

طراحی و اعتباریابی مدل سبک زندگی ورزشکاران با رویکرد دینداری

(مطالعه موردی: ورزشکاران عضو تیم ملی در بازی های آسیایی ۲۰۲۲)

سمیرا خان محمدی^۱ - مونا رضایی*^۲ - اکبر آفرینش خاکی^۳

۱. گروه تربیت بدنی، دانشجوی دکتری جامعه شناسی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران ۲. گروه تربیت بدنی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران ۳. گروه تربیت بدنی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

(تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۷/۳۰، تاریخ تصویب: ۱۴۰۳/۱۰/۰۸)

چکیده

پژوهش حاضر با هدف طراحی مدل سبک زندگی ورزشکاران با رویکرد دینداری با رویکرد آمیخته طراحی و اجرا گردید. پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی، از نظر شیوه گردآوری داده ها توصیفی - پیمایشی و بر اساس رویکرد پژوهش، آمیخته بود. جامعه مطالعه پژوهش حاضر در بخش کیفی شامل خبرگان و مسئولین وزارت ورزش و جوانان بود. از روش نمونه گیری هدفمند به منظور انتخاب مصاحبه شونده ها استفاده شد. این نمونه گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت و در نهایت تعداد ۱۵ نفر به عنوان نمونه مشخص شدند. همچنین جامعه آماری در بخش کمی پژوهش شامل کلیه ورزشکاران عضو تیم ملی در بازه زمانی مسابقات آسیایی ۲۰۲۲ بودند. از حداکثر تعداد نمونه در جدول مورگان استفاده شد (۲۴۸ نفر). روش نمونه گیری طبقه ای تصادفی بود. ابزار پژوهش حاضر شامل مصاحبه های نیمه ساختارمند در بخش کیفی و پرسش نامه (۳۲ گویه و ۱۰ مؤلفه اصلی به صورت لیکرت) بود. جهت بررسی داده های بخش کیفی از کدگذاری باز، محوری و انتخابی استفاده گردید و در بخش کمی از روش مدل سازی معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که دینداری بر آموزش و یادگیری (۶۰٪)، اخلاق کاری (۴۷،۹٪)، ارزش ها و اعتقادات (۷۴،۶٪)، اوقات فراغت و تفریح (۶۶،۵٪)، تصمیم گیری اخلاقی (۷۱٪)، تعاملات اجتماعی (۶۱،۳٪)، ساختار خانواده (۵۷،۵٪)، سلامت و تندرستی (۷۳،۸٪) و پوشش و ظاهر (۶۸٪) ورزشکاران تیم ملی تأثیرگذار است (مقدار تی بیشتر از ۱/۹۶)؛ بنابراین سیاست گذاران ورزشی باید بر تقویت ارزش های دینی و معنوی در میان ورزشکاران تیم های ملی تأکید کنند، زیرا دینداری تأثیر قابل توجهی بر جنبه های مختلف زندگی آنها دارد. تدوین برنامه های آموزشی و فرهنگی که به ترویج دینداری در کنار فعالیت های ورزشی می پردازند، می تواند به بهبود عملکرد، اخلاق کاری و سلامت روانی و جسمانی ورزشکاران کمک کند.

واژه های کلیدی

آموزش و یادگیری، اخلاق کاری، ارزش ها و اعتقادات، دینداری، سبک زندگی ورزشکار.

مقدمه

سبک‌زندگی به‌عنوان یکی از مفاهیم مهم، به مجموعه رفتارها، ارزش‌ها و الگوهای اطلاق می‌شود که فرد در زندگی خود به‌طور روزمره در تعامل با جامعه از خود بروز می‌دهد بررسی سبک‌زندگی از طریق دریچه جامعه‌شناختی مستلزم درک تأثیر متقابل پیچیده بین انتخاب‌های فردی و ساختارهای اجتماعی گسترده‌تر است. محققانی مانند گیدنز (۲۰۰۱) استدلال می‌کنند که سبک‌زندگی صرفاً یک ترجیح شخصی نیست، بلکه عمیقاً در بافت اجتماعی-فرهنگی تعبیه شده‌است و به‌عنوان مکانیزمی عمل می‌کند که از طریق آن افراد درباره هویت خود در بافت اجتماعی بزرگ‌تر مذاکره می‌کنند. این دیدگاه بر رابطه متقابل بین خود و جامعه تأکید می‌کند و این را مطرح می‌کند که انتخاب‌های سبک‌زندگی هم تحت تأثیر قرار گرفته و هم به ساخت واقعیت اجتماعی کمک می‌کنند. (۱). همچنین در دهه‌های اخیر، موضوع سبک‌زندگی به‌عنوان یکی از جنبه‌های کلیدی در تحلیل رفتارهای انسانی، توجه زیادی را به خود جلب کرده‌است. سبک‌زندگی به مجموعه‌ای از رفتارها، انتخاب‌ها و نگرش‌هایی اطلاق می‌شود که فرد در زندگی روزمره خود اتخاذ می‌کند و تأثیرات عمیقی بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی او دارد (۲). محققان با بررسی سبک‌زندگی در زمینه‌های اجتماعی-فرهنگی، اقتصادی و فناوری، نقش آن را در شکل‌دهی هویت، تداوم نابرابری‌های اجتماعی و تأثیرگذاری بر روندهای جهانی روشن کرده‌اند. همان‌طور که جوامع به تکامل خود ادامه می‌دهند، بررسی جامعه‌شناختی سبک‌زندگی برای درک پویایی وجود معاصر و پرورش تفاوت‌های ظریف ضروری باقی می‌ماند.

در این میان نیز دینداری به‌عنوان یک عامل فرهنگی و اجتماعی برجسته نقش اساسی در شکل‌دهی به رفتارها و

انتخاب‌های سبک‌زندگی افراد دارد. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که دینداری می‌تواند تأثیرات عمیقی بر اخلاق فردی، رفتارهای اجتماعی، و تعاملات میان‌فردی افراد در جوامع مختلف داشته‌باشد. این نقش در ادبیات نظری و تحقیقات مرتبط به‌ویژه از منظر جامعه‌شناختی و روان‌شناختی مورد بحث قرار گرفته‌است، و نشان‌دهنده اهمیت بررسی ارتباط دینداری و سبک‌زندگی در حوزه ورزش است (۳). دینداری به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های فرهنگی و اجتماعی، می‌تواند تأثیرات قابل توجهی نیز بر سبک‌زندگی ورزشکاران داشته‌باشد. دینداری، که شامل باورها، ارزش‌ها و اعمال مذهبی است، به‌عنوان یک چارچوب معنوی می‌تواند بر رفتارهای ورزشی، روابط اجتماعی و سلامت روانی ورزشکاران تأثیرگذار باشد. بررسی این موضوع می‌تواند به شناخت بهتر این مقوله در زمینه ورزش، به‌ویژه در میان ورزشکاران تیم‌های ملی، کمک کند و راه‌حلهایی برای تقویت اخلاق ورزشی و توسعه تعاملات اجتماعی در تیم‌ها فراهم آورد. ورزش در دنیای مدرن به‌عنوان یک پدیده اجتماعی پیچیده، فراتر از فعالیت‌های جسمانی عمل می‌کند عرصه‌ای برای تبلور هنجارها، ارزش‌ها، و هویت‌های فرهنگی و اجتماعی فراهم می‌آورد.

برای طراحی یک الگوی سبک‌زندگی دیندارانه برای ورزشکاران، می‌بایست این ارتباط چندجانبه را با استفاده از نظریه‌های مختلف سبک‌زندگی بررسی کرد. یکی از نظریه‌های شناخته‌شده در این زمینه، نظریه بوردیو درباره "سرمایه‌های اجتماعی و فرهنگی" است که بر چگونگی شکل‌گیری رفتارها و نگرش‌ها از طریق سرمایه‌های فرهنگی و اجتماعی تأکید می‌کند. از این منظر، دینداری به‌عنوان یکی از سرمایه‌های فرهنگی می‌تواند به تقویت هویت و انسجام اجتماعی در بین ورزشکاران و ایجاد حس تعهد به اصول اخلاقی منجر شود. نظریه دیگری که در این زمینه کاربرد دارد، نظریه "انتخاب‌های سبک‌زندگی" گیدنز است

(۱۳۹۸) در پژوهش خود به بررسی رابطه‌ی بین دینداری و سبک‌زندگی با سلامت اجتماعی دانشجویان پرداختند (۹). تحقیق کوهی (۱۳۹۷) نشان داده است که ابعاد مناسبی دینداری تأثیر مستقیمی بر سبک‌زندگی زیست‌محیطی دارد (۱۰). همچنین، مطالعاتی همچون امیری‌نسب نشان داده‌اند که رفتارهای مذهبی جمعی می‌توانند پیش‌بین‌کننده سبک‌زندگی سالم باشند (۱۱). در سوی دیگر، برخی تحقیقات همچون جعفری و همکاران (۱۴۰۲) (۱) و حسن‌پور (۱۳۹۴) بر رابطه مثبت دینداری و سبک‌زندگی با بهزیستی روانشناختی تأکید کرده‌اند (۱۲). این نتایج نه تنها اهمیت باورهای دینی را در ایجاد سبک‌های زندگی سالم و متعادل برجسته می‌کنند، بلکه تأثیرگذاری عوامل فرهنگی، اجتماعی و فردی بر این رابطه را نیز نشان می‌دهند.

از سوی دیگر، برخی پژوهش‌ها به تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی در نقش دین و معنویت اشاره کرده‌اند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که رویکردهای مرتبط با دینداری و معنویت باید با در نظر گرفتن زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی طراحی شوند تا بیشترین تأثیر را داشته باشند.

تحقیقات خارجی نشان می‌دهند که باورهای مذهبی می‌توانند به‌عنوان یک راهکار مقابله‌ای در مقابله با فشارهای روانی و اجتماعی محیط‌های رقابتی عمل کنند و ورزشکاران را به الگوهای رفتاری مثبت هدایت کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که دینداری می‌تواند در رفتارها و تصمیمات ورزشکاران نقش محوری ایفا کند. باورهای مذهبی به‌عنوان یک نیروی هنجاری و اخلاقی، بر رفتارهای فردی ورزشکاران، تعاملات تیمی، و همچنین زندگی شخصی آنها تأثیرگذار است. مطالعاتی مانند پژوهش اسمیت و همکاران (۲۰۱۸) تأکید کرده‌اند که اعتقادات مذهبی می‌توانند به‌عنوان یک قطب‌نمای اخلاقی عمل

که بر نحوه انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های افراد در ایجاد و حفظ سبک‌زندگی تأکید می‌کند (۴). این نظریه‌ها به ما کمک می‌کنند تا تأثیرات دینداری بر سبک‌زندگی ورزشکاران را به‌طور جامع‌تر و علمی‌تری تحلیل کنیم.

مطالعات داخلی و خارجی متعددی نیز در زمینه بررسی سبک‌زندگی ورزشکاران و نقش دینداری انجام شده‌اند.

پژوهش‌های انجام شده در داخل کشور پیرامون رابطه دینداری و سبک‌زندگی نشان‌دهنده تأثیر گسترده مولفه‌های دینی بر جنبه‌های مختلف زندگی افراد است. این مطالعات به‌طور کلی رابطه‌ای مثبت و معنادار میان دینداری و سبک‌های مختلف زندگی، از جمله سبک‌زندگی سلامت‌محور، اجتماعی، و زیست‌محیطی را نشان داده‌اند. برای مثال، جعفری و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهش خود به بررسی تأثیرات که شرایط فردی هر ورزشکار می‌تواند بر مولفه‌ها و زیرمولفه‌های سبک‌زندگی ورزشکاران نخبه داشته‌باشد، پرداخته‌است (۵). پژوهش‌هایی همچون نیمروزی و باقرزاده (۱۴۰۰) و میرزالی (۱۳۹۷) به رابطه مستقیم دینداری با سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی اشاره کرده‌اند (۶). همچنین، ابعاد مختلف دینداری مانند عاطفی، پیامدی و تجربی بر نوع سبک‌زندگی تأثیر گذاشته‌اند، به‌ویژه در مواردی همچون سبک‌زندگی سلامت‌محور یا زیست‌محیطی. این تأثیرات حتی در رفتارهای مصرفی، مدیریت بدن، و کیفیت زندگی نیز مشاهده شده‌اند، که بیانگر نفوذ عمیق اعتقادات مذهبی در رفتارهای روزمره و الگوهای زندگی افراد است (۷).

در عین حال، برخی پژوهش‌ها به جنبه‌های خاص‌تری نیز در پرداخته‌اند. به‌عنوان نمونه، چنانی (۱۳۹۹) در پژوهش خود به بررسی سبک‌زندگی با رویکرد دین و معنویت و مقایسه‌ی آن با نظریه‌های مرتبط در حوزه‌ی علوم اجتماعی پرداخته‌است (۸). نیازی و حسین‌زاده ارانی

کرده و بر انتخاب‌های ورزشکاران در داخل و خارج از زمین تأثیر بگذارند (۵).

با وجود مطالعات مختلف در زمینه تأثیر دینداری بر جنبه‌هایی از زندگی افراد، شکاف قابل توجهی در ادبیات پژوهشی مرتبط با ورزشکاران حرفه‌ای و تیم ملی وجود دارد. بیشتر تحقیقات موجود به بررسی جنبه‌های جداگانه‌ای از دینداری و سبک‌زندگی پرداخته‌اند و الگویی جامع و کاربردی که بتواند تأثیرات چندجانبه دینداری بر سبک‌زندگی ورزشکاران حرفه‌ای را پوشش دهد، طراحی نشده است. این کمبود پژوهشی نه تنها مانعی برای درک کامل رابطه بین دینداری و سبک‌زندگی است، بلکه به محدودیت‌هایی در ارائه راهکارهای عملی برای ارتقا سبک زندگی دیندارانه در جامعه ورزشی منجر شده است.

لذا در این پژوهش، با هدف طراحی و اعتباریابی الگوی سبک‌زندگی ورزشکاران با رویکرد دینداری، سعی دارد تا تأثیرات دینداری بر جنبه‌های مختلف سبک‌زندگی، شامل رفتارهای ورزشی، سلامت روانی، و روابط اجتماعی ورزشکاران را مورد بررسی قرار دهیم. این رویکرد می‌تواند به طراحی یک چارچوب جامع و کاربردی برای ارتقا سبک زندگی دیندارانه در میان ورزشکاران کمک کند.

ورزشکاران حرفه‌ای، به‌ویژه اعضای تیم‌های ملی، به دلیل نقش نمایندگی فرهنگی و اجتماعی خود، نیازمند سبک زندگی‌ای هستند که نه تنها سلامت جسمانی و روانی آنان را تقویت کند، بلکه به تقویت هویت اخلاقی و اجتماعی آنان نیز کمک کند. دینداری، به‌عنوان یک مؤلفه فرهنگی و اخلاقی مهم، می‌تواند به شکل‌دهی و تقویت چنین سبکی از زندگی کمک کند. با این حال، نبود الگوی جامع برای تبیین چگونگی تأثیرگذاری دینداری بر جنبه‌های مختلف سبک‌زندگی ورزشکاران حرفه‌ای، از جمله رفتارهای ورزشی، سلامت روانی، و انسجام اجتماعی، مسئله‌ای است

که باید به‌طور علمی و کاربردی مورد بررسی قرار گیرد. جامعه مورد بررسی در این پژوهش، ورزشکاران حرفه‌ای فعال در تیم‌های ملی ایران هستند. این انتخاب به دلیل اهمیت نمایندگی فرهنگی و اجتماعی این گروه و تأثیرگذاری بالقوه آن‌ها بر مخاطبان داخلی و خارجی صورت گرفته است. ورزشکاران حرفه‌ای تیم ملی به دلیل مواجهه با چالش‌های رقابتی و فشارهای محیطی، نیازمند الگویی جامع برای بهبود سبک‌زندگی و تقویت دینداری خود هستند. این پژوهش در تلاش است تا به این پرسش اساسی پاسخ دهد: چگونه می‌توان با استفاده از دینداری، الگویی جامع برای سبک‌زندگی ورزشکاران حرفه‌ای تیم ملی ایران طراحی و اعتباریابی کرد که بتواند جنبه‌های روانی، جسمانی، و اجتماعی زندگی آنان را بهبود بخشد؟ در ایران، که دینداری یکی از ارکان اصلی هویت فرهنگی و اجتماعی محسوب می‌شود، تأثیر این عامل بر ورزشکاران تیم‌های ملی، به‌ویژه در ورزش‌های گروهی و رقابتی، می‌تواند پیامدهای گسترده‌ای در عرصه‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی و اخلاقی داشته باشد (۸). ورزشکاران ایرانی به‌عنوان نمادهای فرهنگی و اجتماعی، معمولاً در معرض توجه عمومی قرار دارند و رفتارهای آنها تأثیر زیادی بر عموم مردم به‌ویژه جوانان دارد. دینداری می‌تواند بر ارزش‌ها و رفتارهای این ورزشکاران تأثیر بگذارد و به‌طور مستقیم بر نحوه تعامل آنها با هم‌تیمی‌ها، حریفان و هواداران اثرگذار باشد.

روش پژوهش

در این پژوهش، روش تحقیق با رویکرد آمیخته به کار گرفته شده است که شامل مراحل کیفی و کمی است. پژوهش از نوع کاربردی و توصیفی-پیمایشی بوده و هدف اصلی آن طراحی مدلی برای سبک‌زندگی ورزشکاران با

دسته‌بندی شدند. برای تحلیل داده‌های کیفی از نرم‌افزار MAXQDA استفاده شد.

در بخش کمی پژوهش، جامعه آماری شامل تمامی ورزشکاران عضو تیم‌های ملی ایران در زمان مسابقات آسیایی هانگ‌زو بود. برای تعیین حجم نمونه، از جدول مورگان استفاده شد و ۲۴۸ نفر به‌عنوان نمونه در زمان اردوهای مسابقات آسیایی ۲۰۲۲ انتخاب گردیدند. نمونه‌گیری به‌صورت طبقه‌ای تصادفی انجام شد تا توزیع نمونه‌ها به‌گونه‌ای باشد که تمامی گروه‌های ورزشی مختلف در این مطالعه نمایندگی داشته‌باشند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها در این بخش، پرسشنامه‌ای با ۳۲ گویه و ۱۰ مؤلفه اصلی بود که به‌صورت لیکرتی طراحی شده بود. این پرسش‌نامه به‌منظور ارزیابی الگوی سبک‌زندگی ورزشکاران با رویکرد دینداری به کار رفت. روایی پرسش‌نامه با استفاده از روایی محتوایی (نظرات خبرگان) و روایی سازه تأیید شد. همچنین پایایی ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ بررسی شد که ضریب آن ۰,۸۹ محاسبه شد و نشان‌دهنده پایایی قابل‌قبول پرسشنامه بود برای تحلیل داده‌های کمی، از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری نرم‌افزار MAXQDA و SPSS استفاده شد که این روش امکان تحلیل رابطه بین متغیرهای مشاهده‌شده و نهان را فراهم می‌کند و اعتبار مدل‌های نظری را بررسی می‌نماید. به‌طور کلی، روش تحقیق این پژوهش به‌گونه‌ای طراحی شد که هم داده‌های عمیق کیفی و هم داده‌های گسترده کمی را گردآوری و تحلیل نماید. این روش آمیخته، به پژوهشگران اجازه داد تا از نقاط قوت هر دو رویکرد استفاده‌کنند و به نتایجی جامع‌تر و قابل‌اعتمادتر دست یابند. نتایج به‌دست آمده از هر دو بخش کیفی و کمی به توسعه یک مدل کاربردی برای ارتقا سبک‌زندگی ورزشکاران با تأکید بر دینداری کمک کرد. این مدل می‌تواند مبنایی برای

تأکید بر دینداری است. در بخش کیفی، جامعه آماری شامل خبرگان و مسئولین وزارت ورزش و جوانان (مریبان، رؤسای فدراسیون‌های ورزشی، مسئولین وزارت ورزش و جوانان، و صاحب‌نظران علمی و پژوهشی و...) در این حوزه بودند که به‌نحوی در سال‌های گذشته جزو اعضای تیم ملی بوده و در حال حاضر به‌عنوان معاون و ریاست فدراسیون و دبیر کل و... در حال فعالیت هستند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند انجام شد و فرآیند انتخاب نمونه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. در نهایت، ۱۵ نفر به‌عنوان نمونه در این بخش انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها در این مرحله، مصاحبه‌های نیمه‌ساختارمند بود که داده‌های به‌دست‌آمده از طریق کدگذاری باز، محوری و انتخابی تحلیل شدند. این روش‌ها به محققان امکان داد تا داده‌های کیفی را به‌طور سیستماتیک تحلیل و مفاهیم و مقوله‌های اصلی را استخراج کنند.

ابزار جمع‌آوری داده‌ها، **مصاحبه‌های نیمه‌ساختارمند** بود که به‌صورت حضوری انجام شد. سؤالات مصاحبه شامل موارد زیر بود:

۱. به نظر شما، مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سبک‌زندگی ورزشکاران ایرانی چیست؟

۲. دینداری چگونه می‌تواند بر رفتارها و عادات ورزشی تأثیرگذار باشد؟

۳. چه مولفه‌هایی از دینداری می‌تواند در زندگی حرفه‌ای ورزشکاران نقش کلیدی داشته‌باشد؟

روایی محتوایی سؤالات مصاحبه با استفاده از نظرات صاحب‌نظران بررسی و تأیید شد و برای پایایی از روش مطالعه مکرر و تحلیل مجدد مصاحبه‌ها بهره گرفته شد. تحلیل داده‌های کیفی با روش کدگذاری باز، محوری، و انتخابی انجام شد. در این مرحله، ۸۷ کد اولیه استخراج شد که در نهایت به ۱۰ مقوله اصلی و زیرمقوله‌های مربوطه

سیاست‌گذاری‌های آموزشی و فرهنگی در حوزه ورزش

نتایج

کشور باشد.

بخش کیفی این پژوهش شامل مصاحبه با خبرگان و مسئولین وزارت ورزش و جوانان به منظور استخراج مضامین مرتبط با سبک‌زندگی ورزشکاران بود. روش نمونه‌گیری هدفمند به کار گرفته شد و مصاحبه‌ها تا زمانی که اشباع نظری حاصل شد، ادامه یافت. در نهایت، تعداد ۱۵ نفر برای مصاحبه انتخاب شدند.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه کیفی

ردیف	سمت	رشته تخصصی ورزشی	جنسیت	سابقه کاری	مدرک تحصیلی
۱	رئیس فدراسیون	کاراته	مرد	۲۰	دکتری مدیریت ورزشی
۲	مربی تیم ملی	ووشو	زن	۱۵	کارشناسی ارشد تربیت بدنی
۳	مربی تیم ملی	والیبال	مرد	۱۸	دکتری علوم اجتماعی
۴	پژوهشگر ورزشی	عمومی (چند رشته)	زن	۱۰	دکتری روانشناسی ورزشی
۵	سر مربی تیم ملی	کاراته	مرد	۱۲	کارشناسی ارشد علوم ورزشی
۶	کارشناس فرهنگی	تنیس	زن	۸	کارشناسی ارشد مدیریت فرهنگی
۷	نایب رئیس فدراسیون	وزنه‌برداری	زن	۲۵	دکتری مدیریت ورزشی
۸	مربی تیم ملی	تکواندو	مرد	۱۴	کارشناسی ارشد علوم تربیتی
۹	مربی فرهنگی ورزشی	بدمینتون	زن	۱۰	دکتری جامعه‌شناسی
۱۰	پژوهشگر ورزشی	عمومی (چند رشته)	مرد	۱۲	دکتری الهیات
۱۱	نایب رئیس فدراسیون	کاراته	زن	۱۸	دکتری مدیریت
۱۲	مربی تیم ملی	جودو	مرد	۱۶	کارشناسی ارشد تربیت بدنی
۱۳	کارشناس تربیت بدنی	کشتی	مرد	۹	کارشناسی مدیریت
۱۴	پژوهشگر حوزه سبک زندگی	عمومی (چند رشته)	زن	۱۱	دکتری روانشناسی
۱۵	مدیرکل وزارت ورزش و جوانان	شطرنج	مرد	۲۲	دکتری مدیریت ورزشی

در مرحله اول تحلیل داده‌ها، کدهای اولیه از مصاحبه‌ها استخراج شدند. به‌طور کلی ۶۵ کد اولیه از مصاحبه‌ها به دست آمد. هر مصاحبه به‌طور مجزا تحلیل و کدگذاری شد تا مضامین پایه‌ای که از آن‌ها استخراج می‌شود، شناسایی گردد. برای مثال، در مصاحبه اول ۱۴ کد استخراج شد که مستقیماً به ۱۴ مضمون پایه منجر شد. این روند در مصاحبه‌های بعدی نیز ادامه یافت، اما به‌مرور زمان تعداد

مضامین جدید کاهش یافت. در مصاحبه‌های سیزدهم تا پانزدهم هیچ مضمون جدیدی استخراج نشد و این نشان‌دهنده اشباع نظری بود؛ یعنی اطلاعات جدیدی از مصاحبه‌های اضافه به‌دست نمی‌آمد.

خلاصه یافته‌های استخراج‌شده در بخش کیفی در جدول ۱ آورده شده‌است.

جدول ۲. خلاصه یافته‌های استخراج شده

مضامین جدید	مضامین پایه	تعداد کدهای اولیه استخراج شده	کد مصاحبه
۱۴	۱۴	۱۴	مصاحبه اول
۹	۱۰	۱۰	مصاحبه دوم
۸	۱۱	۱۱	مصاحبه سوم
۷	۱۰	۱۰	مصاحبه چهارم
۵	۱۰	۱۰	مصاحبه پنجم
۵	۹	۹	مصاحبه ششم
۴	۱۰	۱۰	مصاحبه هفتم
۶	۱۴	۱۸	مصاحبه هشتم
۳	۱۶	۱۶	مصاحبه نهم
۲	۱۰	۱۰	مصاحبه دهم
۱	۱۰	۱۰	مصاحبه یازدهم
۱	۱۰	۱۰	مصاحبه دوازدهم
۰	۹	۹	مصاحبه سیزدهم
۰	۱۰	۱۰	مصاحبه چهاردهم
۰	۱۰	۱۰	مصاحبه پانزدهم

شکل‌دهی به الگوی سبک زندگی ورزشکاران کمک کردند و به‌عنوان پایه‌ای برای ایجاد مقولات اصلی و مدل نهایی به کار گرفته شدند.

خلاصه یافته‌های استخراج شده در بخش کیفی در جدول ۲ آورده شده است.

در مرحله دوم تحلیل، کدهای توصیفی به دسته‌های مرتبط تقسیم شدند تا مقولات فرعی ایجاد شوند. این فرآیند با رویکرد استقرایی و مبتنی بر دانش محقق و ادبیات نظری صورت گرفت. هدف اصلی این مرحله، شناسایی و دسته‌بندی کدها در قالب مقولات فرعی بود. در نهایت، ۳۲ مضمون سازمان‌دهنده استخراج شد. این مقولات فرعی به

جدول ۳. کدهای باز و مقولات فرعی مرحله دوم کدگذاری

کدهای باز	مقولات فرعی
برنامه‌ریزی و مدیریت زمان در سبک زندگی ورزشکاران	اصول بنیادین زندگی ورزشی
توجه به سلامت و تغذیه مناسب به‌عنوان بخشی از سبک زندگی ورزشکاران	
نظم و رعایت اصول تمرینی به‌عنوان بخشی از سبک زندگی ورزشکاران	دینداری به‌عنوان محور هویت ورزشکار
دینداری به‌عنوان محور هویت ورزشکار	
نقش دینداری در تقویت روحی و روانی و افزایش توانمندی‌ها	بر ساختار خانواده
اعتماد به نفس و ارتباطات اجتماعی	
استحکام ساختار خانواده با محوریت ایمان	
تقویت استحکام ساختار خانواده با استفاده از اصول دینداری و اخلاق اسلامی	
ساختار خانواده و نسل آینده	

مقولات فرعی	کدهای باز
تعاملات اجتماعی ورزشکاران	اعتماد و امنیت در تعاملات اجتماعی ورزشکاران دیندار
	تعاملات اجتماعی و احترام متقابل
	تقویت روابط خانوادگی
اخلاق کاری ورزشکاران	رعایت اصول اخلاق کاری و عدم تخریب رقبا در محیط ورزشی
	اخلاق کاری و رقابت سالم
پوشش و ظاهر ورزشکاران	تعهد و مسئولیت‌پذیری مربیان دیندار در قبال شاگردان و سلامت جسمی و روحی
	انتخاب پوشش ساده و متین بر اساس دینداری
	رعایت پوشش اسلامی و حجاب به‌عنوان اصول اساسی در دینداری ورزشکاران
اوقات فراغت و تفریح ورزشکاران	پوشش و ظاهر و نقش الگوپذیری در جامعه
	انتخاب تفریحات سالم بر اساس اعتقادات دینی
	استفاده بهینه از اوقات فراغت با پرداختن به تفریحات سالم و عبادت
آموزش و یادگیری ورزشکاران	اجتناب از محیط‌های ناسالم برای تفریح و استراحت به‌دلیل اصول دینی
	ارتقا آموزش و یادگیری تخصصی و افزایش آستانه تحمل
	آموزش و یادگیری ورزشی
سلامت و تندرستی ورزشکاران	یادگیری فنون ورزشی به‌عنوان عمل به دستورات دینی
	سلامت جسمی و روحی و پیشگیری از آسیب‌ها
	سلامت روانی و جسمی، سحرخیزی و تندرستی
تصمیم‌گیری اخلاقی ورزشکاران	پرهیز از مصرف مواد مضر و حفظ سلامت جسمی به‌عنوان وظیفه دینی
	دینداری به‌عنوان مبنای تصمیم‌گیری عادلانه
	تصمیم‌گیری آگاهانه و مشورت با افراد باتجربه
درک و پایبندی به ارزش‌ها و اعتقادات	تصمیم‌گیری اخلاقی و رعایت چارچوب‌های قانونی
	ارزش‌ها و اعتقادات
	تعهد به ارزش‌ها و اعتقادات
بعد اعتقادی دینداری	تأثیر برداشت صحیح از دین بر تعاملات اجتماعی
	باور به اصول و ارزش‌های دینی
	اعتقاد به مبدأ و معاد
بعد عاطفی دینداری	پذیرش دستورات و احکام دینی به‌عنوان راهنمای زندگی
	عشق و علاقه به انجام اعمال دینی
	حس معنویت و اتصال با نیرویی برتر
بعد پیامدی دینداری	احساس آرامش و اطمینان در سایه اعتقادات دینی
	تمایل به رعایت اخلاقیات و اصول دینی در تعاملات اجتماعی
	تأثیر دینداری بر کاهش رفتارهای پرخطر و ارتقای سلامت
بعد مناسکی دینداری	پایبندی به اصول دینی در مواجهه با چالش‌ها و موقعیت‌های دشوار
	شرکت منظم در مراسم و مناسک دینی
	رعایت آداب و اعمال خاص دینی (مانند نماز، روزه)

مقولات فرعی	کدهای باز
	تعهد به حضور در برنامه‌ها و مراسم مذهبی جمعی

نقش مهمی در طراحی نهایی مدل ایفا کردند. با مرور و بازبینی مضامین و انجام طبقه‌بندی‌های گوناگون، سرانجام محقق به شبکه مضامینی شامل ۱۶۷ مضمون پایه، ۳۲ مضمون سازمان دهنده و ۱۰ مضمون فراگیر دست‌یافت. خلاصه یافته‌های استخراج‌شده در بخش کیفی در جدول ۳ آورده شده‌است.

محقق با ترکیب مقولات فرعی، تلاش کرد تا مقولات اصلی را استخراج کند. این مقولات اصلی به‌عنوان عناصر کلیدی در مدل سبک‌زندگی ورزشکاران مورد استفاده قرار گرفتند. این مضامین بر اساس ارتباطات مفهومی و سلسله‌مراتبی بین کدها و مقولات فرعی شکل گرفتند و

جدول ۴. مقولات اصلی و مقولات فرعی

مقولات اصلی	مقولات فرعی
دینداری	بعد اعتقادی دینداری
	بعد عاطفی دینداری
	بعد پیامدی دینداری
	بعد مناسکی دینداری
ارزش‌ها و اعتقادات	درک و پایبندی به ارزش‌ها و اعتقادات
	تصمیم‌گیری اخلاقی ورزشکاران
	موفقیت ورزشکاران
تعاملات اجتماعی	تعاملات اجتماعی ورزشکاران
	اعتماد و امنیت در تعاملات اجتماعی ورزشکاران دیندار
	تعاملات اجتماعی و احترام متقابل
ساختار خانواده	ساختار خانواده
	تقویت استحکام ساختار خانواده با استفاده از اصول دینداری و اخلاق اسلامی
	ساختار خانواده و نسل آینده
اخلاق کاری	اخلاق کاری ورزشکاران
	رعایت اصول اخلاق کاری و عدم تخریب رقبا در محیط ورزشی
	تعهد و مسئولیت‌پذیری مربیان دیندار در قبال شاگردان و سلامت جسمی و روحی
	پوشش و ظاهر ورزشکاران
پوشش و ظاهر	رعایت پوشش اسلامی و حجاب به‌عنوان اصول اساسی در دینداری ورزشکاران
	انتخاب پوشش ساده و متین بر اساس دینداری
اوقات فراغت و تفریح	اوقات فراغت و تفریح ورزشکاران
	استفاده بهینه از اوقات فراغت با پرداختن به تفریحات سالم و عبادت اجتناب از محیط‌های ناسالم برای تفریح و استراحت به‌دلیل اصول دینی
آموزش و یادگیری	آموزش و یادگیری ورزشکاران

مقولات اصلی	مقولات فرعی
	یادگیری فنون ورزشی به عنوان عمل به دستورات دینی
	ارتقا آموزش و یادگیری تخصصی و افزایش آستانه تحمل
	سلامت و تندرستی ورزشکاران
سلامت و تندرستی	سلامت روانی و جسمی، سحرخیزی و تندرستی
	پرهیز از مصرف مواد مضر و حفظ سلامت جسمی به عنوان وظیفه دینی
	تصمیم‌گیری اخلاقی ورزشکاران
تصمیم‌گیری اخلاقی	دینداری به عنوان مبنای تصمیم‌گیری عادلانه
	تصمیم‌گیری آگاهانه و مشورت با افراد باتجربه

دستورات دینی"، و "آموزش و یادگیری ورزشکاران" بود، با میانگین فازی زدایی شده کمتر از ۰/۶ توسط خبرگان رد شدند.

در بخش کمی به تست روابط استخراج شده از بخش کیفی پرداخته شد. با توجه به گستردگی جامعه هدف در این تحقیق، از ۳۸۴ نفر برای پاسخ به این پرسش‌نامه استفاده شد. بررسی روایی و پایایی مدل انجام شد. خلاصه یافته‌های استخراج شده در جدول ۴ آورده شده است.

از میان ۳۱ مؤلفه مورد بررسی، ۲۶ مؤلفه توسط خبرگان تأیید شدند. این مؤلفه‌ها شامل ابعاد مختلف دینداری و تأثیرات آن بر موفقیت و تعاملات اجتماعی ورزشکاران، سلامت و تندرستی، و تصمیم‌گیری اخلاقی بود. در مقابل، ۵ مؤلفه که شامل "تعاملات اجتماعی و احترام متقابل"، "ساختار خانواده و نسل آینده"، "تعهد و مسئولیت‌پذیری مربیان دیندار در قبال شاگردان و سلامت جسمی و روحی"، "یادگیری فنون ورزشی به عنوان عمل به

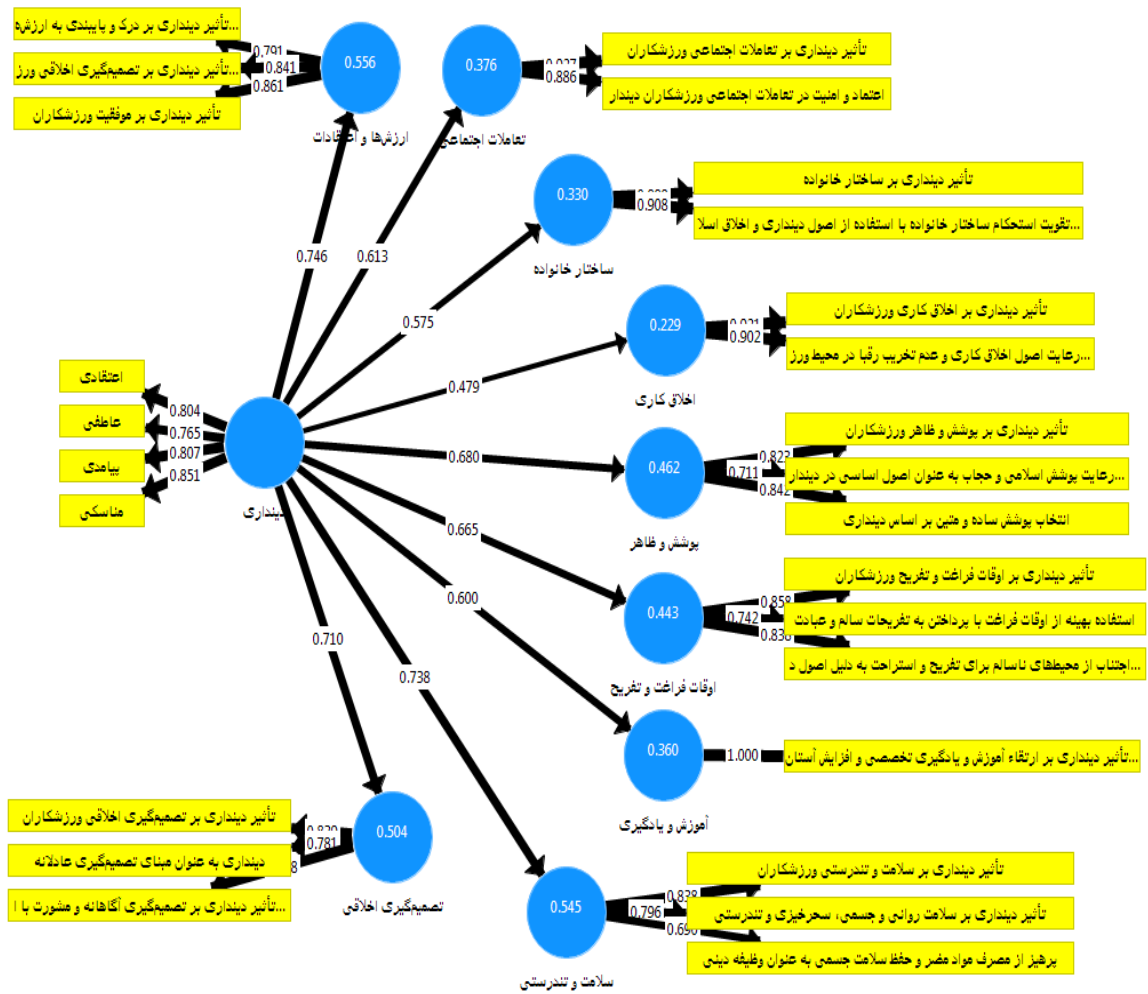
جدول ۵. بررسی روایی سازه ابزار تحقیق

مقولات اصلی	مقولات فرعی	بار عاملی	AVE	پایایی ترکیبی	C.R	آلفای کرونباخ
دینداری	بعد اعتقادی دینداری	۰/۴۲	۰/۷۶۳	۰/۷۱۷	۰/۷۴۶	
	بعد عاطفی دینداری	۰/۳۲۵				
	بعد پیامدی دینداری	۰/۴۵۲				
	بعد مناسکی دینداری	۰/۴۴۱				
ارزش‌ها و اعتقادات	درک و پایبندی به ارزش‌ها و اعتقادات	۰/۵۶۶	۰/۷۲۲	۰/۷۵۹	۰/۸۱۲	
	تصمیم‌گیری اخلاقی ورزشکاران	۰/۳۵				
	موفقیت ورزشکاران	۰/۳۸۸				
تعاملات اجتماعی	تعاملات اجتماعی ورزشکاران	۰/۴۵۴	۰/۷۵۴	۰/۷۷۹	۰/۸۴۹	
	اعتماد و امنیت در تعاملات اجتماعی ورزشکاران دیندار	۰/۳۰۷				
ساختار خانواده	ساختار خانواده	۰/۳۳۲	۰/۷۳۸	۰/۷۲۶	۰/۷۱۳	
	تقویت استحکام ساختار خانواده با استفاده از اصول دینداری و اخلاق اسلامی	۰/۳۶۲				
اخلاق کاری	اخلاق کاری ورزشکاران	۰/۵۸۲	۰/۷۱۴	۰/۷۱۵	۰/۸۳۸	
	رعایت اصول اخلاق کاری و عدم تخریب رقبا در محیط ورزشی	۰/۳۷۶				

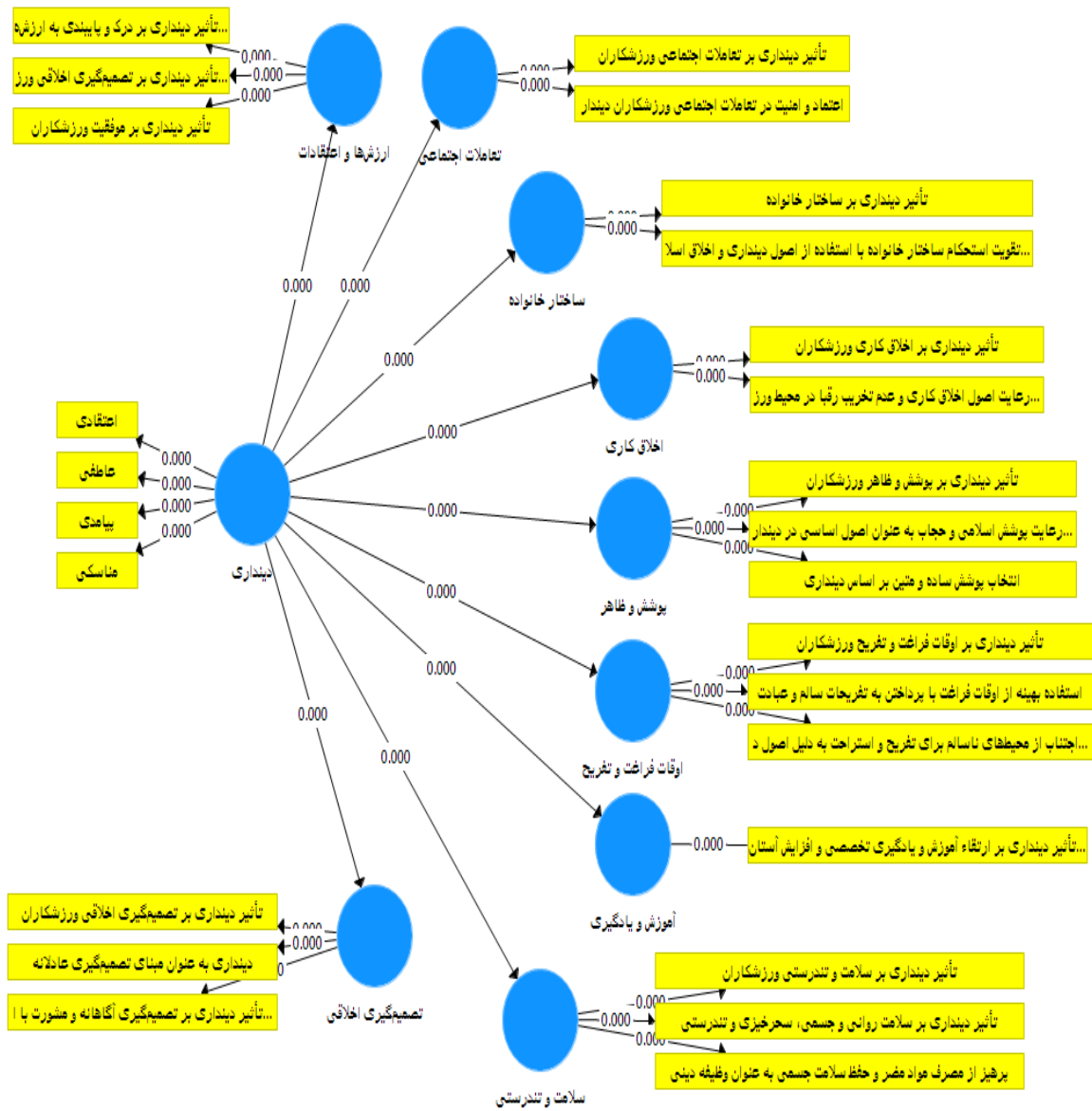
			۰/۵۳۹	پوشش و ظاهر ورزشکاران	
۰/۸۲۹	۰/۷۶۱	۰/۷۱۷	۰/۶۸۴	رعایت پوشش اسلامی و حجاب به‌عنوان اصول اساسی در دینداری ورزشکاران	پوشش و ظاهر
			۰/۳۸۴	انتخاب پوشش ساده و متین بر اساس دینداری	
			۰/۵۹۳	اوقات فراغت و تفریح ورزشکاران	
۰/۷۹۵	۰/۸۰۸	۰/۷۳۴	۰/۶۲۹	استفاده بهینه از اوقات فراغت با پرداختن به تفریحات سالم و عبادت	اوقات فراغت و تفریح
			۰/۵۶۴	اجتناب از محیط‌های ناسالم برای تفریح و استراحت به‌دلیل اصول دینی	
۰/۸۲۸	۰/۸۲۴	۰/۸۰۸	۰/۴۱۹	ارتقا آموزش و یادگیری تخصصی و افزایش آستانه تحمل	آموزش و یادگیری
			۰/۳۳۴	سلامت و تندرستی ورزشکاران	
۰/۸۲۷	۰/۸۰۴	۰/۷۵۸	۰/۶۲۲	سلامت روانی و جسمی، سحرخیزی و تندرستی	سلامت و تندرستی
			۰/۳۶۳	پرهیز از مصرف مواد مضر و حفظ سلامت جسمی به‌عنوان وظیفه دینی	
۰/۷۲۲	۰/۸۰۹	۰/۷۶	۰/۵۸۸	تصمیم‌گیری اخلاقی ورزشکاران	تصمیم‌گیری اخلاقی
			۰/۶۸۳	دینداری به‌عنوان مبنای تصمیم‌گیری عادلانه	
			۰/۶۳۹	تصمیم‌گیری آگاهانه و مشورت با افراد باتجربه	

تصمیم‌گیری اخلاقی، با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی مورد ارزیابی قرار گرفتند و نتایج نشان‌دهنده همگرایی مناسب بین مؤلفه‌ها و پایایی بالای ابزار تحقیق است. این مقولات از نظر آماری معتبر بوده و به محققان این امکان را می‌دهند تا مدل تحقیقاتی دقیق‌تری طراحی کنند. خلاصه یافته‌های استخراج‌شده در بخش کیفی در شکل‌های ذیل آورده شده‌است.

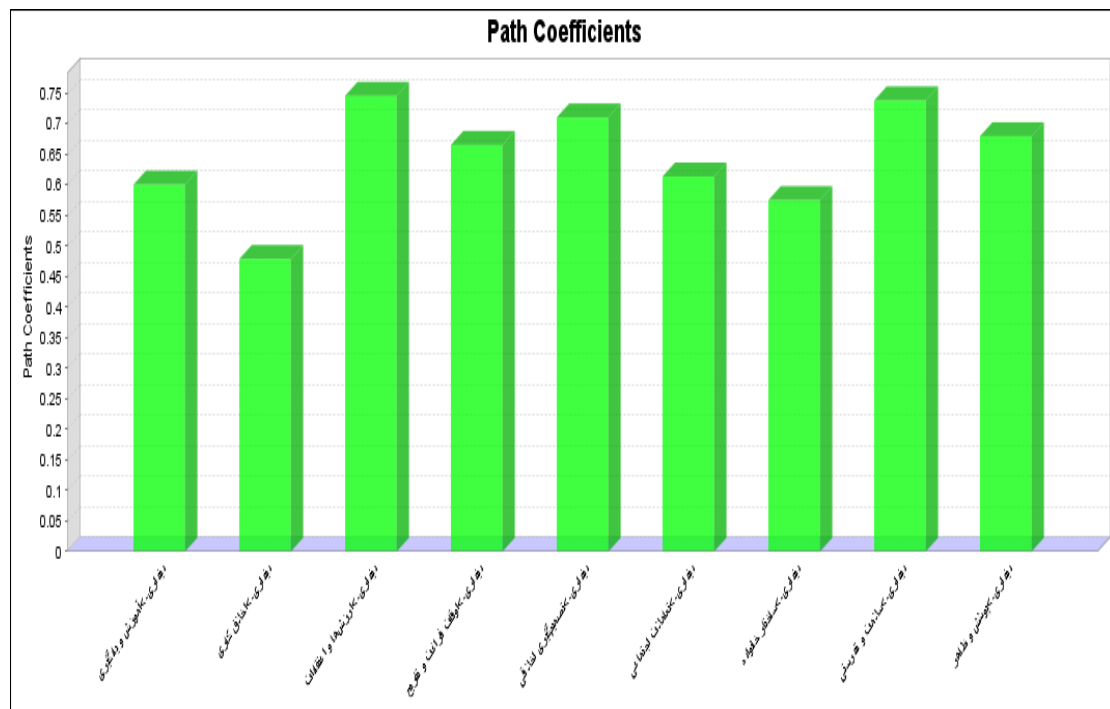
جدول ۵ به بررسی روایی سازه ابزار تحقیق پرداخته و از تحلیل عاملی تأییدی برای ارزیابی آن استفاده شده‌است. در این تحلیل، بارهای عاملی هر مؤلفه نشان‌دهنده ارتباط آن با مضمون فراگیر مربوطه است. به‌طور کلی، برای تمام ابعاد تحقیق، مقادیر AVE، C.R و آلفا کرونباخ حاکی از پایایی و روایی مناسب ابزار تحقیق هستند. برای مثال، در مورد دینداری، بارهای عاملی بین ۰/۳۲۵ تا ۰/۴۵۲ متغیر بوده و آلفا کرونباخ آن ۰/۷۴۶ است که نشان‌دهنده پایایی مناسب این مضمون است. سایر مقولات نیز شامل ارزش‌ها و اعتقادات، تعاملات اجتماعی، ساختار خانواده، اخلاق کاری، پوشش و ظاهر، اوقات فراغت، آموزش و یادگیری، سلامت و تندرستی، و تصمیم‌گیری اخلاقی، همگی دارای مقادیر AVE و C.R مناسب و آلفا کرونباخ بالاتر از حد قابل قبول هستند، که پایایی و روایی ابزار تحقیق را تأیید می‌کند. در مجموع، مقولات مختلف این تحقیق شامل ابعاد مختلف سبک‌زندگی ورزشکاران، از دینداری تا



شکل ۱. مدل معادلات ساختاری الگوی پژوهش در حالت تخمین استاندارد



شکل ۲. مدل معادلات ساختاری الگوی پژوهش در حالت معنی‌داری



شکل ۳. ضرایب مسیری الگوی تأثیر دینداری بر سبک زندگی مبتنی بر رویکرد جامعه‌شناختی

این پژوهش با ساختار عاملی و زیربنای نظری تحقیق برازش مناسبی دارد و این بیانگر همسو بودن سؤالات با سازه‌های نظری است.

مقدار شاخص برازش برای متغیرهای پژوهش در جدول ۶ نشان داده شده است. شاخص نیکویی برازش محاسبه شده برای متغیرهای پژوهش از مقدار ۰/۴ بزرگ‌تر شده است و نشان از برازش مناسب مدل دارد. به بیان ساده‌تر داده‌های

جدول ۶. شاخص نیکویی برازش متغیرهای تحقیق

مقوله	GOF
دینداری	۰/۵۸۶
ارزش‌ها و اعتقادات	۰/۷۵۴
تعاملات اجتماعی	۰/۸۰۶
ساختار خانواده	۰/۷۶۵
اخلاق کاری	۰/۷۵۱
پوشش و ظاهر	۰/۵۸۶
اوقات فراغت و تفریح	۰/۷۶۶
آموزش و یادگیری	۰/۷۶۲
سلامت و تندرستی	۰/۵۷۱
تصمیم‌گیری اخلاقی	۰/۵۷۲

تأثیرات معناداری بر مولفه‌های مختلف زندگی افراد دارد. ضریب مسیری ۰/۶ نشان می‌دهد که دینداری تأثیر قابل توجهی بر آموزش و یادگیری دارد، به طوری که افراد

مقدار تخمین مسیری الگوی تأثیر دینداری بر سبک زندگی مبتنی بر رویکرد جامعه‌شناختی در جدول ۷ نشان داده شده است. نتایج مدل تحقیق نشان می‌دهد که دینداری

همچنین، دینداری تأثیر مثبت و معناداری بر تعاملات اجتماعی (ضریب مسیر ۰/۶۱۳) دارد، به طوری که افراد دیندار معمولاً به اصول احترام، صداقت و مسئولیت پذیری پایبند هستند و این ویژگی‌ها تعاملات اجتماعی آن‌ها را مثبت‌تر می‌کند. در زمینه خانواده، دینداری (ضریب مسیر ۰/۵۷۵) می‌تواند به تقویت روابط خانوادگی و پایداری ساختار خانواده کمک کند، زیرا افراد دیندار به اصولی همچون وفاداری و احترام در خانواده‌ها پایبند هستند. این تأثیرات به طور کلی به ایجاد محیط‌های اجتماعی و خانوادگی سالم‌تر و پایدارتر کمک می‌کند.

در نهایت، دینداری تأثیر بسیار قوی بر سلامت و تندرستی افراد (ضریب مسیر ۰/۷۳۸) دارد. آموزه‌های دینی که بر مراقبت از بدن و روان تأکید دارند، می‌توانند افراد را به دنبال کردن سبک زندگی سالم‌تر و دوری از رفتارهای ناسالم ترغیب کنند. این تأثیرات نشان می‌دهد که دینداری به عنوان یک عامل کلیدی، می‌تواند به بهبود سلامت جسمی و روانی افراد کمک کند و در نهایت، به کیفیت زندگی آن‌ها افزوده و رفتارهای ناسالم را کاهش دهد.

دیندار به احتمال بیشتری به یادگیری و ارتقای مهارت‌های خود می‌پردازند. این تأثیر همچنین می‌تواند به تقویت فرهنگ یادگیری در سطح اجتماعی کمک کند. همچنین، دینداری تأثیر مثبت و معناداری بر اخلاق کاری (ضریب مسیر ۰/۴۷۹) دارد که افراد دیندار را به رفتارهای مسئولانه و احترام به اصول اخلاقی در محیط کار ترغیب می‌کند.

دینداری همچنین تأثیر قوی بر ارزش‌ها و اعتقادات افراد (ضریب مسیر ۰/۷۴۶) دارد که به شکل‌دهی نظام ارزشی فردی کمک می‌کند و افراد دیندار معمولاً ارزش‌های خود را بر اساس آموزه‌های دینی تنظیم می‌کنند. این تأثیرات نه تنها در سطح فردی، بلکه در سطح اجتماعی و فرهنگی نیز مشاهده می‌شود. دینداری همچنین بر چگونگی گذراندن اوقات فراغت و تفریح (ضریب مسیر ۰/۶۶۵) و تصمیم‌گیری اخلاقی (ضریب مسیر ۰/۷۱) تأثیر دارد، به طوری که افراد دیندار ترجیحات خود را بر اساس اصول دینی خود تنظیم کرده و در مواجهه با موقعیت‌های اخلاقی تصمیمات منصفانه و مسئولانه می‌گیرند.

جدول ۷. تخمین مسیر الگوی تأثیر دینداری بر سبک زندگی مبتنی بر رویکرد جامعه‌شناختی

ارتباط بین مولفه‌های مدل	ضریب مسیر	انحراف استاندارد	آماره‌های	سطح معنی‌داری
دینداری ← آموزش و یادگیری	۰/۶	۰/۰۴۲	۱۴/۳۰۲	۰/۰۰۱
دینداری ← اخلاق کاری	۰/۴۷۹	۰/۰۴۵	۱۰/۶	۰/۰۰۱
دینداری ← ارزش‌ها و اعتقادات	۰/۷۴۶	۰/۰۲۹	۲۵/۹۵۹	۰/۰۰۱
دینداری ← اوقات فراغت و تفریح	۰/۶۶۵	۰/۰۲۸	۲۳/۴۱۴	۰/۰۰۱
دینداری ← تصمیم‌گیری اخلاقی	۰/۷۱	۰/۰۳	۲۳/۵۵۹	۰/۰۰۱
دینداری ← تعاملات اجتماعی	۰/۶۱۳	۰/۰۴	۱۵/۳۰۹	۰/۰۰۱
دینداری ← ساختار خانواده	۰/۵۷۵	۰/۰۳۹	۱۴/۸۱۱	۰/۰۰۱
دینداری ← سلامت و تندرستی	۰/۷۳۸	۰/۰۳	۲۴/۲۳۸	۰/۰۰۱
دینداری ← پوشش و ظاهر	۰/۶۸	۰/۰۲۵	۲۷/۱۷۷	۰/۰۰۱

نتایج و تحلیل تأثیر دینداری بر سبک زندگی

ورزشکاران

تحقیق حاضر به طراحی و اعتباریابی الگوی سبک زندگی ورزشکاران با رویکرد دینداری پرداخته و نتایج آن به طور واضح نشان دهنده نقش برجسته دینداری در شکل دهی و تقویت ابعاد مختلف زندگی این افراد است. این تحقیق با استفاده از مصاحبه های عمیق و تحلیل داده ها به استخراج مضامین پایه و سازمان دهنده پرداخته و در نهایت شبکه ای جامع از مضامین مربوط به دینداری و تأثیر آن بر ورزشکاران ارائه داده است. نتایج تحقیق نشان می دهد که دینداری به عنوان یک عنصر محوری در زندگی ورزشکاران عمل کرده و بر جنبه های مختلف زندگی آن ها تأثیرگذار است. در این تحقیق، ۶۵ کد اولیه استخراج و در مراحل تحلیل به مضامین پایه و سازمان دهنده تبدیل شدند. این مضامین شامل مواردی مانند "اصول بنیادین زندگی ورزشی"، "دینداری به عنوان محور هویت ورزشکار"، "تأثیر دینداری بر تعاملات اجتماعی ورزشکاران"، "تأثیر دینداری بر سلامت و تندرستی"، و "تأثیر دینداری بر آموزش و یادگیری" بود. مراحل بعدی تحلیل داده ها منجر به شناسایی ۳۲ مضمون سازمان دهنده شد که هر کدام به کدهای توصیفی مرتبط خود تقسیم شدند. این مضامین نشان دهنده ارتباط مستقیم و قابل توجه بین دینداری و جنبه های مختلف زندگی ورزشکاران هستند. به ویژه، نتایج نشان می دهند که دینداری تأثیر عمیقی بر هویت فردی ورزشکاران، تعاملات اجتماعی، تصمیم گیری های اخلاقی، و سلامت جسمی و روانی آن ها دارد. این نتایج با نتایج پژوهش های پیشین همخوانی دارد، به طور مثال، پژوهش (۱۴) نیز به نقش دینداری در شکل دهی سبک زندگی ورزشکاران اشاره کرده است. در بخش تأثیر دینداری بر تعاملات اجتماعی، نتایج نشان داد که دینداری باعث تقویت روابط مثبت و سازنده میان افراد می شود. این تأثیر با نتایج

پژوهش (۱۵) که به بررسی رابطه دینداری و سبک زندگی پرداختند، مطابقت دارد. همچنین، تأثیر دینداری بر سلامت جسمی و روانی ورزشکاران نیز به طور قابل توجهی مثبت ارزیابی شد، که با نتایج پژوهش (۱۶) که به رابطه دینداری و سبک زندگی سلامت محور پرداخته بودند، همخوانی دارد. دینداری همچنین تأثیر قابل توجهی بر انتخاب اوقات فراغت و تفریحات ورزشکاران دارد. این یافته ها با نتایج پژوهش (۱۷) که به بررسی رابطه مؤلفه های جامعه شناختی و بی تفاوتی اجتماعی با نقش میانجی دینداری پرداخته اند، تطابق دارد. همچنین، تأثیر دینداری بر تصمیم گیری های اخلاقی با ضریب مسیر ۰/۷۱ و بر ارزش ها و اعتقادات با ضریب مسیر ۰/۷۴۶، نشان دهنده نقش کلیدی دینداری در این ابعاد است. در نهایت، تأثیر دینداری بر پوشش و ظاهر ورزشکاران نیز مورد بررسی قرار گرفت و نتایج تحقیق نشان داد که دینداری به طور مستقیم بر انتخاب پوشش و ظاهر ورزشکاران تأثیر می گذارد، که با نتایج پژوهش (۱۸) همخوانی دارد. این تأثیرات نشان دهنده نقش کلیدی دینداری در شکل دهی به سبک زندگی، هویت، و تعاملات اجتماعی ورزشکاران است. دینداری به طور اساسی می تواند به بهبود و تقویت جنبه های مختلف شخصیتی و رفتاری انسان ها کمک کند. به طور خاص، باورهای دینی افراد به عنوان یک عامل محوری در تعیین جهت گیری های ارزشی، اخلاقی و اجتماعی آن ها نقش دارد و به طور گسترده ای بر تصمیم گیری های فردی و اجتماعی اثر می گذارد. یکی از مهم ترین تأثیرات دینداری، تقویت و تبیین ارزش های اخلاقی است که افراد را به رفتارهای مسئولانه، منصفانه و اخلاقی در مواجهه با چالش ها و موقعیت های پیچیده هدایت می کند. به ویژه در محیط های کاری و اجتماعی، دینداری می تواند به عنوان چارچوبی برای ایجاد تعاملات مثبت و سازنده میان افراد عمل کند. اصول اخلاقی و ارزش های دینی که بر صداقت، امانت داری، و

سالم‌تر و متعادل‌تری را انتخاب کنند. این نه تنها به ارتقای سلامت فردی کمک می‌کند، بلکه بهبود وضعیت اجتماعی و اقتصادی جامعه را نیز در پی خواهد داشت. در واقع، دینداری به‌عنوان یک عامل مؤثر در ارتقای تندرستی و سلامت عمومی شناخته می‌شود.

یکی دیگر از نتایج مهم دینداری در این تحقیق، تأثیر آن بر ساختار خانواده است. دینداری می‌تواند به تقویت روابط درون‌خانوادگی و حفظ پایداری ساختار خانواده کمک کند. اصول دینی که بر احترام، وفاداری و مسئولیت‌پذیری تأکید دارند، به ایجاد محیط‌های خانوادگی سالم و حمایت‌گر کمک می‌کنند که می‌تواند زمینه‌ساز رشد و شکوفایی اعضای خانواده باشد. از این رو، دینداری نقش حیاتی در تقویت بنیان‌های اجتماعی و فرهنگی جامعه ایفا می‌کند. در نهایت، از دیدگاه نظری، دینداری نه تنها بر ابعاد فردی بلکه بر جنبه‌های جمعی و اجتماعی زندگی افراد نیز تأثیرات عمیقی دارد. این تأثیرات در زمینه‌های مختلف از جمله تصمیم‌گیری‌های اخلاقی، ارتقای آموزش و یادگیری، بهبود روابط اجتماعی و خانوادگی، و افزایش سلامت جسمی و روانی نمود پیدا می‌کنند. این موارد نشان‌دهنده اهمیت دینداری به‌عنوان یک عامل محوری در ساخت و ارتقای سبک‌زندگی انسان‌ها است و می‌تواند به‌عنوان مبنای طراحی مدل‌های سبک‌زندگی در دیگر حوزه‌ها و جوامع مورد استفاده قرار گیرد.

نتایج تحلیل‌ها نشان‌دهنده این است که دینداری به‌عنوان یک عامل مؤثر در زندگی ورزشکاران تأثیرات گسترده‌ای دارد و می‌تواند به‌عنوان یک راهنما در تصمیم‌گیری‌های اخلاقی و اجتماعی عمل کند. این تحقیق تأکید می‌کند که دینداری با ارائه یک سیستم ارزشی جامع، تأثیرات قابل توجهی بر ابعاد مختلف زندگی ورزشکاران دارد و می‌تواند به ارتقای کیفیت زندگی و رفتارهای مثبت اجتماعی و اخلاقی آنان کمک کند.

احترام به دیگران تأکید دارند، نه تنها به تقویت روابط انسانی کمک می‌کنند، بلکه می‌توانند باعث ایجاد محیط‌های اجتماعی و کاری سالم و اثربخش شوند. دینداری همچنین بر تصمیم‌گیری‌های اخلاقی افراد اثرگذار است. افرادی که باورهای دینی مستحکمی دارند، در موقعیت‌های پیچیده اخلاقی معمولاً به اصول دینی خود رجوع می‌کنند تا به نتایج منصفانه و مسئولانه برسند. این ویژگی می‌تواند به کاهش رفتارهای غیر اخلاقی و ناعادلانه کمک کرده و در نتیجه، به ساختارهای اجتماعی عادلانه‌تر و پایدارتر منتهی شود. در این راستا، دینداری نه تنها بر سطح فردی بلکه بر سطح اجتماعی نیز تأثیرات قابل توجهی دارد. اثر دینداری بر تصمیم‌گیری‌های فردی و اجتماعی به‌ویژه در زمینه‌های مرتبط با آموزش و یادگیری نیز به وضوح دیده می‌شود. آموزه‌های دینی که بر اهمیت علم و دانش تأکید دارند، می‌توانند افراد را به کسب دانش بیشتر و مشارکت در فرایندهای یادگیری ترغیب کنند. این تأثیرات می‌تواند به شکل‌دهی یک فرهنگ یادگیری در جامعه منتهی شود که در آن افراد نسبت به ارتقای دانش و مهارت‌های خود احساس مسئولیت کنند.

همچنین دینداری می‌تواند بر انتخاب‌های فرد در خصوص اوقات فراغت و تفریح تأثیرگذار باشد. افراد دیندار تمایل دارند فعالیت‌هایی را انتخاب کنند که با باورها و ارزش‌های دینی‌شان همخوانی داشته باشد، همچون شرکت در برنامه‌های معنوی یا اجتماعی. این انتخاب‌ها نه تنها به بهبود کیفیت زندگی فردی کمک می‌کنند، بلکه به کاهش رفتارهای ناسالم و ضداجتماعی نیز منجر می‌شوند. انتخاب‌های سالم و اخلاقی در این زمینه می‌تواند در نهایت موجب ارتقای سطح رضایت و رفاه اجتماعی گردد. در این بین، تأثیر دینداری بر سلامت جسمی و روانی افراد نیز قابل توجه است. آموزه‌های دینی که به مراقبت از بدن و روان اهمیت می‌دهند، افراد را تشویق می‌کنند که سبک‌زندگی

تعمیم‌پذیری نتایج را کاهش دهد. محدود بودن جامعه آماری به ورزشکاران خاص و تأکید بر فرهنگ و باورهای دینی خاص نیز از دیگر محدودیت‌هاست که می‌تواند باعث محدودیت در کاربرد نتایج در سایر جوامع یا گروه‌های ورزشی شود. علاوه بر این، امکان تأثیرگذاری سوگیری‌های شخصی مصاحبه‌شوندگان یا محققان بر تحلیل داده‌ها وجود دارد، که ممکن است به کاهش عینیت نتایج منجر شود. برای رفع این محدودیت‌ها، ترکیب روش‌های کیفی و کمی و افزایش تنوع نمونه‌ها در پژوهش‌های آینده پیشنهاد می‌شود.

به‌طور کلی، دینداری به‌عنوان یک مؤلفه اساسی در زندگی ورزشکاران تأثیرات گسترده‌ای بر هویت، ارزش‌ها، تعاملات اجتماعی، و سلامت آنان دارد. این تحقیق پیشنهاد می‌کند که در برنامه‌ریزی‌های ورزشی و تربیتی، توجه ویژه‌ای به دینداری و نقش آن در شکل‌دهی به سبک‌زندگی ورزشکاران شود تا بتوان از این طریق به ارتقای کیفیت زندگی و رفتارهای اجتماعی و اخلاقی آنان کمک کرد. برای بهره‌گیری عملی از نتایج این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که نهادهای ورزشی و تربیتی برنامه‌هایی طراحی کنند که به ترویج و تقویت دینداری در میان ورزشکاران بپردازد. این برنامه‌ها می‌توانند شامل کارگاه‌های آموزشی با موضوع ارتباط دینداری و سبک‌زندگی سالم، جلسات مشاوره با تأکید بر ارزش‌های اخلاقی و معنوی، و ایجاد محیط‌هایی باشند که مشوق رفتارهای اجتماعی سازنده باشند. همچنین، باشگاه‌ها و مراکز ورزشی می‌توانند از متخصصان دینی و مشاوران تربیتی بهره ببرند تا به ورزشکاران در ادغام باورهای دینی با فعالیت‌های روزمره ورزشی کمک کنند. به‌علاوه، طراحی برنامه‌های ورزشی و اوقات فراغت بر پایه آموزه‌های دینی می‌تواند در جهت افزایش سلامت جسمی و روانی و کاهش آسیب‌های اجتماعی مؤثر باشد.

از دیدگاه پژوهشی، پیشنهاد می‌شود تحقیقات آینده به بررسی دقیق‌تر تأثیرات دینداری بر گروه‌های سنی و جنسیتی مختلف ورزشکاران بپردازد. مطالعاتی که جنبه‌های مقایسه‌ای بین ورزشکاران حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای، یا بین فرهنگ‌ها و مذاهب مختلف انجام می‌دهند، می‌توانند به فهم عمیق‌تر رابطه دینداری و سبک‌زندگی کمک کنند. همچنین، بررسی نقش سایر عوامل میانجی مانند حمایت اجتماعی، نوع ورزش، و سطح موفقیت ورزشی در تعامل با دینداری می‌تواند به توسعه مدل‌های کامل‌تر سبک‌زندگی ورزشکاران منجر شود. یکی از محدودیت‌های این پژوهش، وابستگی آن به داده‌های کیفی است که ممکن است

References

1. [Jaafari R, Moradi M, Safari, Nemati R. Investigating the effect of individual conditions on the lifestyle of elite athletes, the first national sports science conference with the approach of public sports, Ardabil. 1402. \(in Persian\)](#)
2. Noh Y. E, Shahdan S. A systematic review of religion/spirituality and sport: A psychological perspective. *Psychology of Sport and Exercise*. 2020; 46: 101603.
3. [Amir Ahmadi R, Mameshli A, Asghari A. Investigating the relationship between lifestyle and religiosity with an emphasis on the consequence dimension \(a case study of 15-29 year old youth in Gonbad city\). National Conference on Chastity, Hijab and Lifestyle, Zaveh. 2016. \(in Persian\)](#)
4. [Willis Z. S, Arthur-Cameselle J. N, Keeler L. A, Robey H. M. Career transition in intercollegiate athletes with above average athletic identity: A qualitative analysis of transition experiences, coping, and the role of religious faith. Journal for the Study of Sports and Athletes in Education. 2024;1-17.](#)
5. Jaafari R, Moradi M.R, Safari S. Identifying factors affecting the professional thinking and lifestyle of elite futsal players with an approach based on foundational data theory. *Human Resource Management in Sport*. 1402; 10(2): 427-446. (in Persian)
6. [Agormedah E. K, Quansah F, Srem-Sai M, Ankomah F, Hagan J. E, Schack T. Reproducibility of the brief religious coping inventory with African athletes' sample using ordinal factor analytical approach. Frontiers in Psychology, 13. 2023: 1038202.](#)
7. [Nimrozi Navkhi N, Bagherzadeh M. Investigating the relationship between religiosity and lifestyle among female secondary school students in Shirvan city. Social Sciences of Ferdowsi University of Mashhad. 1400; 18\(2\): 58-27. \(in Persian\)](#)
8. Chenani Z. Lifestyle with the approach of religion and spirituality and its comparison with related theories in the field of social sciences, the second national conference of psychology and health focusing on lifestyle, Shiraz. 2019. (in Persian)
9. [Niazi M, Hosseinizadeh Arani S.S, Sakhai A, Yaqoubi F, Hosseini M. Meta-analysis of religiosity and lifestyle studies in Iran \(studies published in 1390-1395\). Welfare Planning and Social Development. 2016;8\(33\): 37-76. \(In Persian\).](#)
10. [Kohi K, Ahmadi A. Sociological study of the relationship between religiosity and environmental lifestyle \(case study: married men and women in Sanandaj\). Sociology of Lifestyle. 2014; 1\(3\): 133-173. \(in Persian\).](#)
11. [Amiri Nasab A. Investigating the relationship between religiosity and healthy lifestyle of the employees of Chabahar Jame Masjid educational complex. International Conference on Psychology and Culture of Life. 2014. \(in Persian\)](#)

12. [Hasanpour A. The effect of thinking and lifestyle lesson on physical health, mental health, anxiety, depression and life expectancy of first secondary sports students of Sari city, 5th National Conference of New Approaches in Education and Research, Mahmoud Abad. 2019. \(in Persian\)](#)
13. [Qalichi S, Ismaili A, Hassanzadeh I, Amir Ahmadi R. Investigating the relationship between sociological components and social indifference, emphasizing the mediating role of art and religiosity in the lifestyle of Gorgan city. Islamic Art Studies. 1400; 18\(44\): 377-390. \(in Persian\)](#)
14. [Kerami F, Mohed M. Religiosity and health: investigating the relationship between religiosity and health-oriented lifestyle among the citizens of Shiraz. Sociology of Social Institutions. 2018; 6\(13\): 127-148. \(in Persian\)](#)
15. [Bahrami A. Investigating the level of lifestyle and religiosity of high school students in district 2 of Qazvin city, the first international conference on religion, spirituality and quality of life, Mashhad. 2018. \(in Persian\)](#)
16. [Hosseini Gerkani E, Aghaharharis M. Prediction of health-oriented lifestyle based on psychological toughness with the mediating role of impulsivity in female athletes. Studies in Sport Psychology. 1401; 11\(42\): 223-242. \(in Persian\)](#)
17. [Cherubgo A. The role of religiosity and spiritual experiences on the quality of life through lifestyle in education workers of Urmia city, the first international conference on religion, spirituality and quality of life, Mashhad. 2018. \(in Persian\)](#)