



Comparison of the use of sports media in teachers with active and inactive lifestyles in Iraq

Fawad Shahab Al-Jubouri¹ , Hossein Kordloo²

1. Master of Science in Sport Management, Babylon, Iraq. Email: fawad.shahab@gmail.com
2. Corresponding author, Department of Sport Management, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. Email: hkordlu@ymail.com

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:
Received 04 October 2025
Received in revised form 08
December 2025
Accepted 21 August 2025
Available online 16 December
2025

Keywords:
sports media,
lifestyles,
teacher,
Iraq.

ABSTRACT

Objective: This study was conducted with the aim of comparing the use of sports media in teachers with active and inactive lifestyles in Iraq.

Method: The research method was causal-comparative and its statistical population was formed by all teachers in Iraq in 2022. Among these people, a sample of 202 people was selected by available sampling method and they were evaluated using researcher-made questionnaires. The research data were analyzed using descriptive statistics (mean, standard deviation and dispersion indices) and inferential (Sample t-test and independent t test) methods through SPSS-25 software.

Results: The results of the present study showed that the amount of use of sports media in teachers with active and inactive lifestyles is not as expected. Also, the results showed that there was a significant difference between the use of sports media in teachers with active and inactive lifestyles (001 (sig=0) and teachers with an active lifestyle significantly use sports media more than teachers with an inactive lifestyle.

Conclusions: The results of the present study, which compared the use of sports media among teachers with active and inactive lifestyles in Iraq, indicate the special importance of the media in individuals' tendency and participation in sports.

Cite this article: Al-Jubouri, F. S., & Kordloo, H. (2025). Comparison of the use of sports media in teachers with active and inactive lifestyles in Iraq. *Information Technology and Sport*, 2(2), 160-171. <https://doi.org/10.22091/its.2025.4862>



© The Author(s) retain the copyright.

Publisher: University of Qom Press.

DOI: <https://doi.org/10.22091/its.2025.4862>

Introduction

Sports and physical activity are considered part of a healthy lifestyle, and the media is almost the most dynamic environmental and social element that, as key factors affecting sports participation, have a close and complex relationship with each other. Considering the importance of an active lifestyle among members of society, especially the teacher community, who play a significant role in educating the future generation and are, in a way, an important role model in raising the future generation, and the importance of sports media in promoting a healthy lifestyle, the present study aims to compare the use of sports media among teachers with active and inactive lifestyles in Iraq.

Method

The method of the present study was causal-comparative, and its statistical population consisted of all teachers in Iraq in 2022, of which 202 people were selected through a convenient and voluntary sampling method. The data collection tool was a researcher-made questionnaire on the use of sports media and lifestyle. To collect research data, the questionnaires were sent virtually to teachers in Iraq via an online link. Before the teachers completed the questionnaires, the purpose and how to answer the questions were explained to them. After providing preliminary explanations and assuring the subjects that the information would remain confidential, the link to the questionnaires was completed by the subject. The subject was previously asked to answer the questions honestly. In this study, descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics (independent t-test) were used with SPSS version 25 statistical software to analyze the data.

Results

In this study, the lifestyle of 152 (75.2%) teachers was inactive and the lifestyle of 50 (24.8%) teachers was active. Among the teachers, 41 were female and 161 were male. Among the teachers, 29 teachers had a diploma or lower education, 133 teachers had an associate's or bachelor's degree, and 40 teachers had a master's degree or higher. Other results of the study showed that among the teachers, 95 teachers had teaching experience of less than 5 years, 80 teachers had teaching experience of between 6 and 10 years, 21 teachers had teaching experience of 11 to 15 years, and 6 teachers had teaching experience of over 15 years. The results showed that there was a significant difference between the use of sports media in teachers with active and inactive lifestyles ($\text{sig}=0.001$, $t=7.59$). The results indicate that teachers with an active lifestyle use sports media significantly more than teachers with an inactive lifestyle, with a mean difference of 0.66 points.

Discussion

The results of the present study, which compared the use of sports media among teachers with active and inactive lifestyles in Iraq, indicate the special importance of the media in the tendency and participation of individuals in sports, and the media has created a tool for nutrition and greater independence or the confrontation of various sports with each other.

Conclusions

It is not possible to expand and participate in the development of sports without creating motivation. For this purpose, the media must identify the rational motivations of the audience, because the media usually obtains the information they need from sources that are in line with their thoughts and beliefs. In other words, message recipients and audiences receive and watch or read programs that they like. Therefore, the media must pay attention to the demographic

characteristics (occupation, income, age, gender, education) of their audience so that they can prepare their programs in accordance with their specific viewers.

Funding

This research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

CRediT authorship contribution statement

All authors contributed equally to the conceptualization of the article and writing of the original and subsequent drafts.

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

Ethical considerations

The authors avoided data fabrication, falsification, and plagiarism, and any form of misconduct.

Acknowledgements

The authors would like to thank all participants of the present study



فناوری اطلاعات و ورزش

شاپا الکترونیکی: ۶۹۳۹-۳۰۹۲

Journal Homepage: <https://its.qom.ac.ir>



مقایسه میزان استفاده از رسانه‌های ورزشی در معلمان دارای سبک زندگی فعال و غیر فعال در عراق

فواد شهاب الجبوری^۱، حسین کردلو^۲  

۱. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، بابل، عراق. fawad.shahab@gmail.com

۲. نویسنده مسئول، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. رایانامه: hkordlu@mail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	هدف: این مطالعه با هدف مقایسه میزان استفاده از رسانه‌های ورزشی در معلمان دارای سبک زندگی فعال و غیر فعال در عراق انجام شد.
تاریخچه مقاله: تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۱۲ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۱۷ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۲۵ تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۹/۲۵	روش پژوهش: روش پژوهش علی-مقایسه‌ای بود و جامعه آماری آن را کلیه معلمان در عراق در سال ۲۰۲۲ تشکیل دادند. از بین این افراد نمونه‌ای به حجم ۲۰۲ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد و با استفاده از پرسشنامه‌های محقق ساخته مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌های پژوهش با استفاده از روش‌های آماری توصیفی (میانگین و انحراف معیار و شاخص‌های پراکندگی) و استنباطی (تی مستقل) از طریق نرم‌افزار SPSS-25 تجزیه و تحلیل شدند.
کلیدواژه‌ها: رسانه ورزشی، سبک زندگی، معلم، عراق.	یافته‌ها: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین استفاده از رسانه‌های ورزشی در معلمان دارای سبک زندگی فعال و غیرفعال تفاوت معناداری وجود داشت ($\text{Sig} = 0.01$) و معلمان دارای سبک زندگی فعال در مقایسه با معلمان دارای سبک زندگی غیر فعال به طور معناداری از رسانه‌های ورزشی استفاده بیشتری می‌کنند.
	نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش حاضر مبنی بر مقایسه میزان استفاده از رسانه‌های ورزشی در معلمان دارای سبک زندگی فعال و غیرفعال در عراق، نشان‌دهنده اهمیت ویژه رسانه‌ها در گرایش و مشارکت افراد در ورزش است.

استناد: شامنصوری، نیلوفر، تجلی، مبینا، & قدیری، الهه. (۱۴۰۴). بررسی عوامل مؤثر در باشگاه‌های ورزشی فناورانه بر ابعاد سازمانی و محیطی کارآفرینی اجتماعی:

مطالعه موردی استان مرکزی. *فناوری اطلاعات و ورزش*، ۲ (۲)، ۱۶۰-۱۷۱. <https://doi.org/10.22091/its.2025.4862>



© نویسندگان.

ناشر: انتشارات دانشگاه قم.

مقدمه

سلامتی به عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی کیفیت زندگی و رفاه انسان، نقش مهمی در زندگی فردی و اجتماعی ایفا می‌کند. سلامت مفهومی است که ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی را دربرمی‌گیرد و نمی‌توان آن را صرفاً به فقدان بیماری یا ناتوانی محدود کرد (شرامه^۱، ۲۰۲۳). وضعیت سلامت افراد تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل فردی، رفتاری و محیطی قرار دارد و در این میان، سبک زندگی و رفتارهای مرتبط با سلامت از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که برخورداری از سبک زندگی سالم با وضعیت مطلوب‌تر بهزیستی روان‌شناختی و سطوح پایین‌تر استرس، اضطراب و افسردگی ارتباط دارد (هانووی و همکاران^۲، ۲۰۲۰). لذا، سبک زندگی سالم را می‌توان مجموعه‌ای از رفتارها و انتخاب‌های مرتبط با حفظ و ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها دانست که ابعاد مختلفی از زندگی فرد، از جمله فعالیت بدنی و ورزش، را دربرمی‌گیرد (آرتیکونا^۳، ۲۰۲۲).

مفهوم سبک زندگی علاوه بر حوزه سلامت، در روان‌شناسی نیز جایگاه مهمی دارد. آلفرد آدلر، سبک زندگی را از مفاهیم محوری روان‌شناسی فردنگر می‌دانست و آن را الگویی نسبتاً منحصربه‌فرد از ادراک، باورها، اهداف و شیوه مواجهه فرد با مسائل و تکالیف زندگی در نظر می‌گرفت. از دیدگاه آدلری، سبک زندگی تحت تأثیر تجربه‌های اولیه فرد و تعامل او با محیط خانوادگی و اجتماعی شکل می‌گیرد و در انتخاب‌ها و شیوه رفتار فرد در موقعیت‌های مختلف زندگی بازتاب می‌یابد (آرانز-فریخو و بارتو-زارزا^۴، ۲۰۲۱). در صورت‌بندی کلاسیک نظریه آدلر، تکالیف زندگی شامل حوزه‌هایی مانند کار، روابط اجتماعی و عشق یا صمیمیت است و در ادبیات آدلری متأخر، حوزه‌هایی مانند خود و معنویت نیز مورد توجه قرار گرفته‌اند (درین و چتین‌کایا یلدیز^۵، ۲۰۱۸). از این رو، رفتارهای مرتبط با سلامت، از جمله میزان فعالیت بدنی و شیوه گذران اوقات فراغت، می‌توانند در چارچوب الگوی کلی انتخاب‌ها و رفتارهای فرد مورد توجه قرار گیرند.

یکی از ابعاد مهم سبک زندگی مرتبط با سلامت، میزان فعالیت بدنی و مشارکت فرد در فعالیت‌های ورزشی است. کمبود فعالیت بدنی و کم‌ تحرکی با افزایش خطر برخی مشکلات و بیماری‌های مزمن، از جمله چاقی و بیماری‌های قلبی عروقی، ارتباط دارد. در مقابل، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم با بهبود سلامت قلبی عروقی و کاهش برخی عوامل خطر مرتبط با بیماری‌های قلبی عروقی همراه است (ایسات و همکاران^۶، ۲۰۲۳؛ نارندرولا و همکاران^۷، ۲۰۲۴). همچنین، مشارکت منظم در فعالیت‌های بدنی می‌تواند با بهبود وضعیت جسمانی، افزایش آمادگی بدنی و ارتقای برخی ابعاد بهزیستی روان‌شناختی همراه باشد. از این رو، فعالیت بدنی و ورزش را می‌توان از مؤلفه‌های مهم سبک زندگی سالم دانست و میزان مشارکت فرد در فعالیت‌های بدنی را یکی از شاخص‌های مرتبط با سبک زندگی سلامت‌محور در نظر گرفت (نورمهمتوویچ^۸، ۲۰۲۲).

با توجه به اهمیت فعالیت بدنی در سبک زندگی سالم، توجه به عوامل مؤثر بر شکل‌گیری و تداوم رفتارهای ورزشی اهمیت پیدا می‌کند. در این میان، رسانه‌ها به عنوان یکی از عوامل مهم محیطی و ارتباطی، از طریق تولید و انتشار اطلاعات، آموزش، تبلیغات و ارائه الگوهای مرتبط با ورزش و سلامت، می‌توانند با نگرش‌ها و رفتارهای ورزشی افراد ارتباط داشته باشند. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که میان استفاده از رسانه و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی رابطه وجود دارد؛ هرچند شدت و جهت این ارتباط می‌تواند بر اساس نوع رسانه، شیوه استفاده از آن، ویژگی‌های مخاطبان و زمینه فرهنگی متفاوت باشد (تیان و همکاران^۹، ۲۰۲۳). همچنین، پژوهش‌های انجام‌شده درباره رسانه‌های جمعی ورزشی نشان داده است که محتوای ورزشی رسانه‌ها می‌تواند با

1. Schramme
2. Hanawi et al
3. Artikovna
4. Arranz-Freijo & Barreto-Zarza
5. Derin & Çetinkaya Yıldız
6. Isath et al
7. Narendrula et al
8. Normahmatovich
9. Tian et al

شکل‌گیری نگرش‌ها، ارزش‌ها و برخی رفتارهای مرتبط با ورزش و سلامت در مخاطبان ارتباط داشته باشد (پوئرتاس-مولرو و همکاران، ۲۰۱۹).

رسانه‌ها همچنین می‌توانند از طریق پیام‌های آموزشی، اطلاع‌رسانی و تبلیغاتی، زمینه افزایش آگاهی افراد درباره فعالیت بدنی و ورزش را فراهم کنند. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که استفاده از رسانه‌های جمعی و اجرای کارزارهای رسانه‌ای می‌تواند در افزایش آگاهی و در برخی موارد، ارتقای فعالیت بدنی در جمعیت‌های مختلف نقش داشته باشد؛ هرچند میزان این اثرگذاری به ویژگی‌های پیام، نوع رسانه و گروه مخاطب وابسته است (آبیویه و همکاران، ۲۰۱۳). در این میان، رسانه‌های ورزشی با تمرکز بر محتوای مرتبط با ورزش، فعالیت بدنی و سلامت، می‌توانند زمینه دسترسی افراد به اطلاعات ورزشی و آشنایی با فعالیت‌های بدنی را فراهم کنند. در این چارچوب، رسانه‌های ورزشی را می‌توان یکی از مسیرهای ارتباطی مؤثر برای انتقال اطلاعات ورزشی، افزایش آگاهی درباره فعالیت‌های بدنی و شکل‌گیری نگرش‌ها و رفتارهای مرتبط با ورزش در نظر گرفت (تیان و همکاران، ۲۰۲۳).

در زمینه ارتباط رسانه‌ها با فعالیت بدنی، مشارکت ورزشی و سبک زندگی سلامت‌محور، پژوهش‌های مختلفی در سال‌های اخیر انجام شده است. شیموگا و همکاران^۳ (۲۰۱۹) در مطالعه‌ای بر دانش‌آموزان دوره متوسطه در ایالات متحده، رابطه بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و فعالیت بدنی را بررسی کردند. نتایج نشان داد که در میان دانش‌آموزان فعال از نظر جسمانی، استفاده مکرر از رسانه‌های اجتماعی با احتمال بیشتر انجام فعالیت بدنی شدید روزانه همراه بود، در حالی که در میان دانش‌آموزان کم‌تحرک، استفاده مکرر از رسانه‌های اجتماعی با احتمال کمتری برای انجام ورزش شدید روزانه ارتباط داشت. پوئرتاس-مولرو و همکاران (۲۰۱۹) نیز نشان دادند که رسانه‌های جمعی ورزشی می‌توانند با نگرش‌ها، ارزش‌ها و برخی رفتارهای مرتبط با ورزش و سلامت در جامعه ارتباط داشته باشند. همچنین، المرزوقی^۴ (۲۰۲۱) در بررسی افراد فعال از نظر جسمانی در عربستان سعودی، به ارتباط میان فعالیت بدنی و نگرش نسبت به استفاده از رسانه‌های اجتماعی پرداخت. موتز و همکاران^۵ (۲۰۲۱) نیز نشان دادند که رسانه‌های دیجیتال در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ به‌عنوان ابزاری برای انجام و حمایت از فعالیت‌های ورزشی در خانه مورد استفاده قرار گرفته‌اند. ملک‌پور و همکاران (۲۰۲۱) با مقایسه نقش رسانه‌های ورزشی تصویری، صوتی و نوین بر سبک زندگی سلامت‌محور زنان ورزشکار شهرکرد، گزارش کردند که رسانه‌های نوین در مقایسه با سایر رسانه‌های بررسی‌شده نقش بیشتری در سبک زندگی سلامت‌محور این افراد داشته‌اند. همچنین، جهانگیری و همکاران (۲۰۲۱) در بررسی نقش تبلیغات رسانه‌ای در سبک زندگی ورزشی، بر ارتباط میان پیام‌های رسانه‌ای و مؤلفه‌های مرتبط با سبک زندگی ورزشی تأکید کردند. در سطح گسترده‌تر، تیان و همکاران (۲۰۲۳) نیز، رابطه میان استفاده از رسانه و رفتار مشارکت ورزشی را بررسی کردند و ارتباط مثبت میان این دو متغیر را گزارش کردند؛ با این حال، شدت این رابطه بر اساس نوع رسانه، شیوه سنجش استفاده از رسانه، ویژگی افراد مورد مطالعه و زمینه فرهنگی متفاوت بود.

با وجود شواهد موجود درباره ارتباط رسانه‌ها با فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی، بخش قابل توجهی از پژوهش‌های پیشین بر گروه‌هایی مانند نوجوانان، دانش‌آموزان، افراد فعال از نظر جسمانی و ورزشکاران متمرکز بوده است. همچنین، بسیاری از مطالعات به بررسی رسانه‌های اجتماعی یا رسانه‌های دیجیتال پرداخته‌اند و کمتر به مقایسه الگوی استفاده از رسانه‌های ورزشی در افراد دارای سطوح متفاوت فعالیت و سبک زندگی توجه کرده‌اند. در عراق نیز مطالعاتی درباره رسانه‌های ورزشی و گروه‌های مرتبط با ورزش انجام شده است. از جمله، الدلیمی^۶ (۲۰۲۵) در مطالعه‌ای بر معلمان تربیت‌بدنی در استان بابل، میزان پیگیری رسانه‌های ورزشی تصویری و نقش این رسانه‌ها در توسعه و ارتقای فرهنگ ورزشی آنان را بررسی کرد و سطح این نقش را متوسط گزارش

1. Puertas-Molero et al

2. Abioye et al

3. Shimoga et al

4. AlMarzooqi

5. Mutz et al

6. Al-Dulaimi

نمود. این مطالعه نشان‌دهنده توجه پژوهش‌های عراقی به رابطه میان رسانه ورزشی و معلمان تربیت‌بدنی است؛ با این حال، تمرکز آن بر رسانه‌های ورزشی تصویری و فرهنگ ورزشی بوده و تفاوت میزان استفاده از رسانه‌های ورزشی را بر اساس فعال یا غیرفعال بودن سبک زندگی معلمان بررسی نکرده است. از این رو، مقایسه میزان استفاده از رسانه‌های ورزشی در میان معلمان دارای سبک زندگی فعال و غیرفعال می‌تواند جنبه متفاوتی از رابطه میان سبک زندگی و رفتار رسانه‌ای را مورد بررسی قرار دهد.

معلمان به‌عنوان یکی از گروه‌های شغلی مرتبط با نظام آموزشی، در محیط مدرسه با دانش‌آموزان تعامل مستمر دارند و رفتارها و نگرش‌های آنان می‌تواند در شکل‌گیری فضای آموزشی و الگوهای رفتاری مرتبط با سلامت در مدرسه اهمیت داشته باشد. شناخت سبک زندگی و رفتارهای مرتبط با سلامت در میان معلمان، از جمله میزان فعالیت بدنی و الگوی استفاده آنان از رسانه‌های ورزشی، می‌تواند برای شناخت بهتر وضعیت رفتارهای سلامت‌محور در این گروه و برنامه‌ریزی‌های مرتبط با ارتقای سلامت در محیط‌های آموزشی اهمیت داشته باشد. همچنین، با توجه به تنوع روزافزون رسانه‌های ورزشی و شیوه‌های دسترسی به محتوای ورزشی، بررسی الگوی استفاده از این رسانه‌ها در میان معلمانی با سبک زندگی متفاوت می‌تواند به شناخت بهتر ارتباط میان سبک زندگی و رفتار رسانه‌ای کمک کند. این موضوع در بستر عراق نیز از اهمیت پژوهشی برخوردار است؛ زیرا در کنار مطالعاتی که به نقش رسانه‌های ورزشی در میان معلمان و سایر گروه‌های مرتبط با ورزش پرداخته‌اند، مقایسه استفاده از رسانه‌های ورزشی بر اساس سبک زندگی فعال و غیرفعال همچنان کمتر مورد توجه قرار گرفته است. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف مقایسه میزان استفاده از رسانه‌های ورزشی در معلمان دارای سبک زندگی فعال و غیرفعال در عراق انجام شد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع علی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری پژوهش را معلمان منتحبی از شهرهای عراق در سال ۲۰۲۲ تشکیل دادند که از میان آنان ۲۰۲ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. مشارکت در پژوهش داوطلبانه بود و تنها پرسشنامه‌های تکمیل‌شده وارد فرایند تحلیل شدند.

برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه میزان استفاده از رسانه ورزشی و سبک زندگی استفاده شد. این پرسشنامه پژوهشگر ساخته بود و گویه‌های اولیه آن بر اساس مطالعه منابع کتابخانه‌ای، مبانی نظری و مرور مطالعات مرتبط تدوین شد. به‌منظور بررسی روایی صوری و محتوایی، گویه‌های اولیه در اختیار متخصصان و صاحب‌نظران مرتبط قرار گرفت و پس از دریافت نظرات آنان و انجام اصلاحات لازم، نسخه نهایی پرسشنامه تدوین شد. پرسشنامه نهایی شامل ۲۵ گویه و سه مؤلفه شامل میزان استفاده از رسانه‌های ورزشی (۱۰ گویه)، سبک زندگی فعال از نظر سلامت جسمانی (۸ گویه) و سبک زندگی فعال از نظر ورزش و تندرستی (۷ گویه) بود. پاسخ‌ها در مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از «خیلی کم» با امتیاز ۱ تا «بسیار زیاد» با امتیاز ۵ نمره‌گذاری شد. پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد و مقدار آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۵ و برای مؤلفه‌های میزان استفاده از رسانه‌های ورزشی، سلامت جسمانی و ورزش و تندرستی به‌ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۱ و ۰/۷۹ به دست آمد.

برای تشکیل گروه‌های پژوهش، نمره کل مؤلفه‌های سبک زندگی فعال، شامل سلامت جسمانی و ورزش و تندرستی، محاسبه شد. سپس معلمان بر اساس میانه این نمره به دو گروه تقسیم شدند؛ افرادی که نمره‌ای بالاتر از میانه داشتند در گروه دارای سبک زندگی فعال و افرادی که نمره‌ای پایین‌تر از میانه داشتند در گروه دارای سبک زندگی غیرفعال قرار گرفتند. در این طبقه‌بندی، مؤلفه میزان استفاده از رسانه‌های ورزشی دخالتی نداشت و صرفاً مؤلفه‌های مربوط به سبک زندگی فعال مبنای گروه‌بندی قرار گرفتند.

پس از انجام هماهنگی‌های لازم، پرسشنامه به‌صورت الکترونیکی و از طریق لینک آنلاین در اختیار معلمان قرار گرفت. پیش از تکمیل پرسشنامه، هدف پژوهش و نحوه پاسخ‌گویی برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و بر محرمانه‌بودن اطلاعات و استفاده از داده‌ها صرفاً برای اهداف پژوهشی تأکید شد. مشارکت در پژوهش داوطلبانه بود و تکمیل پرسشنامه پس از آگاهی از هدف مطالعه انجام گرفت. در نهایت، ۲۰۲ پرسشنامه کامل دریافت و برای تحلیل آماری استفاده شد. در بخش توصیفی، از میانگین و

انحراف معیار برای توصیف متغیرهای پژوهش استفاده شد. برای بررسی پیش‌فرض‌های آزمون t مستقل، وضعیت توزیع داده‌ها با استفاده از شاخص‌های چولگی و کشیدگی و همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین بررسی شد. برای مقایسه میزان استفاده از رسانه‌های ورزشی در دو گروه معلمان دارای سبک زندگی فعال و غیرفعال از آزمون t مستقل استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ انجام گرفت و سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

جدول ۱ توزیع فراوانی و درصد ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. توزیع فراوانی مطلق و نسبی متغیرهای دموگرافیک پاسخگویان

متغیر	مولفه	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	مرد	۱۶۱	۷۹/۷
	زن	۴۱	۲۰/۳
تحصیلات	دیپلم و پایین‌تر	۲۹	۱۴/۴
	کاردانی و کارشناسی	۱۳۳	۶۵/۸
	کارشناسی ارشد و بالاتر	۴۰	۱۹/۸
سابقه تدریس	کمتر از ۵ سال	۹۵	۴۷
	۶-۱۰ سال	۸۰	۳۹/۶
	۱۱-۱۵ سال	۲۱	۱۰/۴
	بالاتر از ۱۵ سال	۶	۳
سبک زندگی	فعال	۵۰	۲۴/۸
	غیرفعال	۱۵۲	۷۵/۲

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، از مجموع ۲۰۲ شرکت‌کننده، ۱۶۱ نفر (۷۹/۷ درصد) مرد و ۴۱ نفر (۲۰/۳۰ درصد) زن بودند. از نظر سطح تحصیلات، بیشترین فراوانی مربوط به افراد دارای مدرک کاردانی و کارشناسی با ۱۳۳ نفر (۶۵/۸۰ درصد) بود. همچنین، ۲۹ نفر (۱۴/۴۰ درصد) دارای مدرک دیپلم و پایین‌تر و ۴۰ نفر (۱۹/۸۰ درصد) دارای مدرک کارشناسی ارشد و بالاتر بودند. از نظر سابقه تدریس نیز بیشترین فراوانی به معلمان دارای کمتر از ۵ سال سابقه تدریس با ۹۵ نفر (۴۷ درصد) اختصاص داشت. در میان شرکت‌کنندگان، ۸۰ نفر (۳۹/۶۰ درصد) دارای ۶ تا ۱۰ سال سابقه، ۲۱ نفر (۱۰/۴۰ درصد) دارای ۱۱ تا ۱۵ سال سابقه و ۶ نفر (۳ درصد) دارای بیش از ۱۵ سال سابقه تدریس بودند. بر اساس طبقه‌بندی انجام‌شده در پژوهش، ۵۰ نفر (۲۴/۸۰ درصد) در گروه دارای سبک زندگی فعال و ۱۵۲ نفر (۷۵/۲۰ درصد) در گروه دارای سبک زندگی غیرفعال قرار گرفتند.

شاخص‌های توصیفی و مقادیر چولگی و کشیدگی متغیر استفاده از رسانه‌های ورزشی در دو گروه سبک زندگی فعال و غیرفعال در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. توزیع میانگین، انحراف معیار، کجی و کشیدگی مربوط به رسانه‌های ورزشی در معلمان دارای سبک زندگی فعال و غیر فعال

عامل	سبک زندگی	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
رسانه ورزشی	غیرفعال	۱۵۲	۲/۴۵	۰/۲۹	-۰/۵۵	-۰/۱۶
	فعال	۵۰	۳/۴۷	۰/۴۱	۰/۷۷	۰/۳۳
	کل	۲۰۲	۲/۷۰	۰/۵۵	۰/۹۳	۰/۸۹

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می شود، میانگین استفاده از رسانه های ورزشی در گروه دارای سبک زندگی فعال بیشتر از گروه دارای سبک زندگی غیرفعال است. همچنین، مقادیر چولگی و کشیدگی در هر دو گروه در دامنه قابل قبول قرار داشت که نشان دهنده نبود انحراف قابل توجه از توزیع نرمال داده هاست.

نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه میزان استفاده از رسانه های ورزشی در دو گروه معلمان دارای سبک زندگی فعال و غیرفعال در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون تی مستقل برای مقایسه استفاده از رسانه های ورزشی در معلمان دارای سبک زندگی فعال و غیرفعال

سبک زندگی	میانگین	انحراف معیار	آزمون لون مقدار F معناداری	اختلاف میانگین	درجه آزادی	مقدار t	سطح معناداری
فعال	۲/۸۲	۰/۷۰	۱۳/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۶۶	۶۴/۵۷	۷/۵۹
غیرفعال	۲/۱۵	۰/۴۷					۰/۰۰۱

با توجه به نتایج جدول ۳. بین استفاده از رسانه های ورزشی در معلمان دارای سبک زندگی فعال و غیرفعال تفاوت معناداری وجود دارد ($t=7/59$, $sig=0/001$). نتایج حاکی از این می باشد که معلمان دارای سبک زندگی فعال در مقایسه با معلمان دارای سبک زندگی غیر فعال با اختلاف میانگین ۰/۶۶ واحد به طور معناداری از رسانه های ورزشی استفاده بیشتری می کنند.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه میزان استفاده از رسانه های ورزشی در معلمان دارای سبک زندگی فعال و غیرفعال در عراق انجام شد. یافته ها نشان داد که میزان استفاده از رسانه های ورزشی در معلمان دارای سبک زندگی فعال به طور معناداری بیشتر از معلمان دارای سبک زندگی غیرفعال است. این یافته نشان می دهد که میان سبک زندگی و الگوی استفاده از رسانه های ورزشی تفاوت قابل توجهی وجود دارد؛ به گونه ای که معلمان دارای سبک زندگی فعال، ارتباط بیشتری با محتوای رسانه ای مرتبط با ورزش و فعالیت بدنی دارند.

یافته حاضر با نتایج برخی مطالعات پیشین درباره ارتباط میان فعالیت بدنی و استفاده از رسانه های مرتبط با ورزش همخوانی دارد. از جمله، المرزوقی (۲۰۲۱) در بررسی افراد فعال بدنی در عربستان سعودی نشان داد که استفاده از رسانه های اجتماعی مرتبط با ورزش و تناسب اندام در میان افراد فعال رواج دارد و بخش قابل توجهی از شرکت کنندگان نگرش مثبتی نسبت به استفاده از رسانه های اجتماعی برای ورزش و فعالیت بدنی داشتند. همچنین، شیموگا و همکاران (۲۰۱۹) در مطالعه ای بر روی نوجوانان آمریکایی، ارتباط میان میزان استفاده از رسانه های اجتماعی و برخی الگوهای فعالیت بدنی را گزارش کردند؛ به طوری که رابطه میان استفاده از رسانه های اجتماعی و فعالیت بدنی در سطوح مختلف فعالیت بدنی یکسان نبود. این یافته ها در کنار نتایج پژوهش حاضر می تواند نشان دهد که رسانه های مرتبط با ورزش و فعالیت بدنی بخشی از محیط اطلاعاتی و ارتباطی افراد فعال را تشکیل می دهند.

نتایج پژوهش ملک پور و همکاران (۲۰۲۱) نیز از جنبه دیگری با یافته حاضر قابل مقایسه است. آنان در بررسی نقش انواع رسانه های ورزشی بر سبک زندگی سلامت محور زنان ورزشکار، تفاوت میان انواع رسانه های ورزشی را در ارتباط با سبک زندگی سلامت محور گزارش کردند و برای رسانه های نوین نقش بیشتری یافتند. این یافته با نتیجه پژوهش حاضر همخوانی دارد، زیرا در هر دو مطالعه میان رسانه های مرتبط با ورزش و مؤلفه هایی از سبک زندگی سالم ارتباط مشاهده شده است. با این حال، تفاوت در جامعه آماری و روش پژوهش ایجاب می کند که این نتایج با احتیاط مقایسه شوند. مطالعه حاضر بر معلمان عراقی و تفاوت میزان

استفاده از رسانه‌های ورزشی میان دو گروه سبک زندگی تمرکز داشت، در حالی که مطالعات پیشین عمدتاً جوامع و متغیرهای متفاوتی را بررسی کرده‌اند.

یکی از تبیین‌های احتمالی برای یافته حاضر آن است که افراد دارای سبک زندگی فعال ممکن است علاقه و درگیری بیشتری با ورزش داشته باشند و در نتیجه، بیشتر در معرض محتوای ورزشی قرار گیرند یا آگاهانه‌تر به دنبال اطلاعات، اخبار و برنامه‌های مرتبط با ورزش باشند. از سوی دیگر، رسانه‌های ورزشی می‌توانند دسترسی افراد به اطلاعات مربوط به فعالیت بدنی، ورزش و سلامت را تسهیل کنند و از این طریق با نگرش‌ها و رفتارهای مرتبط با فعالیت بدنی ارتباط داشته باشند. با این حال، نمی‌توان تعیین کرد که استفاده بیشتر از رسانه‌های ورزشی به سبک زندگی فعال منجر شده است یا افراد دارای سبک زندگی فعال از ابتدا تمایل بیشتری به استفاده از رسانه‌های ورزشی داشته‌اند. از این‌رو، یافته حاضر باید به‌عنوان وجود یک تفاوت معنادار میان دو گروه تفسیر شود، نه به‌عنوان شواهدی برای رابطه علی میان مصرف رسانه‌های ورزشی و سبک زندگی فعال.

از نظر کاربردی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد رسانه‌های ورزشی می‌توانند به‌عنوان یکی از کانال‌های ارتباطی مورد توجه برنامه‌ریزان حوزه ورزش و سلامت قرار گیرند. به‌ویژه در جامعه معلمان، تولید و انتشار محتوای ورزشی معتبر، آموزشی و متناسب با نیازهای مخاطبان می‌تواند فرصت بیشتری برای دسترسی به اطلاعات مرتبط با فعالیت بدنی و ورزش فراهم کند. با توجه به نقش معلمان در محیط آموزشی و اجتماعی، توجه به کیفیت محتوای ورزشی و استفاده هدفمند از رسانه‌های نوین می‌تواند موضوعی قابل بررسی در برنامه‌های ارتقای سلامت و فعالیت بدنی باشد. با این حال، اثربخشی چنین برنامه‌هایی نیازمند بررسی تجربی در مطالعات مداخله‌ای و طولی است و نمی‌توان بر اساس یافته‌های مطالعه حاضر درباره اثر مستقیم رسانه‌های ورزشی بر سبک زندگی نتیجه‌گیری کرد.

پژوهش حاضر با چند محدودیت همراه بود. نخست، جامعه مورد بررسی به معلمان عراق محدود بود و نمونه‌گیری به‌صورت در دسترس و از طریق پرسشنامه الکترونیکی انجام شد؛ از این‌رو، تعمیم یافته‌ها به سایر گروه‌های شغلی یا کل جامعه معلمان باید با احتیاط صورت گیرد. دوم، داده‌ها از طریق پرسشنامه خودگزارشی جمع‌آوری شد و احتمال سوگیری پاسخ و خطای گزارش‌دهی وجود دارد. سوم، طراحی علی-مقایسه‌ای پژوهش امکان تعیین جهت رابطه یا استنباط رابطه علی میان سبک زندگی و استفاده از رسانه‌های ورزشی را فراهم نمی‌کند. همچنین، برخی ویژگی‌های فردی و اجتماعی مانند سن، جنسیت و سابقه تدریس می‌توانند با سبک زندگی و الگوی استفاده از رسانه‌ها مرتبط باشند و در مطالعه حاضر به‌صورت جداگانه کنترل نشدند.

با توجه به یافته‌ها و محدودیت‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده با استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر و روش‌های نمونه‌گیری احتمالی در مناطق مختلف عراق انجام شوند تا امکان تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین، بررسی نقش نوع رسانه، میزان و مدت استفاده از رسانه‌های ورزشی و نوع محتوای ورزشی می‌تواند تصویر دقیق‌تری از ارتباط میان مصرف رسانه و سبک زندگی فعال ارائه دهد. استفاده همزمان از ابزارهای خودگزارشی و شاخص‌های عینی‌تر فعالیت بدنی نیز می‌تواند به کاهش سوگیری ناشی از خودگزارشی کمک کند. انجام مطالعات طولی و مداخله‌ای نیز می‌تواند در روشن‌تر شدن جهت رابطه میان استفاده از رسانه‌های ورزشی و سبک زندگی فعال مؤثر باشد.

در مجموع، یافته‌های پژوهش نشان داد که معلمان دارای سبک زندگی فعال، در مقایسه با معلمان دارای سبک زندگی غیرفعال، میزان بیشتری از رسانه‌های ورزشی استفاده می‌کنند. این تفاوت می‌تواند بیانگر ارتباط میان سبک زندگی و الگوی مصرف محتوای ورزشی باشد؛ با این حال، برای تعیین سازوکار و جهت این ارتباط، انجام پژوهش‌های طولی و مداخله‌ای ضروری است. یافته حاضر می‌تواند مبنایی برای توجه بیشتر به نقش رسانه‌های ورزشی در مطالعات مرتبط با سبک زندگی، فعالیت بدنی و سلامت معلمان در عراق باشد.

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این مطالعه با اهداف کاربردی و با رعایت کلیه دستورالعمل‌های پژوهشی و اصول اخلاقی در رابطه با شرکت‌کنندگان، از جمله رضایت آگاهانه،

داوطلبانه، حق کناره‌گیری از پژوهش در صورت تمایل و حفاظت از اطلاعات محرمانه آزمودنی‌ها، انجام پذیرفته است.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این پژوهش در کلیه مراحل اجرای پروژه مشارکت یکسانی داشته‌اند.

حامی مالی

در طول این پژوهش هیچ‌گونه کمک مالی از منابع تأمین مالی در بخش عمومی، تجاری و غیردولتی دریافت نشد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله، تعارض منافع وجود نداشته است.

سپاسگزاری

از کلیه شرکت‌کنندگان که در اجرای این پژوهش همکاری داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Abioye, A. I., Hajifathalian, K., & Danaei, G. (2013). Do mass media campaigns improve physical activity? A systematic review and meta-analysis. *Archives of Public Health*, 71(1), 20. <https://doi.org/10.1186/0778-7367-71-20>
- Al-Dulaimi, Y. H. A. (2025). Visual sports media and its role in developing and enhancing the sports culture of physical education teachers. *Wasit Journal of Mathematical Sciences*, 25(3), 814–825. <https://doi.org/10.31185/wjoss.975>
- AlMarzooqi, M. A. (2021). Physical Activity and Attitudes toward Social Media Use of Active Individuals during the COVID-19 Pandemic in Saudi Arabia: Cross-Sectional Survey. *Frontiers in Psychology*, 3146. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.707921>
- Arranz-Freijo, E. B., & Barreto-Zarza, F. (2021). The contributions of Alfred Adler (1870–1937) to the understanding of early childhood development. *Early Child Development and Care*, 191(7–8), 1133–1143. DOI: 10.1080/03004430.2020.1851215
- Artikovna, D. M. (2022). The Importance OF Physical Exercises in Maintaining A Healthy Lifestyle. *European Journal of Business Startups and Open Society*, 2(2), 46-48.
- Derin, S., & Çetinkaya Yıldız, E. (2018). Adler yaklaşımı açısından “İçimdeki Çocuk” filminin analizi. *Eğitim ve Bilim*, 43(193), 317–335. DOI: 10.15390/EB.2018.6803
- Hanawi, S. A., Saat, N. Z. M., Zulkafly, M., Hazlenah, H., Taibukahn, N. H., Yoganathan, D., Abdul Rahim, N. N., Mohd Bashid, N. A. A., Abdul Aziz, F. A., & Low, F. J. (2020). Impact of a healthy lifestyle on the psychological well-being of university students. *International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences*, 9(2), 1–7.
- Isath, A., Koziol, K. J., Martinez, M. W., Garber, C. E., Martinez, M. N., Emery, M. S., Baggish, A. L., Naidu, S. S., Lavie, C. J., Arena, R., & Krittanawong, C. (2023). Exercise and cardiovascular health: A state-of-the-art review. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 79, 44–52. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.04.008>
- Jahangiri, A., Ghadimi, B., Navabakhsh, M., Zohrabi, C., Abdi Nematabad, S. (2021). A Structural Model for the Effect of Media Advertising on Sport-Based Lifestyle by Explaining the Mediating Role of Body Management Re-Identification (From the Police Force Point of View in Tehran). *Strategic Studies on Youth and Sports*, 20(52), 9-28. (in Persian) <https://doi.org/10.22034/ssys.2021.437>
- Malekpour Naqneh, S., Omid, A., Safari, S., Jahanifar, M., Zare, M. (2021). Comparison of the role of sports media (visual, audio and new) on the health-oriented lifestyle of female athletes in Shahrekord city, the third conference National sports communication: communication literacy and media literacy in sports, Shiraz. (in Persian)
- Mutz, M., Müller, J., & Reimers, A. K. (2021). Use of digital media for home-based sports activities during the COVID-19 pandemic: results from the German SPOVID survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4409. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094409>
- Narendrula, A., Brinza, E., Horvat Davey, C., Longenecker, C. T., & Webel, A. R. (2024). Relationship between objectively measured physical activity and subclinical cardiovascular disease: A systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10(1), e001596. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001596>
- Normahmatovich, U. R. (2022). Sport is the basis of a healthy lifestyle. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 778-784. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/58KWN>
- Puertas-Molero, P., Marfil-Carmona, R., Zurita-Ortega, F., & González-Valero, G. (2019). Impact of sports mass media on the behavior and health of society: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 486. DOI: 10.3390/ijerph16030486
- Schramme, T. (2023). Health as complete well-being: The WHO definition and beyond. *Public Health Ethics*, 16(3), 210–218. <https://doi.org/10.1093/phe/phad017>
- Shimoga, S. V., Erlyana, E., & Rebello, V. (2019). Associations of social media use with physical activity and sleep adequacy among adolescents: Cross-sectional survey. *Journal of medical Internet research*, 21(6), e14290. <https://preprints.jmir.org/preprint/14290>
- Tian, Y., Yang, P., & Zhang, D. (2023). The relationship between media use and sports participation behavior: A meta-analysis. *Digital Health*, 9, 20552076231185476. <https://doi.org/10.1177/20552076231185476>