانند ورزش نیز می‌تواند اهمیت معنوی داشته باشد. در نتیجه، ورزش می‌تواند بخشی جدایی‌ناپذیر از درک معنوی افراد باشد و برای آنان پدیده‌ای مقدس به شمار آید (۱۲). در واقع، معنویت علم زندگی است و به انسان می‌آموزد که چگونه سلامت روحی و روانی‌اش را حفظ کند. معنویت شامل ظرفیت فرد در توسعه نظامی ارزشی است و نوعی سبک زندگی می‌تواند باشد که شخص آن را تجربه کرده است تا به اتحاد درونی برسد (۱۳).

توجه به مسائلی از جمله اوقات فراغت سالم با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی می‌تواند نقش تسهیل‌کننده‌ای در شناخت هرچه بهتر رفتار دانش‌آموزان داشته باشد (۱۳). به‌هرحال مهم‌ترین قشری که در جامعه نیازمند برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت است، جوانان و نوجوانان هستند (۱۴). پس از گذران اوقات تحصیلی و مطالعه مستمر و بی‌وقفه و فشار ذهنی و روانی از گذران آزمون‌ها و امتحانات، تعطیلات تابستانی در تأمین بخشی از نیازهای جسمی جوانان و نوجوانان مؤثر و برای ایشان بسیار خوشایند و لذت‌بخش است (۶). فرارسیدن فصل فراغت دانش‌آموزان از تحصیل، اوقات شاد و لذت‌بخش را در کنار خانواده به‌دنبال دارد که در صورت برنامه‌ریزی صحیح بر اساس شناخت درست از اوقات فراغت می‌تواند فرصتی بی‌نظیر برای خانواده‌ها در جهت نحوه گذران هرچه بهتر فراهم نماید (۱۵). حال با توجه به تعطیلی مدارس و شروع تعطیلات تابستانی بیشتر خانواده‌ها برای نحوه گذران اوقات فراغت فرزندان خود به سراغ آموزشگاه‌ها، ورزشگاه‌ها و مکان‌هایی می‌گردند که بتوانند ساعاتی از وقت آنان را پر نمایند (۴). در این زمینه، ورزش یکی از فعالیت‌های فراغتی از نوع فعال است که نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت جسمی و روحی افراد دارد. داشتن زندگی سالم مستلزم تحرک و فعالیت‌های بیشتر است (۱۶) و اطلاع افراد از تأثیرات مطلوب ورزش بر بدن موجب گرایش بیشتر به فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت می‌شود (۱۷). بسیاری از افراد از تکامل شخصیت و خودباوری، ارتقای سطح آگاهی و جلوگیری

از معضلات و آسیب‌های اجتماعی آگاهی ندارند و این وظیفه متخصصان علوم اجتماعی، پزشکی و تربیت بدنی است که هرچه بیشتر فرهنگ‌سازی کنند و مردم را در اوقات فراغت به‌سوی تفریحات سالم به‌ویژه فعالیت‌هایی در قالب بازی و ورزش‌های تفریحی سوق دهند (۱۸). نحوه گذران اوقات فراغت می‌تواند به نقش ابعاد دانشی، بینشی و مهارتی دانش‌آموزان بپردازد (۲) و با توجه به اینکه شرکت در فعالیت‌های ورزشی موجب سلامت افراد می‌شود و بر اساس نظریات کارشناسان، از آنجاکه سلامت امری پویا و قابل تغییر است باید با پیروی از سبک زندگی سالم پیوسته مراقبت، مداخله و مدیریت شود (۱۹). در این زمینه، مقوله سبک زندگی سلامت‌محور پدیده‌ای چندعلتی، چندبُعدی و چنددلالتی است که به الگوهای جمعی رفتار مربوط می‌شود و می‌تواند برای جلوگیری از مشکلات مربوط به سلامت استفاده گردد و تضمین‌کننده سلامت فرد باشد. سبک زندگی ارتقا‌دهنده سلامت از دیدگاه واکر<sup>۱</sup> الگوی چندبُعدی از ادراکات و اعمال آغاز شده با انگیزه خود شخص که به تداوم و تقویت سلامت و خودشکوفایی کمک می‌کند، تعریف شده است. سبک زندگی ارتقا‌دهنده سلامت واکر دارای شش بُعد فعالیت جسمانی، تغذیه، مسئولیت‌پذیری در برابر سلامت، رشد روحی، روابط بین‌فردی و مدیریت استرس است. این سبک زندگی علاوه بر تداوم سطح سلامت و رفاه موجب احساس رضایت و خودشکوفایی می‌شود (۲۰). جوهره تعریف سبک زندگی سلامت‌محور، انسجام در انجام‌دادن مجموعه‌ای از رفتارهای مرتبط با بهداشت سلامت است. در همین زمینه، سازمان جهانی بهداشت بر اهمیت ارتقای سلامت که شامل تشویق سبک زندگی سالم، خلق محیط حمایت‌کننده برای سلامت، تقویت اقدام جامعه، جهت‌دهی مجدد خدمات بهداشتی و تعیین سیاست‌های بهداشت عمومی است، تأکید کرده است. شواهد علمی نشان می‌دهد که انتخاب‌ها و الگوی سبک زندگی افراد بر سلامت و طول عمر آنان تأثیرگذار است. لوشته<sup>۲</sup> و همکاران در تحقیقی نشان داده‌اند که رعایت سبک زندگی موجب کاهش ابتلا به بیماری‌های مزمن در بیماران می‌شود (۲۱). رستمی‌نسب دولت‌آباد و همکاران با بررسی نقش سبک زندگی اسلامی در رابطه بین تنظیم شناختی-هیجانی و وابستگی به تلفن همراه در دختران نوجوان دریافته‌اند که تنظیم شناختی-هیجانی و سبک زندگی اسلامی

<sup>۱</sup>) Walker

<sup>۲</sup>) Lochte

باشد (۲۶). لکته<sup>۲</sup> و همکاران نیز با بررسی اثرات اوقات فراغت ورزشی بر سلامت افراد با استفاده از یک طرح چندوجهی مطالعاتی و نحوه گذران به این نتیجه رسیده‌اند که فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت می‌تواند بر سلامتی جسمانی تأثیرات مثبت بگذارد؛ به طوری که این اثرات رابطه معناداری با جنسیت دارد که میزان تأثیرگذاری نحوه گذران اوقات فراغت با فعالیت‌های ورزشی برای زنان بیش از مردان به مدت سه روز در هفته مفید؛ و تأمین‌کننده سلامت آنان در سنین بالاتر است (۲۱). وی‌برایت<sup>۳</sup> و همکاران در پژوهش خود نشان داده‌اند که به منظور دستیابی به یک فعالیت فراغتی سالم باید به عوامل فردی افراد توجه ویژه داشت و با برنامه‌ریزی نحوه گذران این اوقات را برای افراد توسعه بخشید (۲۷). نتایج پژوهش بدینی<sup>۴</sup> و همکاران نشان می‌دهد که شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت برای کاهش استرس ادراک‌شده مفید است و موجب وضعیت بهتری از سلامت می‌شود (۲۸).

سبک زندگی اسلامی افراد بر اساس تحقیقات متعدد با فعالیت‌های اجتماعی مانند ورزش به طور مؤثری ارتقا می‌یابد و این امر نشان‌دهنده اهمیت درجه ورزش در اوقات فراغت برای بهبود سبک زندگی سلامت‌محور افراد است. در این زمینه باید با استفاده از توان اجرایی و امکانات آموزشی، ورزشی و تربیتی آموزش و پرورش و بهره‌گیری از مشارکت بخش خصوصی و جلب مشارکت‌های دانش‌آموزان و اولیا به این امر مهم مبادرت ورزید. از آنجا که بیشتر انحرافات و بزهکاری‌های جوانان نتیجه فقدان برنامه‌ریزی صحیح در گذران اوقات فراغت آنان است، تعیین چگونگی ارتباط عوامل مؤثر در میزان و نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان با تأکید بر سبک زندگی اسلامی آنان موضوعی است که اهمیت آن بر هیچ کس پوشیده نیست؛ زیرا جوانان پایه‌گذاران فرهنگ آینده سرزمین خویش هستند و حفظ ارزش‌هایی که با بهایی‌گران به دست آمده به عهده آنان است. از سوی دیگر، حساسیت بیشتر دختران نسبت به پسران و همچنین نداشتن آگاهی والدین و نبود امکانات تفریحی و فراغتی مناسب و فقدان تحقیقات و پژوهش‌های کاربردی در این زمینه سبب شده است که در پژوهش حاضر به بررسی ارتباط عوامل نقش‌پذیر در اوقات فراغت ورزشی با سبک زندگی اسلامی در مدارس مشهد پرداخته شود و با عنایت به تأثیرگذاری این مهم در این برهه زمانی خاص به سنجش مؤلفه‌های گوناگون با توجه به زمینه‌های دانشی،

پیش‌بینی‌کننده‌های خوبی برای اعتیاد به تلفن همراه محسوب می‌شوند. همچنین، بر اساس یافته‌های الگویابی معادلات ساختاری روابط علی معنادار و مثبت بین تنظیم شناختی-هیجانی، سبک زندگی اسلامی و اعتیاد به تلفن همراه وجود دارد و نقش سبک زندگی اسلامی در رابطه بین تنظیم شناختی-هیجانی و اعتیاد به تلفن همراه تأیید شده است (۲۲). همچنین، کریمخانی و همکاران با بررسی ارتباط کیفیت و بهداشت خواب با سبک زندگی اسلامی و جهت‌گیری مذهبی خودگزارش‌شده در دانش‌آموزان به این نتیجه رسیده‌اند که شاخص‌های خواب با سبک زندگی اسلامی و جهت‌گیری مذهبی رابطه مثبت و معنادار نشان داده است. علاوه بر این، سبک زندگی اسلامی و جهت‌گیری مذهبی با هم ۶۱٪ از واریانس شاخص‌های خواب را پیش‌بینی کرده‌اند (۲۳). اختیاری صادق و همکاران نیز با پیش‌بینی احساس تنهایی در مردان سالمند شهر کرمانشاه بر اساس شفقت به خود، معنویت و سبک زندگی اسلامی دریافته‌اند که احساس تنهایی با شفقت به خود، معنویت و سبک زندگی اسلامی رابطه منفی و معنادار نشان داده است. همچنین، متغیرهای پیش‌بین با هم ۵۹٪ از واریانس احساس تنهایی را پیش‌بینی کرده‌اند (۲۴). کوچانی اصفهانی و محمودیان نیز با بررسی تأثیر سرمایه فرهنگی بر سلامت عمومی با میانجی‌گری سبک زندگی سلامت‌محور به این نتیجه رسیده‌اند که هر سه متغیر سرمایه فرهنگی، سبک زندگی سلامت‌محور و سلامت عمومی همبستگی مثبت و معناداری با هم دارند (۲۰). سیریزی و همکاران با بررسی رابطه بین میزان فعالیت‌های بدنی با سلامت دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد به این نتیجه دست یافته‌اند که بین میزان فعالیت‌های بدنی با سلامت دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ بدین معنا که با افزایش میزان فعالیت‌های بدنی، دانشجویان از سطح سلامت بالاتری برخوردار خواهند بود (۲۵). تویوشیما<sup>۱</sup> و همکاران با بررسی فعالیت‌های اوقات فراغت و پریشانی روانی در یک جامعه حومه در ژاپن دریافته‌اند که تعامل بیشتر در فعالیت‌های اوقات فراغت و فعالیت‌های فیزیکی به طور قابل توجهی با احتمال پایین‌تر پریشانی روانی ارتباط دارد. همچنین نتایج حاصل از مطالعه وی نشان می‌دهد که شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت به‌ویژه در فعالیت‌های ورزشی و فصلی در فضای باز می‌تواند ابزار مؤثر ارتقای سلامت عمومی

<sup>2</sup>) Lochte

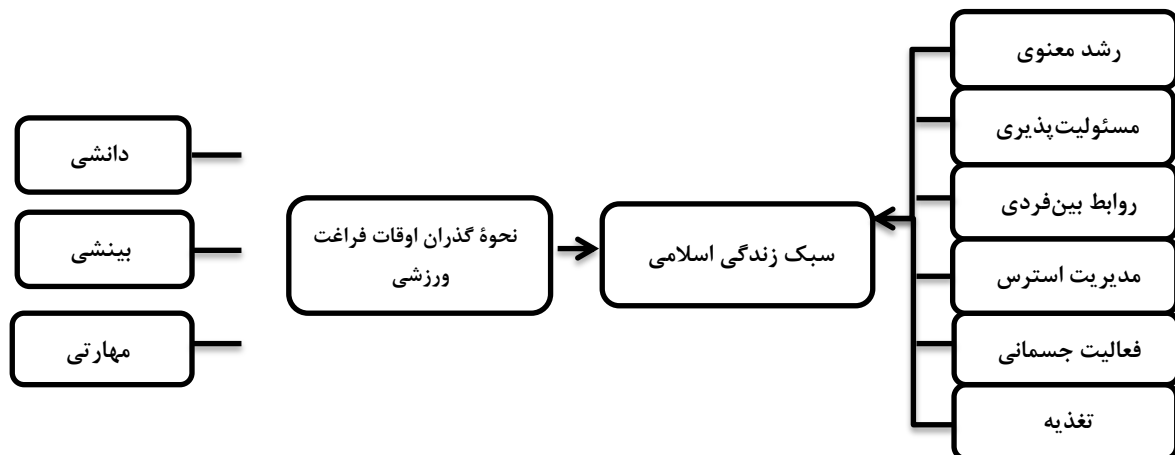
<sup>3</sup>) Weybright

<sup>4</sup>) Bedini

<sup>1</sup>) Toyoshima

احتمالی‌ای که نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی دانش‌آموزان می‌تواند در دور شدن آنان از فضاهای نامطلوب داشته باشد که امروزه به‌ویژه در دنیای مجازی رخ می‌دهد؛ ضرورت توجه به مقوله نحوه گذران اوقات فراغت در امر ورزش و نقش آن در سبک زندگی اسلامی دانش‌آموزان دختر نمود بیشتری می‌یابد.

بینشی و مهارتی به‌عنوان اصلی‌ترین و تأثیرگذارترین عامل‌های تربیتی در نظام آموزش و پرورش به ارائه راهکارهای مفید در جهت ارتقای سبک زندگی اسلامی جهت پیشبرد اهداف تشکیلاتی این مدارس پرداخته شود. با عنایت به توضیحات یادشده، پژوهشگران در صدد پاسخگویی به این سؤال بودند که نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی در سبک زندگی اسلامی دانش‌آموزان چه نقشی ایفا می‌کند. همچنین، با توجه به نقش



شکل ۱) الگوی مفهومی پژوهش

به‌صورت تصادفی در چهار ناحیه از هفت ناحیه آموزش و پرورش شهر مشهد انتخاب شدند. انتخاب این نواحی نیز بر اساس نمونه‌گیری تصادفی بود.

ابزارهای گردآوری داده‌ها دو پرسش‌نامه نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی برزگر و همکاران شامل ۱۵ سؤال و ۳ مؤلفه دانشی، بینشی و مهارتی بود. سؤالات ۱ تا ۵ بُعد دانشی، سؤالات ۶ تا ۱۰ بُعد بینشی و سؤالات ۱۱ تا ۱۵ بُعد مهارتی را به خود اختصاص داده است. برای بررسی سبک زندگی اسلامی نیز از پرسش‌نامه معنویت‌گرای واکر استفاده شد که شامل ۲۰ سؤال و ۶ مؤلفه رشد معنوی، مسئولیت‌پذیری، روابط بین‌فردی، مدیریت استرس، فعالیت جسمانی و تغذیه است. هر دو پرسش‌نامه بر اساس مقیاس پنج‌گزینه‌ای لیکرت با طیف بسیار مخالفم تا بسیار موافقم و با جهت‌دهی مثبت تنظیم شده است.

چند تن از استادان و متخصصان حوزه مدیریت ورزشی روایی صوری و محتوایی<sup>۲</sup> پرسش‌نامه‌ها را تأیید کردند و با توجه به استاندارد بودن آنها نظر مغایری دریافت نشد. همچنین به‌منظور تعیین پایایی پرسش‌نامه‌ها از آزمون کرونباخ<sup>۳</sup> استفاده شد که پایایی پرسش‌نامه نحوه گذران اوقات فراغت

## روش کار

**پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** پس از دریافت مجوز اجرا از دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)، جهت رعایت اصول اخلاقی به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد که مشارکت در پژوهش اختیاری است. همچنین، به افراد اطلاع داده شد که اطلاعات مرتبط با آنان به‌صورت کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند و نتایج پژوهش به‌صورت آماری و نتیجه‌گیری کلی، نه به‌صورت فردی منتشر خواهد شد و آنان اختیار کامل دارند که در پژوهش شرکت نکنند. علاوه‌براین، به شرکت‌کنندگان اطلاع داده شد که پس از اتمام پژوهش و در صورت تمایل می‌توانند در یک جلسه مشاوره رایگان جهت تشریح نتایج آزمون‌ها و نتایج فردی پرسش‌نامه‌ها و بیان پیشنهادهای تکمیلی در زمینه متغیرهای پژوهش شرکت نمایند.

پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی و از نوع پژوهش‌های توصیفی-همبستگی است که اطلاعات آن به‌صورت میدانی جمع‌آوری شده است. جامعه آماری پژوهش تمامی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر مشهد به تعداد ۶۷۴۰ نفر بود که با استفاده از جدول مورگان<sup>۱</sup> ۳۴۸ نفر

<sup>۲</sup> Face and content validity

<sup>۳</sup> Cronbach's alpha coefficients

<sup>۱</sup> Morgan table

طبیعی داشتند ( $P < 0.05$ ). از این رو، جهت بررسی اهمیت مؤلفه‌ها و متغیرهای تحت بررسی از ویلکاکسون تک‌نمونه‌ای<sup>۴</sup> استفاده شد (جدول شماره ۲).

جدول ۲) نتایج آزمون ویلکاکسون تک‌نمونه‌ای جهت تعیین میزان اهمیت هر یک از متغیرها و مؤلفه‌های پژوهش

متغیر	میانۀ	P-value
نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی	۴/۰۱	۰/۰۳
دانشی	۳/۶۵	۰/۰۰۱
بینشی	۴/۱۴	۰/۰۰۲
مهارتی	۳/۹۳	۰/۰۰۱
سبک زندگی اسلامی	۳/۹۷	۰/۰۱
رشد معنوی	۴/۰۹	۰/۰۰۱
مسئولیت‌پذیری	۳/۵۴	۰/۰۰۴
روابط بین‌فردی	۳/۸۶	۰/۰۴
مدیریت استرس	۳/۶۲	۰/۰۰۱
فعالیت جسمانی	۳/۵۷	۰/۰۰۲
تغذیه	۳/۵۰	۰/۰۰۱

جهت بررسی نقش و اهمیت متغیرهای پژوهش، نتایج آزمون ویلکاکسون تک‌نمونه‌ای نشان می‌دهد که نمره میانۀ تمامی مؤلفه‌ها وضعیت بسیار مطلوبی داشت و بین میانۀ مؤلفه‌ها با میانۀ طیف پرسش‌نامه که پنج‌ارزشی است، تفاوت معنی‌داری وجود داشت ( $P < 0.05$ ). در ادامه، به منظور بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش به دلیل طبیعی بودن توزیع متغیرها از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد.

جدول ۳) آزمون همبستگی بین نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی و مؤلفه‌های آن با سبک زندگی اسلامی

ردیف	متغیر	همبستگی پیرسون	P-value
۱	نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی و سبک زندگی اسلامی	۰/۴۴	۰/۰۰۱
۲	دانشی و سبک زندگی اسلامی	۰/۴۰	۰/۰۰۱
۳	بینشی و سبک زندگی اسلامی	۰/۲۸	۰/۰۰۱
۴	مهارتی و سبک زندگی اسلامی	۰/۳۲	۰/۰۰۱

نتایج جدول شماره ۳ بیانگر وجود ارتباط خطی بین متغیرهای پژوهش و مؤلفه‌های آن است ( $P < 0.05$ ). در این زمینه، نتایج نشان داد بین نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی و تمامی مؤلفه‌های آن با سبک زندگی اسلامی رابطه مثبت و

ورزشی ۰/۷۷ و پرسش‌نامه سبک ارتقا دهنده واکر ۰/۸۳ دست آمد.

در نهایت به منظور تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی برای طبقه‌بندی نمرات خام، محاسبه فراوانی‌ها و محاسبه شاخص‌های پراکندگی نظیر میانگین و انحراف معیار و از آمار استنباطی شامل آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون<sup>۱</sup> و تحلیل رگرسیون<sup>۲</sup> برای پیش‌بینی ارتباط بین متغیرهای حاضر در تحقیق استفاده شد. همچنین، به منظور برآزش الگوسازی روابط بین متغیرهای پژوهش و ارائه الگوی معادلات ساختاری از تحلیل عاملی استفاده شد.

### یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه‌های پژوهش در جدول شماره ۱ نشان داده شده است. نتایج جدول نشان می‌دهد که بیشترین فراوانی بر حسب سن به رده سنی ۱۷ تا ۱۸ با ۴۵/۱٪ فراوانی اختصاص داشت. همچنین از نظر سابقه ورزشی آزمودنی‌های پژوهش، ۶۳/۸٪ از افراد ۱ تا ۲ سال سابقه ورزش داشتند که بیشترین درصد را به خود اختصاص داده بودند. از نظر هدف و انگیزه از ورزش نیز ۳۱٪ از آزمودنی‌ها هدف خود را سلامتی ذکر کردند.

جدول ۱) مشخصات جمعیت‌شناختی نمونه‌ها

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی	دسته‌بندی	فراوانی	درصد فراوانی
سن	۱۵ تا ۱۶ سال	۵۵	۱۵/۸
	۱۶ تا ۱۷ سال	۱۳۶	۳۹/۱
	۱۷ تا ۱۸ سال	۱۵۷	۴۵/۱
سابقه ورزشی	۱ تا ۲ سال	۲۲۲	۶۳/۸
	۳ تا ۴ سال	۵۶	۱۶/۱
	بیشتر از ۴ سال	۷۰	۲۰/۱
	همراهی دوستان	۹۲	۲۶/۴
هدف و انگیزه شرکت در فعالیت‌های ورزشی	آمادگی جسمانی	۹۵	۲۷/۳
	مسابقات و رقابت	۴۸	۱۳/۸
سلامتی		۱۰۸	۳۱

طبیعی بودن توزیع داده‌های پژوهش با آزمون کولموگوروف اسمیرنوف<sup>۳</sup> بررسی شد. نتایج نشان داد تمامی متغیرهای نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی و سبک زندگی اسلامی توزیع

<sup>۱)</sup> Pearson correlation coefficient

<sup>۲)</sup> Regression analysis

<sup>۳)</sup> Kolmogorov-Smirnov test

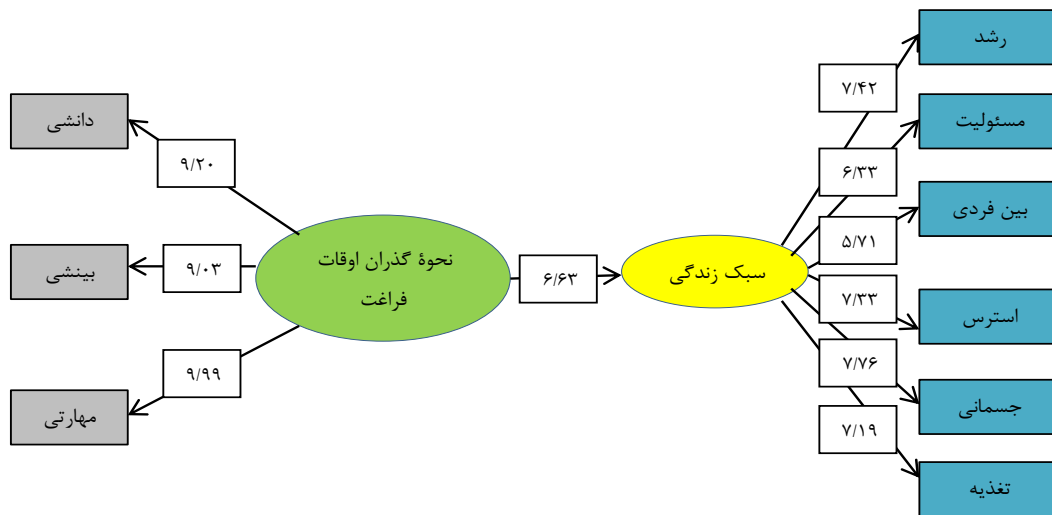
<sup>۴)</sup> Wilcoxon

ادامه، به برآزش الگوی معادلات ساختاری متغیرهای پژوهش پرداخته شد.

معناداری وجود داشت؛ به طوری که همبستگی بین مؤلفه‌های بینشی و مهارتی با سبک زندگی اسلامی در حد متوسط و همبستگی بین مؤلفه دانشی و نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی با سبک زندگی اسلامی در حد مطلوب قرار داشت.

جدول ۴) ضرایب رگرسیونی الگوی روابط بین نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی و سبک زندگی اسلامی

P-value	T	مقدار	بار	عاملی
۰/۰۰۱	۸/۵۸	۰/۴۹	سبک زندگی اسلامی	رشد معنوی <---
۰/۰۰۱	۸/۴۶	۰/۴۸	سبک زندگی اسلامی	مسئولیت‌پذیری <---
۰/۰۰۱	۷/۱۲	۰/۴۱	سبک زندگی اسلامی	روابط بین فردی <---
۰/۰۰۱	۱۱/۴۶	۰/۶۳	سبک زندگی اسلامی	مدیریت استرس <---
۰/۰۰۱	۱۳/۶۶	۰/۷۳	سبک زندگی اسلامی	فعالیت جسمانی <---
۰/۰۰۱	۱۰/۹۴	۰/۶۱	سبک زندگی اسلامی	تغذیه <---
۰/۰۰۱	۷/۹۹	۰/۵۸	نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی	دانشی <---
۰/۰۰۱	۶/۶۵	۰/۵۷	نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی	بینشی <---
۰/۰۰۱	۶/۹۰	۰/۶۳	نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی	مهارتی <---
۰/۰۰۱	۷/۱۳	۰/۶۷	نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی	سبک زندگی اسلامی <---



شکل ۲) الگوی معادلات ساختاری روابط بین نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی و سبک زندگی اسلامی در حالت آمارة T

انعکاسی از متغیرهای پنهان (نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی و سبک زندگی اسلامی) بود. همچنین، نتایج نشان داد که نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی می‌تواند نقش مثبت و معناداری برابر با ضریب مسیر ۰/۶۷ در سبک زندگی اسلامی داشته باشد (P=۰/۰۰۱ و T=۷/۱۳).

همان‌گونه که در شکل شماره ۲ مشاهده می‌شود، تمامی بارهای عاملی (ضرایب رگرسیونی استاندارد شده) و مقادیر T (مقادیر نسبت‌های بحرانی) ارتباط بین متغیرهای پژوهش و مؤلفه‌های آنها مقادیر قابل‌قبولی داشت و این شاخص‌ها نشان می‌دهد که متغیرهای مشاهده‌ای اندازه‌گیری شده به خوبی

جدول ۵) شاخص‌های برازش الگوی ارتباطی نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی و سبک زندگی اسلامی

شاخص‌های برازش	مقادیر شاخص‌ها	مقادیر قابل قبول	تفسیر
کای اسکوار (خی دو)	۳۶/۳۱	-	-
درجه آزادی	۲۶	-	-
نسبت کای اسکوار به درجه آزادی ( $\chi^2/df$ )	۱/۳۹	مقدار بین ۱ تا ۳	مطلوب
ریشه دوم میانگین خطای برآورد (RMSEA)	۰/۰۳۴	کمتر از ۰/۱	مطلوب
شاخص برازش تطبیقی (CFI)	۰/۹۵	بیشتر از ۰/۹	مطلوب
شاخص برازش هنجار شده (NFI)	۰/۹۶	بیشتر از ۰/۹	مطلوب
شاخص برازش افزایشی (IFI)	۰/۹۳	بیشتر از ۰/۹	مطلوب

نتایج شاخص‌های برازش الگو در جدول شماره ۵ نشان می‌دهد که شاخص‌های برازش مقدار قابل قبولی داشت و شاخص‌های برازش CFI، NFI و IFI در حد مطلوب و بالاتر از ۰/۹ بود. بنابراین، الگوی تحقیق مبنی بر اثر نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی بر سبک زندگی اسلامی تأیید می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش بررسی نقش نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی در سبک زندگی اسلامی دانش‌آموزان دختر بود. در این پژوهش نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی با سه بُعد دانشی، بینشی و مهارتی سنجیده شد که با توجه به نتایج، بُعد بینشی با میانگین ۴/۱۴ بالاترین میانگین را به خود اختصاص داد و پس از آن ابعاد مهارتی و دانشی در رتبه‌های بعدی قرار گرفتند.

در بررسی نتایج پژوهش مشخص شد که نمره میانه نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی و تمامی مؤلفه‌های آن وضعیت مطلوبی داشت که این یافته با نتایج پژوهش‌های موسوی و کسمایی (۲۹)، عبداللهی و همکاران (۳۰)، سقرز<sup>۱</sup> (۳۱) و لوشته و همکاران (۲۱) همسو است. موسوی و کسمایی به این نتیجه رسیده‌اند که هوش فرهنگی قادر است لذت درک‌شده از فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت را پیش‌بینی کند و در نهایت، لذت درک‌شده از فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت و هوش فرهنگی معلمان تربیت بدنی شهر تهران در سطح مطلوبی قرار دارد (۲۹). عبداللهی و همکاران بیان کرده‌اند که با توسعه ورزش و فرهنگ آن میزان آگاهی اجتماعی در افراد ارتقا پیدا می‌کند و آنان می‌توانند دیگران را بهتر درک کنند و از عواطف و احساسات آنان بهتر آگاه شوند و پاسخ مناسبی به احساسات و عواطف خود بدهند (۳۰). برنامه‌ریزی بلندمدت در این زمینه

و چاره‌جویی فوری ضروری به نظر می‌رسد و لازم است برای فرهنگ‌سازی و افزایش میزان علاقه‌مندی افراد به ورزش به‌ویژه در سنین پایه، اقدامات مناسبی صورت گیرد. کرون<sup>۲</sup> در بُعد بینشی، ورزش را در رشد درک و بینش دانش‌آموزان مؤثر دانسته و نقش آن را در توسعه توانایی ادراکی آنان مهم ارزیابی نموده است (۳۲). همچنین، چانگ<sup>۳</sup> و همکاران آموزش اهمیت ورزش را با رویکرد شناختی بر رشد بینش ورزشی دانشجویان مؤثر ارزیابی کرده‌اند. نتایج پژوهش آنان نشان می‌دهد که هرچه بینش و آگاهی افراد افزایش یابد به میزان بیشتری در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند و اوقات فراغت خود را بیشتر با ورزش و فعالیت بدنی پر می‌نمایند (۳۳). سقرز نیز در پژوهش خود گزارش کرده است که هر چه انگیزه بالاتری به دانش‌آموزان و کودکان داده شود، فعالیت ورزشی بیشتری ارائه می‌دهند و توانایی حرکتی و مهارتی آنان افزایش می‌یابد (۳۱). این تحقیقات بر اهمیت توسعه فعالیت ورزشی در اوقات فراغت دانش‌آموزان مهر تأییدی می‌زند و اثبات می‌کند که دانش‌آموزان برای توسعه مهارت‌های حرکتی و بهبود وضعیت فیزیکی خود نیاز به پرداختن به ورزش در برنامه‌های اوقات فراغت خود دارند. یافته‌های این تحقیقات نیز در داخل و خارج از کشور نشان می‌دهد که چنانچه دانش و آگاهی آنان نسبت به ورزش و فعالیت بدنی افزایش یابد، میزان سهم ورزش در اوقات فراغت آنان نیز افزایش خواهد یافت. در همین زمینه، می‌توان بیان کرد که نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی موجب شناسایی دانش‌آموزان با استعداد؛ و با افزایش توانایی دانش‌آموزان موجب اجرای بهتر مسئولیت‌ها می‌شود و به شناخت، آگاهی و فرهنگ‌سازی در خانواده‌ها، تفکر مربی، معلم و مدیر مدرسه، محیط آموزشی، قدرت تصمیم‌گیری و تأثیر بر رفتار دانش‌آموزان منجر می‌گردد و همچنین موجب

<sup>۲</sup> Crowne

<sup>۳</sup> Chang

<sup>۱</sup> Seghers

می‌شود کارهای فردی یا گروهی با سهولت انجام گردد و دانش‌آموزان را به مشارکت هرچه بیشتر در فعالیت‌های ورزشی تشویق می‌کند و با شناخت از تأثیرات بسیار مفیدی که ورزش، آن هم در اوقاتی که به دور از فشار و اجبار و باب میل دانش‌آموز انجام می‌پذیرد، بر جسم و روان دارد، می‌تواند به‌صورت یک فرهنگ در جامعه و خانواده نهادینه شود.

یادآوری این نکته لازم است که با توجه به روش‌های آماری به کار گرفته شده در پژوهش حاضر، محدودیت‌هایی وجود دارد که می‌توان در پژوهش‌های مشابه و با استفاده از سایر روش‌های آماری به نتایج دیگری دست یافت.

با توجه به نتایج آزمون، نمره میانه سبک زندگی اسلامی و تمامی مؤلفه‌های آن وضعیت مطلوبی داشت. این یافته با نتایج پژوهش‌های رعنائی و همکاران (۳۴)، سلیمانی‌مقدم و همکاران (۳۵) و بلالی‌میبدی و همکاران (۳۶) همسو است. رعنائی و همکاران در پژوهش خود به این نتیجه دست یافته‌اند که آموزش اصلاح سبک زندگی از طریق آموزش الکترونیکی موجب بهبود خودمدیریتی و ابعاد مختلف خودمدیریتی به غیر از بُعد خودپایشی می‌شود (۳۴). بنابراین، پیشنهاد می‌شود به‌منظور بهبودبخشیدن به خودمدیریتی آموزش در سطح وسیع‌تر صورت گیرد. همچنین سلیمانی‌مقدم و همکاران بیان کرده‌اند که با توجه به تأثیر بسزای سبک زندگی در زندگی، ممکن است بتوان با اصلاح سبک زندگی بیماران گامی مؤثر جهت پیشگیری و کنترل بیماری‌ها برداشت (۳۵). بلالی‌میبدی و همکاران نیز بیان کرده‌اند که امتیاز سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت دانش‌آموزان نوجوان دختر در وضعیت متوسط قرار دارد؛ اما از نظر فعالیت فیزیکی وضعیت مطلوبی ندارند؛ بنابراین با طراحی و اجرای مداخلات در جهت افزایش فعالیت فیزیکی می‌توان رفتارهای ارتقا دهنده سلامت را بهبود بخشید (۳۶). همچنین نتایج پژوهش طاهری و همکاران نشان می‌دهد که ویژگی‌های شخصیتی، باورها و توانمندی‌ها در نگرش‌ها در سبک زندگی سلامت‌محور نقش دارد (۳۷). از سوی دیگر، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که رشد معنوی، روابط بین‌فردی و مدیریت استرس به‌ترتیب بالاترین اولویت‌ها را در بین مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی دارند. به نظر می‌رسد که احساس خودشکوفایی موجب احساس پیشرفت و ترقی در دانش‌آموزان می‌شود و این سبب می‌شود که رشد دانش‌آموزان در مسیر مثبتی قرار گیرد و از تلاش و کوشش خود رضایت کافی داشته باشند. در نتیجه، این امر موجب احساس آرامش می‌شود، به‌طوری که دانش‌آموز

برای رسیدن به اهداف بلندمدت زندگی‌اش تلاش می‌کند؛ که این مسئله اهمیت بالایی دارد و می‌تواند از روش‌های خاصی برای کنترل استرس خود استفاده کند و به این مهارت دست یابد که در مسائل و مشکلاتی از زندگی که قدرت و توانایی تغییرشان را ندارد آنها را بپذیرد و همچنین می‌توان بیان کرد که در بُعد روابط بین‌فردی از سبک زندگی اسلامی دانش‌آموز سعی می‌کند اوقات فراغت خود را با دوستان نزدیک و صمیمی سپری کند و از طرف افرادی که به وی توجه کرده‌اند، در ادامه سعی می‌کند که درک شود و متقابلاً آنان را درک می‌کند و در نتیجه از طریق گفت‌وگو و توافق با دیگران مشکلاتش را برطرف کند، ولی با توجه به ارتباط مستقیم سبک زندگی با تغذیه و فعالیت جسمانی، توجه کافی نداشتن والدین و دانش‌آموزان موجب شده است که این دو بُعد از سبک زندگی سلامت‌محور در جایگاه خوبی قرار نگیرد؛ توجه ویژه به این ابعاد به تغییر روند سبک زندگی منجر می‌شود و در همین جهت دانش‌آموز می‌تواند در طول روز به‌قدر کافی بخوابد و ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهد و سبک غذایی خود را به سمت یک تغذیه سالم سوق دهد و لبنیات و میوه و سبزیجات را در برنامه غذایی خود بگنجد و استفاده از شکر و شیرینی را محدود کند. بر اساس نتایج پژوهش حاضر، نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی پیش‌بین معناداری برای تبیین سبک زندگی اسلامی است. همچنین، الگوی معادلات ساختاری ارتباط بین نحوه گذران اوقات فراغت ورزشی و سبک زندگی اسلامی برازش معناداری داشت. این یافته با یافته‌های پژوهش وی برای و همکاران (۲۷)، آجوسیکا و پیسکرزیکا (۳۸) و تویشیما<sup>۲</sup> و همکاران (۲۶) همسو است. وی برای و همکاران در پژوهش خود نشان داده‌اند که به‌منظور دستیابی به فعالیت فراغتی سالم باید به عوامل فردی افراد توجه ویژه داشت و از طریق برنامه‌ریزی نحوه گذران این اوقات را برای افراد توسعه بخشید (۲۷). آجوسیکا و همکاران نیز نشان داده‌اند کارگرانی که اقدام به ورزش و فعالیت بدنی نموده‌اند، سلامتی جسمی و روحی بالاتری دارند و شاخص‌های سلامت عمومی جسمی و روحی را در سطح بالاتری نشان می‌دهند (۳۸). همچنین، ایولان دورو و ماریا<sup>۳</sup> در پژوهش خود نشان داده‌اند که بین فعالیت بدنی و پرداختن به آن و رشد شخصی و کیفیت زندگی کاری ارتباط معنی‌داری

<sup>1</sup>) Gajewska & Piskrzyńska

<sup>2</sup>) Toyoshima

<sup>3</sup>) Julian-Doru & Maria

رویکردهای مختلفی دارد و یکی از رویکردهای آن غنی‌سازی است که به هدف‌دار و جهت‌دار شدن فعالیت‌های معمول دانش‌آموز منجر می‌شود. هدف از این جهت‌دار بودن این است که دانش‌آموزان را به آن حد از آگاهی برساند که بتواند در آنان رویکرد یا نگاهی جدید و همچنین آمادگی روانی لازم را ایجاد کند. در نهایت، این دو ویژگی موجب خواهد شد که مهارت و تغییر را در زندگی آنان نهادینه کند. در صورتی که این تغییر از طریق مدرسه و معلم رخ دهد، ثمربخش خواهد بود، اما زمانی می‌توان نتیجه بهتری از این تغییرات گرفت که در زمان اوقات فراغت دانش‌آموز و در ساعت خارج از مدرسه آنان را درگیر کند تا به فعالیتی مداوم و مستمر و پویا تبدیل شود که مشارکت در این فعالیت‌ها می‌تواند کل دوران زندگی دانش‌آموز را تغییر دهد. اگر معلم فقط در دوران آموزشی در هدف‌دار کردن اوقات فراغت ورود پیدا کند، انتظار می‌رود بعد از دوران آموزشی، دانش‌آموز بتواند کل زندگی و مسیر آینده شغلی خود را از طریق این فعالیت‌ها به سمت هدفی که به دنبال آن است سوق دهد.

هدف از پژوهش حاضر این بود که دانش‌آموزان با توجه به سبک زندگی غیرفعال فعلی به سمت گرایش‌های جدیدی از زندگی که به آن سبک زندگی اسلامی گفته می‌شود، سوق داده شوند تا در این سبک زندگی ویژگی‌هایی مانند تغذیه سالم، فعالیت ورزشی پویا، کنترل استرس، روابط بین‌فردی، رشد خودشکوفایی و مسئولیت‌پذیری را ارتقا دهند. تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباط روشن و مثبتی بین ابعاد مذکور و ویژگی‌های سبک زندگی اسلامی وجود دارد. با نگاهی دقیق‌تر در این موضوع می‌توان دریافت که هرچقدر دانش‌آموز در فعالیت‌های اوقات فراغت با آگاهی و آمادگی روانی با مسائلی از این دست آشنا تر شود راحت‌تر می‌تواند سبک زندگی خود را جهت‌دار کند و خود را به سمت فعالیت‌های مثبت سوق دهد. بنابراین، به معلمان و افرادی که در زمینه فعالیت‌های دانش‌آموزی برنامه‌ریزی می‌کنند، پیشنهاد می‌شود با جهت‌دهی فعالیت‌های درون‌مدرسه‌ای هنگام ورزش دانش‌آموزی، به سمت یک فعالیت سه‌مرحله‌ای دانشی، بینشی و مهارتی حرکت کنند و دانش‌آموزان را با رویکردهای جدیدی از زندگی که همراه با زندگی سالم است، آشنا نمایند. انتظار می‌رود با انجام این مهم، دانش‌آموزان در ادامه مسیر تکامل کمترین آسیب‌های جسمانی، روانی و شناختی را تجربه کنند. امید است نتایج تحقیقات مشابه در آینده بتواند ضمن تأیید

وجود دارد (۳۹). نتایج پژوهش بیچسکو<sup>۱</sup> با عنوان فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت در دانشجویان دانشگاه رزیستا نشان می‌دهد که در بسیاری از دانشجویان این اعتقاد وجود دارد که سبک زندگی دانشجویی آنان را به سمت هیچ‌گونه فعالیت ورزشی هدایت نمی‌کند (۴۰). توپوشیما و همکاران نیز دریافته‌اند که شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت به‌ویژه فعالیت‌های ورزشی و فصلی در فضای باز می‌تواند ابزار مؤثر ارتقای سلامت عمومی باشد (۲۶). رحمتی و همکاران نیز نتیجه گرفته‌اند که فرایند مشارکت ورزشی ورزشکاران در وهله اول به‌طور کلی با جامعه‌پذیری ورزشی و میزان حمایت‌های دریافتی آغاز می‌گردد؛ و در مرحله بعد با استمرار مشارکت ورزشی، هویت ورزشی ورزشکاران شکل می‌گیرد؛ در همین زمینه، با توجه به نقشی که هویت ورزشی در بازتعریف ورزشکاران در جامعه دارد، تعهد ورزشی نیز شکل می‌گیرد. علاوه بر این، فشارهای ساختاری و اجتماعی نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در فرایند جامعه‌پذیری ورزشی، هویت ورزشی، تعهد ورزشی و مشارکت ورزشی ورزشکاران ایفا می‌کند (۴۱).

به نظر می‌رسد که اوقات فراغت ورزشی با افزایش میزان مشارکت علمی در دانش‌آموزان و کسب تجربیات علمی ارزشمند موجب احساس رشد و ترقی در دانش‌آموزان می‌شود و همچنین با بالابردن توانایی دانش‌آموزان و اجرای بهتر مسئولیت‌ها موجب می‌شود فعالیت‌های ورزشی به‌ویژه ورزش‌های گروهی ارتباط تنگاتنگی با حس مسئولیت‌پذیری فرد داشته باشد؛ به این شکل که معمولاً وظایف و اختیارات هر فرد در یک گروه مشخص می‌شود و با عملکرد مثبت آن فرصت برد یا پیروزی نصیب گروه می‌گردد و با عملکرد ضعیف و منفی این فرصت گرفته می‌شود و گروه محکوم به ناکامی می‌شود. اگرچه این بردو باخت‌ها هدف غایی ورزش نیست، ولی در تقویت مسئولیت‌پذیری فرد بسیار مهم است. در همین زمینه، اوقات فراغت ورزشی با بالابردن فرهنگ خانواده‌ها در زمینه فعالیت‌های ورزشی و همچنین با تأثیر بر تفکر عوامل اجرایی مدرسه درباره اجرای هرچه بهتر اوقات فراغت ورزشی به شرکت بیشتر دانش‌آموزان در فعالیت‌های بدنی منجر می‌شود. در ادامه، می‌توان گفت اوقات فراغت ورزشی به شناخت بهتر دانش‌آموزان از خود می‌انجامد و به نظر می‌رسد که فعالیت‌های ورزشی با تسهیل انجام کارهای فردی یا گروهی موجب می‌شود که دانش‌آموزان از روش‌های خاصی برای کنترل استرس خود استفاده نمایند. اوقات فراغت

<sup>۱</sup>Bichescu

نگارش متن اصلی مقاله: مؤلفان اول و چهارم؛ مؤلف مسئول و ویراستار علمی مقاله: مؤلف دوم؛ و تحلیلگر آماری: مؤلف سوم.

## References

1. Shayan-Rad L. Relationship between leisure time and physical fitness of female high school students in Qazvin. Qazvin: Payame Noor University; 2013. (Full Text in Persian)
2. Molaei Aqdam M, Jahanian M, Hedayati-Shirsavar H, Rahimi N. 3D enrichment of students' knowledge, insight and leisure skills with entrepreneurship approach (case study). 2nd National Conference on Creativity; Institute of Creative Sciences, Innovation: Tehran; 2010. (Full Text in Persian)
3. Abdollaahi MH, Saa'atchiaan V, Barzegar R. Factors Involved in Enrichment of Female Students' Leisure Time in the City of Mashhad. QJOE 2021; 37(1) 89-102. URL: <http://qjoe.ir/article-1-2971-fa.html>. (Full Text in Persian)
4. Norouzi MT. Barresi va Moghayede-ye Naghsh-e Sazmanhay-e Dowlati, MardomNahad Va Khanevadeh dar Ghanisazi-e Owghat-e Feraghat ba Ta'kid bar Faaliathay-e Varzeshi (Daneshamoozan-e Pesar-e Dowre-ye Dovvom-e Motevasete-ye Amoozesh va Parvaresh-e Nahiye-ye Yek-e Shahr-e Rey). The first national conference on sports sciences and physical education in Iran; Tehran2014. (Full Text in Persian)
5. Hashemi Kenti SH. Naghsh-e Basij-e Sazandegi dar Ghanisazi-e Owghat-e Feraghat. Basij Sazandegi Symposium and its role in the comprehensive development of the country; Tehran2009. (Full Text in Persian)
6. Ghoreshi Minabad M, Mirvase ST. The Role of Camping In times of leisure manpower students (Cease Study: High school students 2 Area Rasht). Journal of Studies of Human Settlements Planning. 2011;6(16): 99-114. (Full Text in Persian)
7. Wegner L, Flisher AJ, Muller M, Lombard C. Leisure boredom and substance use among high school students in South Africa. Journal of Leisure Research. 2006;38(2):249-66.
8. Fadaiyan A, Yazdani F. Barresi-e Shive-ye Gozarandan-e Owghat-e Feraghat dar Bein-e Nowjavanan va Javanan-e 14-29 Saleh Ostan-e Ilam. First International Congress on Culture and Religious Thought; Qom2015. (Full Text in Persian)
9. Maleki S. Naghsh-e Omoor-e Tarbiati dar Ghanisazi-e Owghat-e Feraghat-e Danshamoozan. Resalat Newspaper. 2007. (Full Text in Persian)
10. Jakicic JM, Jaramillo SA, Balasubramanyam A, Bancroft B, Curtis JM, Mathews A, et al. Effect of a lifestyle intervention on change in cardiorespiratory

نتایج پژوهش حاضر، راهنمای مناسبی برای برنامه‌ریزی مدیران آموزش و پرورش باشد؛ همچنین، این آگاهی را در اختیار خانواده‌ها قرار دهد که با تصمیم‌گیری به‌موقع درباره شیوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان در فصول فراغت از تحصیل مثل تابستان، بتوانند مسیر زندگی سالم و ثمربخشی را برای فرزندان‌شان فراهم آورند.

## محدودیت‌های پژوهش

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: (۱) محدودیت برای گرفتن مجوز توزیع و جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها در مدارس؛ (۲) محدودیت‌های مربوط به متغیرها و مؤلفه‌های پژوهش؛ و (۳) استفاده از شاخص میانه برای تحلیل پرسش‌نامه‌ها.

## پیشنهاد‌های پژوهش

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به بررسی رابطه این دو متغیر در جامعه دانش‌آموزان پسر و مقایسه نتایج آن با نتایج پژوهش حاضر پرداخته شود. علاوه‌براین، متغیرهای فوق در نمونه‌های مناسب و به‌صورت مقایسه‌ای بررسی شود و همچنین تحقیق مشابهی در بخش پسران با استفاده از شاخص مرکزی میانه و میانگین انجام شود و نتایج آن با نتایج حاصل از تحقیق حاضر مقایسه گردد.

## قدردانی

مؤلفان مقاله از تمامی کسانی که در انجام پژوهش حاضر یاریگرشان بوده‌اند، تشکر و قدردانی می‌کنند.

## حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی مؤلفان نگاشته شده است.

## تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

## مشارکت مؤلفان

fitness in adults with type 2 diabetes: results from the Look AHEAD Study. *International Journal of Obesity*. 2009;33(3):305-16.

11. Mozaffari SAA, Qara MA. Vaziat-e Varzesh-e Hamegani va Moghayese-ye an ba Chand Keshvar-e Jahan. *Journal of Motion and Sports Sciences*. 2006;3(6):151-71. (Full Text in Persian)

12. King KK. From The Precipice: Recreation Experiences of High-Risk Adolescent Girls. *Journal of Park & Recreation Administration*. 2000;18(3).

13. Tondnevis F. Jaygah-e Varzesh dar Owghat-e Feraghat-e Mardom-e Iran. *Journal of Research on Sport Sciences*. 2007(4):115-33. (Full Text in Persian)

14. Saat Chian V, Karoubi M, Mahmoudi A. Investigation of the Social Acceptance according to Planned Behaviour of Students on Urban Sustainable Development Based on Using Bicycle. *Social Development & Welfare Planning*. 2019;11(39):57-82. (Full Text in Persian)

15. Khajeh-Nouri B, Moqaddas AA. Barresi-e Avamel-e Ejtemaei va Farhang-e Moasser bar Mizan-e Gozaran-e Owghat-e Feraghat. *Motaleeh Movredi: Daneshamoozan-e Dabirestani-e Shahrestan-e Abadeh. Journal of Humanities and Social Sciences*. 2011;8(2): 133-56. (Full Text in Persian)

16. Rabbani-Khorasgani R, Shiri H. Owghat-e Feraghat va Hoviat-e Ejtemaei: Barresi-e Jamehshenakhti-e Olgoohay-e Gozaran-e Owghat-e Feraghat-e Javanan dar Tehran. *Journal of Iranian Cultural Research*. 2010;2(4):209-42. (Full Text in Persian)

17. Moayedi M. Naghsh-e Sabk-e Zendegi Salem 3rd National Conference on Research in Health Development: Healthy Lifestyle; Birjand: Scientific Journal of Birjand University of Medical Sciences; 2015. p. 21. (Full Text in Persian)

18. Walker SN, Kerr MJ, Pender NJ, Sechrist KR. A Spanish language version of the Health-Promoting Lifestyle Profile. *Nursing research*. 1990;39(5):268-73.

19. Fathabadi J, Sadeghi S, Jomhari F, Talaneshan A. The role of health-oriented lifestyle and health locus of control in predicting the risk of overweight. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*. 2017;5(4):280-7. (Full Text in Persian)

20. Koochani Esfahani M, Mahmoudian H. A Study of the Impact of Cultural Capital on General Health by the Mediating role of Healthy Lifestyle (Case study: High School Students of Shiraz). *Journal of Applied Sociology*. 2018;29(2):1-16. (Full Text in Persian)

21. Lochte L, Nielsen KG, Petersen PE, Platts-Mills TA. Childhood asthma and physical activity: a systematic review with meta-analysis and Graphic Appraisal Tool for Epidemiology assessment. *BMC pediatrics*. 2016;16(1):1-13.

22. RostamiNasab-DolatAbad Z, Ehsanpour F, Mohammadkhani M, Shariatmadar-Tehrani A, Bagheri-Mahyari N. The Moderating Role of Islamic Lifestyle in the Relationship between Cognitive Emotion Regulation and Mobile Dependency in Kermanshah's Adolescent Girls in. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2019;5(3):84-95. (Full Text in Persian)

23. Karimkhani S, Alizadeh Asli A, Namazi S, Yari M, Behrouz B. Relationship of sleep quality and sleep hygiene with islamic lifestyle and self-reported religious orientation in high school students. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2018;4(3):7-20. (Full Text in Persian)

24. Ekhtiary Sadegh M, ImaniNaieini M, MirzaMohammadi MH. The Prediction of Loneliness among the Kermanshahi Elderly Based on Self-Compassion, Spirituality, and Islamic Lifestyle. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2018;4(2): 69-80. (Full Text in Persian)

25. Hassani-Darmian GR. Barresi-e Rabete-ye bein-e Mizan-e Faaliathay-e Badani ba Salamat-e Daneshjooyan-e Daneshgah-e Ferdowsi-e Mashhad (Mowred-e Motalehe Daneshkade-ye Adabiat va Oloom-e Ensani Dr. Ali Shariati). *Second National Conference on Achievements of Ahwaz Sports and Health Sciences*; 2018; Ahvaz. (Full Text in Persian)

26. Toyoshima M, Kaneko Y, Motohashi Y. Leisure-time activities and psychological distress in a suburban community in Japan. *Preventive medicine reports*. 2016;4:1-5.

27. Weybright EH, Son JS, Caldwell LL. "To have healthy leisure is to have balance": Young adults' conceptualization of healthy and unhealthy leisure. *Journal of leisure research*. 2019;50(3):239-59.

28. Bedini LA, Labban JD, Gladwell NJ, Dudley WN. The effects of leisure on stress and health of family caregivers. *International Journal of Stress Management*. 2018;25(S1):43.

29. Mousavi Rad ST, Bahaii Kasmaii Z. Enjoyment of leisure time physical activity with cultural intelligence and demographic parameters. *Applied Research in Sport Management*. 2018;7(1):33-43. (Full Text in Persian)

30. Barzegar R. Factors Involved in Enrichment of Female Students' Leisure Time in the City of Mashhad. *Quarterly Journal of Education*. 2021;37(1):89-102. (Full Text in Persian)

31. Seghers J, Vissers N, Rutten C, Decroos S, Boen F. Intrinsic goals for leisure-time physical activity predict children's daily step counts through autonomous motivation. *Psychology of Sport and Exercise*. 2014; 15(3):247-54.

32. Crowne KA. The relationships among social intelligence, emotional intelligence and cultural

intelligence. *Organization Management Journal*. 2009; 6(3):148-63.

33. Chang P-J, Wray L, Lin Y. Social relationships, leisure activity, and health in older adults. *Health Psychology*. 2014;33(6):516.

34. Ranaei Y, Alhani F, Kazemnejad A, Mehrdad N. The effect of lifestyle modification through E-learning on self-management of patients with diabetes. *Journal of Nursing Education*. 2018;7(2):8-16. (Full Text in Persian)

35. Soleimani Moghadam R, Mohammadi S, Kargar Kakhki N, Mohammadi M, Ghadimifar A, Ahmadnejad A, et al. Evaluation the predictors in patients with cardiovascular disease based on walker health-promoting lifestyle. *Iranian Journal of Diabetes and Metabolism*. 2018;17(3):157-64. (Full Text in Persian)

36. Balali Meybodi F, Hasani M, Mehdinejad M. Evaluating Health-promoting Life Style and Its Related Factors among Adolescent Girls of Kerman in 2015. *Health and Development Journal*. 2017;6(2):85-96. (Full Text in Persian)

37. Taheri M. Design and evaluation of Iranian model of psychological components of health-oriented lifestyle. Tehran: Kharazmi University; 2018. (Full Text in Persian)

38. Gajewska P, Piskrzyńska K. Leisure time management. *Forum Scientiae Oeconomia*. 2017; 5(1): 57-69.

39. Iulian-Doru T, Maria T. Leisure sports activities impact on adults personal development and quality of life. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2013; 84:1090-4.

40. Bichescu A. Leisure time sport activities of the students at Resita University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2014;117:735-40.

41. Rahmati MM, Alikhah f, Shadmanfaat SM, kabiri s. Sociological Study of Sport Participation Process Based on Symbolic Interaction Approach. *Research on Educational Sport*. 2018;6(15):223-46. (Full Text in Persian)