

## تأثیر سازه‌های تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده بر نشاط اجتماعی شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های ورزشی

احمدرضا عسکری<sup>۱\*</sup>، حمید محمدی<sup>۱</sup>، حمید زاهدی<sup>۱</sup>، حسین شهنازی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> گروه تربیت بدنی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

<sup>۲</sup> دانشکده بهداشت، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

### چکیده

**زمینه.** شادی و نشاط از جمله نیازهای ضروری روحی و روانی انسان محسوب می‌شود. هدف اصلی پژوهش حاضر ارائه مدل مشارکت در فعالیت‌های ورزشی با سطح نشاط اجتماعی و نقش تعدیل‌گر آگاهی بر اساس نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده بود.

**روش کار.** روش این تحقیق توصیفی از نوع همبستگی و از نظر شیوه جمع‌آوری اطلاعات پیمایشی بود. جامعه پژوهش حاضر ۱۲۰۰۰ نفر از شرکت‌کنندگان زن و مرد در فعالیت‌های ورزشی گروهی و انفرادی عمومی ارائه شده توسط شهرداری اصفهان بود که از بین آن‌ها تعداد ۳۸۴ نفر نمونه به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. از پرسشنامه‌های شادی و نشاط آکسفورد آرگیل (OHI) (۲۰۰۱) و رفتار برنامه‌ریزی شده کریمی و همکاران استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزارهای SPSS و Amos نسخه ۲۲ استفاده شد.

**یافته‌ها.** نتایج پژوهش نشان داد بین تمایل به انجام کار و رفتار برنامه‌ریزی شده مشارکت در فعالیت‌های ورزشی رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد. ( $r = 0.87$  و  $p = 0.001$ ) و رفتار برنامه‌ریزی شده مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و نشاط اجتماعی ( $r = 0.40$  و  $p = 0.001$ )

**نتیجه‌گیری.** با آگاهی بخشی به مردم در خصوص اثرات مفید ورزش، می‌توان به‌منظور تثبیت رفتار مشارکتی مردم در فعالیت‌های ورزشی در جهت ارتقا و حفظ شادی و نشاط اجتماعی مردم برنامه‌ریزی نمود.

### اطلاعات مقاله

#### نوع مقاله:

مقاله پژوهشی

#### سابقه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۰/۰۶/۱۷

پذیرش: ۱۴۰۰/۰۷/۱۴

انتشار برخط: ۱۴۰۱/۰۲/۲۶

#### کلیدواژه‌ها:

رفتار برنامه‌ریزی شده،

هیجان،

شادی،

فعالیت بدنی،

نشاط اجتماعی

### مقدمه

نشاط کلمه‌ای مترادف با شادکامی می‌باشد و عبارت از حال خوب و انرژی انجام‌دادن کارها و زندگی به نحو مطلوب است.<sup>۱</sup> نشاط اجتماعی اشاره به پویایی و فعالیت مثبت در یک اجتماع دارد که شهروندان را نسبت به اجتماع و یکدیگر مهم می‌سازد و آن‌ها به نحو پویایی در جامعه مشغول به فعالیت می‌باشند.<sup>۲</sup> شاد بودن جامعه یکی از عوامل بسیار مؤثر در توسعه اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی است و باعث کاهش نابسامانی‌های خانوادگی، طلاق، افزایش میزان میل و رغبت تحصیلی و دل به کار دادن و افزایش تولید می‌شود. در خصوص عوامل مؤثر بر شادی، تحقیقات به عوامل متعددی نظیر، وضعیت

اقتصادی-اجتماعی، دوستان، ازدواج، اوقات فراغت،<sup>۳</sup> فرزندان، جنسیت و شغل،<sup>۴</sup> مصرف دخانیات،<sup>۵</sup> تحصیلات و شغل،<sup>۶</sup> تیپ‌های شخصیتی،<sup>۷</sup> عوامل فرهنگی<sup>۸</sup> و مذهب<sup>۹</sup> پرداخته‌اند. پژوهش‌های متعددی ارتباط و تأثیر فعالیت‌های ورزشی بر سلامت روانی و به ویژه هیجان‌های منفی را بررسی کرده‌اند.<sup>۱۰</sup> احساس شادی از مهمترین شاخصه‌های کیفیت زندگی بوده و می‌تواند نشانگر سطح کامیابی افراد در زندگی باشد. بیشتر اوقات شادی هدف نهایی زندگی و یا حداقل هدف مطلوب زندگی افراد عنوان می‌شود.<sup>۱۱</sup> شادی را می‌توان به‌عنوان شاخصی تعریف کرد که افراد با نگرشی مثبت موقعیت کلی زندگی خود را ارزیابی

\* پدیدآور رابط: احمدرضا عسکری، آدرس ایمیل: araskari@yahoo.com



طی دو ماه دوره ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۷ و ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۵ نمره نشاط در ایران حدود ۵۰۷/۰ کاهش پیدا کرده است.<sup>۱۹</sup> سلامت روان شاخصی چند بعدی و در ارتباط با متغیرهای گوناگون است.<sup>۲۰</sup> زمینه اساسی در بروز چنین اتفاقی پیشینه‌ای از بسامدهای ضعیف جسمانی است که در روحیه و فرآیند روانی فرد اثر گذاشته و مهارت‌های کارآمد مداخله و توان مقابله را به شکل معناداری کاهش می‌دهد.<sup>۲۱</sup> تحقیقات مختلف ثابت کرده‌اند که بین آسیب‌های جسمانی و افزایش شیوع بیماری و آسیب‌های ذهنی و روانشناختی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد.<sup>۲۲</sup> فعالیت‌های ورزشی و تفریحی، منابع عمده شادی محسوب می‌شوند. این‌گونه فعالیت‌ها از علایق ویژه‌ای متأثر می‌شوند که انتخاب آن‌ها جنبه شخصیتی دارد و تحت کنترل فرد است. از این رو با وجود فشارهای جسمانی، با لذت همراه‌اند.<sup>۲۳</sup> کِلپ (Clapp) و همکارانش اظهار کرده‌اند تمرینات و فعالیت‌های بدنی از دو راه مستقیم در اصلاح خلق و خو تأثیر دارد.<sup>۲۴</sup> یکی رها شدن آندروفین و دوم کاهش سطوح کورتیزول یا هورمونی که با فشار عصبی در خون ترشح می‌شود. بر اساس نظر متخصصان فیزیولوژی، آندورفین‌ها داروهای طبیعی کاهش درد هستند که سبب به وجود آمدن احساسات خوشایندی شده و تمرینات و فعالیت‌های بدنی موجب افزایش ترشح آندروفین می‌شوند. از طرف دیگر دیلورنزو و DiLorenzo<sup>۲۵</sup> و برخی محققان دیگر به این نتیجه رسیدند که تمرینات مناسب بدنی در افزایش ترشح سرتونین (هورمون مؤثر در اصلاح خلق و خو) تأثیر به‌سزایی دارند. بنابر این به‌نظر می‌رسد تمرین و فعالیت‌های بدنی کمک می‌کند آندروفین و سرتونین بیشتری وارد جریان خون شود و برای مدت طولانی‌تری در طول تمرین حفظ شود.<sup>۱۵</sup> تحقیقات مختلف موجود در این حوزه همواره بر اهمیت نقش ورزش در شکل‌گیری صحیح بافتی و سلامت جسمانی و در پی آن و شاید مهمتر از آن سلامت ذهنی و روحی تأکید نموده‌اند. اما در غالب این پژوهش‌ها شاخص‌های سلامت روان به‌گونه‌ای منحصر به هیجانان منفی نظیر اضطراب و فشار روانی است و کمتر به رابطه آن با هیجانان مثبت مثل شادی و نشاط اجتماعی پرداخته شده است. همچنین به نوع فعالیت ورزشی بر هیجانان مثبت اشاره چندانی نشده است. گواه این موضوع بررسی محققینی همچون لدرمن (Lederman)<sup>۲۶</sup> می‌باشد که به نقش ورزش روزانه و مداوم در توازن فیزیکی و سلامت روحی اشاره کرده است.

می‌کنند.<sup>۱۲</sup> رضایت و نشاط اجتماعی از یک رابطه سالم فرد با دیگران و جامعه، یک حس آرامش توأمان در این زمینه به دست می‌دهد که شکل دهنده شادی می‌باشد.<sup>۱۳</sup> از جمله مواردی که در ایجاد و حفظ شادی و نشاط اثرگذار است، انجام فعالیت‌های جسمانی و ورزش است و ورزش به صورت مشخصی باعث افزایش شادکامی، رضایت و روابط صحیح اجتماعی و شخصیتی می‌شود.<sup>۱۴</sup> و به صورت یک کلیت، نقشی اساسی در ابعاد نشاط دارد. فعالیت بدنی پتانسیل کاهش علائم افسردگی و اضطراب در افراد را دارد و ورزش‌کردن به صورت مشخصی بر نشاط افراد مؤثر است.<sup>۱۵</sup> در همین زمینه شادی و نشاط به‌عنوان یکی از احساسات ریشه‌ای مثبت و یکی از ضروری‌ترین خواسته‌های فطری و نیازهای روانی انسان، نقش تعیین‌کننده‌ای در تأمین سلامت فرد و جامعه داشته و از آنجایی که شادی همواره با خرسندی، خوش‌بینی، امید و اعتماد همراه است، می‌تواند نقش تسریع‌کننده‌ای در فرآیند توسعه جامعه داشته باشد.<sup>۱۶</sup> در همین زمینه ویژگی مهم روانی، که فرد واجد سلامت می‌بایست از آن برخوردار باشد، احساس نشاط و احساس رضایتمندی عمومی از زندگی است که شامل خود و دیگران در حوزه‌های مختلف خانواده و شغل می‌شود.<sup>۱۷</sup>

ورزش و سلامت روان از عوامل اساسی در ایجاد نشاط و پویایی در یک جامعه است و از این منظر، کشور در وضعیت مطلوبی قرار ندارد. این ادعا مبتنی بر آمارهای کشوری و جهانی در مورد سلامت و شادی و نشاط است. به‌طوری‌که در یک مطالعه مقطعی بر روی ۷۸۸۶ نفر از جمعیت ۱۵ تا ۶۴ ساله ایرانی نشان داده شده است مشکلات روانی در سطح بالاتری از میانگین جهانی قرار دارد.<sup>۱۸</sup> یکی دیگر از این آمارها مربوط به گزارش سازمان ملل متحد در سال ۲۰۱۶ می‌باشد، یافته‌های این گزارش طی سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۵ از ۱۵۷ کشور جهان با شاخص‌های اقتصادی، کارآفرینی و فرصت‌ها، درک از فساد، بخشندگی، سلامت، اطمینان و امنیت و آزادی‌های فردی جمع‌آوری شدند. بر اساس نتایج این گزارش، نمره نشاط در ایران ۴/۸ و در رتبه ۱۰۵ام قرار دارد. بر این اساس جامعه ایران بین کشورها با چهار رده نشاط (رده بالا، بالاتر از میانگین، پایین‌تر از میانگین و رده پایین) در دسته کشورهای پایین‌تر از میانگین قرار گرفت. نکته نگران‌کننده در این گزارش این است که در بررسی روند نشاط اجتماعی

ورزش،<sup>۳۲</sup> تغذیه،<sup>۳۳</sup> سیگار کشیدن<sup>۳۴</sup> مصرف الکل<sup>۳۵</sup> فعالیت جنسی ایمن<sup>۳۶</sup> و غربالگری بهداشتی<sup>۳۷</sup> بکار رفته است. تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده به‌عنوان یکی از تئوری‌های مهم برنامه‌ریزی مطرح است. این تئوری توسط آجزن و فیش‌بین (Ajzen and Fishbein) معرفی شد و برای مطالعه، حفظ و تغییر رفتارهای بهداشتی در جامعه به کار می‌رود. نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده، الگوی شناختی- اجتماعی انتظار ارزش است که می‌گوید قصد، تعیین‌کننده اصلی رفتار است و اشاره می‌کند سه عامل روی قصد رفتار اثر دارند که عبارتند از: نگرش، یعنی اعتقاد فرد به نتایج رفتار و ارزشیابی او، هنجارهای ذهنی که منظور تأثیر باورهای فرد در مورد انتظارات دیگران و نیز انگیزه او برای برآوردن این انتظارات می‌باشد و نهایتاً کنترل رفتاری درک شده است که درجه‌ای از احساس فرد است در مورد اینکه انجام یا عدم انجام یک رفتار تا چه حد تحت کنترل آزادی وی می‌باشد.<sup>۳۸</sup> در این مطالعه منظور از رفتار برنامه‌ریزی شده تغییر رفتاری است که در شهروندان از طریق برنامه‌های آموزشی و آگاهی بخشی شهرداری اصفهان در خصوص اثرات شرکت در فعالیت‌های ورزشی حاصل شده و باعث می‌شود شهروندان در برنامه‌های فعالیت‌های ورزشی مجموعه‌های ورزشی شهرداری اصفهان شرکت نمایند. بر همین اساس یکی از اهداف ما در این تحقیق بررسی این مسأله است که میزان تأثیرپذیری سطح نشاط اجتماعی از مشارکت در فعالیت‌های ورزشی چگونه است؟ که این موضوع با ساختار مورد نظر در این تحقیق ممکن می‌باشد. بی‌تردید بررسی در این زمینه به سبب خلاء تحقیقاتی موجود در این بخش می‌تواند نقش روشنگرایانه و ارائه مدلی عملیاتی جهت برنامه‌ریزی و تحلیل در این زمینه را فراهم آورد و خلاء عدم بررسی دقیق و مدل‌گرا در این بخش را پوشش دهد. عدم بررسی در این زمینه ضمن باقی گذاشتن محدودیت‌های نظری و تحلیلی در این حیطه، ابهامات مسائل و مشکلات موجود را مشخص نساخته و در نتیجه راه حلی برای این زمینه فراهم نمی‌گردد. بر همین اساس و با توجه به اهمیت ارتقا و گسترش شادی و نشاط و با تکیه بر نقشی که این مقوله بر نشاط و پویایی جامعه دارد و همچنین اثری که از برنامه‌های ورزشی و فعالیت‌های مبتنی بر آن می‌گیرد، این تحقیق سوال اصلی خویش را چنین مطرح می‌کند که سازه‌های رفتار برنامه‌ریزی شده قدرت پیشگویی کنندگی بر نشاط اجتماعی شرکت‌کنندگان

در ریشه‌یابی و اصلاح شرایط ذکر شده بررسی‌های نظری اولیه گویای اهمیت مقوله ورزش بر سلامت و در نتیجه نشاط و پویایی حاصل از آن می‌باشد. اما از مجموع نتایج مطالعات درباره سلامت عمومی و نشاط اجتماعی، درباره اثر بخشی فعالیت بدنی بر سلامت عمومی و نشاط اجتماعی مباحث کمی وجود دارد. در مطالعه بل (Bell) و همکاران که با هدف بررسی نقش ورزش در سلامت روان و شادی در ۹۲۳ نوجوان مورد بررسی قرار گرفت، هیچ مدرک محکمی یافت نشد که نشان دهد فعالیت بدنی با بهزیستی روانی بهتر و یا کاهش علائم اختلال سلامت روان همراه است. با این حال، یک رابطه محافظتی بین فعالیت بدنی و خرده مقیاس مشکلات عاطفی یافت شد. این یافته نشان می‌دهد که فعالیت بدنی پتانسیل کاهش علائم افسردگی و اضطراب را به‌همراه دارد و ورزش کردن به صورت مشخصی بر نشاط افراد اثرگذار است.<sup>۳۹</sup> بیدل (Biddle) در مطالعه‌ای که فعالیت‌های ورزشی و سلامت روان را مورد بررسی و تحلیل قرار داد چنین بیان کرد که در ادبیات در مورد گسترش فعالیت‌های بدنی و سلامت روان، محققان به تأثیرات دوره‌های ورزشی و برنامه‌های فعالیت بدنی پرداخته‌اند.<sup>۴۰</sup> علاوه بر این، طیف گسترده‌ای از پیامدهای روانشناختی مورد مطالعه قرار گرفته است، از جمله تأثیر آن بر خلق‌وخوی، عزت نفس، عملکرد شناختی و کاهش افسردگی و کیفیت زندگی و نتایج به‌صورت کلی بیانگر این است که فعالیت‌های ورزشی بر سلامت روان اثر دارد.

با توجه به نتایج گزارش شده به‌منظور شناسایی عوامل مؤثر بر اثر فعالیت بدنی ورزش بر سلامت روانی و شادمانی، می‌توان از نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده در تشخیص و درک عوامل محیطی و فردی مؤثر بر رفتار استفاده نمود. در این نظریه می‌توان علاوه بر رفتار مستقیم فرد، قصد رفتاری که در واقع، ارتباطی نزدیک با خود رفتار دارد را مورد سنجش قرار داد.<sup>۴۱</sup> بر طبق این تئوری، می‌توان از چهار سازه نگرش به رفتار، هنجارهای ادراک شده مرتبط با رفتار، کنترل رفتاری درک شده مرتبط با رفتار و قصد و نیت رفتاری برای انجام یک عمل به عنوان عوامل زیربنایی در پیدایش و انجام یک عمل نام برد. از این تئوری برای تجزیه و تحلیل و تبیین عوامل انگیزشی درون فردی در پیش‌بینی هدف و نیت فرد از اجرای یک رفتار به خصوص استفاده می‌شود.<sup>۴۲</sup> تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده،<sup>۴۳</sup> بطور گسترده برای فهم و پیش‌بینی رفتارهای بهداشتی شامل

استخراج گویه‌های هر کدام از سازه‌های نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده (آگاهی، نگرش، هنجارهای انتزاعی، کنترل رفتاری درک‌شده و قصد رفتاری) بر اساس دستورالعمل اجزن (Ajzen) و همکاران از مقالات مرتبط استفاده شد. برای آگاهی ۱۰ سؤال، نگرش ۵ سؤال، هنجارهای انتزاعی ۵ سؤال، کنترل رفتاری درک شده ۶ سؤال و قصد رفتاری ۵ سؤال در نظر گرفته شد. حداقل نمره نگرش ۱۲ و حداکثر آن ۶۰، حداقل نمره هنجارهای انتزاعی ۸ و حداکثر آن ۴۰، حداقل نمره کنترل رفتاری درک شده ۶ و حداکثر آن ۳۰ و حداقل نمره قصد رفتاری ۸ و حداکثر آن ۴۰ بود. امتیاز بالاتر بیانگر نگرش مثبت‌تر می‌باشد.

با استفاده از روایی محتوایی روایی ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش تأیید شد. بدین منظور پرسش‌نامه مقدماتی بین ۱۰ نفر از متخصصین توزیع شد و همچنین یک فرم پاسخ از خیلی ضعیف تا خیلی خوب به همراه آن داده شد و از اساتید خواسته شد که میزان هماهنگی هر یک از سؤالات را با هدف تحقیق، در یک طیف ۵ گزینه‌ای مشخص کنند. سپس هماهنگی درونی آن بر اساس ضریب کندال برآورد و تأیید گردید. جهت سنجش پایایی پرسش‌نامه‌های پژوهش از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید که بر این اساس پس از توزیع پرسش‌نامه‌ها بین یک گروه نمونه ۳۰ نفره و جمع‌آوری آن‌ها، ضرایب آلفای پرسش‌نامه نشاط اجتماعی ۰/۸۸ و پرسش‌نامه رفتار برنامه‌ریزی شده ۰/۷۰ به دست آمد.

در این پژوهش به منظور تعیین حجم نمونه‌های آماری، بر اساس روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای، جامعه آماری هدف تقریباً با ۷۷۰۰۰ زن و ۴۳۰۰۰ مرد به پنج منطقه مرکز، شمال، جنوب، غرب و شرق تقسیم شد و در هر منطقه به ترتیب ۴۰ پرسش‌نامه توسط زنان و ۳۰ پرسش‌نامه توسط مردان، ۶۵ پرسش‌نامه توسط زنان و ۳۰ پرسش‌نامه توسط مردان، ۳۲ پرسش‌نامه توسط زنان و ۲۰ پرسش‌نامه توسط مردان، ۳۷ پرسش‌نامه توسط زنان و ۲۲ پرسش‌نامه توسط مردان، ۷۳ پرسش‌نامه توسط زنان و ۳۵ پرسش‌نامه توسط مردان مراجعه کننده به ۱۵ ورزشگاه شهر اصفهان، در هر منطقه ۳ ورزشگاه، تکمیل شد. لازم به توضیح است که کار توزیع پرسش‌نامه‌ها پس از کسب اجازه و اطمینان از تمایل نمونه‌ها در پاسخگویی به سؤالات و اطمینان بخشی به آن‌ها از جهت محرمانه ماندن اطلاعات نزد محققین، انجام شد. پرسش‌نامه‌ها ارزیابی

در فعالیت‌های ورزشی را دارند؟ نتایج به دست آمده از این پژوهش می‌تواند در شناسایی روابط و میزان اثرگذاری بر نشاط اجتماعی و ارتقای آن در جامعه ارزشمند و قابل اتکا مسئولان و برنامه‌ریزان ذی‌ربط باشد تا با تصمیمات و سیاست‌گذاری‌های کلان و با شناسایی شاخص‌های قابل تغییر، تغییراتی در جامعه و بخش‌های امور جوانان و دیگر اقشار جامعه با هدف ارتقای این شاخص به کار بسته شود و نیز زمینه‌ای عملیاتی برای برنامه‌ریزی و بهبود شرایط با اتکا به متغیرهای اثرگذار در این زمینه بررسی و تحلیل گردد. از همین رو این تحقیق با نگاهی عملیاتی و با ارائه بررسی روابط در این زمینه می‌تواند روابط مدل مورد نظر را مشخص و زمینه کارآمدی در این زمینه ارائه کند.

## روش کار

این تحقیق یک تحقیق کمی بود که به لحاظ هدف، کاربردی، به لحاظ روش توصیفی از نوع همبستگی و از نظر شیوه جمع‌آوری اطلاعات پیمایشی بود. جامعه مورد بررسی این پژوهش تقریباً ۱۲۰۰۰۰ نفر (زنان ۷۷۰۰۰ نفر و مردان ۴۳۰۰۰ نفر) شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی عمومی گروهی (فوتسال، والیبال، بسکتبال و غیره) و انفرادی (یوگا، پیلاتس، تکواندو و غیره) ارائه شده توسط شهرداری اصفهان بود. با توجه به نامحدود بودن حجم جامعه آماری به منظور تعیین حجم نمونه مورد نیاز، یک مطالعه اولیه، با ۳۰ پرسش‌نامه صورت پذیرفت. با محاسبه انحراف معیار و با استفاده از فرمول کوکران، تعداد ۳۸۴ نفر نمونه (۲۴۷ زن با میانگین سنی  $14/1 \pm 42$  و ۱۳۷ مرد با میانگین سنی  $10/66 \pm 46$ )، مناسب برای انجام پژوهش تعیین شد.

در این پژوهش از ۲ پرسش‌نامه استفاده گردید که عبارتند از:

الف: پرسش‌نامه شادی و نشاط آکسفورد آرگیل OHI (۲۰۰۱): این پرسش‌نامه دارای ۲۹ گویه است. هر گویه شامل ۴ در مقیاس ۰ تا ۳ می‌باشد. هر فرد نمره‌ای بین ۰ تا ۸۷ به دست می‌آورد که نمره بالاتر نشانه شادکامی بیشتر و کمترین نمره مؤید نشاط کم و ناراضی بودن فرد از زندگی و افسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است.

ب: پرسش‌نامه رفتار برنامه‌ریزی شده کریمی و همکاران (۱۳۹۱): این پرسش‌نامه دارای ۳۱ گویه می‌باشد. برای

نسخه ۲۲ انجام شد و سطح معناداری نیز برای کل آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

### یافته‌ها

بررسی‌ها نشان داد که ۳۵/۷ درصد از پاسخ دهندگان مردان و ۶۴/۳ درصد زنان بودند. همچنین مشخص شد ۱۹/۵۳ درصد از نمونه مورد مطالعه بین ۱۵ تا ۲۴ سال، ۲۶/۸۲ درصد بین ۲۵ تا ۳۴ سال، ۲۴/۷۴ درصد بین ۳۵ تا ۴۴ سال و ۲۸/۹۱ درصد ۴۵ تا ۵۵ سال سن داشتند.

اولیه می‌شد و افرادی که میزان مشارکتشان در فعالیت‌های ورزشی این مجموعه‌ها کمتر از سه ماه و یا حداقل کمتر از ۱۲ جلسه پیایی بود از مطالعه حذف شد و تا رسیدن به حجم مشخص شده نمونه آماری، توزیع و جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها ادامه یافت.

در این پژوهش از ضریب آلفای کرونباخ برای تایید پایایی پرسش‌نامه‌ها، آزمون کالموگروف-اسمیرنوف برای بررسی وضعیت نرمالیتی توزیع داده‌ها و از مدلیابی معادلات ساختاری برای بررسی رابطه متغیرها استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم افزارهای آماری SPSS و AMOS

جدول ۱. مشخصات توصیفی متغیرهای پژوهش و نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف

متغیرهای پژوهش	تعداد	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	آماره آزمون	Sig
تمایل به انجام کار	۳۸۴	۶۷/۸۹	۷/۶۷	-۰/۳۴	-۰/۴۵	۰/۰۸۳	۰/۲۰۰
رفتار برنامه‌ریزی شده	۳۸۴	۵/۷۴	۲/۲۸	-۰/۳۹	-۰/۱۲	۰/۰۵۴	۰/۰۴۹
نشاط اجتماعی	۳۸۴	۴۴/۳۹	۱۴/۳۷	۰/۰۹	۰/۴۵	۰/۰۶۷	۰/۲۰۰

(۲) است که نشان می‌دهد داده‌ها نرمال می‌باشند چرا که سطح معناداری آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای همه متغیرها بیش‌تر از ۰/۰۵ است.

در جدول ۱ شاخص‌های آماری از قبیل میانگین، انحراف معیار، ضریب چولگی و کشیدگی گزارش شده است. ضریب چولگی و کشیدگی متغیرها همه در بازه (۲-)

جدول ۲. معیارهای برازش مدل معادلات ساختاری پژوهش

مدل	X <sup>2</sup>	DF	X <sup>2</sup> / DF	CFI	RMSEA	IFI	NFI
مدل	۱۶۵/۳۲۵	۸۵	۱/۹۴۵	۰/۹۳۰	۰/۱	۰/۹۳۴	۰/۹۰۹
نتیجه	-	-	برازندگی عالی	قابل قبول	برازش مناسب	قابل قبول	قابل قبول

به منظور آزمون معناداری فرضیه‌ها از دو شاخص جزئی بحرانی CR و P استفاده شده است (جدول ۳). بر اساس سطح معناداری ۰/۰۵، مقدار بحرانی باید بیشتر از ۱/۹۶ باشد، همچنین مقادیر کوچک‌تر از ۰/۰۵ برای P حکایت از تفاوت معنی‌دار مقدار محاسبه شده برای وزن‌های رگرسیونی با مقدار صفر در سطح اطمینان ۰/۹۵ دارد.

در جدول ۲ شاخص‌های کلی برازش مدل معادلات ساختاری ارائه شده است. می‌توان نتیجه گرفت الگوهای اندازه‌گیری از برازش خوبی برخوردار هستند و به عبارتی شاخص‌های کلی، این مورد را تأیید می‌کنند و داده‌ها به خوبی از الگوها حمایت می‌کنند.

جدول ۳. داده‌های آماری آزمون فرضیه‌های پژوهش

فرضیه	ضرایب استاندارد	مقدار بحرانی (CR)	سطح معنی‌داری (P)	نتیجه‌گیری
ارتباط تمایل به انجام کار با رفتار برنامه‌ریزی شده	۰/۸۷۳	۱/۸۶۰	<۰/۰۰۱	ارتباط معنادار
ارتباط رفتار برنامه‌ریزی شده با نشاط اجتماعی	۰/۴۳۲	۵/۹۶۴	<۰/۰۰۱	رتباط معنادار

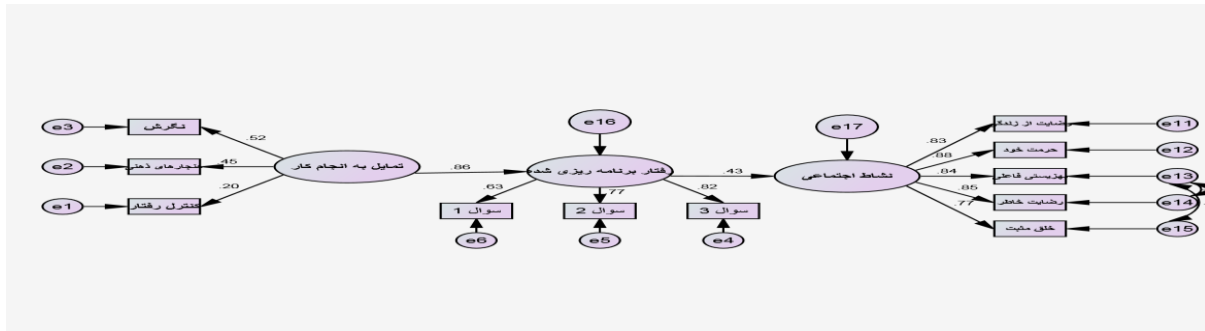
سطح معنی‌داری آن‌ها مورد تأیید قرار می‌گیرند. در مورد مقدار بحرانی، فرضیه‌ای مورد تأیید قرار می‌گیرد که مقدار

با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۳ و شکل ۱ می‌توان گفت تمامی فرضیه‌ها با توجه به مقدار بحرانی و



باشد که با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۴ مشاهده می‌شود که در تمامی فرضیه‌ها مقدار P کمتر از ۰/۰۵ است. لازم به ذکر است که مثبت بودن ضرایب رگرسیون نشان‌دهنده تأثیر مستقیم و مثبت دو متغیر در هر فرضیه است.

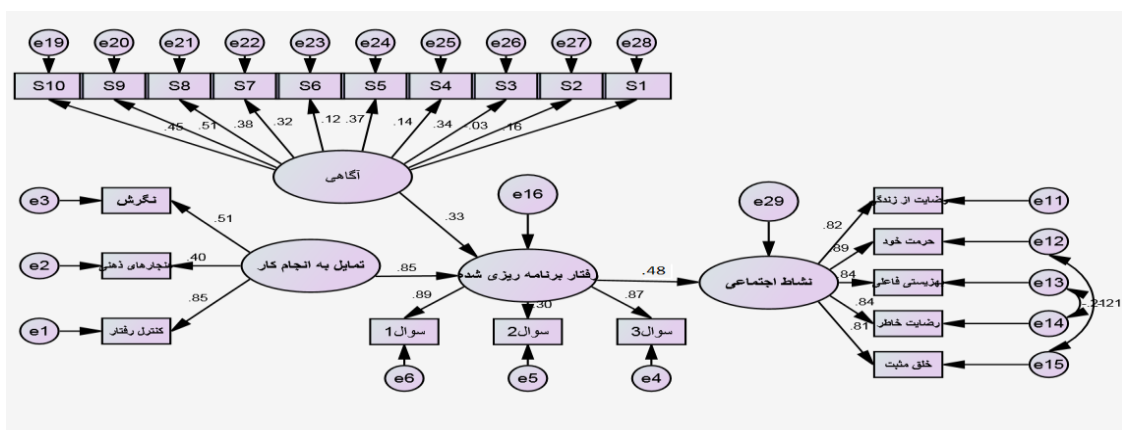
آن از ۱/۹۶ که همان مقدار بحرانی آماره آزمون در سطح معناداری ۰/۰۵ است بیشتر باشد که در مورد تمامی فرضیه‌ها این نکته صدق می‌کند. در مورد مقدار P نیز زمانی فرضیه‌ای مورد تأیید قرار می‌گیرد که مقدار آن از ۰/۰۵ کمتر



شکل ۱. مدل اصلی پژوهش

جهت بررسی اثر متغیر تعدیل‌گر آگاهی در مدل، علاوه بر این که اثر متغیر تمایل به انجام کار و متغیر تعدیل‌گر بر متغیر رفتار برنامه‌ریزی شده سنجیده شد، اثر تعاملی این دو متغیر (رفتار برنامه‌ریزی شده \* آگاهی) نیز بر متغیر رفتار برنامه‌ریزی شده اندازه‌گیری شده است. چنانچه ضریب مسیر متغیر تعاملی، تفاوت معنی‌داری با صفر داشته باشد، اثر تعدیل‌گر وجود دارد. برای ارزیابی میزان اثر متغیر تعدیل‌گر از شاخص  $f^2$  که توسط کوهن

(Cohen) (۱۹۸۸) ارایه شده، استفاده شده است. تفاوت بین ضرایب تعیین در مدل اصلی و مدل تعاملی برای ارزیابی اثر کلی در این فرمول محاسبه می‌شود و مقادیر ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۲۵ به ترتیب نشان‌دهنده تأثیر کم، متوسط و زیاد است. در داده‌ها این ضریب ۰/۱۷ به دست آمد که نشان‌دهنده تأثیر متوسط متغیر تعدیل‌گر آگاهی بر مدل بود (شکل ۲ و جدول ۴) لذا مدل به صورت زیر استخراج شد:



شکل ۲. مدل اصلی به همراه متغیر تعدیل‌گر آگاهی

جدول ۴. نتایج بررسی متغیرهای مورد پژوهش با حضور متغیر تعدیل‌کننده آگاهی

فرضیه	ضرایب استاندارد	مقدار بحرانی (CR)	سطح معنی‌داری (P)	نتیجه‌گیری
ارتباط تمایل به انجام کار با رفتار برنامه‌ریزی شده	۰/۸۵۲	۱۱/۲۱۰	<۰/۰۰۱	ارتباط معنادار
ارتباط رفتار برنامه‌ریزی شده با نشاط اجتماعی	۰/۴۸۲	۶/۰۷۲	<۰/۰۰۱	ارتباط معنادار
ارتباط آگاهی با رفتار برنامه‌ریزی شده	۰/۳۲۲	۵/۹۸۲	<۰/۰۰۱	ارتباط معنادار

## بحث

هدف از اجرای پژوهش حاضر تعیین میزان تأثیر مشارکت در فعالیتهای ورزشی بر نشاط اجتماعی با نقش تعدیل‌کنندگی میزان آگاهی در بین شهروندان اصفهانی بر اساس نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده بود. با این توصیف در تبیین قسمتی از مدل شکل گرفته در این تحقیق ضمن تأیید ارتباط سازه‌های نگرش، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری درک شده روی قصد رفتار می‌توان اذعان داشت تمایل به انجام کار با تغییر رفتار که در این تحقیق منظور مشارکت در فعالیتهای ورزشی است، ارتباط معنادار دارد. در واقع افراد به صورت هدفمند و با نیت قبلی این رفتارها را انجام می‌دهند. این یافته با نتایج تحقیقات دیگر در خصوص تأیید روابط میان سازه‌ها (نگرش رفتاری، هنجار ذهنی، کنترل درک‌شده، تمایل رفتاری و رفتاری واقعی) در نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده در بانک ملت،<sup>۳۹</sup> تأثیر آموزش مبتنی بر نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده بر میزان مصرف میان وعده‌های کم ارزش در مدارس متوسطه،<sup>۳۲</sup> تحلیل انگیزه مشارکت شهروندان،<sup>۴۰</sup> همسویی و هم‌راستایی در یافته‌های به دست آمده را دارد که تبیین‌کننده این موضوع است که تمایل به اجرای تکلیف مهمترین بعد برای حضور در هر برنامه‌ای می‌باشد.

با توجه به اطلاعات جدول ۳ و شکل ۱ مشخص شد رفتار برنامه‌ریزی شده (مشارکت در فعالیتهای ورزشی) با نشاط اجتماعی ارتباط معنادار دارد. این یافته با تحقیقات بسیاری در این زمینه از جمله: استنبرگن (Steenbergen) و همکاران در مطالعه توصیفی-تحلیلی که در افراد با سن بیشتر از ۲۰ سال هلندی انجام دادند و نشان دادند بین مشارکت صحیح اجتماعی-اقتصادی با نشاط اجتماعی و عوامل مرتبط با آن در ابعاد مختلف و به‌صورت مشخصی رابطه معنادار وجود دارد،<sup>۴۱</sup> همچنین مطالعه تبریزی و همکاران در بررسی رابطه تمایل به ورزش و نشاط اجتماعی که نشان دادند رابطه مثبت معناداری بین تمایل به ورزش و ابعاد آن (محیط و اطرافیان، فرهنگ و رسانه، سلامتی و پر کردن اوقات فراغت) و نشاط اجتماعی وجود دارد،<sup>۴۲</sup> با بخشی از نتایج مطالعه لیاقت و همکاران در بررسی رابطه سازه‌های ورزش با سلامت روانی و شادکامی که نشان دادند میزان ورزش هفتگی بر میزان شادکامی مؤثر بوده و با افزایش ساعات ورزش میزان شادکامی افزایش می‌یابد،<sup>۴۳</sup> همسو و هم‌راستا می‌باشد. همچنین نتایج حاصل از

تحقیقات مشخص نموده است که فعالیتهای ورزشی از منابع عمده شادی محسوب می‌شوند و با شادکامی، عزت نفس، خلق مثبت، اعتماد به نفس، رضایت از زندگی و سلامت روانی ارتباط مثبت و معنادار دارند،<sup>۴۴</sup> شرکت در فعالیتهای ورزشی ارتباط معناداری با میزان شادی زنان دارد،<sup>۴۵</sup> ورزش مداوم (برنامه ورزشی فوتبالی) در کارکرد آموزشی و موفقیت عملکردی و به کارگیری الگوی اثبات ورزشی در رشته‌های مختلف، تفاوت معناداری در شاخص‌های عملکردی و اجرایی در این حیطة را به وجود می‌آورد و زمینه یک رضایت و نشاط درونی در ابعاد مختلف را موجب می‌گردد. این یافته‌ها همسو با یافته حاصل از این فرضیه پژوهش دلالت بر این موضوع دارد که وجود مشارکت اجتماعی عمومی و فعالیتهای ورزشی، ایجاد‌کننده انگیزه زندگی می‌باشد که این موضوع نشاط عمومی و رضایت درونی و بیرونی را توسعه داده و بر اساس محرکات درونی ناشی از فعالیت و ورزش، هورمون‌های شادی‌بخش در این زمینه افزون می‌گردند. بنابر این مشارکت و ارتباط با دیگران که زمینه یک حس مطلوب درونی و بیرونی است، به صورت فردی و اجتماعی نشاط را در جامعه بالا برده و زمینه بهبود در امور مختلف را فراهم می‌سازد. ضمناً با توجه به اطلاعات جدول ۴ و شکل ۲ مشخص شد آگاهی بر رابطه بین تمایل به انجام کار و رفتار برنامه‌ریزی شده نقش تعدیل‌کنندگی دارد. آن‌جا که ورزش یک پدیده اجتماعی است و مشارکت در فعالیتهای ورزشی نوعی مشارکت اجتماعی محسوب می‌گردد، از طرفی مشارکت اجتماعی فرآیندی اجتماعی، عمومی، یکپارچه، چندبعدی و چند فرهنگی است که هدف آن، کشاندن همه مردم به ایفای نقش در همه مراحل توسعه است، لذا برای انجام کار و ایجاد چنین فرآیندی، آگاهی و واقف‌بودن به مسأله امری مهم و اساسی قلمداد می‌گردد تا در سایه آن چنین رابطه‌ای بین این دو متغیر در یک فرایند مشخص ایجاد گردد.

البته ناهمسو با نتایج این تحقیق، نتایج مطالعه بل و همکاران<sup>۲۷</sup> (Bell et al) و بخشی از نتایج مطالعه لیاقت و همکاران<sup>۴۳</sup> است که نشان دادند بین تمرین با سلامت روانی و شادمانی ارتباط معنی‌دار وجود ندارد. دلیل این ناهمسوئی و تناقض یافته‌ها را می‌توان در تفاوت‌های جامعه‌های هدف، نوع رشته‌ی ورزشی و یا مدت انجام فعالیت دانست و همسوئی در یافته‌ها از یک سو دلالت بر

همراه خواهد داشت که به طور مسلم سطح نشاط اجتماعی در بین آحاد جامعه افزایش خواهد یافت.

### قدردانی‌ها

این مقاله برگرفته از نتایج رساله دکتری مدیریت ورزشی در دانشگاه آزاد اسلامی نجف‌آباد با کد ۱۶۲۳۴۷۷۳۰ می‌باشد. بدین وسیله از تمامی کسانی که در اجرای این پژوهش اعم از استادان و کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی نجف‌آباد و کارکنان سازمان ورزش شهرداری اصفهان همکاری داشته‌اند سپاسگزاری می‌گردد.

### مشارکت پدیدآوران

حمید محمدی (اجرا، تحلیل و تهیه دست‌نوشته)، احمدرضا عسکری (طراحی مطالعه، تحلیل نتایج)، حمید زاهدی (تحلیل نتایج) و حسین شهنازی (تحلیل نتایج) مطالعه را بر عهده داشته‌اند. همچنین مقاله را تألیف نموده و نسخه نهایی آن را خوانده و تأیید کرده‌اند.

### منابع مالی

منابع مالی ندارد.

### ملاحظات اخلاقی

تمامی مراحل پژوهش حاضر با رعایت اصول و ملاحظات استاندارد اخلاقی از قبیل اختیار در قبول همکاری و مشارکت در پاسخ‌گویی به سوالات پرسش‌نامه‌ها و امانت‌داری در استفاده از داده‌ها و محرمانه‌بودن آن‌ها انجام شده است.

پروتکل این مطالعه در معاونت پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد استان اصفهان به شماره مرجع ۱۶۲۳۴۷۷۳۰ به تأیید رسیده است.

### تعارض منافع

مؤلف اظهار می‌دارد که تعارض منافی از تألیف و یا انتشار این مقاله ندارد.

الگوی مشابه و ساختار روش اجرایی مشابه این پژوهش با دیگر تحقیقات دارد و از سوی دیگر مبین این موضوع است که به صورت کلی مشارکت در فعالیتهای ورزشی شکل‌دهنده یک الگوی فعالیت و ارزش‌دهی به خود است.

### نتیجه‌گیری

هنگامی که فردی ورزش کردن را برای ایجاد نشاط، تفریح و استفاده بهینه از زندگی در برنامه روزانه خویش قرار می‌دهد، اولین و مهمترین پیامد چنین رویکردی ارتقای نشاط اجتماعی و اثر مستقیم بر ترشح هورمون‌های خوشایند و غیرمستقیم ایجاد یک نگرش مطلوب در امور می‌باشد. در نتیجه همان‌طور که مشهود است تاکنون محققین دیگر در جستجوی تعیین روابط یا اثرات ورزش بر متغیرهای جسمانی، روانی و اجتماعی مرتبط با انسان بوده ولی نتایج این تحقیق مشخص نمود با آگاهی بخشی به مردم در خصوص اثرات مفید ورزش بر نشاط اجتماعی و با تثبیت رفتار مشارکتی آن‌ها در فعالیتهای ورزشی می‌توان در جهت حفظ و ارتقای نشاط جامعه که از ارکان مهم توسعه پایدار است برنامه‌ریزی نمود.

با توجه به ارتباط مستقیم تمایل به انجام کار و مشارکت در فعالیتهای ورزشی و نقش مهم انگیزه‌دهی در این زمینه، پیشنهاد می‌گردد با هدف افزایش انگیزه جهت فعالیت افراد برنامه‌های مدون آموزشی و تبلیغاتی به کار گرفته شوند تا افراد به فعالیت در این زمینه ترغیب گردند.

با توجه به نقش مشارکت در فعالیتهای ورزشی بر نشاط اجتماعی و با توجه به شرایط خاص جامعه از منظر نشاط اجتماعی، پیشنهاد می‌گردد پایگاه‌های ورزشی در سطح شهر و مناطق شهری و روستایی با گستردگی بیشتر افزایش یابند و این مکان‌ها به امکانات اولیه ورزشی و رفاهی در ابعاد مختلف تجهیز گردند.

### پیامدهای عملی پژوهش

به لحاظ مشخص شدن تأثیر آگاهی‌بخشی به مردم نسبت به اثرات مفید و مؤثر مشارکت در فعالیتهای ورزشی بر افزایش سطح نشاط اجتماعی در پژوهش حاضر، افزایش حضور مردم در فعالیتهای ورزشی این پیامد را به

### References

1. Chang LC, Kao IC. Enhancing Social Support and Subjective Vitality among Older Adults Through

Leisure Education. *Int Psychogeriatr*. 2019; 31(12): 1839-1840. doi: 10.1017/S1041610219000103



2. Sharma A, Madaan V, Petty FD. Exercise for Mental Health. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*. 2006; 8(2): 106-115. doi: 10.4088/pcc.v08n0208a
3. Sary-Saraf V, Alavinamvar P, Hosseininasab S, Koshafar A. Investigating the Relationship between Happiness and Personality in Female Athletes and Non-Athletes of Tabriz University. *Research in Sports Science*. 2002; 1: 95-110. (Persian)
4. Delfino R, Jamner LD, Whalen CK. Temporal Analysis of the Relationship of Smoking Behavior and Urges to Mood States in Men Versus Women. *Nicotine Tob Res*. 2001; 3(3):235-248. doi: 10.1080/14622200110050466
5. Gerdtham UG, Johannesson M. The Relationship between Happiness, Health and Socio-Economic Factors: Results Based on Swedish Micro Data. *J Socio Econ*. 2001; 30(6): 553-557. doi:10.1016/S1053-5357(01)00118-4
6. Cheng H, Furnham A. Personality, Self-Esteem, and Demographic Predictions of Happiness and Depression. *Pers Individ Dif*. 2003; 34(6): 921-942. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00078-8
7. Levin JS, Chatters LM. Research on Religion and Mental Health: An Overview of Empirical Findings and Theoretical Issues. *Handbook of Religion and Mental Health*. 1998; 33-50. doi: 10.1016/B978-012417645-4/50070-5
8. Koenig HG, McCullough ME, Larsson DB. *Handbook of Religion and Health* Oxford. Oxford University Press. 2001; 14(1): 25-41. doi: 10.1093/acprof:oso/9780195118667.001.0001
9. Sheldon KM, Lyumbomirsky S. Achieving Sustainable New Happiness: Prospects, Practices, and Prescriptions. *Positive psychology in practice*. 2004; 127-145.
10. Elavsky S, McAuley E, Motl RW, Konopack JF, Marquez DX, Hu L, et al. Physical Activity Enhances Long-Term Quality of Life in Older Adults: Efficacy, Esteem and Affective Influences. *Ann Behave. Med*. 2005; 30(2): 138-145. doi: 10.1207/s15324796abm3002\_6
11. Seligman ME. *Authentic: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press Paperback; 2002.
12. Van-Praag BM, Ferrer-I-Carbonell A. *Happiness Quantified. A Satisfaction Calculus Approach*. New York: Oxford University Press. 2004.
13. Braveman P, Gottlieb L. The Social Determinants of Health: It's Time to Consider the Causes of the Causes. *Public health reports*. 2014; 129(1\_Suppl2): 19-31. doi: 10.1177/00333549141291S206
14. Quitmann JH, Bullinger M, Sommer R, Rohenkohl AC, Bernardino-Da-Silva NM. Associations between Psychological Problems and Quality of Life in Pediatric Short Stature from Patients and Parents Perspectives. *PLOS ONE*. 2016; 11(4): e0153953. doi: 10.1371/journal.pone.0153953
15. Mozaffari S, Shamsi M, Roozbehani N, Ranjbaran M. Assessing the Structures of the Theory of Planned Behavior in the Prevention of Self-Medication in Mothers in Azadshahr. *Avicenna Journal of Nursing and Midwifery Care*. 2015; 23(2): 15-23. (Persian)
16. Hezarjaribi J, Astinafshan P. Review of Influential Factors in Social Bliss (Emphasis on Tehran Province). *Journal of Applied Sociology*. 2009; 20(1): 119-146. (Persian)
17. Hezarjaribi J, Safari SR. Investigating the Concept of Social Happiness and Effective Factors on it. *Social Development & Welfare Planning*. 2010; 2(3): 31-72. (Persian)
18. Rahimi-Movaghar A, Amin-Esmaeili M, Hefazi M, Rafiey H, Shariat SV, Sharifi V, et al. National Priority Setting for Mental Health in Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2014; 20 (3): 189-200. (Persian)
19. Helliwell J, Layard R, Sachs J. *World Happiness Report 2016*. New York: sustainable development solutions network; 2016.
20. Jadhakhan F, Lindner OC, Blakemore A, Guthrie E. Prevalence of Common Mental Health Disorders in Adults who are High or Costly Users of Healthcare Services: Protocol for a Systematic Review and Meta-Analysis. *BMJ open*. 2019; 9(9): e028295. doi: 10.1136/bmjopen-2018-028295
21. Islam MM. Social Determinants of Health and Related Inequalities: Confusion and Implications. *Front Public Health*. 2019; 7: 11. doi: 10.3389/fpubh.2019.00011
22. Wei D, Liu XY, Chen YY, Zhou X, Hu HP. Effectiveness of Physical, Psychological, Social, and Spiritual Intervention in Breast Cancer Survivors: An Integrative Review. *Asia Pac J Oncol Nurs*. 2016; 3(3): 226-232. doi: 10.4103/2347-5625.189813

23. Stanton R, Reaburn P. Exercise and the Treatment of Depression: A Review of the Exercise Program Variables. *J Sci Med Sport*. 2014; 17(2): 177-182. doi: 10.1016/j.jsams.2013.03.010
24. Clapp-III JF, Lopez B, Harcar-Sevcik R. Neonatal Behavioral Profile of the Offspring of Women who Continued to Exercise Regularly Throughout Pregnancy. *Am J Obstet Gynecol*. 1999; 180(1): 91-94. doi: 10.1016/S0002-9378(99)70155-9
25. DiLorenzo TM, Bargman EP, Stucky-Ropp R, Brassington GS, Frensch PA, LaFontaine T. Long-Term Effects of Aerobic Exercise on Psychological Outcomes. *Prev Med*. 1999; 28(1): 75-85. doi: 10.1006/pmed.1998.0385
26. Lederman O, Grainger K, Stanton R, Douglas A, Gould K, Perram A, et al. Consensus Statement on the Role of Accredited Exercise Physiologists within the Treatment of Mental Disorders: A Guide for Mental Health Professionals. *Australasian Psychiatry*. 2016; 24(4): 347-351. doi: 10.1177/1039856216632400
27. Bell SL, Audrey S, Gunnell D, Cooper A, Campbell R. The Relationship between Physical Activity, Mental Wellbeing and Symptoms of Mental Health Disorder in Adolescents: A Cohort Study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2019; 16(138): 1-12. doi: 10.1186/s12966-019-0901-7
28. Biddle S. Physical Activity and Mental Health: Evidence is Growing. *World Psychiatry*. 2016; 15(2): 176-177. doi: 10.1002/wps.20331
29. Jafari SI, Abedi MR, Liaqatdar MJ. Survey of Happiness and its Related Factors among Students of Isfahan Universities. *Teb va Tazkiye*. 2004; 54: 15-23. (Persian)
30. Islami A, Mahmoudi A, Khabiri M, Najafian-Razavi SM. The Role of Socio-Economic Status (SES) in Motivating Citizens' Participation in Recreational Sports. *Applied Research in Sports Management*. 2013; 2(3): 89-104. (Persian)
31. Ajzen I. The Theory of Planned Behavior. *Organ Behave Hum*. 1991; 50(2): 179-211. doi: 10.1016/0749-5978(91)90020-T
32. Peyman N, Charghchian-Khorasani E, Moghazi M. The Effect of Education Based on the Theory of Planned Behavior on the Consumption of Low-Value Snacks in Secondary Schools in Chenaran. *Razi Journal of Medical Sciences*. 2016; 23(149): 62-72. (Persian)
33. Cooper KH. *Aerobics Program for Total Well-Being: Exercise, Diet, And Emotional Balance*. Bantam; 1985.
34. Reiss F, Meyrose AK, Otto C, Lampert T, Klasen F, Ravens-Sieberer U. Socioeconomic Status, Stressful Life Situations and Mental Health Problems in Children and Adolescents: Results of the German BELLA Cohort-Study. *PLoS One*. 2019; 14(3): e0213700. doi: 10.1371/journal.pone.0213700
35. Sheeran P, Abraham C, Orbell S. Psychosocial Correlates of Heterosexual Condom Use: A Meta-Analysis. *Psychol Bull*. 1999; 125(1): 90-132. doi: 10.1037/0033-2909.125.1.90
36. Elbe AM, Lyhne SN, Madsen EE, Krstrup P. Is Regular Physical Activity a Key to Mental Health? Commentary on "Association between Physical Exercise and Mental Health in 1.2 Million Individuals in the USA between 2011 and 2015: A Cross-Sectional Study". *J Sport Health Sci*. 2019; 8(1): 6-7. doi: 10.1016/j.jshs.2018.11.005
37. Povey R, Conner M, Sparks P, James R, Shepherd R. Application of the Theory of Planned Behavior to Two Dietary Behaviors: Roles of Perceived Control and Self-Efficacy. *Br J Health Psychol*. 2000; 5(2): 121-139. doi: 10.1348/135910700168810
38. Rezaдост K, Fazeli A, Moghtadaei F. Study of Influential Social Factors on Happiness in Khuzestan Province. *Journal of Social Development*. 2014; 8(4): 29-46. (Persian)
39. Hadizadehmoghaddam A, Rezaeiyan A, Tabarsa Gh, Raminmehr H. Management Model Presents Abnormal Work Behaviors Theory Based on the Planned Behavior of the Program. Chapter of Management of Government Organizations in the Second Year. 2014; 7: 65-88. (Persian)
40. Torkashvand R, Jafari A. The effect of yoga on the mental health of female students living in dormitories. Third National Conference on Mental Health and Wellness. 2014. (Persian)
41. Van-Steenbergen E, Van-Dongen JM, Wendel-Vos GC, Hildebrandt VH, Strijk JE. Insights into the Concept of Vitality: Associations with Participation and Societal Costs. *Eur J Public Health*. 2016; 26(2): 354-359. doi: 10.1093/eurpub/ckv194.

- 
42. Tabrizi-Yeganeh M, Kroki A, Sanei HR. Relationship between Desire for Sports and Social Vitality in Physical Education Students in Hormozgan Province. National Conference on Achievements in Sports Science and Health. 2017. (Persian)
43. Liaghat R, Heydari R, Eliassy K, Seyed-Froutan M. The Relationship between Exercise and Students' Mental Health and Happiness. Fifth Scientific Conference on Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Harms of Iran; 2017. (Persian)
44. Salesi M, Jowkar B. Effects of Exercise and Physical Activity on Happiness of Postmenopausal Female. *Iranian Journal of Ageing*. 2011; 6(2): 7-14. (Persian)
45. Eley DS, Cloninger CR, Walters L, Laurence C, Synnott R, Wilkinson D. The relationship between resilience and personality traits in doctors: implications for enhancing well being. *PeerJ*. 2013; 1: e216. doi: 10.7717/peerj.216