

مقاله پژوهشی  
اصیل  
Original  
Article

## نقش فعالیتهای ورزشی دانشگاهی بر تغییر معنای زندگی دینی - اسلامی دانشجویان

وحید ساعتچیان<sup>۱</sup>، سحر پیرجمادی<sup>۲</sup>، احمد محمودی<sup>۳</sup>، شیوا حسینی<sup>۴</sup>

### چکیده

**هدف:** موضوع ورزش به عنوان یک پدیده مهم اجتماعی در کلیه جوامع پیشرفته مطرح است و تقریباً همه مکاتب فلسفی و ادیان به نحوی راجع به آن اظهار نظر کرده‌اند؛ آیین مقدس دین اسلام نیز ورزش را به طور اعم در نظر داشته است. هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی نقش فعالیتهای ورزشی دانشگاهی بر تغییر معنای زندگی دینی - اسلامی دانشجویان بود. **روش:** روش پژوهش همبستگی با رویکرد مدل معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاههای شهر مشهد بود که ۳۸۶ نفر از آنان به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای - تصادفی به عنوان نمونه انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از دو پرسشنامه استفاده شد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه‌ها توسط ۱۱ نفر از متخصصان تأیید شد و پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ، بالای ۰/۷ به دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. **یافته‌ها:** مؤلفه‌های فعالیتهای ورزشی و معنای زندگی دینی - اسلامی قبل از ورود به دانشگاه از وضعیت مناسبی نداشتند. همچنین به ترتیب مؤلفه‌های «اجتماعی شدن» و «جستجو»، مهم‌ترین اولویت مؤلفه‌های فعالیتهای ورزشی و معنای زندگی دینی - اسلامی بعد از ورود به دانشگاه‌اند. **نتیجه‌گیری:** نتایج پژوهش بر لزوم توجه به فعالیتهای ورزشی دانشگاهی به منظور رسیدن به آرامش فراغت، اجتماعی شدن، پیشگیری و درمان بیماری‌ها، بهبود و یادگیری مهارتها، آمادگی جسمانی و تقویت معنای زندگی دینی - اسلامی (حضور، جستجو) تأکید دارد.

**واژگان کلیدی:** اجتماعی شدن، جستجو، دانشجویان، فعالیت ورزشی، معنای زندگی دینی - اسلامی.

◇ تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۰۸؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۵/۱۷

۱. استادیار مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا(ع). مشهد، ایران. saatchian.vahid@gmail.com
۲. دکترای تخصصی مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی. تهران، ایران. pirjamadisahar@yahoo.com
۳. استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران. تهران، ایران (نویسنده مسئول). نشانی: تهران؛ خیابان کارگر شمالی، بالاتر از تقاطع جلال آل احمد، بین خیابان پانزدهم و شانزدهم، روبه‌روی کوی دانشگاه تهران. شماره: ۶۱۱۱۸۸۷ / ah.mahmoudi@ut.ac.ir
۴. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا(ع). مشهد، ایران. shiva.hasani1@gmail.com

## الف) مقدمه

فعالیت بدنی و ورزشی منظم، یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های اثرگذار بر سبک زندگی سالم محسوب می‌شود (راجرز ۱ و همکاران، ۲۰۱۸). ورزش به همراه خود، دوستی و نشاط و رقابت و لذت به ارمغان می‌آورد (برجین ۲ و همکاران، ۲۰۲۰). فعالیت بدنی به زبان ساده، به هر نوع حرکت بدن به کمک عضلات و استخوانها اطلاق می‌شود که با صرف انرژی همراه است (واربرتن و بردین، ۲۰۱۷<sup>۳</sup>). یافته‌های اخیر نشان می‌دهند فعالیت بدنی اثرات مثبت و معناداری بر سلامت جسمانی، روانی، دینی و اجتماعی افراد در تمام دوره‌های زندگی دارد و به عنوان ابزاری کارآمد در ارتقای کیفیت زندگی اقشار مختلف مردم در نظر گرفته می‌شود (بریگولیو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). از سوی دیگر، توسعه تربیت بدنی و ورزش به عنوان زمینه‌ساز تأمین و تربیت نیروی انسانی سالم، بخشی از برنامه‌های توسعه ملی کشور به شمار می‌رود و در این راستا، توسعه ورزش دانشگاهی نقش مؤثری در توسعه دیگر مؤلفه‌های ورزش؛ یعنی ورزش همگانی، قهرمانی، حفظ و توسعه سلامت جسمی و روانی دانشجویان دارد. (چوا بارتل<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۹)

رسالت اصلی دانشگاهها تأمین و تربیت نیروی انسانی متخصص، مسلمان و متعهد است تا از این راه، کشور را به خودکفایی برسانند. در این راستا، فعالیتهای ورزشی در سطح دانشگاهی موجب افزایش یادگیری، افزایش فعالیتهای تحصیلی و مذهبی، قدرت بدنی بالا، فعالیت اجتماعی و ایجاد عادت مناسب برای گرایش به ورزش و داشتن سبک زندگی فعال و سلامت روانی می‌شود (کیکهافر<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). از منظر برنامه‌های توسعه و پیشرفت تربیتی، فرهنگی و اسلامی نیز جامعه در حوزه تربیت بدنی و ورزش دارای سهم و جایگاه ارزنده‌ای است. بر این اساس، دانشگاهها می‌توانند با غنی کردن اوقات فراغت دانشجویان، ترویج سبک زندگی فعال و تقویت فرهنگ گرایش به ورزش و فعالیت در سراسر طول عمر به ترویج سبک زندگی اسلامی، توسعه و پیشرفت تربیتی فرهنگی و اسلامی جامعه و نشاط و شادابی و سلامتی آحاد افراد جامعه کمک کنند. (گانگ، ۲۰۱۹<sup>۷</sup>)

- 
1. Rogers
  2. Burhaein
  3. Warburton & Bredin
  4. Briguglio
  5. Chiva-Bartoll
  6. Kieckhaefer
  7. Gong

سبک زندگی مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزشها، شیوه‌های رفتار، حالتها و سلیقه‌ها در هر چیزی را در بر می‌گیرد. موسیقی عامه، تلویزیون و آگهی‌ها، همه تصوورها و تصویرهایی بالقوه از سبک زندگی را فراهم می‌کنند. اما در سبک و معنای زندگی دینی - اسلامی تفاوتها و برتری‌هایی وجود دارد. مهم‌ترین نوآوری در مفهوم سبک زندگی دینی - اسلامی این است که به آموزه‌های اسلامی و کلیت اسلام نگاه شده است (باقرپور، ۱۳۹۷). سبک و معنای زندگی دینی - اسلامی مجموعه‌ای از رفتارهای منبعث از دین و بر مبنای دین است که به صورت عملی در رفتارهای زندگی روزمره نمود پیدا می‌کند (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۶). در این راستا، ایجاد معنای زندگی دینی - اسلامی از طریق افزایش انگیزه و توانایی فرد در جهت اخذ رفتارهای بهداشتی مثبت مانند کاهش مصرف سیگار، الکل و افزایش فعالیت بدنی و تشویق به پذیرش درمانی سلامت جسمی، به طور غیر مستقیم سلامت روانی دانشجویان را ارتقا می‌دهد. (هیوارد و الیوت، ۲۰۱۴)

سبک زندگی دینی - اسلامی، نیروی یگانه‌ای است که موجب هماهنگی ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی، سازگاری با شرایط اجتماعی، تغییر نگرش فرد نسبت به دنیای اطراف، کاهش احساسات منفی و ایجاد حس استقلال و قدرت می‌شود (مومیوند و همکاران، ۱۳۹۷). دین همان‌گونه که در پیدایش و شکل‌گیری جامعه انسانی نقش بنیادی دارد، در بقا و تداوم آن نیز مؤثر است (محمدی، ۱۳۹۷). هم‌جهت با این موضوع، ورزش دانشجویی به عنوان بخشی از فرایند ورزش تعلیم و تربیتی، در پی آن است که با فراهم آوردن زمینه‌های لازم و ایجاد محیط و فرصت مناسب، دانشجویان را در موقعیتهای تفریحی و رقابتی سالم قرار دهد و با پاسخگویی به نیازهای اساسی آنان، همگام با تقویت جسم، برای پرورش روح نیز برنامه‌ریزی کرده و منجر به تغییرات مثبت در معنای زندگی دینی - اسلامی شود. در این راستا، سالیوان<sup>۱</sup> (۲۰۱۹) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که بدن و ورزش اهمیت الهیاتی دارند و راههایی برای تجربه و بیان دینی‌اند. جتزکه و موتز<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که دانشجویانی که به طور منظم ورزش می‌کنند، نسبت به غیر ورزشکاران، رضایت بیشتری از زندگی دارند. علاوه بر این، نوع انگیزه مهم است؛ انگیزه‌های ورزشی که به اهداف و حالات درونی (لذت، آرامش، اجتماعی بودن، تناسب اندام) اشاره دارد، با رضایت مازاد از زندگی دانشجویان همراه است. همچنین مطالعه ایلوبالا

---

1. Hayward & Elliott  
2. Sullivan  
3. Jetzke & Mutz

زیوا و هاجینتو<sup>۱</sup> (۲۰۲۱) نشان داد که دینداری جوانانی که در ورزش فعالیت می‌کنند، در بیرون و در زمین مسابقه قابل مشاهده است؛ زیرا ممکن است برخی از آنان در حال انجام اعمال یا عبادات مذهبی دیده شوند. عبادت، دعا، معاشرت، مراسم و مناسک که در طول رویدادهای ورزشی انجام می‌شوند؛ همه بیان دین هستند. یافته‌های دالا<sup>۲</sup> (۲۰۲۱) نیز حاکی از آن است که فرهنگ ملاقات «بین مردم»، مستلزم حضور هر چه بیشتر دین در فضای عمومی و در رویدادهای بزرگ توده‌ای است و این روند، در عرصه ورزش تجلی کامل دارد. رویدادهای ورزشی بزرگ تبدیل به «مکانهای ایدئال» می‌شوند که نه تنها ورزشکاران، بلکه ارزشهایی را نیز به ارمغان می‌آورند.

در مطالعات داخلی، مهم‌ترین و مرتبط‌ترین تحقیقات شامل موارد ذیل است؛ در پژوهش طالب‌زاده شوشتری و همکاران (۱۳۹۵) بر نقش کلیدی اهداف در معناداری زندگی تأکید شد. از طرفی، معنویت در معنادار ساختن زندگی دانشجویان از یک نقش کلیدی برخوردار است. نتایج پورمحمد و همکاران (۱۳۹۶) حاکی از آن است که بین میزان کل دینداری و ابعاد آن (اعتقادی، پیامدی، مناسکی، تجربی، شناختی) با مشارکت زنان در فعالیتهای ورزشی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد. در بررسی پژوهشهای جدید؛ قامتی و همکاران (۱۴۰۰) به این نتیجه دست یافتند که عوامل شخصی، ساختاری، امکانات، عوامل فرهنگی - اجتماعی و اقتصادی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر اوقات فراغت‌اند.

بررسی پیشینه‌ها نشان می‌دهد با وجود مطرح بودن فعالیت بدنی در دهه‌های اخیر به عنوان یک موضوع جهانی و جایگاه بالای ورزش در زندگی معنوی؛ اما تاکنون پژوهشی با این عنوان در سطح کشور انجام نشده است و در اندک پژوهشهای انجام‌شده به بررسی اوقات فراغت دانشجویان به‌ویژه دانشجویان دانشگاه آزاد پرداخته شده است. همچنین در بین تحقیقاتی که سبک و معنای زندگی دینی - اسلامی را به عنوان متغیر اصلی بررسی کرده‌اند، اکثریت نگاهی جامعه‌شناختی به معنای زندگی دینی - اسلامی داشته‌اند. در نتیجه به نظر می‌رسد در این حوزه، خلأ پژوهشی وجود دارد.

از طرفی با صنعتی شدن جوامع و گسترش پدیده زندگی ماشینی، کارکردهای اجتماعی، دینی، بهداشتی و سلامتی ورزش و فعالیت بدنی افزایش یافته است. از این رو، گرایش به فعالیتهای ورزشی به عنوان یکی از نیازهای ضروری دانشجویان در تمامی ابعاد زندگی

شناخته شده است. انجام فعالیت بدنی منظم، منجر به افزایش سلامت روان، کاهش افسردگی و نگرانی، رضایت از زندگی و افزایش کیفیت زندگی می‌شود (ویولانت هولز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰)؛ امروزه دانشجویان بخش وسیعی از افراد جامعه را تشکیل می‌دهند و به عنوان متخصصان آینده، عهده‌دار مسئولیتهای مهم در کشور خواهند شد. دانشجویان به عنوان قشری که در معرض استرس و فشارهای زیادی قرار دارند، متحمل سختی‌های زیادی می‌شوند. این استرسها می‌توانند روی سلامت جسمی، روحی، دینی، انگیزش، تمرکز و احساس ارزشمندی آنان تأثیر منفی بگذارند. در این راستا با برنامه‌ریزی اوقات فراغت دانشجویان با فعالیتهای ورزشی، علاوه بر تأثیر مثبت ورزش بر یادگیری و رشد و تعالی علمی دانشجویان، می‌توان با ترویج اعمال، معاشرت، مراسم و مناسک یا عبادات مذهبی در رویدادهای ورزشی، جامعه را به سمت نشاط، سلامت و پویایی سوق داد. هم‌جهت با این موضوع، دانشگاههای شهر مشهد از دانشگاههای با سابقه بوده و هر ساله پذیرای تعداد بی‌شماری از دانشجویان سراسر کشور در مقاطع مختلف تحصیلی و در رشته‌های گوناگون‌اند. در این راستا توجه به وضعیت سلامت جسمانی، زندگی دینی-اسلامی و غنی کردن اوقات فراغت این خیل عظیم با ورزش و فعالیت بدنی، به خصوص آن عده که دور از خانواده و در خوابگاهها ساکن‌اند و با اوقات فراغت فزاینده روبه‌رو هستند، لزوم انجام این پژوهش را بیشتر با اهمیت می‌نماید.

دانشجویان در طول تحصیل، دور از خانواده و با سبک زندگی جدیدی که تفاوت زیادی با زندگی در کنار خانواده دارد، به سر می‌برند، لذا مستعد استرس و عوامل آسیب‌زا در زندگی دینی-اسلامی خود هستند. لذا پرداختن به سازه‌های مثبت فعالیت جسمانی و نقش آن در تغییر معنای زندگی دینی-اسلامی دانشجویان دارای اهمیت است. معنای زندگی دینی-اسلامی چنین بیان می‌کند که وجود آدمی، میل به کمال را دنبال می‌کند و نباید در مسیر هدفی خیالی یا تنازلی گام بردارد. بنابر این، برای دانشجویان و جوانانی که از محیط دبیرستان وارد محیط دانشگاه می‌شوند، بیش از هر زمانی نیاز به ارائه و آموزشهای دینی-اسلامی احساس می‌شود (محمدی، ۱۳۹۷). لذا لزوم توجه و برنامه‌ریزی برای ارائه چنین آموزشهایی به دانشجویان می‌تواند کیفیت زندگی دینی-اسلامی دانشجویان را در محیطهای دانشگاه بهبود بخشد. از طرفی، ایران یک کشور اسلامی است و بدیهی است که فرهنگ و زندگی حاکم بر جامعه نیز باید فرهنگ دینی-اسلامی باشد. بر این مبنا، دین در

شکل گیری سبک و معنای زندگی افراد در جامعه، نقش بسزایی دارد. اما متأسفانه شاهد تغییر برخی از ارزشها و عناصر فرهنگ دینی - اسلامی در جامعه به ویژه در دانشگاهها هستیم و این مسئله باعث پیدایش سبکهای زندگی غربی و رواج آنها در جامعه ایران شده است. بدیهی است که به تناسب گسترش سبک زندگی غربی در جامعه، از سبک زندگی دینی کاسته می شود (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۶). لذا سبک زندگی ای که متناسب با باورها و ارزشهای جامعه ایرانی باشد، سبک زندگی دینی - اسلامی است؛ زیرا دین در فرهنگ کشور ایران نقش پر رنگی دارد. اما این دغدغه در جامعه ما وجود دارد که سبک زندگی دینی - اسلامی رو به افول است. از این رو، سالها دولت به اشکال گوناگون به دنبال ترویج این نوع سبک زندگی با روشهای گوناگون است. در این راستا تأکید بر فعالیت ورزشی می تواند یکی از مؤثرترین راهکارهایی باشد که زندگی دینی - اسلامی را در جامعه توسعه دهد.

در قرآن و احادیث همواره به ورزش و فعالیت بدنی تشویق زیادی شده است، زیرا از منظر اسلام، اساس این است که یک مسلمان سالم و قوی باشد، جسم قوی باید داشته باشد تا اموری که به او محول شده است را به خوبی انجام دهد. اما متأسفانه در حال حاضر، در دانشگاهها برای ترویج ظرفیتهای دینی و اعتقاداتی به فعالیت بدنی توجه نمی شود. ورزش، تحصیل و تهذیب در کنار هم می توانند بسیار مفیدتر واقع شده و در رسیدن به هدف، که همان سربازی امام زمان (عج) است، کمک کننده دانشجویان باشند تا با نیروی مضاعف به سمت هدف حرکت کنند. از این رو، نیاز به توجه بیشتر به زندگی دینی - اسلامی در میان دانشجویان احساس می شود. به همین دلیل احتیاج داریم که ابتدای امر به این مسئله پردازیم که فعالیتهای ورزشی و معنای زندگی دینی - اسلامی دانشجویان قبل و بعد از ورود به دانشگاه چه تفاوتی با یکدیگر دارند؟ آیا فعالیت ورزشی بر معنای زندگی دینی - اسلامی دانشجویان تأثیر دارد؟ آیا با افزایش و برنامه ریزی در فعالیتهای ورزشی دانشجویی، معنای زندگی دینی - اسلامی دانشجویان نیز افزایش می یابد؟

### ب) روش پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به نوع مطالعه و روابط بین متغیرها، از نوع تحقیقات کاربردی و از نظر شیوه گردآوری دادهها، در زمره پژوهشهای همبستگی مبتنی بر مدل معادلات ساختاری است که به صورت میدانی اجرا شده است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاههای شهر مشهد بود که بر اساس فرمول کوکران با حجم جامعه معلوم (محدود)، تعداد ۳۸۶ نفر از آنان به روش نمونه گیری خوشه ای - تصادفی

به عنوان نمونه انتخاب شدند. پس از مشخص شدن نمونه‌های پژوهش، پرسشنامه به دو صورت الکترونیکی و حضوری در بین نمونه‌ها توزیع شد. در نهایت به علت مخدوش بودن بخشی از پرسشنامه‌های الکترونیکی، تجزیه و تحلیل داده‌ها روی ۳۵۱ پرسشنامه انجام پذیرفت.

در این پژوهش از پرسشنامه فعالیت ورزشی گیل (۱۹۸۳)، شامل ۱۶ گویه و شش مؤلفه (آرامش فراغت، اجتماعی شدن، پیشگیری و درمان بیماری، بهبود و یادگیری مهارت‌ها، آمادگی جسمانی، دلایل شخصی) با مقیاس پنج ارزشی لیکرت (خیلی کم=۱ تا خیلی زیاد=۵) و پرسشنامه محقق ساخته معنای زندگی دینی-اسلامی، شامل هشت گویه و دو مؤلفه (حضور و جستجو) با مقیاس پنج ارزشی لیکرت (خیلی کم=۱ تا خیلی زیاد=۵) استفاده شد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه توسط ۱۱ تن از اساتید و روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی، مورد تأیید قرار گرفت. همچنین به منظور محاسبه پایایی<sup>۱</sup> درونی سؤالات پرسشنامه مورد استفاده، در یک مطالعه مقدماتی، تعداد ۳۰ پرسشنامه در بین نمونه‌های پژوهش توزیع شد و مقدار ضریب پایایی درونی (آلفای کرونباخ) برای پرسشنامه فعالیت ورزشی و معنای زندگی به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۴ به دست آمد که نشان از پایایی قابل قبول پرسشنامه مورد استفاده دارد.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از روشهای آماری توصیفی و استنباطی استفاده شد. برای سازمان دادن، خلاصه کردن، طبقه‌بندی نمرات خام و توصیف اندازه‌های نمونه، از آمار توصیفی<sup>۲</sup> و به منظور برآورد پارامترها و پیش‌بینی آنها، از آمار استنباطی<sup>۳</sup> استفاده شد. گفتنی است که در بخش استنباطی با توجه به اهداف و سؤالات پژوهش، از آزمونهای کلموگروف اسمیرنوف، تی تک نمونه‌ای، تی زوجی، همبستگی پیرسون، تی دو گروه مستقل و رگرسیون در نرم‌افزار اس.پی.اس. اس. نسخه<sup>۴</sup> ۲۶ استفاده شد و برای طراحی مدل ارتباطی بین متغیرهای پژوهش، از نرم‌افزار لیزرل<sup>۵</sup> نسخه ۸.۸ استفاده شد.

- 
1. Reliability
  2. Descriptive Statistics
  3. Inferential Statistics
  4. SPSS
  5. Lisrel

### ج) یافته‌های پژوهش

در این پژوهش ۳۵۱ پرسشنامه مورد ارزیابی قرار گرفت. بدین منظور، ابتدا به توصیف آماری متغیرهای جمعیت‌شناختی از جمله سن، تحصیلات، رشته تحصیلی و ترم تحصیلی پرداخته شده است. در جدول ۱ توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌های پژوهش آورده شده است.

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها

درصد	سن	درصد	رشته تحصیلی
۱۲.۶۷	۱۸ تا ۲۰ سال	۲۶.۶۷	تربیت بدنی
۲۸.۰۰	۲۱ تا ۲۳ سال	۱۰.۰۰	حقوق
۲۸.۰۰	۲۴ تا ۲۶ سال	۱۸.۶۷	کامپیوتر
۳۱.۳۳	۲۷ سال و بیشتر	۴۴.۶۷	سایر
۶۸.۰۰	کارشناسی	۲۴.۶۷	۱ و ۲
۳۲.۰۰	کارشناسی ارشد	۴۷.۳۳	۳ و ۴
		۱۵.۳۳	۵ و ۶
		۱۲.۶۷	۷ و ۸

در این پژوهش برای بررسی نرمال و غیر نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنف استفاده شد.

جدول ۲: آماره آزمون کلموگروف-اسمیرنوف متغیرهای پژوهش

بعد از ورود به دانشگاه		قبل از ورود به دانشگاه		متغیر
سطح معناداری	نمره زد	سطح معناداری	نمره زد	
۰/۳۶۰	۰/۹۲۴	۰/۸۱۷	۰/۶۳۴	تجربه فعالیت ورزشی
۰/۰۵۶	۱/۳۳۷	۰/۰۵۳	۱/۳۴۶	آرامش و فراغت
۰/۰۵۲	۱/۳۵۳	۰/۰۶۰	۱/۳۲۴	اجتماعی شدن
۰/۰۵۳	۱/۳۴۰	۰/۰۵۱	۱/۳۸۰	پیشگیری و درمان بیماری
۰/۰۵۶	۱/۳۳۰	۰/۰۷۷	۱/۲۷۶	بهبود و یادگیری مهارت‌ها
۰/۰۶۵	۱/۳۰۴	۰/۰۵۱	۱/۳۷۳	آمادگی جسمانی
۰/۰۵۷	۱/۳۳۵	۰/۲۲۷	۱/۰۴۳	دلایل شخصی
۰/۰۷۰	۱/۲۸۰	۰/۱۸۵	۱/۰۹۱	معنای زندگی دینی-اسلامی

با توجه به نتایج جدول ۲ و سطوح معناداری که همگی آنها بالای ۰/۰۵ هستند، مشخص می‌شود که توزیع داده‌های پژوهش نرمال بوده و بنابر این، می‌توان از آزمونهای پارامتریک در این پژوهش استفاده کرد.



جدول ۳: تحلیل تی تک‌نمونه‌ای برای مؤلفه‌های پژوهش

متغیر	قبل از ورود به دانشگاه		بعد از ورود به دانشگاه	
	میانگین	آماره تی	میانگین	آماره تی
آرامش و فراغت	۲/۸۶۰	-۱/۹۱۵	۰/۱۵۷	۱۲/۹۱۷
اجتماعی شدن	۲/۸۵۶	-۲/۱۰۱	۰/۳۴۱	۱۷/۰۰۰
پیشگیری و درمان بیماری	۲/۷۹۶	-۳/۰۰۴	۰/۰۰۳	۱۱/۳۶۳
بهبود و یادگیری مهارت‌ها	۲/۶۰۹	-۵/۱۹۲	۰/۰۸۶	۱۲/۵۸۲
آمادگی جسمانی	۲/۷۰۹	-۳/۸۶۳	۰/۰۰۱	۱۱/۸۷۳
دلایل شخصی	۲/۸۲۲	-۲/۶۱۷	۰/۰۱۰	۱۷/۱۷۴
فعالیت ورزشی	۲/۷۷۸	-۳/۷۹۶	۰/۲۹۳	۱۷/۰۶۸
حضور	۲/۹۸۰	-۰/۲۵۱	۰/۸۰۲	۱۷/۷۰۵
جستجو	۲/۹۸۳	-۰/۲۱۱	۰/۸۳۳	۲۰/۴۳۱
معنای زندگی دینی-اسلامی	۲/۹۸۲	-۰/۲۳۷	۰/۸۱۳	۲۰/۲۴۲

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد نمره میانگین فعالیت ورزشی و معنای زندگی دینی-اسلامی قبل از ورود به دانشگاه و تمامی مؤلفه‌های آنها، نشانگر وضعیت نامطلوب است؛ به طوری که نمره میانگین آنها کمتر از ۳ گزارش شد. نمره میانگین فعالیت ورزشی و معنای زندگی دینی-اسلامی بعد از ورود به دانشگاه و تمامی مؤلفه‌های آنها نشانگر وضعیت مطلوب است. همچنین با توجه به سطح معناداری، می‌توان گفت فعالیت‌های ورزشی دانشگاهی و معنای زندگی دینی-اسلامی بعد از ورود به دانشگاه از وضعیت مناسبی برخوردار است.

جدول ۴: نتایج آزمون تی زوجی برای مقایسه متغیرهای فعالیت‌های ورزشی و معنای زندگی دینی-اسلامی قبل و بعد از ورود به دانشگاه

عوامل	قبل		بعد	
	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف
آرامش و فراغت	۲/۸۶۰	۰/۸۹۵	۳/۸۲۴	۰/۷۸۲
اجتماعی شدن	۲/۸۵۶	۰/۸۴۲	۳/۹۸۰	۰/۷۰۶
پیشگیری و درمان بیماری	۲/۷۹۶	۰/۸۳۳	۳/۷۷۶	۰/۸۳۶
بهبود و یادگیری مهارت‌ها	۲/۶۰۹	۰/۹۲۳	۳/۸۸۴	۰/۸۶۱
آمادگی جسمانی	۲/۷۰۹	۰/۹۲۳	۳/۷۹۱	۰/۸۱۶

۴۴۸ نقش فعالیتهای ورزشی دانشگاهی بر تغییر معنای زندگی...

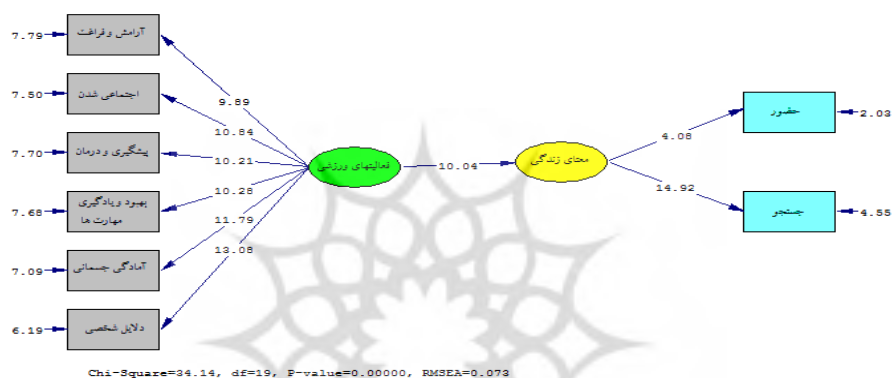
عوامل	قبل		بعد		سطح معناداری
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
دلایل شخصی	۲/۸۲۲	۰/۸۳۵	۳/۹۴۰	۰/۶۷۰	۰/۰۰۱
فعالیت ورزشی	۲/۷۷۸	۰/۷۱۸	۳/۸۷۰	۰/۶۲۴	۰/۰۰۱
حضور	۲/۹۸۰	۰/۹۷۵	۴/۰۷۶	۰/۷۴۴	۰/۰۰۱
جستجو	۲/۹۸۳	۰/۹۶۹	۴/۱۸۷	۰/۷۱۱	۰/۰۰۱
معنای زندگی	۲/۹۸۲	۰/۹۳۵	۴/۱۳۹	۰/۶۸۹	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که مقدار سطح معناداری برای اختلاف همه مؤلفه‌های فعالیتهای ورزشی و معنای زندگی دینی-اسلامی از ۰/۰۵ کمتر است و میانگین همه مؤلفه‌ها بعد از ورود به دانشگاه نسبت به قبل از ورود به دانشگاه افزایش یافته است. بنابر این، می‌توان گفت فعالیتهای ورزشی و معنای زندگی دینی-اسلامی بعد از ورود به دانشگاه نسبت به قبل از ورود تفاوت معناداری دارد.

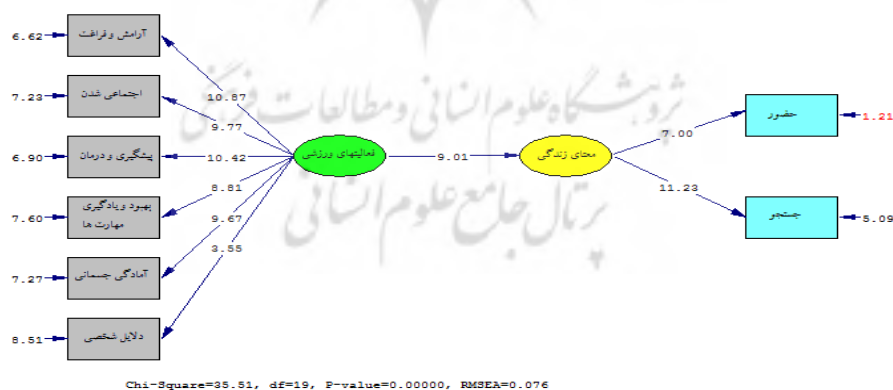
جدول ۵: ضرایب رگرسیونی مدل رابطه بین فعالیتهای ورزشی و معنای زندگی دینی-اسلامی

قبل از ورود به دانشگاه			بعد از ورود به دانشگاه		
بار عاملی	مقدار تی	سطح معناداری	بار عاملی	مقدار تی	سطح معناداری
آرامش و فراغت	۰/۷۲	۹/۸۹	۰/۷۸	۱۰/۸۷	۰/۰۰۱
اجتماعی شدن	۰/۷۷	۱۰/۸۴	۰/۷۳	۹/۷۷	۰/۰۰۱
پیشگیری و درمان	۰/۷۴	۱۰/۲۱	۰/۷۶	۱۰/۴۲	۰/۰۰۱
بهبود و یادگیری مهارتها	۰/۷۴	۱۰/۲۸	۰/۶۷	۸/۸۱	۰/۰۰۱
آمادگی جسمانی	۰/۸۱	۱۱/۷۹	۰/۷۲	۹/۶۷	۰/۰۰۱
دلایل شخصی	۰/۸۷	۱۳/۰۸	۰/۳۰	۳/۵۵	۰/۰۰۱
حضور	۰/۹۵	۴/۰۸	۰/۹۶	۷/۰۰	۰/۰۰۱
جستجو	۰/۸۹	۱۴/۹۲	۰/۸۴	۱۱/۲۳	۰/۰۰۱
فعالیتهای ورزشی	۰/۷۶	۱۰/۰۴	۰/۷۱	۹/۰۱	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد مقدار سطح معناداری برای همه مؤلفه‌های فعالیتهای ورزشی و معنای زندگی دینی-اسلامی از ۰/۰۵ کمتر است؛ بنابراین، با اطمینان ۹۵ درصد، مؤلفه‌ها دو متغیر فعالیتهای ورزشی و معنای زندگی را به وجود می‌آورند. همچنین مقدار سطح معناداری برای تأثیر فعالیتهای ورزشی بر معنای زندگی دینی-اسلامی قبل و بعد از ورود به دانشگاه از ۰/۰۵ کمتر است؛ بنابراین، می‌توان گفت متغیر فعالیتهای ورزشی پیش‌بینی معناداری برای تبیین متغیر معنای زندگی دانشجویان است.



شکل ۱: مدل معادلات ساختاری بین فعالیتهای ورزشی و معنای زندگی دینی-اسلامی در حالت آمارة تی (قبل از ورود به دانشگاه)



شکل ۲: مدل معادلات ساختاری بین فعالیتهای ورزشی و معنای زندگی دینی-اسلامی در حالت آمارة تی (بعد از ورود به دانشگاه)

۴۵۰ ♦ نقش فعالیتهای ورزشی دانشگاهی بر تغییر معنای زندگی...

همان گونه که در شکل ۱ و ۲ مشاهده می شود؛ مقادیر تی (مقادیر نسبتهای بحرانی) ارتباط بین متغیرهای پژوهش و مؤلفه های آنها، از مقادیر قابل قبولی برخوردار است. این شاخصها نشان می دهند که متغیرهای مشاهده ای اندازه گیری شده به خوبی انعکاسی از متغیرهای پنهان (فعالیت های ورزشی و معنای زندگی) می باشند.

جدول ۶: شاخص برازش مدل پژوهش

تفسیر	مقادیر قابل قبول	مقادیر شاخصها		شاخصهای برازش
		بعد	قبل	
-	-	۳۵/۵۱	۳۴/۱۴	کای اسکوار (کای دو)
-	-	۱۹	۱۹	درجه آزادی
مطلوب	مقدار بین ۱ تا ۳	۱/۸۷	۱/۷۹	نسبت کای اسکوار به درجه آزادی ( $\chi^2/df$ )
مطلوب	کمتر از ۰/۱	۰/۰۷۶	۰/۰۷۳	ریشه دوم میانگین خطای برآورد (RMSEA)
مطلوب	بیشتر از ۰/۹	۰/۹۲	۰/۹۶	شاخص برازش تطبیقی (CFI)
مطلوب	بیشتر از ۰/۹	۰/۹۱	۰/۹۴	شاخص برازش هنجار شده (NFI)
مطلوب	بیشتر از ۰/۹	۰/۹۲	۰/۹۶	شاخص برازش افزایشی (IFI)

با توجه به جدول ۶، مشاهده می شود که شاخصهای برازش (CFI، NFI، IFI) از مقدار قابل قبولی برخوردار بوده و در حد مطلوب و بالاتر از ۰/۹ می باشند. بنابر این؛ مدل پژوهش مبنی بر اثر فعالیتهای ورزشی بر معنای زندگی دینی- اسلامی قبل و بعد از ورود به دانشگاه تأیید می شود.

(د) بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر که با هدف مطالعه نقش فعالیتهای ورزشی دانشگاهی بر تغییر معنای زندگی دینی- اسلامی دانشجویان صورت گرفت، یکی از مهم ترین تلاشهایی است که با ارائه نگرشی چندجانبه در راستای برنامه ها و پیشنهادهای طرح ریزی شده در زمینه ورزش دانشگاه و معنای زندگی دینی- اسلامی دانشجویان انجام شد. بر اساس نتایج پژوهش، مشخص شد که نمره میانگین فعالیت ورزشی قبل از ورود به دانشگاه و تمامی مؤلفه های آن، نشانگر وضعیت نامطلوب است و نمره میانگین فعالیت ورزشی بعد از ورود به دانشگاه و تمامی مؤلفه های آن، نشانگر وضعیت مطلوب است. نتیجه به دست آمده با نتایج جتزکه و

موتز (۲۰۲۰) همخوان است. جتز که و موتز (۲۰۲۰) در پژوهش خود دریافتند دانشجویانی که به طور منظم ورزش می کنند، نسبت به غیر ورزشکاران، رضایت بیشتری از زندگی دارند. بنابر این، می توان گفت دانشجو قبل از ورود به دانشگاه با مشکلات زیادی روبه روست و هنگام ورود به دانشگاه و محیطی که در آن افراد زیادی وجود دارند، این مسائل و مشکلات برطرف می شود. در دانشگاه افراد به آرامش بیشتر رسیده و مهارت های زندگی را یاد می گیرند و با تمرین، آمادگی جسمانی خود را بهبود می بخشند. در این دوران افراد با ورزش کردن از نگرانی های روزمره زندگی دور شده و روابط دوستانه با سایر افراد ایجاد می کنند و روحیه اجتماعی خود را تقویت می کنند، آمادگی جسمانی بالا، بهبود و یادگیری مهارت های ورزشی و ... از مواردی است که دانشجویان بعد از ورود به دانشگاه کسب می کنند. البته برخی از این موارد قبل از ورود به دانشگاه در بین ورزشکاران وجود دارد؛ اما از آنجا که دانشگاه منجر به ایجاد حس تعاملات اجتماعی می شود، این مسئله بیشتر مد نظر قرار می گیرد و در نتیجه می توان گفت که فعالیت های ورزشی دانشگاهی بعد از ورود به دانشگاه از وضعیت مناسبی برخوردار است.

در رابطه با معنای زندگی دینی - اسلامی دانشجویان، نتایج نشان داد که نمره میانگین معنای زندگی دینی - اسلامی قبل از ورود به دانشگاه و تمامی مؤلفه های آن، نشانگر وضعیت نامطلوب است و نمره میانگین معنای زندگی دینی - اسلامی دانشجویان بعد از ورود به دانشگاه و تمامی مؤلفه های آن، نشانگر وضعیت مطلوب است. نتایج به دست آمده با نتایج طالب زاده شوشتری و همکاران (۱۳۹۵) همخوان است. در پژوهش طالب زاده شوشتری و همکاران (۱۳۹۵) بر نقش کلیدی اهداف در معناداری زندگی تأکید شده است. هویت دینی در معنادار ساختن زندگی دانشجویان از یک نقش کلیدی برخوردار است. بنابر این، می توان گفت افراد در دانشگاه، هویت و معنای دینی - اسلامی خود را باز یابی می کنند. دانشجویان در دانشگاه، معنای زندگی دینی - اسلامی را درک کرده، به دنبال مسیر زندگی معنوی خود خواهند بود. افراد در دانشگاه، معنای زندگی دینی - اسلامی را بررسی و کاوش کرده و آنچه در گذشته بدان فکر کرده اند، با آنچه در دانشگاه به آن پی برده اند، مقایسه قرار می کنند. در این زمان، افراد به دنبال ساختن آینده خود هستند. در واقع؛ می توان عنوان کرد که معنای زندگی دینی - اسلامی بعد از ورود به دانشگاه دچار تحول خواهد شد.

همچنین نتایج به دست آمده در رابطه با مؤلفه های فعالیت ورزشی نشان داد که بین مؤلفه های فعالیت های ورزشی قبل از ورود به دانشگاه، اولویت معناداری وجود دارد. بر این

اساس، مهم‌ترین اولویت مؤلفه‌های فعالیتهای ورزشی قبل از ورود به دانشگاه مربوط به مؤلفه «آرامش و فراغت» بوده و مؤلفه‌های «اجتماعی شدن» و «دلایل شخصی» در اولویتهای دوم و سوم قرار دارند و بین مؤلفه‌های فعالیتهای ورزشی بعد از ورود به دانشگاه، اولویت معناداری وجود دارد. بر این اساس، مهم‌ترین اولویت مؤلفه‌های فعالیتهای ورزشی بعد از ورود به دانشگاه مربوط به مؤلفه «اجتماعی شدن» بوده و مؤلفه‌های «دلایل شخصی» و «بهبود و یادگیری مهارتها» در اولویتهای دوم و سوم قرار دارند. نتایج به دست آمده با نتایج قامتی و همکاران (۱۴۰۰) و جتزرکه و موتز (۲۰۲۰) همسوست. قامتی و همکاران (۱۴۰۰) نیز به این نتیجه دست یافتند که عوامل شخصی، ساختاری، امکانات، عوامل فرهنگی - اجتماعی و اقتصادی، از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر اوقات فراغت‌اند. در توجیه این یافته می‌توان گفت که فعالیتهای ورزشی دارای متغیرهای زیادی است که در این پژوهش شش متغیر آرامش و فراغت، اجتماعی شدن، پیشگیری و درمان بیماری، بهبود و یادگیری مهارتها، آمادگی جسمانی و دلایل شخصی بررسی شدند. فعالیتهای ورزشی در دانشگاه و حتی قبل از دانشگاه بر این متغیرها تأثیرگذار است؛ اما برخی از متغیرها تأثیر بیشتری دارند. مهم‌ترین اولویت در فعالیتهای ورزشی، مسئله تعاملات اجتماعی و اجتماعی شدن است. قبل از ورود به دانشگاه، افراد به دنبال جمع دوستان خود هستند و آرامش و فراغت را دنبال می‌کنند و همچنین دلایل شخصی خود از انجام فعالیت ورزشی را مواردی مانند قهرمانی و موفقیت‌های ورزشی می‌دانند؛ اما با ورود به دانشگاه، اجتماعی شدن همچنان صدرنشین اولویتهاست و دلایل شخصی و بهبود یادگیری در اولویتهای بعدی قرار دارند. این مسئله را چنین می‌توان تبیین کرد که فعالیت ورزشی را در منزل و به تنهایی نیز می‌توان انجام داد؛ اما افراد سعی دارند که به سمت و سوی اجتماعی شدن بروند و این مسئله به صورت یک امر روان‌شناختی در بین همه جوانان و افراد وجود دارد. از طرفی، برخی دلایل شخصی‌اند؛ برای مثال، ایجاد انگیزه ورزشی، توسعه باورهای مذهبی و جستجوی معنای زندگی دینی - اسلامی از جمله این موارد است. نتایج در رابطه با مؤلفه‌های معنای زندگی دینی - اسلامی نشان داد بین مؤلفه‌های معنای زندگی دینی - اسلامی بعد از ورود به دانشگاه، اولویت معناداری وجود دارد. بر این اساس، مهم‌ترین اولویت مؤلفه‌های معنای زندگی دینی - اسلامی بعد از ورود به دانشگاه مربوط به مؤلفه «جستجو» و سپس «حضور» است. نتایج حاصل با نتایج سالیوان (۲۰۱۹)، ایلوبالا زیوا و هاچینتو (۲۰۲۱) و دالا (۲۰۲۱) همخوان می‌باشد. یافته‌های دالا (۲۰۲۱) حاکی از آن است که فرهنگ ملاقات «بین مردم» مستلزم حضور هر چه بیشتر دین در فضای عمومی و در

رویدادهای بزرگ توده‌ای است و این روند در عرصه ورزش، تجلی کامل دارد. بر اساس نتایج به دست آمده می‌توان نتیجه گرفت که قبل از ورود به دانشگاه به دلیل محدود بودن تفکر و همچنین محدود بودن روابط اجتماعی و تفکرات، معنای زندگی دینی-اسلامی به درستی تبیین نمی‌شود. اینکه فرد در زندگی معنوی خود به دنبال چه چیزی است، مسئله‌ای است که با ورود به دانشگاه مورد تأکید قرار می‌گیرد. جستجوی آنچه فرد در آینده به آن دست خواهد یافت، مسئله‌ای است که به راحتی در زمان قبل از ورود به دانشگاه قابل لمس نیست و تفاوتی بین آنچه هستم و آنچه باید بدان برسم وجود ندارد. اما بعد از ورود به دانشگاه، نگاه و بینش دینی افراد وسیع‌تر می‌شود و این افراد قادر می‌شوند درباره آینده خود تصمیم بگیرند. آنچه دانشجویان بعد از ورود به دانشگاه در زمینه معنویت فرا می‌گیرند، هدفی است که در آینده به دنبال آن خواهند بود. در واقع؛ جستجویی است که شروع می‌کنند و این جستجو منجر به موفقیتها در زندگی دانشجویان می‌شود و بعد از جستجوی هدف و معنای زندگی دینی-اسلامی آنچه در حال هستند را بررسی می‌کنند و بر اساس آنچه هستند به اهداف آینده خود نظر می‌کنند.

در رابطه با متغیر فعالیت‌های ورزشی با متغیر معنای زندگی دینی-اسلامی، نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که بین فعالیت‌های ورزشی و معنای زندگی دینی-اسلامی بعد از ورود به دانشگاه رابطه مثبت و معناداری برقرار است؛ به طوری که همبستگی بین آنها در حد مطلوب گزارش شده است. نتایج به دست آمده با نتایج سالیوان (۲۰۱۹)، ایلوبالا زیوا و هاجینتو (۲۰۲۱) و دالا (۲۰۲۱) همخوان و با نتایج پورمحمد و همکاران (۱۳۹۶) ناهمخوان است. دلیل این ناهمخوانی را می‌توان در جامعه مورد مطالعه جستجو کرد. نتایج پورمحمد و همکاران (۱۳۹۶) حاکی از آن است که بین میزان کل دینداری و ابعاد آن (اعتقادی، پیامدی، مناسکی، تجربی، شناختی) با مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی، ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد. بر این اساس، مربیان و مشاوران ورزشی می‌توانند در راستای موفقیت و ارتقای عملکرد ورزشکاران، محیطی را برای آنان فراهم آورند که بهتر بتوانند به معنویات خود توجه کنند. سالیوان (۲۰۱۹) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که بدن و ورزش، اهمیت الهیاتی دارند و راههایی برای تجربه و بیان دینی‌اند. همچنین مطالعه ایلوبالا زیوا و هاجینتو (۲۰۲۱) نشان داد که دینداری جوانانی که در ورزش فعالیت می‌کنند، در خارج و در زمین مسابقه قابل مشاهده است؛ زیرا ممکن است برخی از آنان در حال انجام اعمال یا عبادات مذهبی دیده شوند. عبادت، دعا، معاشرت، مراسم و مناسک که در طول رویدادهای ورزشی انجام

می‌شوند، همه بیان دین می‌باشند. در توجیه این یافته می‌توان گفت، فعالیتهای ورزشی ارتباط تنگاتنگی با مقوله‌های مختلف کیفیت زندگی دینی - اسلامی دانشجویان دارند. برخی از این مقوله‌های زندگی دینی - اسلامی، جنبه فیزیکی و برخی دیگر جنبه روان‌شناختی دارند. جنبه‌های روان‌شناختی متأثر از فعالیتهای ورزشی، تأثیرات عمیقی بر زندگی حال و آینده فرد دارند. فرد با ورزش کردن می‌آموزد چگونه بر حال و آینده زندگی معنوی و آرامش روحی خود تأثیر مثبت بگذارد و چه اهدافی را دنبال کند. جستجوی دینی برای بهتر بودن و تلاش در درک آنچه هست، برای افرادی که فعالیتهای بدنی انجام می‌دهند، راحت‌تر است؛ این افراد تلاش می‌کنند بهترین کیفیت زندگی معنوی را برای خود رقم بزنند. همچنین با گنجاندن آداب مذهبی و دینی در مسابقات و اردوهای ورزشی و رفتار اجتماعی دانشجویان از طریق ورزش می‌توان موجب شناخت بهتر تجربه دینی شد. معنای زندگی دینی - اسلامی، دستیابی به مفهوم تجربه لذت‌بخشی و همچنین داشتن هدف است که در این میان، افراد دیگر را نیز مورد توجه قرار می‌دهد. از طرفی، ورزش بر روح و روان و جسم افراد تأثیرگذار است. آرامش و فراغت از جمله مواردی است که بر حضور و جستجوی زندگی دینی در ورزشکاران تأثیرگذار است. اجتماعی شدن نیز از جمله مواردی است که در دانشجویان وجود دارد و باعث می‌شود دانشجویان خود را جزئی از جامعه تلقی کرده، برای مفید بودن در جامعه تلاش کنند و خود را به آن اهداف برسانند. آمادگی جسمانی و پیشگیری و درمان بیماری‌ها نیز از جمله مقوله‌هایی است که فعالیتهای ورزشی به دنبال دارد و از اثرات مثبت فعالیتهای ورزشی است که این موارد می‌تواند دانشجویان را برای رسیدن به اهداف دینی خود یاری دهند؛ زیرا از منظر اسلام، اساس این است که یک مسلمان سالم و قوی باشد؛ باید جسم قوی داشته باشد تا اموری که به او محول شده است، به خوبی انجام دهد. در ادبیات دینی اشاره شده است مؤمنانی که آمادگی بدنی دارند، به مؤمنانی که آماده و تندرست نیستند، ارجحیت دارند. آنچه ارتباط بین فعالیتهای ورزشی و معنای زندگی دینی - اسلامی را جالب‌تر کرده، این است که هر دو مقوله، قدرت تحمل رویدادها و موقعیتهای مبهم و ناراحت‌کننده زندگی را بهبود می‌بخشند و انعطاف‌پذیری بیشتری را به فرد در جامعه می‌دهند. پس می‌توان گفت که فعالیتهای ورزشی با معنای زندگی دینی - اسلامی ارتباط معناداری دارند که در این پژوهش به درستی تبیین شده است.

بر اساس نتایج به دست آمده، به مدیران عالی و اجرایی دانشگاهها پیشنهاد می‌شود به توسعه کمی و کیفی خدمات ورزشی، تأمین و برنامه‌ریزی فعالیتهای اوقات فراغت دانشجو



بر اساس علاقه آنان، تخصیص ردیف بودجه مناسب برای توسعه فرهنگ ورزش به عنوان یکی از روشهای مهم در گذران اوقات فراغت دانشجوی، گسترش تبلیغات فرهنگی و دینی در رویداد و برنامه‌های ورزشی دانشگاه، برنامه‌ریزی دقیق، انجام عبادت و دعا و معاشرت و مراسم و مناسک در طول رویدادهای ورزشی، زمان کافی و مناسب برای فعالیتهای ورزشی دانشجوی، تشکیل کمیته‌ای از متخصصان ورزشی و فرهنگی برای برنامه‌ریزی اوقات فراغت با هدف تقویت هویت دینی - اسلامی دانشجویان، برنامه‌ریزی دقیق و سالیانه نحوه گذران اوقات فراغت (تقویم اوقات فراغت)، گنجاندن آداب مذهبی و دینی در مسابقات و اردوهای ورزشی و رفتار اجتماعی دانشجویان از طریق ورزش و ... توجه کنند.

همچنین به مربیان و مشاوران دانشگاهها پیشنهاد می‌شود از طریق ورزش، محیطی را فراهم کنند که افراد بتوانند به معنویات خود توجه کنند. برای مثال، می‌توانند قبل از بازی، چند دقیقه را به تمرکز، مراقبه یا دعا اختصاص دهند. در مجموع، آنچه از این پژوهش استنباط می‌شود، این است که مشارکت ورزشی دانشجویان به تغییر معنای زندگی دینی - اسلامی آنان خواهد انجامید. لذا مدیران، مربیان و مشاوران با آگاه بودن و حساس بودن نسبت به زندگی دینی - اسلامی دانشجویان، می‌توانند با استفاده از مشارکت ورزشی، اعتماد دانشجویان را به خود جلب و محیطی آرام‌تر برای دانشجویان ایجاد کرده، آنان را نسبت به حمایت خود مطمئن‌تر کنند. این آگاهی کمک می‌کند که فرد، هویت دینی - اسلامی خود را بهتر بشناسد و درک کند که منابع دینی مفید و مضر برای هر شخص کدامند.

از طرفی، فضاهای ورزشی دانشگاهها باید به گونه‌ای فراهم شود که دانشجویان بتوانند به راحتی ارتباطات مناسب اجتماعی را بر اساس هنجارهای دینی - اسلامی به منصه ظهور برسانند. لذا به مدیران و خط‌مشی‌گذاران پیشنهاد می‌شود به توسعه آموزه‌های دینی در محیط‌های آموزشی ورزشی توجه کنند و در نهایت موجب تقویت معنای زندگی دینی - اسلامی دانشجویان از طریق فعالیتهای ورزشی شوند.

در پایان، بر اساس محدودیتهای پژوهش از قبیل جامعه آماری محدود به شهر خراسان رضوی و با مشارکت کمتر مدیران و برنامه‌ریزان دانشگاهها، دسترسی دشوار به آزمودنی‌های پژوهش؛ به سایر پژوهشگران در این زمینه پیشنهاد می‌شود به بررسی سایر متغیرها مانند شهر، استان، موقعیت جغرافیایی و ...، راهکارهای بهبود معنای زندگی دینی - اسلامی دانشجویان از دیدگاه مدیران دانشگاه، بررسی موانع آموزشی، فرهنگی، اجتماعی و نگرشی در توسعه فعالیت ورزشی و زندگی دینی - اسلامی دانشجویان در شهرهای مختلف کشور و مقایسه آنها با یکدیگر و مطالعه تطبیقی در کشورهای پیشرو پردازند.

### منابع

- باقرپور، معصومه (۱۳۹۷). «ارتباط باورها و نگرشهای دینی و سبک زندگی اسلامی با عملکرد شغلی معلمان مقطع ابتدایی». *علوم تربیتی از دیدگاه اسلام*، ش ۶(۱۱): ۹۳-۱۱۰.
- پورمحمد، رؤیا؛ اسماعیل جهانبخش و اصغر محمدی (۱۳۹۶). «بررسی نقش دینداری در مشارکت زنان در فعالیتهای ورزشی (نمونه مورد مطالعه: زنان شهر تهران)». *علوم اجتماعی*، ش ۱۱(۳۸): ۷۷-۱۰۸.
- طالبزاده شوشتری، لیلا؛ مرتضی منادی، ملوک خادمی اشکذری و احمد خامسان (۱۳۹۵). «شناسایی معنای زندگی در دانشجویان: یک مطالعه پدیدارشناسی». *مشاوره کاربردی*، ش ۶(۱): ۵۹-۷۶.
- قامتی، حسن؛ محمد احسانی، هاشم کوزه‌چیان و مرجان صفاری (۱۴۰۰). «شناسایی عوامل مؤثر بر مشارکت مداوم سالمندان در فعالیتهای بدنی اوقات فراغت». *پژوهشهای فیزیولوژی و مدیریت ورزش*، ش ۱۳(۱): ۴۱-۵۹.
- محمدی، پریش (۱۳۹۷). «نقش آموزش آموزه‌های دینی- روان‌شناختی بر کیفیت و سبک زندگی دانشجویان آزاد اسلامی واحد ارومیه». *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ش ۳(۱): ۳۷-۴۲.
- مومیوند، رحیم؛ مریم قربانی، مهدی مصری، محمود دهقانی، احمد انصاریان و فاطمه رحمتی نجارکلابی (۱۳۹۷). «یادگیری آموزه‌های دینی مبتنی بر سبک زندگی اسلامی بر ارتقاء شاخص‌های سلامت معنوی در سربازان وظیفه پادگان نظامی در شهر تهران». *طب نظامی*، ش ۲۰(۳): ۲۶۵-۲۷۳.
- Briguglio, M.; J.A. Vitale, R. Galentino, G. Banfi, C.Z. Dina, A. Bona & I.D. Glick (2020). "Healthy eating, physical activity, and sleep hygiene (HEPAS) as the winning triad for sustaining physical and mental health in patients at risk for or with neuropsychiatric disorders: Considerations for clinical practice". *Neuropsychiatric disease and treatment*, 16: 55.
- Burhaein, E.; D.T.P. Phytanza & N. Demirci (2020). "The development and validation of a revised Friendship Activity Scale and Adjective Checklist for use in the Indonesian Unified Sports program". 42(1): 15-32.
- Chiva-Bartoll, O.; P.J. Ruiz-Montero, R. Martín-Moya, I. Pérez López, J. Giles Girela, J. García-Suárez & E. Rivera García (2019). "University service-learning in physical education and sport sciences: A systematic review". *Revista Complutense De Educación*, 30: 1147-1164.
- Dalla, V. (2021). *Il fenomeno religioso nella pratica sportiva. The religious phenomenon in sport practice*.
- Gong, Y. (2019). "Physical Education Teaching Reform in Colleges and Universities under the Concept of Leisure Sports". *Education Research Frontier*, 9(3).

- Jetzke, M. & M. Mutz (2020). “**Sport for Pleasure, Fitness, Medals or Slenderness? Differential Effects of Sports Activities on Well-Being**”. *Applied Research in Quality of Life*, 15(5): 1519-1534.
- Hayward, R. & M. Elliott (2014). “**Cross-national analysis of the influence of cultural norms and government restrictions on the relationship between religion and well-being**”. *Review Religious Res*, 56(1): 23-43.
- Ilubala-Ziwa, J.L. & J. Hachintu (2021). “**The Significance of Religious Practices in Sport: The Case of Religion and Football in Zambia**”. *Journal of Language and Social Sciences Education*, 4(2): 101-114.
- Kieckhafer, C.; L. Schilbach & D. Bzdok (2021). “**Social belonging: Brain structure and function is linked to-membership in-sports teams**”. *Religious Groups and Social Slubs*, BioRxiv: 1-29.
- Rogers, L.Q.; S.H. Carter, G. Williams & K.S. Courneya (2018). “**Physical activity**”. In: *Handbook of Cancer Survivorship*: 287-307.
- Sullivan, S. (2019). “**Single, separate or unified? Exploring Christian academicians’ views of the body, sport and religious experience**”. *Sport in Society*, 22(2): 311-325.
- Violant-Holz, V.; M.G. Gallego-Jiménez, C.S. González-González, S. Muñoz-Violant, M.J. Rodríguez, O. Sansano-Nadal & M. Guerra-Balic (2020). “**Psychological health and physical activity levels during the COVID-19 pandemic: a systematic review**”. *International journal of environmental research and public health*, 17(24): 1-19.
- Warburton, D.E. & S.S. Bredin (2017). “**Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews**”. *Current opinion in cardiology*, 32(5): 541-556.
- **Translated resources**
- Bagherpur, M. (2018). **The Relationship of Religious Beliefs and Islamic Lifestyle with Job Performance of Elementary School Teachers**. *Islamic Perspective on Educational Sciences*, 6(11): 93-110.
- Ghamati, H., Ehsani, M., Kuzechian, H., & Saffari, M. (2021). **An Identification of Factors Affecting the Continuous Participation of the Elderly in Physical Activities of Leisure Time**. *Sport Physiology and Management Investiations*, 13(1): 29-34.
- Mohammadi, P. (2018). **Role of Teaching Religious-Psychological Teachings on the Quality of Life and Life Style of Islamic Azad University Students of Urmia**. *Islamic Life Style*, 3(1): 37-42.
- Momivand, R., Ghorbani, M., Mesri, M., Deghani, M., Ansarian, A., Rahmati - Najarkolaei, F. (2018). **The Religious Lessons Learned Based on the Islamic Lifestyle on Promoting Spiritual Health Indicators in Soldiers at the Military Basis in Tehran**. *Military Medicine*, 20(3): 265-273.

- Pourmohammadi, R., Jahanbakhsh, E., & Mohammadi, A. (2017). **Investigating the role of religiosity in the participation of women in sports activities (Case study: Women in Tehran)**. *Social Sciences*, 11(3): 77-108.
- Talebzadeh Shoushtari, L., Manadi, M., Khademi Ashkaziri, M., & Khamsan, A. (2016). **Identifying students' meaning in life: A phenomenological study**. *Applied Counseling*, 6(1): 59- 76.

