

اندیشه های نوین در ورزش تربیتی

دوره ۱، شماره ۱، بهار ۱۴۰۲

تأثیر رابطه فعالیت های بدنی با عزت نفس و نشاط اجتماعی دبیران زن

طاهره ندایی^۱، حسین علی محمدی^{۲*}، جواد ادبی فیروزجاه^۳، فاطمه عسگری^۴

۱- استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران (tahereh.nedaei@gmail.com)

۲- استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران

۳- استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران (jadabi@gmail.com)

۴- کارشناسی ارشد، گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران (fatemehasgari90@gmail.com)

چکیده

فعالیت بدنی از مؤلفه های موثر بر ابعاد مختلف زندگی است. هدف تحقیق حاضر، مدل یابی رابطه فعالیت های بدنی با عزت نفس و نشاط اجتماعی دانش آموزان دختر بود. نوع پژوهش توصیفی-تحلیلی و جامعه آماری آن را کلیه دبیران زن شهر آبدانان در سال ۱۳۹۹-۱۳۹۸ تشکیل می دادند و تعداد نمونه ۲۲۴ نفر از دبیران بود. در این پژوهش از روش نمونه گیری به صورت چندمرحله ای تصادفی استفاده شد و از هر منطقه از شهر آبدانان، ۷ مدرسه (مجموعاً ۲۸ مدرسه)، و از هر مدرسه، ۸ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند و داده های نمونه از آن ها استخراج گردید. ابزار اندازه گیری پژوهش، پرسشنامه فعالیت بدنی بک (۱۹۸۲)، پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) و پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) بود و داده های پژوهش با استفاده از آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار SPSS-22 و AMOS-20 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج این مطالعه نشان داد که فعالیت بدنی کاری، ورزشی و اوقات فراغت با عزت نفس و نشاط اجتماعی دبیران زن رابطه معنی داری دارند. همچنین تجزیه و تحلیل مدل معادلات ساختاری نشان داد که عزت نفس در ارتباط بین فعالیت بدنی و نشاط دبیران زن نقش میانجی دارد. بر اساس نتایج این مطالعه پیشنهاد می گردد برای داشتن عزت نفس و نشاط اجتماعی دبیران زن، انواع فعالیت بدنی مورد توجه قرار گیرد.

اطلاعات مقاله

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۲/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۸/۲۴

شماره صفحات: ۳۱-۴۶

واژگان کلیدی:

ورزش، زنان، سبک زندگی سالم

استناد به مقاله:

ندایی، طاهره؛ علی محمدی، حسین؛ ادبی-فیروزجاه، جواد و عسگری، فاطمه. (۱۴۰۲). تأثیر رابطه فعالیت های بدنی با عزت نفس و نشاط اجتماعی دبیران زن. *اندیشه های نوین در ورزش تربیتی*، ۱(۱)، ۳۱-۴۶.



از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید.

DOI: <https://doi.org/10.22034/NTES.2024.398150.1002>

URL: https://ntes.imamreza.ac.ir/article_190563.html

مقدمه

گسترش فناوری و ماشینی شدن زندگی، کم شدن فعالیت بدنی را برای انسان‌ها به ارمغان آورده است و این در حالی است که ۷۰٪ بیماری‌ها در اثر فقدان فعالیت بدنی کافی ایجاد می‌شود (جوروند، طاووسی و غفرانی پور، ۱۳۹۷: ۵). فعالیت بدنی و جسمانی قسمتی از زندگی هر فرد را تشکیل می‌دهد و یک بخش ضروری از زندگی است، اگرچه مقدار و نوع فعالیت برای هر شخص متفاوت است. فعالیت جسمانی و بدنی به هر نوع حرکت بدن گفته می‌شود که از انقباض عضلات اسکلتی تولید شده باشد و منجر به افزایش انرژی مصرفی گردد. به طور کلی می‌توان برای فعالیت بدنی دو طبقه‌بندی جامع در نظر گرفت: فعالیت بدنی مربوط به شغل و فعالیت بدنی مربوط به اوقات فراغت. میزان فعالیت بدنی مربوط به شغل می‌تواند تا ۸ ساعت در روز باشد، درحالی که فعالیت بدنی مربوط به اوقات فراغت کاملاً متغیر است. فعالیت بدنی مربوط به اوقات فراغت شامل انواع فعالیت هوازی، برنامه‌های ورزش استقامتی، تمرینات قدرتی و انواع ورزش‌ها می‌باشد (ندایی و عین علی هرموشی، ۱۳۹۹: ۲).

فعالیت بدنی یکی از ابعاد سبک زندگی سالم است که بر جسم و روان اثرات مثبت فراوانی دارد (جلالی، روزبهرانی و شمسی، ۱۳۹۷: ۱۸). از جمله اثرات روانی فعالیت بدنی، افزایش عزت نفس در افراد است (زمانی‌ثانی و همکاران، ۲۰۱۶: ۲۶۱۷). عزت نفس نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای در سلامت و پیشرفت هر فرد دارد (نوروزی و همکاران، ۱۴۰۰: ۳) و یکی از شاخص‌های اساسی توانمندی‌ها و ضعف‌های هر انسانی به شمار می‌رود. عزت نفس ارزش و احترامی است که فرد برای خویش قائل است (کاسین^۱، ۲۰۱۱: ۷۲). عزت نفس به عنوان یکی از نیازهای اساسی انسان که رشد، توسعه و هویت فردی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، دارای ابعاد داخلی و خارجی است. بعد داخلی به افراد حس خوب بودن را می‌دهد و بعد خارجی افراد را قادر می‌سازد با اعتماد به نفس رفتار کنند (باقریزاد حصاری و همکاران، ۱۳۹۸: ۵۳۸). به اعتقاد هیثرتون و پولیوی^۲ (۱۹۹۱) عزت نفس دارای سه حوزه عملکردی، اجتماعی و جسمانی است. عزت نفس عملکردی، بیانگر احساس فرد نسبت به صلاحیت‌های عمومی است و شامل توانایی‌های ذهنی، ظرفیت‌های خودتنظیمی، اعتماد به نفس و خودکارآمدی می‌گردد. افرادی که دارای عزت نفس عملکردی بالایی هستند، خود را باهوش و توانا می‌دانند. عزت نفس اجتماعی بیانگر این است که چطور فرد فکر می‌کند دیگران او را درک می‌کنند. اگر فرد بر این باور باشد که دیگران به ویژه دیگران مهم، برای او احترام و ارزش قائل‌اند، عزت نفس اجتماعی بالایی خواهد داشت. اما عزت نفس فیزیکی بیانگر این است که چطور فرد به بدن خود می‌نگرد و شامل مهارت‌های ورزشی، جذابیت فیزیکی و تصویر بدن می‌گردد (احمدی، مختاری و زارعی، ۱۳۹۴: ۴۲). مطالعات مختلف نشان‌دهنده رابطه بین فعالیت‌های بدنی و عزت نفس هستند (آرنتز، لوکاس و آرنتز^۳، ۲۰۱۱، علوی، زر، سلیمی اونسر، احمدی، ۱۳۹۶). حمدآبادی و علویان (۱۴۰۲) نشان دادند فعالیت بدنی و ورزش منظم می‌تواند

1. Kassin
2. Heatherton, Polivy
3. Arnetz, Lucas, Arnetz

در کاهش میزان اضطراب در زنان اثر داشته باشد و سبب ارتقاء سلامت روانی و جسمانی آنان شود. داشتن عزت نفس یکی از مهم‌ترین عوامل افزایش نشاط در بین مردم است. نشاط عمدتاً به معنای عاطفه مثبت، رضایت از زندگی و نبود عاطفه منفی تعریف شده است. در واقع احساس نشاط یکی از ابعاد سلامت روان و عواطف مثبت است که در مقابل احساسات منفی از قبیل افسردگی، اندوه و یاس قرار می‌گیرد. احساس نشاط موجب ایجاد انرژی، شور، حرکت و پویایی در جامعه می‌شود. افراد را برای زندگی بهتر آماده می‌کند و به دلیل ویژگی مسری بودن آن وابستگی‌های فرد را با محیط افزایش می‌دهد. نوشادی و همکاران (۱۴۰۱) بیان می‌دارند که داشتن ویژگی‌هایی چون عزت نفس، نشاط و فعالیت ورزشی از جمله فاکتورهای مهم در شایستگی‌های دبیران و معلمان محسوب می‌شود. افراد شاد تمایل بیشتری به سالم رفتار کردن دارند و به احتمال زیاد از رفتارهای ناسالم دوری می‌کنند (نبوی، رضادوست و صالحی، ۱۳۹۴: ۲). تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که نشاط اجتماعی تحت تأثیر انجام فعالیت‌های بدنی، افزایش می‌یابد (علوی و همکاران، ۱۳۹۶، قدرت‌نما و حیدری‌نژاد، ۱۳۹۲). پیشرفت و توسعه اجتماعی پایدار در هر جامعه‌ای قطعاً در گرو داشتن شهروندانی بانشاط و شاداب است (خرم و همکاران، ۱۴۰۰: ۱) و در این بین دبیران زن هم به دلیل نقش آموزشی و تربیتی در دو نهاد مهم خانواده و مدرسه اهمیت بسزایی پیدا می‌کنند. به طور کلی، در دنیا ۱ نفر از هر ۳ نفر به حد کافی فعال نیست. نداشتن فعالیت بدنی با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد و در دختران و زنان بالاتر است (غلام‌نیا شیروانی، غفرانی‌پور، قراخانلو، کاظم نژاد، ۱۳۹۴: ۱۳). با توسعه و پیشرفت ورزش، میزان حضور و یا عدم حضور زنان در فعالیت‌های ورزشی به عنوان شاخص جهانی از وضعیت اجتماعی زنان در یک جامعه به شمار می‌آید، به طوری که اگر زنان فعالیت بدنی و ورزشی در حد کافی و مناسب داشته باشند، یقیناً کارایی و اثربخشی بیشتری در کار خواهند داشت. بی‌تردید ورزش به عنوان یک ابزار مؤثر تربیتی که تضمین‌کننده سلامت جسم و روان زنان و در نتیجه سلامت نسل آینده جامعه می‌باشد، مورد تأکید و تایید است، چرا که زنان را برای انجام وظایف مقدس مادری و تربیت و تقدیم نسل سالم به جامعه کمک و یاری می‌نماید (منظمی، علم، شتاب بوشهری، ۱۳۹۰: ۱۵۳). باتوجه به اثرات و کارکردهای مهم فعالیت‌های ورزشی، تحقیق حاضر قصد دارد با هدف قرار دادن جامعه زنان معلم اقدام به مدلیابی فعالیت‌های بدنی بر عزت نفس و نشاط اجتماعی از زندگی دبیران کند و به این سوال پاسخ دهد که آیا بین فعالیت بدنی با عزت نفس و نشاط اجتماعی رابطه وجود دارد؟

ابزار و روش‌ها

این پژوهش به صورت توصیفی-تحلیلی با رویکرد معادلات ساختاری بر روی کلیه دبیران زن شهر آبدانان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ که با توجه به استعمال از اداره آموزش و پرورش شهر آبدانان تعداد آن برابر با ۴۰۰ نفر بود، انجام شد. انجام فعالیت‌های بدنی به صورت حداقل یک روز در هفته معیار ورود و عدم تکمیل پرسشنامه به صورت کامل معیار خروج افراد از این مطالعه بود. در پژوهش‌های

مرتبط با مدل معادلات ساختاری، طبق گفته شوماخر و لومکس^۱ (۱۳۸۸) حداقل حجم نمونه را ۲۰۰ تا ۴۰۰ نفر ذکر نموده‌اند. در پژوهش حاضر حجم نمونه با بیش برآورد برابر با ۲۲۴ نفر در نظر گرفته شد. روش نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت چندمرحله‌ای تصادفی بود به این صورت که از هر منطقه از شهر آبدانان، ۷ مدرسه (مجموعاً ۲۸ مدرسه)، و از هر مدرسه ۸ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند و داده‌های نمونه از آن‌ها استخراج گردید.

در این پژوهش از سه مقیاس برای اندازه‌گیری متغیرها استفاده شد که شامل پرسشنامه فعالیت بدنی بک (۱۹۸۲) (BPAQ)، پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) (SEI)، پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) (OHI) بود. پرسشنامه فعالیت بدنی بک شامل ۱۶ سؤال است که در سه بخش: فعالیت بدنی مربوط به شغل (سوالات ۱-۸)، فعالیت ورزشی (سوالات ۹-۱۲) و فعالیت بدنی اوقات فراغت (سوالات ۱۳-۱۶) تنظیم شده و با توجه به عبارت‌ها و جواب‌های مربوطه براساس مقیاس ۵ درجه‌ای (۵-۱) در نظر گرفته شده است. روایی و پایایی این پرسشنامه به طور مکرر در کشورهای مختلف و همچنین ایران و با گروه‌های متفاوت بررسی و تأیید شده است (بک، بورما و فریجتز، ۱۹۸۲؛ صادقی ثانی، ۱۳۹۴). ضریب بازآزمایی برای پرسشنامه میزان فعالیت بدنی، ۰/۸۹ بدست آمده است. همچنین از آلفای کرونباخ برای برآورد پایایی درونی ابزار تحقیق استفاده شده که ضریب پایایی درونی، ۰/۹۱ بدست آمده است (مفلحی، تبریزی کوروش، ۱۳۸۶: ۱۱۹).

پرسشنامه عزت نفس توسط کوپر اسمیت^۲ (۱۹۶۷) تهیه و تدوین شده و دارای ۵۸ ماده و ۴ خرده مقیاس شامل عزت نفس فردی (۲۶ گویه)، اجتماعی (۸ گویه)، خانوادگی (۸ گویه)، تحصیلی یا شغلی (۸ گویه) و دروغ سنج (۸ گویه) است که احساسات، عقاید یا واکنش‌های فرد را توصیف می‌کند و آزمودنی باید به این گویه‌ها به صورت بله (به من شبیه است) -خیر (به من شبیه نیست) پاسخ دهد. نمره دروغ سنج در مجموع نمرات محاسبه نمی‌شود. حداکثر نمره در مقیاس فردی مساوی ۲۶ و در هریک از سه مقیاس دیگر مساوی ۸ است. حداکثر نمره کل عزت نفس مساوی ۵۰ است. بررسی‌ها در ایران و خارج از ایران بیانگر آن است که این آزمون از اعتبار و روایی قابل قبولی برخوردار است (تراب مستعدی و ساعتچیان، ۱۳۹۷: ۱۵۲). هرز و گالون^۳ (۱۹۹۹) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ را برای نمره کلی آزمون گزارش کرده‌اند. همچنین جهت سنجش روایی بین نمره کل آزمون با خرده مقیاس روان‌آزده‌گرایی در آزمون شخصیت آیسنک، روایی واگرایی منفی و معنادار و با خرده مقیاس برونگرایی و روایی همگرایی مثبت و معنادار حاصل شد. کوپر اسمیت و همکاران (۱۹۹۰) ضریب بازآزمایی را بعد از پنج هفته ۰/۸۸ و بعد از یک سال ۰/۷۰ گزارش کرده‌اند (به نقل از تراب مستعدی و ساعتچیان، ۱۳۹۷: ۱۵۲). محققان ضریب همسانی درونی ۰/۸۶ تا ۰/۹۰ را

1. Schumacker & Lomax
- 2 - Baecke, Burema, Frijters
- 3 - Coopersmith
- 4 - Herz, Gullone

برای آزمون گزارش کرده‌اند. در ایران نیز اعتبار کل پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/83$ گزارش شده است (شامکوییان، صیرفی، لطفی کاشانی، احدی و کاوسی، ۱۳۹۸: ۵۰). برای سنجش میزان نشاط اجتماعی از پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI) که توسط آرجیل و لو (۱۹۹۹)، با معکوس کردن موارد مقیاس افسردگی بک ساخته شده است، استفاده گردید. این مقیاس دارای ۲۹ گویه و پنج مولفه شامل رضایت از زندگی (۶ گویه)، حرمت خود (۶ گویه)، بهزیستی فاعلی (۶ گویه)، رضایت‌خاطر (۵ گویه) و خلق مثبت (۶ گویه) است که به صورت طیف لیکرت ۴ درجه‌ای به ترتیب از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. هر گویه دارای چهار عبارت است که عبارت اول نمره صفر، عبارت دوم نمره ۱، عبارت سوم نمره ۲ و عبارت چهارم نمره ۳ می‌گیرد. در نهایت فرد نمره‌ای بین ۰ تا ۸۷ به دست می‌آورد که نمره بالاتر نشانه شادکامی بیشتر است (اکبریان، ۱۳۹۴: ۱۳). روایی مقیاس توسط آرجیل و لو و نوربالا تایید شده است. همچنین آرجیل و لو پایایی آزمون را از طریق آلفای کرونباخ $0/90$ و در ایران علی‌پور و نوربالا $0/93$ گزارش نمودند (صابری، قربانیان، قربانزاده، ایرانپور، ۱۳۹۷: ۵۶).

روش اجرای پژوهش به این صورت بود که با کسب تاییدیه از اداره کل آموزش و پرورش شهر آبدانان، پرسشنامه‌ها بین دبیران مدارس توزیع شد و با تاکید بر محرمانه بودن اطلاعات و با کسب رضایت آگاهانه از دبیران، پژوهش بر روی آن‌ها اجرا شد. همچنین، برای اینکه پاسخگویان با صداقت و رغبت به گویه‌ها پاسخ دهند، فرصت کافی (دو هفته) به هر یک از پاسخگویان برای تکمیل پرسشنامه خودگزارش‌دهی، داده شد. از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری) در پژوهش حاضر استفاده گردید. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS-22 و AMOS-20 استفاده شد.

یافته‌ها

در مجموع، ۲۲۴ زن سالم با دامنه سنی ۲۰ تا ۵۹ سال در مطالعه حاضر شرکت کردند. ۸ نفر (۳/۵٪) از آزمودنی‌ها بین سنین ۲۰ تا ۲۵، ۲۹ نفر (۱۳٪) بین ۲۶ تا ۳۰، ۶۵ نفر (۲۹٪) بین ۳۱ تا ۳۵، ۴۸ نفر (۲۱/۵٪) بین ۳۶ تا ۴۰، ۵۴ نفر (۲۴٪) بین ۴۱ تا ۴۵، ۱۵ نفر (۶/۵٪) بین ۴۶ تا ۵۰ و ۵ نفر (۲/۵٪) بالاتر از ۵۰ سال داشتند. ۵ نفر (۲/۵٪) از آزمودنی‌ها مدرک دیپلم، ۳۰ نفر (۱۳/۵٪) فوق دیپلم، ۱۵۴ نفر (۶۹٪) کارشناسی و ۳۵ نفر (۱۵٪) دارای مدرک کارشناسی ارشد و بالاتر بودند. همچنین ۲۰۰ نفر (۸۹٪) از این تعداد متاهل و ۲۴ نفر (۱۱٪) مجرد بودند.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش و آزمون کجی و کشیدگی متغیرهای تحقیق

عوامل	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آزمون توزیع نرمالیتی	
				کجی	کشیدگی
بعد فعالیت بدنی کاری	۲۲۴	۲/۸۳	۱/۳۹	۰/۷۸۴	۰/۲۹۸

۰/۰۹۵	۰/۶۹۰	۱/۹۹	۴/۱۲	۲۲۴	بعد فعالیت بدنی ورزشی
-۰/۸۸۲	-۰/۰۶۶	۱/۷۵	۳/۵۵	۲۲۴	بعد فعالیت بدنی اوقات فراغت
۰/۳۲۸	۰/۶۴۱	۳/۳۰	۲۱/۱۵	۲۲۴	عزت نفس فردی
۰/۶۷۸	۰/۸۹۲	۱/۷۳	۵/۶۳	۲۲۴	عزت نفس اجتماعی
۰/۱۷۰	۰/۷۰۱	۱/۷۰	۵/۴۲	۲۲۴	عزت نفس خانوادگی
-۰/۱۸۰	۰/۴۶۶	۱/۶۴	۵/۵۲	۲۲۴	عزت نفس تحصیلی یا شغلی
۰/۶۰۸	۰/۹۲۷	۴/۰۲	۱۱/۵۳	۲۲۴	بعد رضایت از زندگی نشاط اجتماعی
۰/۳۳۱	۰/۷۲۲	۳/۹۳	۱۱/۵۸	۲۲۴	بعد رضایت از خود نشاط اجتماعی
۰/۲۹۵	۰/۷۸۱	۳/۹۲	۹/۷۶	۲۲۴	بعد حرمت نفس نشاط اجتماعی
۰/۰۹۵	۰/۶۹۰	۳/۰۶	۷/۲۰	۲۲۴	بعد انرژی مثبت نشاط اجتماعی
-۰/۸۸۲	-۰/۰۶۶	۴/۲۲	۷/۷۵	۲۲۴	بعد خلق مثبت نشاط اجتماعی

جدول ۱، میانگین، انحراف معیار، کجی و کشیدگی متغیرهای تحقیق را نشان می‌دهد. طبق اطلاعات مندرج در جدول، میانگین فعالیت بدنی کاری ۲/۸۳، فعالیت بدنی ورزشی ۴/۱۲، فعالیت بدنی اوقات فراغت ۳/۵۵، عزت نفس فردی ۲۱/۱۵، عزت نفس اجتماعی ۵/۶۳، عزت نفس خانوادگی ۵/۴۲، عزت نفس تحصیلی ۵/۵۲، رضایت از زندگی نشاط اجتماعی ۱۱/۵۳، رضایت از خود نشاط اجتماعی ۱۱/۵۸، حرمت نفس نشاط اجتماعی ۹/۷۶، انرژی مثبت نشاط اجتماعی ۷/۲۰ و خلق مثبت نشاط اجتماعی ۷/۷۵ می‌باشد.

جدول شماره ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای فعالیت بدنی، عزت نفس و نشاط اجتماعی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱- فعالیت بدنی کاری	-											
۲- فعالیت بدنی اوقات فراغت	۰/۲۳*	-										
۲- فعالیت بدنی ورزشی	۰/۶۳*	۰/۲۸*	-									
۴- عزت نفس فردی	۰/۱۳*	۰/۱۹*	۰/۲۳*	-								

عزت نفس اجتماعی	عزت نفس خانوادگی	عزت نفس تحصیلی	رضایت از زندگی	رضایت از خود	عزت نفس حرمت	عزت نفس مثبت	عزت نفس خلاق
۰/۱۷**	۰/۱۷**	۰/۱۳**	۰/۲۶**	۰/۲۳**	۰/۱۹**	۰/۲۸**	۰/۲۵**
۰/۱۸**	۰/۱۹**	۰/۱۵**	۰/۲۰**	۰/۲۳**	۰/۲۳**	۰/۲۷**	۰/۲۲**
۰/۲۱**	۰/۲۳**	۰/۱۶**	۰/۲۹**	۰/۲۳**	۰/۲۸**	۰/۲۵**	۰/۲۵**
۰/۳۶**	۰/۲۶**	۰/۱۹**	۰/۱۸**	۰/۲۳**	۰/۰۶	۰/۳۲**	۰/۱۹**
۰	۰/۲۳**	۰/۱۹**	۰/۱۱**	۰/۱۴**	۰/۰۲	۰/۱۴**	۰/۱۳**
	۰	۰/۲۳**	۰/۰۹	۰/۰۴	۰/۰۱	۰/۰۵	۰/۰۸
		۰	۰/۰۶	۰/۰۱	۰/۰۲	۰/۰۸	۰/۰۱
			۰	۰/۵۱**	۰/۲۹**	۰/۳۶**	۰/۲۸**
				۰	۰/۲۹**	۰/۳۳**	۰/۳۷**
					۰	۰/۶۸**	۰/۳۷**
						۰	۰/۳۷**

** P < 0/01

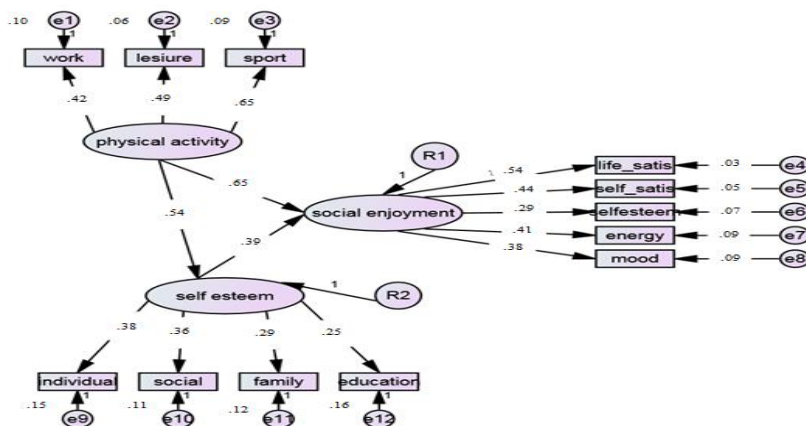
جدول ۲، ماتریس همبستگی متغیرهای فعالیت بدنی، عزت نفس و نشاط اجتماعی را در بین آزمودنی‌ها نشان می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد که بین فعالیت بدنی کاری، ورزشی و اوقات فراغت با تمام ابعاد عزت نفس و نشاط اجتماعی ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($\text{sig} < 0/01$). همچنین بین عزت نفس فردی و عزت نفس اجتماعی با تمام ابعاد نشاط اجتماعی به استثنای حرمت نفس ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($\text{sig} < 0/01$)، اما بین عزت نفس خانوادگی و عزت نفس شغلی با تمام ابعاد نشاط اجتماعی ارتباط معنی‌داری وجود ندارد ($\text{sig} > 0/01$). قبل از تحلیل داده‌های مربوط به مدل معادلات ساختاری، برای اطمینان از اینکه داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی مدل معادلات ساختاری را برآورد می‌کنند، به بررسی آنها پرداخته شد.

در پژوهش حاضر، با بررسی داده‌های خام هیچ داده گمشده‌ای وجود نداشت. همچنین جهت بررسی داده‌های پرت تک‌متغیری با استفاده از نرم افزار SPSS نمره‌های Z متغیرها محاسبه شد. نتایج نشان داد که نمره‌های همه آزمودنی‌ها بین ۳ و -۳ قرار داشت؛ بنابراین داده پرت تک‌متغیری وجود نداشت. همچنین، جهت بررسی داده‌های پرت چندمتغیری، فاصله ماه‌الانویس برای متغیرهای پیش‌بین محاسبه شد. کمترین و بیشترین مقدار فاصله ماه‌الانویس در پژوهش حاضر به ترتیب ۱۳/۲۶۵ و ۴۲۸/۱۷۴ به دست آمده‌اند. با توجه به اینکه مجذور خی جدول با درجه آزادی ۳۱۴ برابر با ۷۶۹/۶۱۴ است و از طرفی، چون بیشترین مقدار فاصله ماه‌الانویس (۴۲۸/۱۷۴)، کوچک‌تر از مجذور خی جدول (۷۶۹/۶۱۴) است، لذا وجود داده‌های پرت چندمتغیری در داده‌های جمع‌آوری شده مشهود نمی‌باشد. علاوه بر این، جهت بررسی نرمال بودن متغیرها، از کجی و کشیدگی متغیرها استفاده شد. همانطور که نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد، با توجه به معیار نرمال بودن، متغیرهای پژوهش همگی دارای قدر مطلق ضریب کجی کوچک‌تر از ۳ و قدر مطلق ضریب کشیدگی کوچک‌تر از ۳ هستند و لذا تخطی از نرمال بودن داده‌ها قابل مشاهده نیست.

جدول شماره ۳. نتایج آزمون برازش مدل معادلات ساختاری مربوط به ارتباط بین متغیرهای پژوهش

Model	χ^2	df	p	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	NFI	RMSEA
(میانجی) Meditation	۷۶۹/۶۱۴	۳۱۴	۰/۰۰۰۱	۲/۴۵۱	۰/۹۴۳	۰/۹۲۱	۰/۹۱۲	۰/۹۰۱	۰/۰۴۹

طبق نتایج جدول ۳، در مدل مقدار χ^2 با مقدار ۷۶۹/۶۱۴ و درجه آزادی ۳۱۴ معنی‌دار است و نشان می‌دهد که برازش مدل مناسب نمی‌باشد، اما بقیه شاخص‌ها نشان می‌دهند داده‌ها برازش مناسب و مطلوبی با مدل دارند. شاخص برازندگی χ^2/df با مقدار ۲/۴۵۱ کمتر از مقدار ۳، $GFI = ۰/۹۴۳$ ، $AGFI = ۰/۹۲۱$ ، $CFI = ۰/۹۱۲$ ، $NFI = ۰/۹۰۱$ بالاتر از ۰/۹ و ریشه میانگین مجذور خطای تقریب (RMSEA) برابر با ۰/۰۴۹ که کمتر از ۰/۰۸ است حاکی از آن است که مدل تحقیق دارای برازش کامل می‌باشد. مدل معادلات ساختاری متغیرهای پژوهش به همراه ضرایب استاندارد شده در شکل ۱ ارائه شده است.



شکل ۱. مدل معادلات ساختاری متغیرهای پژوهش به همراه ضرایب استاندارد

جدول ۴. ضرایب مدل معادلات ساختاری مربوط به ارتباط بین فعالیت بدنی با نشاط اجتماعی با میانجی‌گری

عزت نفس				
مسیر	ضریب استاندارد	خطا	نسبت بحرانی	سطح معنی‌داری
فعالیت بدنی به سوی عزت نفس	۰/۵۴	۰/۱۸۶	۲/۹۰۳	۰/۰۱
فعالیت بدنی به سوی نشاط اجتماعی	۰/۶۵	۰/۱۶۹	۳/۸۴۶	۰/۰۱
عزت نفس به سوی نشاط اجتماعی	۰/۳۹	۰/۱۰۳	۳/۷۸۶	۰/۰۱
فعالیت بدنی به سوی فعالیت بدنی کاری	۰/۴۲	۰/۱۱۷	۳/۵۸۹	۰/۰۱
فعالیت بدنی به سوی فعالیت بدنی اوقات فراغت	۰/۴۹	۰/۱۰۸	۴/۵۳۷	۰/۰۱
فعالیت بدنی به سوی فعالیت بدنی ورزشی	۰/۶۵	۰/۱۳۴	۴/۸۵۰	۰/۰۱
عزت نفس به سوی عزت نفس فردی	۰/۳۸	۰/۱۶۵	۲/۳۰۳	۰/۰۱
عزت نفس به سوی عزت نفس اجتماعی	۰/۳۶	۰/۱۷۹	۲/۰۱۱	۰/۰۱
عزت نفس به سوی عزت نفس خانوادگی	۰/۲۹	۰/۱۰۸	۲/۶۸۵	۰/۰۱
عزت نفس به سوی عزت نفس تحصیلی	۰/۲۵	۰/۱۰۲	۲/۴۵۰	۰/۰۱
نشاط اجتماعی به سوی رضایت از زندگی	۰/۵۴	۰/۱۲۴	۴/۳۵۴	۰/۰۱
نشاط اجتماعی به سوی رضایت از خود	۰/۴۴	۰/۱۳۳	۳/۳۰۸	۰/۰۱
نشاط اجتماعی به سوی حرمت نفس	۰/۲۹	۰/۱۰۷	۲/۷۱۰	۰/۰۱
نشاط اجتماعی به سوی انرژی مثبت	۰/۴۱	۰/۱۱۲	۳/۶۶۰	۰/۰۱
نشاط اجتماعی به سوی خلق مثبت	۰/۳۸	۰/۱۱۷	۳/۲۴۷	۰/۰۱

جدول ۴ نتایج مربوط به مدل معادلات ساختاری ارتباط فعالیت بدنی با نشاط اجتماعی با میانجی‌گری عزت نفس را نشان می‌دهد. طبق نتایج جدول، بین متغیرهای پژوهش به دلیل نسبت بحرانی بالاتر از ۱/۹۶ ارتباط معنی‌داری وجود دارد.

برای تعیین رابطه میانجی فعالیت بدنی با نشاط اجتماعی و عزت نفس از روش بوت استرپ در برنامه ماکرو آزمون پریچر و هیز بر روی نرم‌افزار SPSS-22 استفاده گردید. نتایج بوت استرپ برای مسیر میانجی الگوی پیشنهادی پژوهش حاضر در جدول ۵ ارائه گردیده است.

جدول ۵. نتایج بوت استرپ برای مسیر غیرمستقیم

متغیر	β	سطح معنی‌داری	فاصله اطمینان ۹۹٪
فعالیت بدنی ← عزت نفس ← نشاط اجتماعی	۰/۲۳۱	۰/۰۰۱	۰/۱۳۶-۴/۸۷۱

طبق نتایج جدول ۵، فاصله اطمینان برای عزت نفس به عنوان متغیر میانجی بین فعالیت بدنی و نشاط اجتماعی در سطح $P < ۰/۰۱$ قرار دارد که از لحاظ آماری معنی‌دار می‌باشد. بنابراین عزت نفس در رابطه بین فعالیت بدنی و نشاط اجتماعی نقش میانجی دارد.

بحث

پژوهش حاضر با هدف مدل‌یابی رابطه فعالیت‌های بدنی با عزت نفس و نشاط اجتماعی انجام شد. یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که بین فعالیت بدنی کاری با تمام ابعاد عزت نفس، بین فعالیت بدنی ورزشی با تمام ابعاد عزت نفس و بین فعالیت بدنی اوقات فراغت کاری با تمام ابعاد عزت نفس ارتباط معنی‌داری وجود دارد. همانگونه که در بخش مقدمه اشاره شد، رابطه مثبت بین فعالیت بدنی و بسیاری از متغیرها و فاکتورهای روانشناختی و فیزیولوژیک همراه مدنظر محققان مختلفی بوده است و نتایج مطالعه حاضر با مطالعه استابلس^۱ (۲۰۱۵)، برگیسدوتیر^۲ (۲۰۱۷)، کوکوکیبیس و گل^۳ (۲۰۱۹) همسو است. در تبیین این امر می‌توان گفت طبق مدل روانشناختی سونستروم^۴ (۱۹۷۸)، شرکت در فعالیت‌های جسمانی، به طور مثبت خودباوری فرد را تحت تأثیر قرار داده، منجر به بالا رفتن عزت نفس او می‌شود. یافته‌های مختلف از جمله مک ماهان نشان می‌دهند فعالیت‌های جسمانی منجر به افزایش عزت نفس می‌گردد (نوربالا، محمد، باقری یزدی و یاسمی، ۱۳۸۱: ۸). بدیهی است که افزایش عزت نفس تغییراتی در جهت مثبت، در روابط بین فردی و شبکه اجتماعی فرد به وجود می‌آورد و چنین تغییراتی در جهت افزایش سلامت روان انسان است، چرا که گسترش شبکه اجتماعی چه به طور مستقیم یعنی از طریق یافتن دوستان جدید و چه به طور غیرمستقیم از طریق افزایش عزت نفس و برقراری رابطه بین فردی براساس الگوی ارتباط جرأت‌ورزانه، فرد را در مقابل رویدادهای استرس‌زا مقاوم می‌سازد.

دیگر یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که بین فعالیت بدنی کاری با تمام ابعاد نشاط اجتماعی، بین فعالیت بدنی ورزشی با تمام ابعاد نشاط اجتماعی و بین فعالیت بدنی اوقات فراغت کاری با تمام ابعاد نشاط اجتماعی ارتباط معنی‌داری وجود دارد که با مطالعه شاکری‌نیا و رضانی (۱۳۹۴) و جعفری و بهبودی (۱۳۹۶) همخوان است. در تبیین این یافته می‌توان به بررسی مدل زیست‌شناختی ترجستام و همکاران (ترجستام، جوپر و جوهانسون^۵، ۲۰۱۰) رجوع کرد. در این مدل گفته می‌شود علت تأثیر فعالیت‌های بدنی بر نشاط و شادکامی، تغییرات بیوشیمیایی و زیست‌شناختی است؛ چرا که بسیاری از پژوهشگران به نحوه عملکرد مغز در افراد افسرده توجه می‌کنند و از مغز به عنوان مرکز فرماندهی بدن یاد می‌نمایند. مغز دستورات خود را از طریق مواد شیمیایی موسوم به ناقل‌های عصبی منتقل می‌کند. دانشمندان تخمین می‌زنند که در بدن انسان صدها نوع ناقل عصبی وجود دارد ولی فقط ۳۰ نوع از آنها شناسایی شده که تنها سه نوع ناقل عصبی با افسردگی رابطه دارد؛ نوراپی نفرین، سروتونین و دوپامین. این سه نوع ناقل عصبی در مناطقی از مغز فعال هستند که فعالیت‌های اشتباه زمان افسردگی را کنترل می‌کنند. به عنوان مثال نوراپی نفرین، در راه ارتباطی گسترده بین مراکز لذت مغز، هیپوتالاموس و دستگاه کناری عمل می‌کند. این مراکز به

- 1- Staples
- 2- Birgisdóttir
- 3- Kucukibis, Gul
- 4- Sonstroem
5. Terjestam, Jouper, Johansson

کمک هم، هیجان‌ات، تمایلات فیزیکی مانند اشتها، خواب و میل جنسی و واکنش ما نسبت به استرس را کنترل می‌کنند. در افراد افسرده، سطح این ناقل‌های عصبی به طور چشم‌گیری کاهش می‌یابد. همچنین ناقل عصبی دیگری به نام GABA5 با افسردگی رابطه دارد. نتایج تحقیقات حاکی از آن است که افراد افسرده مقادیر کمی از این ناقل را در بدن خود دارند. همچنین در موقع رها شدن این ناقل، اضطراب کاهش پیدا می‌کند (ترجستام و همکاران، ۲۰۱۰) که در نهایت همه این سه نوع ناقل می‌توانند باعث افزایش شادی گردند که نتایج مطالعه حاضر نیز موید این مطلب بود. در بررسی و تبیین یافته‌های مطالعه حاضر از منظر روانی - اجتماعی و در همین راستا فلک‌الدین (۱۴۰۱) اشاره می‌کند زنان با ایجاد راهبردهای تعاملی و حمایتی خویش در خانواده و ایجاد فضای گفتامی صمیمی در پی ایجاد افزایش شادکامی هستند. به این معنا که همه توان خویش را به کار می‌گیرند تا محیط بانشاطی داشته باشند؛ زیرا آنان شادکامی اعضاء راشادی خویش می‌دانند و نهادهای فرهنگی، آموزشی و خانواده‌ها برای گفتمان‌سازی ایجاد شادکامی در سطح خرد، خانواده و در سطح کلان، جامعه را توصیه می‌کنند.

مطالعه حاضر نشان داد که بین عزت نفس فردی و عزت نفس اجتماعی با تمام ابعاد نشاط اجتماعی به استثنای حرمت نفس ارتباط معنی‌داری وجود دارد. اما بین عزت نفس خانوادگی و عزت نفس شغلی با تمام ابعاد نشاط اجتماعی ارتباط معنی‌داری وجود ندارد. این یافته که میان عزت نفس اجتماعی و فردی با ابعاد نشاط اجتماعی ارتباط مثبت معنی‌داری وجود دارد را می‌توان بدین صورت تبیین نمود که نشاط اجتماعی به ویژگی شخصیتی که آمادگی برای واکنش به یک روش خاص است، بستگی دارد. یکی از این روش‌ها تمایل داشتن یا تمایل نداشتن به ویژگی‌های شخصیتی نظیر (برون-گرایی) و (روان‌رنجورخویی) است. به طور کلی فرض می‌شود که این صفات یک جزء ژنتیکی دارند. شخصیت نیز می‌تواند بر عاطفه نشاط از طریق مسیر حوادث زندگی تأثیر بگذارد و این محوری در نظریه تعادل-برپایی هدی و ویرینگ (وینهوون، ۲۰۰۶) می‌باشد. بنابراین، این ویژگی‌های شخصیتی و فردی می‌تواند تأثیرگذار بر نشاط اجتماعی باشد که نتایج تحقیق حاضر نیز موید این مطلب بود. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به عدم همکاری برخی از دبیران به دلیل مشغله کاری زیاد اشاره نمود. پیشنهاد می‌گردد در مطالعات آتی تأثیرات سن و جنسیت بر عزت نفس کلی و خود ادراکی فیزیکی و در نتیجه تأثیرات بر مدل مفهومی بررسی گردد. همچنین انجام تحقیقات کیفی با رویکرد داده - بنیاد و استفاده از مصاحبه‌های عمیق می‌تواند به روشن شدن ابعاد مختلف فعالیت ورزشی دبیران کمک نماید.

به طور کلی نتایج پژوهش حاضر حاکی از برآزش مدل ارتباطی فعالیت بدنی، نشاط اجتماعی و عزت نفس دبیران زن بود. نتایج نشان‌دهنده وجود ارتباط مثبت معنی‌دار بین فعالیت بدنی با نشاط اجتماعی و عزت نفس بود. همچنین نتایج مدل معادلات ساختاری بر نقش میانجی عزت نفس بین فعالیت بدنی و نشاط اجتماعی تأکید داشت. بنابراین پیشنهادات زیر می‌تواند از سوی محققان

این مطالعه در جهت افزایش فعالیت بدنی به منظور ایفای نقش بهتر و مؤثرتر آموزشی معلمان و دبیران توصیه شود:

- فراهم نمودن زمینه‌های فعالیت بدنی برای همه دبیران زن در قالب فعالیت‌های فوق برنامه و احتمالاً در محیط‌های شهری منجر به افزایش عزت نفس فرهنگیان خواهد شد. در این بین، اختصاص فضاهای ورزشی درون سازمانی آموزش و پرورش جهت فعالیت ورزشی دبیران می‌تواند مدنظر قرار گیرد.
- گنجاندن فعالیت‌های بدنی به عنوان بخش قابل ارزیابی در سنجش شایستگی‌های دبیران زن می‌تواند مدنظر آیین‌نامه‌ها و برنامه‌ریزی‌های مدون آموزش و پرورش در حوزه ارزیابی معلمان قرار گیرد.
- ارائه مشوق‌های مالی و نیز تأمین امکانات از قبیل تهیه پوشاک ورزشی و ارائه آن به فرهنگیان می‌تواند زمینه حضور آن‌ها در فعالیت‌های بدنی را فراهم سازد.
- پایش مستمر سطح آمادگی جسمانی و سلامتی دبیران می‌تواند در این خصوص بسیار مؤثر عمل نماید.

منابع

۱. احمدی، سیروس؛ مختاری، مریم و زارعی، هوشنگ (۱۳۹۴). تحلیل رابطه عزت نفس جسمانی و نگرش به ورزش با مشارکت ورزشی زنان با استفاده از مدل معادله ساختاری. *پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی*، ۴(۳): ۴۱-۵۱.
۲. اکبریان، فرامرز (۱۳۹۴). رابطه سبک‌های فرزندپروری با شادکامی هیجانی و سلامت روانی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه. *فصلنامه روانشناسی مدرسه*، ۴(۴): ۶-۲۰.
۳. باقرنژاد حصارى، بی‌بی فاطمه؛ مروتی شریف آباد، محمدعلی؛ شرف زاده، غلامرضا؛ میری، محمدرضا؛ وحدانی نیا، ولی‌اله و دستجردی، رضا (۱۳۹۸). بررسی عوامل پیش‌بینی کننده عزت نفس در نوجوانان دختر. *مجله پایش*، ۱۸(۶): ۵۳۷-۵۴۵.
۴. تراب مستعدی، مریم؛ ساعتچیان، وحید (۱۳۹۷). اثربخشی فعالیت‌های انجمن ورزشی مدرسه بر کیفیت زندگی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر با آسیب‌های بینایی. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۷(۲۵): ۱۴۹-۱۶۰.
۵. جعفری، اصغر و بهبودی، معصومه (۱۳۹۶). اثربخشی تمرینات ورزش هوازی در کاهش احساس تنهایی و ارتقاء سطح شادکامی در سالمندان. *نشریه روان پرستاری*، ۵(۵): ۹-۱۷.
۶. جوروند، رضا؛ طاوسی، محمود و غفرانی پور، فضل‌اله (۱۳۹۷). عوامل تعیین‌کننده فعالیت بدنی منظم در کارکنان شبکه بهداشت و درمان: کاربرد الگوی اعتقاد بهداشتی. *مجله آموزش و سلامت جامعه*، ۵(۳): ۴-۱۲.
۷. جلالی، سمیه؛ روزبهنی، نسرین و شمسی، محسن (۱۳۹۷). تعیین‌کننده‌های رفتار فعالیت بدنی در بین افراد ۵۰-۳۰ ساله: کاربرد الگوی فرانظری. *مجله آموزش و سلامت جامعه*، ۶(۱): ۱۷-۲۳.

۸. حمدآبادی، سمیه و علویان، فیروزه (۱۴۰۲). ارتباط سطوح فعالیت بدنی، اضطراب کرونا و شاخص‌های آنتروپومتریکی وابسته به سلامتی بین زنان فعال و غیرفعال در دوران پاندمی کرونا. *ابن سینا*، ۲۵ (۲): ۳۶-۴۶.
۹. خرم، بهاره؛ صحرایی نژاد، نسیم و کافی، محسن (۱۴۰۰). طراحی پارک ورزشی در شهر همدان با کاربست رویکرد توسعه نشاط اجتماعی. *شهری، علوم و تکنولوژی محیط زیست*، ۲۳ (۶): ۲۰۱-۲۱۴.
۱۰. سلیمانی نقدر، فاطمه و سعادت‌ی شامیر، ابوطالب (۱۳۹۲). رابطه شادکامی و عزت نفس با رشد اجتماعی در دانش‌آموزان ابتدایی. *پژوهشنامه تربیتی*، ۳۵: ۱۹-۳۸.
۱۱. شاکری‌نیا، ایرج و رضایی، فریدون (۱۳۹۵). رابطه بین فعالیت‌های بدنی، عمل به باورهای دینی و شادکامی در زنان سالمند. *فصلنامه پرستاری سالمندان*، ۲ (۲): ۲۵-۳۶.
۱۲. شامکوییان، لیلا؛ صیرفی، محمدرضا؛ لطفی کاشانی، فرح؛ احدی، حسن و کاوسی، هدی (۱۳۹۸). اثربخشی روان درمانی یکپارچه‌نگر بر عزت‌نفس زنان مبتلا به اسکلرودرمی (اسکلروز سیستمیک). *اندیشه و رفتار*، ۱۳ (۵۱): ۴۷-۵۸.
۱۳. شوماخر، زندال ای و لومکس، ریچارد جی. (۱۳۸۸). *مقدمه‌ای بر مدل‌سازی معادله ساختاری*. ترجمه وحید قاسمی. تهران: نشر جامعه شناسان. ۱-۵۴۶.
۱۴. صابری، یوسف؛ قربانیان، بهلول؛ قربان زاده، بهروز و ایرانپور، عسگر (۱۳۹۷). تأثیر تمرینات پیلاتس و ایروبیک بر شادکامی و تمایل به فعالیت بدنی در زنان غیرفعال. *مجله پرستاری، مامایی و پیراپزشکی*، ۴ (۱): ۵۲-۶۱.
۱۵. علوی، سلمان؛ زر، عبدالصالح؛ سلیم آوانسر، مرتضی و احمدی، فاطمه (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی فعالیت بدنی بر میزان سلامت عمومی، شادکامی و امید به زندگی زنان سالمند و یائسه. *نشریه سالمندشناسی*، ۲ (۱): ۱۱-۱۹.
۱۶. غلام‌نیا شیروانی، زینب؛ غفرانی پور، فضل‌اله؛ قراخلو، رضا و کاظم نژاد، اوشیروان (۱۳۹۴). بهبود و تداوم رفتار ورزشی و شاخص‌های تن‌سنجی در زنان تهرانی: کاربردی از نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده. *مجله آموزش و سلامت جامعه*، ۲ (۴): ۱۳-۲۴.
۱۷. فلک‌الدین، زهرا و حاجی‌زاده میمندی، مسعود (۱۴۰۱). نقش زنان در شادکامی خانواده: مطالعه کیفی در شهر یزد. *جامعه‌شناسی کاربردی*، ۳۳ (۴): ۹۵-۱۲۲.
۱۸. قدرت‌نما، اکبر و حیدری‌نژاد، صدیقه (۱۳۹۲). رابطه انگیزه مشارکت ورزشی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. *مطالعات مدیریت ورزشی*، ۵ (۱۸): ۱۸۹-۲۰۲.
۱۹. منظمی، مریم؛ علم، شهرام و شتاب بوشهری، سیده ناهید (۱۳۹۰). تعیین عوامل مؤثر بر توسعه تربیت بدنی و ورزش بانوان جمهوری اسلامی ایران. *نشریه مدیریت ورزشی*، ۳ (۱۰): ۷۲-۸۹.
۲۰. مفلحی، داریوش و قهرمان تبریزی، کوروش (۱۳۸۶). ارتباط بین شدت تحلیل رفتگی و فعالیت بدنی اعضای هیات علمی دانشگاه شهید باهنر کرمان. *پژوهش در علوم ورزشی*، ۵ (۱۷): ۱۱۵-۱۲۹.

۲۱. ندایی، طاهره و عین علی هرموشی، زهرا (۱۳۹۹). مدل‌یابی انواع فعالیت‌های بدنی بر کیفیت زندگی، امید به زندگی و رضایت از زندگی دبیران زن؛ مطالعه موردی شهر قم. *مجله آموزش و سلامت جامعه*، ۷(۳): ۸-۱.
۲۲. رضا دوست، کریم؛ نبوی، عبدالحسین و صالحی، نجمه (۱۳۹۴). بررسی تأثیر عوامل اجتماعی و روانی بر احساس نشاط (مورد مطالعه: دانش‌آموزان ۱۶-۱۸ ساله شهر اهواز)، *مجله جامعه‌شناسی کاربردی*، ۲۶(۳): ۲۲-۱.
۲۳. نوربالا، احمدعلی؛ کاظم، محمد؛ باقری یزدی، سید عباس و یاسمی، محمد تقی. (۱۳۸۱). بررسی وضعیت سلامت روان در افراد ۱۵ سال و بالاتر در جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۷۸. *نشریه حکیم*، ۵(۱): ۱-۱۰.
۲۴. نوشادی، فاطمه؛ میرزایی قلعه جوق، علی، باقری دادوکلائی، محمد و والی، علی‌اکبر. (۱۴۰۱). ارائه الگوی پارادایمی شایستگی معلمان مبتنی بر سند تحول بنیادین آموزش و پرورش. *رفتار مثبت در سازمان‌های آموزشی*، ۱(۲).

25. Arnetz, BB, et al.(2011). Organizational climate, occupational stress, and employee mental health, mediating effect of organizational efficiency. *J Occup Environ Med*. 53(1): 34-42.
26. Argyle, M., Lu, L.(1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11(10): 1011-1017.
27. Baecke, JA., et al.(1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *Am J Clin Nutr*. 36(5):936-42.
28. Birgisdóttir, Í. B. (2017). Physical activity and self-esteem among adolescents: gender difference and the impact of physical activity intervention on adolescent's self-esteem. [BSc thesis]. Reykjavik University.
29. Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman & Co.
30. Herz, L., Gullone, E. (1999). The relationship between self-esteem and parenting style: A cross-cultural comparison of Australian and Vietnamese Australian adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 30 (6): 742-761.
31. Kassin, S., et al. (2011). *Social psychology*. Australia, Wadsworth Cengage Learning. P72.
32. Kucukibis, H. F., Gul, M. (2019). The Relationship between Attitudes towards Physical Activity and Self-Esteem of High School Students. *Asian Journal of Education and Training*. 5(1): 70-73.
33. Staples, S. (2015). The relationship between exercise and self-esteem, sleeping patterns, anxiety and energy levels. [BA thesis]. Dublin: Business School.
- Sonstroem, RJ. (1978). Physical estimation and attraction scales: rational and research. *Medicine and sciences in sports*. 10(2): 97-102.

Terjestam, Y., et al. (2010). Effects of scheduled qigong exercise on pupils' well-being, self-image, distress, and stress. *Journal Altern Complement Med.* 16(9): 939-440.

Veenhoven, R. (2006). *How do we assess how happy we are? Tenets, Implications and Tenability of Three Theories*. Paper presented at New Direction in the study of happiness: united states and international perspective conference. Netherlands: Erasmus University Rotterdam.

Zamani Sani, SH., et al. (2016). Physical activity and self-esteem: testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric Disease and Treatment.* 12: 2617-2625.

The Impact of the Relationship between Physical Activities and Female Teachers' Self-esteem and Social Vitality

Tahereh Nedaei¹, Hossein Alimohamadi*², Javad Adabi Firoozjah³, Fatemeh Asgari⁴

1)Assistant Professor, Sports Sciences Department, Literature and Humanities Faculty of Qom University, Qom, Iran (tahereh.nedaei@gmail.com)

2)Assistant Professor, Sports Sciences Department, Literature and Humanities Faculty of Qom University, Qom, Iran

3) Assistant Professor, Sports Sciences Department, Literature and Humanities Faculty of Qom University, Qom, Iran (jadabi@gmail.com)

4)MA, Sports Sciences Department, Literature and Humanities Faculty of Qom University, Qom, Iran (fatemehasgari90@gmail.com)

Abstract

Physical activity is one of the components affecting different aspects of life. The purpose of this research was to model the relationship between physical activities and self-esteem and social vitality of female students. The type of descriptive-analytical research and its statistical population were all female teachers in Abdanan city in 2018-2019 and the sample number was 224 teachers. In this research, multi-stage random sampling method was used and 7 schools (28 schools in total) and 8 people from each school were randomly selected from each district of Abdanan city and sample data was extracted from them. The measuring tools of the research were Beck's Physical Activity Questionnaire (1982), Cooper Smith's Self-Esteem Questionnaire, and Oxford Happiness Questionnaire, and the research data were analyzed using descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient, and structural equation models using SPSS-22 and AMOS-20 software. Analysis was done. The results of this study showed that work, sports and leisure time physical activity have a significant relationship with self-esteem and social vitality of female teachers. Also, the structural equation model analysis showed that self-esteem plays a mediating role in the relationship between physical activity and vitality of female teachers. Based on the results of this study, it is suggested that different types of physical activity should be considered for the self-esteem and social vitality of female teachers.

Key words: sports, women, healthy lifestyle.

Corresponding author's email: (h_alimohamady@yahoo.com)