



Original Article

The Relationship between Physical Activity Level and Psychological Flexibility, Psychological Well-Being and Happiness with the Mediating Role of Self-Efficacy

Mohammadreza Rashidi¹ , Amir Dana^{*2} 



Citation: Rashidi, M., Dana, A. The relationship between physical activity level and psychological flexibility, psychological well-being and happiness with the mediating role of self-efficacy. Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology, 2024; 3(4): 21-31.

 10.22034/ijmbpsp.2024.480711.1106

- **Received:** 29 September 2023
- **Revised:** 4 November 2023
- **Accepted:** 31 December 2023
- **Published:** 16 March 2024

1. Department of Physical Education and Sports Sciences, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
E-mail: mohammadreza.cibo@gmail.com

*2. Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran. (Corresponding Author).
E-mail: amirdana2010@gmail.com

Abstract

The aim of the research was to investigate the relationship between the level of physical activity and psychological flexibility, psychological well-being and happiness with the mediating role of self-efficacy. The descriptive research method was correlational and survey type. The research population was physically active people who had a history of physical activity at least in the last year and were in the age range of 20 to 60 years. The measurement tools included Riff psychological well-being questionnaire, Bund et al. psychological flexibility questionnaire, Oxford happiness questionnaire (OHI), GSE-17 self-efficacy questionnaire and IPAQ physical activity level questionnaire. Data analysis was done by structural equation method. The results showed that there is a significant relationship between physical activity level and psychological flexibility, happiness and self-efficacy ($p < 0.05$). Also, the results showed that self-efficacy played a mediating role between the relationship between physical activity level and psychological flexibility, psychological well-being and happiness ($p < 0.05$). Studies have shown that physical activity can affect various psychological aspects and mental health.

Keywords: Physical activity, Psychological flexibility, Psychological Well-being, happiness, Self-efficacy.

مقاله پژوهشی

رابطه بین سطح فعالیت بدنی با انعطاف پذیری روانشناختی، بهزیستی روانشناختی و شادکامی با نقش میانجیگری خودکارآمدی

محمدرضا رشیدی^۱ ، امیر دانا^۲ ، ID ID

چکیده

هدف پژوهش بررسی رابطه بین سطح فعالیت بدنی با انعطاف‌پذیری روانشناختی، بهزیستی روانشناختی و شادکامی با نقش میانجی‌گری خودکارآمدی بود. روش پژوهش توصیفی همبستگی و از نوع پیمایشی بود. جامعه پژوهش افراد فعال از لحاظ جسمانی که حداقل در یک سال گذشته سابقه فعالیت بدنی داشتند و در دامنه سنی ۲۰ تا ۶۰ سال قرار داشتند، بود. ابزار اندازه‌گیری شامل پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف، پرسشنامه انعطاف‌پذیری روانشناختی بوند و همکاران، پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI)، پرسشنامه خودکارآمدی ۱۷-GSE و پرسشنامه سطح فعالیت بدنی آیک کوتاه - IPAQ بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش معادلات ساختاری صورت گرفت. نتایج نشان داد که بین سطح فعالیت بدنی با انعطاف‌پذیری روانشناختی، شادکامی و خودکارآمدی رابطه معناداری وجود دارد ($p < 0.05$). همچنین نتایج نشان داد که خودکارآمدی نقش میانجی‌(واسطه) مابین رابطه سطح فعالیت بدنی با انعطاف‌پذیری روانشناختی، بهزیستی روانشناختی و شادکامی را داشت ($p < 0.05$). بررسی‌ها نشان داد که فعالیت بدنی می‌تواند بر ابعاد مختلف روانشناختی و سلامت روان تأثیر داشته باشد.

واژه‌های کلیدی: فعالیت بدنی، انعطاف‌پذیری روانشناختی، بهزیستی روانشناختی، شادکامی، خودکارآمدی.

○ تاریخ دریافت: ۷ مهر ۱۴۰۲

○ تاریخ بازنگری: ۱۳ آبان ۱۴۰۲

● تاریخ پذیرش: ۱۰ دی ۱۴۰۲

● تاریخ انتشار: ۲۶ اسفند ۱۴۰۲

۱. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

E-mail:mohammadreza.cibo@gmail.com

۲. گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران، (نویسنده مسئول).

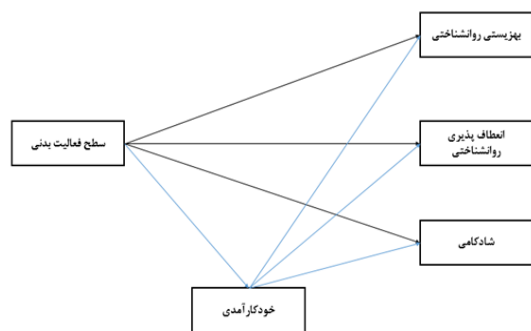
E-mail:amirdana2010@gmail.com

مقدمه

منظور از انعطاف‌پذیری شناختی که حدود چهاردهه است محققان به آن توجه کرده‌اند، توانایی تغییر آماهی‌های شناختی به منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیط است و می‌تواند فکر و رفتار فرد را در پاسخ به تغییرات شرایط محیطی سازگار کند (۲،۲۰۱). افرادی که انعطاف‌پذیری شناختی خوبی ندارند، هنگام احساس غم به سمت نشخوار فکری گرایش می‌یابند. آگان معتقد است یکی از عواملی که می‌تواند بر ارتقای فرایندهای انعطاف‌پذیری شناختی تأثیر مثبت داشته باشد، فعالیت بدنی است (۴). در واقع، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی عبارت است از: توانایی فرد برای تجربه کامل افکار و احساسات (۵)، بدون مقاومت در برابر آن‌ها (۶). الگوی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (۷)، بیان می‌کند که فرد برای از بین بردن افکار و احساسات منفی (۸)، تلاش زیادی خواهد کرد. در ابتدا، این تلاش ممکن است سودمند باشد؛ یعنی فرد از آینه دوری کند یا با استفاده از لباس‌های گوناگون خود را بپوشاند و کمی تسکین یابد. تسکین فوری از طریق تقویت منفی،

باعث می‌شود که مقابله اجتنابی محتمل‌تر شود و نتیجه آن، افزایش کلی این افکار است. افزون بر این بیشتر رویدادهای زندگی، این افکار و احساسات پریشان‌کننده را برمی‌انگیزد (۹). در پاسخ به این رویدادها، فرد به میزان زیادی در اجتناب خود، سرسخت‌تر می‌شود و ممکن است ارتباط با تجارب معنادار را از دست دهد (۱۰). به عبارت دیگر، باعث شود فرد از کار و روابط صمیمانه یا صحبت در برابر دیگران اجتناب کند (۱۱). کاهش انعطاف‌ناپذیری، مواجهه با احساسات آشفته‌کننده و توانایی توجه به افکار یا احساسات آشفته‌کننده بدون تلاش برای حذف آن‌ها و افزایش فرصت بودن با دیگران بدون تلاش برای پنهان کردن، نگرانی جسمانی اساسی در بر دارد (۱۲). ارزیابی تجربی پیامدها و سازوکارهای مبتنی بر انعطاف‌ناپذیری تصویر بدنی، به شکل‌دادن به مقیاس خاص انعطاف‌ناپذیری برای اختلال بدریخت‌نگاری بدنی نیاز دارد (۱۳). بنابراین گمان می‌رود که فرد با ورود به عرصه ورزش و فعالیت بدنی تصور بهتری از بدن خود داشته باشد و این خود سبب بهبود انعطاف‌پذیری روانشناختی او شود (۱۴). بررسی‌ها نشان می‌دهد که در کنار بهزیستی و

می‌توان گفت حرکت جزء جدا نشدنی زندگی انسانهاست. کاهش تحرک و فعالیت بدنی در زندگی روزمره که به واسطه‌ی توسعه و گسترش امکانات و وسایل رفاهی و شیوه‌ی نوین زندگی به وجود می‌آید، ضرورت پرداختن به ورزش و تربیت بدنی را بیش از پیش ایجاب می‌کند و انجام مستمر و منظم حرکات بدنی در این راستا، امری لازم حیاتی به نظر می‌رسد. در این راستا و با توجه به شاخص‌های یاد شده و ارتباط آن‌ها با یکدیگر مدل مفهومی تحقیق حاضر به صورت شکل ۱ تعریف می‌شود و هدف از مطالعه حاضر پاسخ‌گویی به این سوال است که بین سطح فعالیت بدنی با انعطاف پذیری روانشناختی، بهزیستی روانشناختی و شادکامی با نقش میانجی‌گری خودکارآمدی چه رابطه وجود دارد؟



شکل ۱. مدل مفهومی تحقیق

روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر که به بررسی رابطه بین مولفه‌های بهزیستی روانشناختی، انعطاف پذیری روانشناختی، شادکامی و سطح فعالیت بدنی با میانجیگری خودکارآمدی پرداخته است، توصیفی از نوع همبستگی بود و در زمره مطالعات پیش‌بینی-پذیری قرار می‌گرفت. به عبارت دقیق‌تر پژوهش حاضر از نظر هدف در زمره پژوهش‌های کاربردی و از نظر داده‌ها در زمره پژوهش‌های کمی و از نظر نحوه اجرا از نوع پژوهش‌های همبستگی بود.

شرکت‌کننده‌ها

جامعه آماری پژوهش حاضر دربرگیرنده افراد فعال از لحاظ جسمانی که حداقل در یک سال گذشته سابقه فعالیت بدنی با دامنه سنی ۲۰ تا ۶۰ سال شهر تهران بودند. تمامی افراد فعال از لحاظ جسمانی در دو ۳ و ۲۰ منطقه بر اساس اعلام شهرداری ۳۸۵۱ نفر بود. بنابراین حجم نمونه بر اساس جدول مورگان ۳۸۴ نفر بدست آمده بود.

نمونه‌گیری در تحقیق حاضر از نوع تصادفی خوشه‌ای بود به این صورت که ابتدا از بین تمامی مناطق شهر تهران دو منطقه ۳ و ۲۰ به صورت تصادفی انتخاب شدند. در مرحله بعدی از بین تمامی پارک‌هایی که

انعطاف پذیری، عامل مهم بعدی می‌تواند شادکامی باشد که تحت تأثیر فعالیت بدنی باشد (۱۵).

یکی از شاخص‌های مهم در علم روانشناسی نشاط و شادمانی است که تأثیر بسیار زیادی بر شکل‌گیری شخصیت انسان دارد. با توجه به اهمیت موضوع شادی در زندگی و سلامت روان افراد موجب شده تا محققان و پژوهشگران به سمت این مبحث جذب شوند (۱۶). افراد شاد از لحاظ جسمی نسبت به سایرین سالم‌تر هستند و درارتباط برقرارکردن و مشارکت در موضوعات و تصمیم‌گیری راحت هستند احساس رضایتی از نزدیکان خود دارند و بدیهی است که این گروه از انسان‌ها در زندگی خود موفق‌ترند، انرژی و پویایی مهم‌ترین اثر شادی و نشاط است که به زندگی فرد تازگی می‌بخشد و در پرتو آن افراد می‌توانند پله‌های ترقی را پیموده و به سرعت به موفقیت برسند (۱۷). ذکر این نکته حائز اهمیت است که افراد خود در ایجاد شادی نقش قابل توجه دارند، بنابراین چنین توقعی که باید دیگران را شاد کنند یا اتفاقی نیفتد تا شاد شوم، توقع واقع‌بینانه نیست، چه اینکه شادی حتی در لحظه‌های سخت زندگی هم قابل تجربه کردن است. با توجه به ارزش شادی و تأثیر آن بر زندگی، شناخت عوامل موثر از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. شناخت این عوامل موجب می‌شود افراد بتوانند به شادی دست یابند (۱۸). برنامه‌ها و راه‌های رسیدن به نشاط و شادی، دراولویت قرار دادن فعالیت‌های مفرح و لذت بخش از قبیل ورزش، گردش، شرکت در جمع‌های دوستانه، پرداختن به امور مورد علاقه معنوی، اجتماعی است (۱۹). شادکامی در زندگی، ترکیبی است از شرایط فردی و اجتماعی، و در واقع خود نشانه‌ای از نگرش‌های مثبت نسبت به جهان و محیطی که فرد را فرا گرفته و در آن زندگی می‌کند، می‌باشد (۲۰). شادکامی در زندگی، احساس خوشبختی، اعتماد متقابل و احساس تعهد، همه در یک دسته فرهنگی قرار دارند و نشانه نگرش فرد به خود و جهان پیرامونی هستند (۲۱). سطح پایین شادکامی اجتماعی به گرایش‌های منفی نسبت به جامعه مربوط می‌شود (۲۲). در حال حاضر بسیاری از مدل‌های ادراکی رفتاری مرتبط با سلامتی، خودکارآمدی را به عنوان عامل اثرگذار بر پذیرش، حفظ و تغییر رفتار مرتبط با دامنه وسیعی از رفتارهای بهبود سلامتی مانند پرداختن به فعالیت بدنی منظم و سایر فعالیت‌های اجتماعی در نظر می‌گیرند (۲۳). خودکارآمدی با این فرض مبتنی است که باور افراد در مورد توانایی‌ها و استعدادهایشان اثرات مطلوبی بر اعمال آنها دارد و مهمترین عامل تعیین‌کننده رفتار است (۲۴). خودکارآمدی، بر انتخاب رفتار، تلاش و پشتکار و پیگیری اهداف موثر است و نحوه‌ی مواجهه با موانع و مشکلات را تعیین می‌کند. از آن جایی که استواری و دوام یک جامعه سالم و پویا بی‌شک نیاز به اعضاء سالم دارد، ورزش یکی از عوامل مهم در سلامت جسم و روح و روان می‌باشد (۲۵).

باتوجه به بیانات انجام شده و اینکه نتایج مطالعات به وضوح نشان داده‌اند نوع زندگی در قرن حاضر، ماشینی است. پیشرفت تکنولوژی و تأثیر آن در پهنه زندگی انسان‌ها، بشر را با فقر حرکتی رو به رو ساخته است (۲۶). از آنجایی که حرکت، زندگی و پویایی بشر است و عدم حرکت یا همان فقر حرکتی در هرسنی با عوارض جانبی چون چاقی (۲۷)، ضعف عضلات (۱)، بیماری‌های دستگاه گردش خون (۲)، تنفس و اختلالات روانی (۲۳) همراه است، بنابراین

فعالیت ورزشی در آن‌ها انجام می‌شد، در این مناطق ۱۲ پارک به صورت تصادفی انتخاب شد (بوستان کتاب، بهشت مادران، اقایا، سنول، شریعی، باغ ایران، رضوان، ولیعصر، ایثار، شهدا، مدائن و مادر) و از بین همه افراد موجود در پارک، از هر پارک ۳۲ نفر پرسشنامه را پر کردند بنابراین مجموعه ۳۸۴ پرسشنامه تهیه شد. ابزار تحقیق حاضر به صورت شکل زیر قابل تعریف است. مطالعه حاضر دارای کد اخلاق به شماره IR.IAU.TNB.۱۴۰۱.۰۵۹.REC می‌باشد.

ابزار

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹)

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف یک مفهوم چند بعدی است. پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی در سال ۱۹۸۹ توسط ریف (۱۹۸۹) طراحی شده و فرم اصلی این پرسشنامه دارای ۱۲۰ ماده می‌باشد ولی در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴ ماده‌ای، ۵۴ ماده‌ای و ۱۸ ماده‌ای نیز پیشنهاد گردید. برای سنجش متغیر بهزیستی روان‌شناختی، از پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف فرم کوتاه ۱۸ سوالی استفاده می‌کنند. این پرسشنامه شامل ۶ مولفه پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی می‌باشد. نحوه نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف فرم کوتاه ۱۸ سوالی: فرم کوتاه پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف ۱۸ گویه دارد. نمره‌گذاری پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف بر اساس طیف لیکرت شش درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم) می‌باشد. پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف دارای ۶ مؤلفه و برای هر مؤلفه ۳ سوال در نظر گرفته شده و دارای یک نمره کل می‌باشد. در پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف، سوالات (داخل فایل) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود و بقیه سوالات به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند. در پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف، هر چه فرد نمره بالاتری بگیرد، بیانگر بهزیستی روان‌شناختی بالاتر می‌باشد. ریف (۱۹۸۹) با استفاده از روش آزمون مجدد اعتبار آزمون را ۰/۹۲ و پایایی هر یک از مقیاس‌های ده‌گانه آن را ۰/۶۶ تا ۰/۸۰ نشان داد. تقی‌پور اعتبار این آزمون را از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به‌دست آورد. در پژوهش باباخانی و رضایی (۱۳۹۵) اعتبار آزمون با روش تحلیل عاملی تایید شد.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بوند و همکاران (۲۰۱۱)

این پرسش‌نامه به وسیله بوند و همکاران (۲۰۱۱) برای سنجش تجربی/انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی طراحی شده است. که بویژه در ارتباط با اجتناب تجربی و تمایل به درگیری در عمل با وجود افکار و احساس‌های ناخواسته تدوین شده است. که دارای ۷ پرسش می‌باشد. پرسش‌های این پرسش‌نامه تمایل نداشتن به تجربه افکار و احساسات ناخواسته (از احساس‌هایم می‌ترسم)، ناتوانی در بودن در زمان حال و حرکت در جهت

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI)

این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط آرجیل، مارتین و کراسلند بر اساس وارونه کردن مقیاس افسردگی یک ساخته شده است. پرسشنامه OHI یا OHQ به سنجش میزان شادکامی در افراد در سه مولفه درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی پرداخت. این پرسشنامه دارای ۲۹ سوال و جواب هر سوال به صورت چهار درجه‌ای می‌باشد. همچنین پرسشنامه شادکامی آکسفورد دارای روایی و اعتبار و نمره‌گذاری نیز می‌باشد. این مقیاس ۴ ماده دارد که بر اساس طیف چهار درجه‌ای از صفر تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. هر گویه شامل ۴ عبارت است که عبارت اول نمره صفر، عبارت دوم نمره ۱، عبارت سوم نمره ۲ و عبارت چهارم نمره ۳ می‌گیرد. بنابراین حداقل نمره هر آزمودنی، صفر و حداکثر آن ۸۷ است. در ایران بشارت و دیگران (۱۳۸۷) روایی این مقیاس را تأیید کرده است. همچنین، بشارت و عباسپور دویلانی (۱۳۸۹) در محاسبه همبستگی آن را با مقیاس شادکامی اهواز، ۰/۶۶ به دست آورده‌اند که در سطح $p < 0.001$ معنادار بود و نشان می‌داد که این سازه از روایی نسبتاً بالایی برخوردار است.

پرسشنامه خودکارآمدی ۱۷-GSE

این پرسشنامه در سال ۱۹۸۲ توسط شرر و مادوکس ساخته شد. پرسشنامه ۱۷-GSE به سنجش میزان خودکارآمدی عمومی افراد می‌پردازد. این پرسشنامه دارای ۱۷ سوال است که جواب هر سوال به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای است. این مقیاس سه جنبه از رفتار شامل: میل به آغازگری رفتار، ادامه تلاش برای تکمیل رفتار، مقاومت در رویارویی با موانع را اندازه‌گیری می‌کند. توسط دژکام و قربانی ترجمه و روایی صوری و محتوایی آن برابر با ۰/۸۲ و ۰/۷۷ محاسبه شده است (نریمانی و عباسی، ۱۳۸۸).

پرسشنامه سطح فعالیت بدنی بک

پرسشنامه فعالیت بدنی دارای ۱۴ سوال می‌باشد و هدف از این پرسشنامه ارزیابی میزان تمایل افراد به فعالیت بدنی عمومی می‌باشد و بر اساس طیف لیکرت پنج گزینه‌ای (از هرگز تا همیشه) نمره‌گذاری شده است. روایی این مقیاس به وسیله ساراسون (۲۰۱۱) و چامورو و پریمویس، احمات آقلوو فونزهام (۲۰۰۸) از طریق تحلیل عاملی احراز شده است. و پایایی این مقیاس با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ و به وسیله کاسدی و

آزمون پارامتریک، آزمون اسمیرنوف کلموگراف جهت تعیین نرمال بودن داده‌ها، از آزمون معادلات ساختاری برای بررسی فرضیات تحقیق استفاده شد. نرم افزار مورد استفاده در تحقیق حاضر SPSS نسخه ۲۴ و نرم-افزار SMRT-PLS نسخه ۴ بود.

نتایج

نتایج جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد و کجی و کشیدگی متغیرهای سطح فعالیت بدنی، انعطاف پذیری روانشناختی، شادکامی، خودکارآمدی عمومی و بهزیستی روان شناختی را نشان می‌دهد. نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بین سطح فعالیت بدنی با انعطاف پذیری روانشناختی ($r=0/60, P=0/001$)؛ سطح فعالیت بدنی با بهزیستی روانشناختی ($r=0/55, P=0/001$)؛ سطح فعالیت بدنی با خودکارآمدی ($r=0/52, P=0/001$)؛ سطح فعالیت بدنی با شادکامی ($r=0/46, P=0/001$) ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد. نتایج جدول ۳ نشان داد که مقادیر آلفا کرونباخ و پایایی مرکب برای سطح فعالیت بدنی، شادکامی، انعطاف پذیری روانشناختی، بهزیستی روان شناختی و خودکارآمدی از معیار $0/70$ بالاتر بود؛ بنابراین، پرسشنامه

جانسون (۲۰۱۲) به-دست آمده است. میزان این ضریب برای کل مقیاس $0/81$ بوده است. در پژوهش. حسن-نیا، شیخ-الاسلامی و پردال (۱۳۹۷) ضریب آلفا برای کل مقیاس $0/95$ به دست آمد.

روش اجرا

جمع آوری داده‌ها به صورت تصادفی و از بین تمامی افرادی بود که در پارک‌های بوستان کتاب، بهشت مادران، افاقیا، سنول، شریعتی، باغ ایران، رضوان، ولیعصر، ایشار، شهدا، مدائن و مادر به فعالیت‌های ورزشی می‌پرداختند، بود. از هر پارک ۳۲ نفر پرسشنامه را پر کردند. در پر کردن پرسشنامه هیچ اجباری وجود نداشت و افراد با رضایت خود پرسشنامه را پر کردند. اطلاعات آن‌ها کاملاً محفوظ بوده و پر کردن پرسشنامه هیچ بار مالی برای افراد نداشت.

روش آماری

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو روش آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. در آمار توصیفی شامل، اطلاعات جمعیت شناختی، حداقل و حداکثر نمرات، میانگین و انحراف معیار استاندارد می‌باشد و آمار استنباطی جهت پاسخ دهی به فرضیه‌های پژوهش ابتدا مفروضه‌های

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

	N	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
psychological well-being	۳۸۴	۵۸,۱۵	۸,۳۱	۰۷۵-	۹۶۴-
happiness	۳۸۴	۶۶,۸۹	۱۵,۰۳	۰۲۱.	۱,۳۵۲-
Self-efficacy	۳۸۴	۵۵,۲۱	۸,۳۱	۰۲۳.	۸۸۵-
psychological flexibility	۳۸۴	۲۳,۲۴	۴,۹۵	۵۵۰-	۸۱۰-
physical activity level	۳۸۴	۴۶,۸۱	۸,۶	۶۳۴-	۰,۱۳۳-

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

	physical activity level	psychological well-being	happiness	Self-efficacy
psychological well-being	**۵۵۳.	-	-	-
happiness	**۶۶۹.	**۷۷۹.	-	-
Self-efficacy	**۵۲۲.	**۸۶۱.	**۸۸۴.	-
psychological flexibility	**۶۰۹.	**۶۴۲.	**۸۹۰.	**۷۱۰.

جدول ۳. پایایی و روایی

	Cronbach's alpha	Composite reliability (rho_a)	(AVE)
Self-efficacy	۰,۸۷۴	۰,۸۸۷	۰,۷۹۸
happiness	۰,۹۰۲	۰,۹۲۴	۰,۷۱۹
physical activity level	۰,۹۲۱	۰,۹۳۱	۰,۵۰۰
psychological flexibility	۰,۸۹۰	۰,۹۰۲	۰,۶۰۳
psychological well-being	۰,۸۷۳	۰,۸۸۶	۰,۶۲۱

شد. در شکل ۱ مدل پژوهش در حالت ضرایب استاندارد شده مسیره‌ها و بار عاملی مدل اندازه‌گیری ارایه شده است. تمام مقادیر بارهای عاملی بیشتر از ۰/۶۰ است که نشان دهنده قدرت سوالات در سنجش سازه‌ها یا متغیرهای تحقیق است.

نتایج تحلیل مسیر مستقیم در جدول ۵ نشان داد بین سطح فعالیت بدنی با بهزیستی روان‌شناختی ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد (b=۰/۱۵، t=۳/۰۵، p=۰/۰۰۲). همچنین، بین سطح فعالیت بدنی با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد (b=۰/۳۴، t=۵/۰۵، p=۰/۰۰۱). بعلاوه، بین سطح فعالیت بدنی با شادکامی ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد (b=۰/۴۹، t=۴/۹۹، p=۰/۰۰۱). در نهایت، بین سطح فعالیت بدنی با خودکارآمدی ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد (b=۰/۵۴، t=۱۱/۳۵، p=۰/۰۰۱).

نتایج نشان داد که بین خودکارآمدی با شادکامی ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد (b=۰/۰۷۳، t=۱۲/۴۱، p=۰/۰۰۱). همچنین، بین خودکارآمدی با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد (b=۰/۰۵۳، t=۹/۲۹، p=۰/۰۰۱). در نهایت، بین خودکارآمدی با

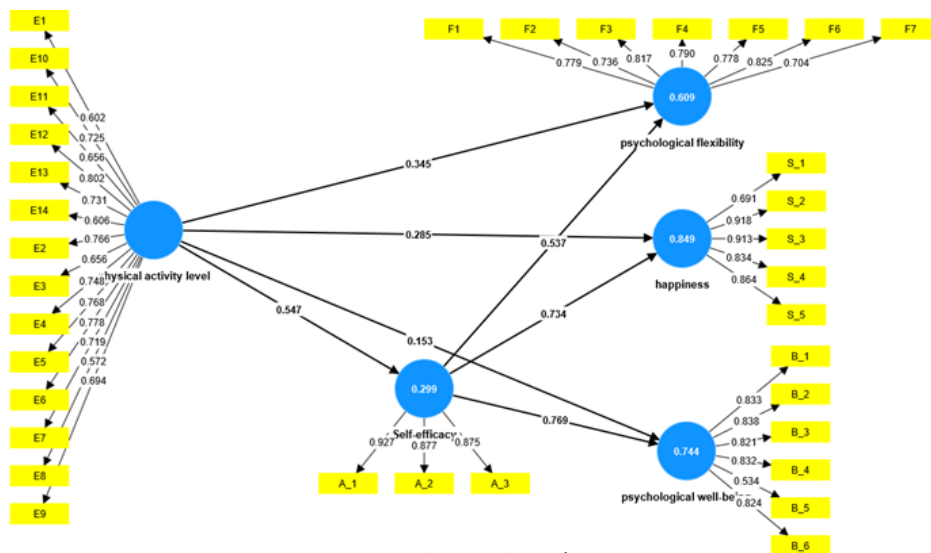
های این متغیرها از پایداری قابل قبول برخوردار بودند. همچنین، مقادیر AVE در جدول ۳ برای سطح فعالیت بدنی، شادکامی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، بهزیستی روان‌شناختی و خودکارآمدی بیشتر از ۰/۵۰ بودند؛ بنابراین، پرسشنامه‌ها یا مدل اندازه‌گیری دارای روایی همگرا هستند.

در نهایت، معیار فورنل-لارکر در جدول ۴ نشان داد که جذر میانگین واریانس استخراج شده هر متغیر پنهان بیشتر از حداکثر همبستگی آن متغیر پنهان با سایر متغیرهای پنهان است. بنابراین، روایی واگرا نیز برقرار است.

با توجه به اینکه عامل VIF پایین‌تر از ۲ بود، پیش‌فرض عدم همخطی چندگانه تأیید می‌شود. بررسی‌های مقدماتی نشان داد که داده‌ها برای استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری مناسب بود. نتایج در جدول ۱ نشان داد که ارزش‌های چولگی و کشیدگی آماری متغیرهای پژوهش حاضر بین ۲+ و ۲- قرار دارد؛ بنابراین از این نظر داده‌ها به‌صورت مطلوب توزیع شده‌اند. برای بررسی هدف اصلی پژوهش از تحلیل معادلات ساختاری استفاده

جدول ۴. روایی واگرا (آزمون فورنل لارک)

	Self-efficacy	happiness	physical activity	psychological flexibility	psychological well-being
Self-efficacy	۰,۸۹۴				
happiness	۰,۸۹۰	۰,۸۴۸			
physical activity	۰,۵۴۷	۰,۶۸۷	۰,۷۰۵		
psychological flexibility	۰,۷۲۵	۰,۸۴۴	۰,۶۳۸	۰,۷۷۷	
psychological well-being	۰,۷۸۹	۰,۷۷۴	۰,۵۷۴	۰,۶۵۵	۰,۸۵۳



شکل ۱. مدل پژوهش مقادیر ضرایب

انعطاف پذیری روان شناختی و ۰/۷۴ درصد بهزیستی روان شناختی را توضیح می دهند. در نهایت، جدول ۷ نشان داد که شاخص نیکویی برازش (GOF) برای سنجش نهایی کل مدل برابر با ۰/۶۲ بود که بیشتر از ۰/۳۶ است و نشانه برازش خوب مدل است. یعنی مدل از برازش مطلوبی برخوردار است.

بحث

همان‌طور که بیان شد هدف از مطالعه حاضر بررسی رابطه بین سطح فعالیت بدنی با انعطاف پذیری روانشناختی، بهزیستی روانشناختی و شادکامی با نقش میانجی-گری خودکارآمدی بود. نتایج نشان داد که بین سطح فعالیت بدنی با متغیرهای انعطاف-پذیری روانشناختی، بهزیستی روانشناختی، شادکامی و خودکارآمدی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که خودکارآمدی نقش میانجی- (واسطه) مابین رابطه سطح فعالیت بدنی و انعطاف-پذیری روانشناختی، بهزیستی روانشناختی و شادکامی را دارا می-باشد که در زیر به-صورت جداگانه مورد بررسی قرار داده شده است.

بهزیستی روانشناختی ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد ($p=0/001$ ، $t=13/29$ ، $b=0/74$).

در نهایت، نتایج تحلیل مسیر غیرمستقیم در جدول شماره ۶ نشان داد که خودکارآمدی نقش میانجی و معنی داری در رابطه بین سطح فعالیت بدنی با انعطاف پذیری روان شناختی دارد ($p=0/001$ ، $t=9/43$ ، $b=0/29$). همچنین، خودکارآمدی نقش میانجی و معنی داری در رابطه بین سطح فعالیت بدنی با انعطاف پذیر روان شناختی دارد ($p=0/001$ ، $t=9/01$). در نهایت، خودکارآمدی نقش میانجی و معنی داری در رابطه بین سطح فعالیت بدنی با بهزیستی روان شناختی دارد ($p=0/001$ ، $t=8/40$ ، $b=0/42$).

در نرم افزار PLS کیفیت مدل ساختاری توسط شاخص افزونگی محاسبه می شود، مقادیر Q2 در جدول شماره ۷ بالای صفر نشان می دهد که مقادیر مشاهده شده خوب بازسازی شده اند و مدل توانایی پیش بینی مناسب را دارد؛ یعنی، مدل از کیفیت مناسبی برخوردار است. مقدار R2 برای شادکامی برابر با ۰/۸۴، انعطاف پذیری روان شناختی برابر با ۰/۶۰، بهزیستی روان شناختی برابر با ۰/۷۴ بود؛ یعنی این مدل در برازش متغیرهای شادکامی، انعطاف پذیری روان شناختی و بهزیستی روان شناختی قوی است؛ بنابراین، این مدل ۸۴ درصد شادکامی، ۶۰ درصد

جدول ۵. نتایج تحلیل مسیر مستقیم (اثرات مستقیم)

	B	SD	T	P
Self-efficacy -> happiness	۰,۷۳۴	۰,۰۵۹	۱۲,۴۱۹	۰,۰۰۰
Self-efficacy -> psychological flexibility	۰,۵۳۷	۰,۰۵۸	۹,۲۹۴	۰,۰۰۰
Self-efficacy -> psychological well-being	۰,۷۶۹	۰,۰۵۸	۱۳,۲۹۱	۰,۰۰۰
physical activity level -> Self-efficacy	۰,۵۴۷	۰,۰۴۸	۱۱,۳۵۱	۰,۰۰۰
physical activity level -> happiness	۰,۲۸۵	۰,۰۵۷	۴,۹۹۴	۰,۰۰۰
physical activity level -> psychological flexibility	۰,۳۴۵	۰,۰۶۸	۵,۰۵۴	۰,۰۰۰
physical activity level -> psychological well-being	۰,۱۵۳	۰,۰۵۰	۳,۰۵۶	۰,۰۰۲

جدول ۶. نتایج تحلیل مسیر غیرمستقیم (اثرات غیرمستقیم)

	B	SD	T	P
physical activity level -> Self-efficacy -> psychological flexibility	۰,۲۹۴	۰,۰۳۱	۹,۴۳۱	۰,۰۰۰
physical activity level -> Self-efficacy -> happiness	۰,۴۰۲	۰,۰۴۵	۹,۰۱۲	۰,۰۰۰
physical activity level -> Self-efficacy -> psychological well-being	۰,۴۲۱	۰,۰۵۰	۸,۴۰۶	۰,۰۰۰

جدول ۷. شاخص های برازش مدل

	Q ²	R ²	GOF
Self-efficacy	۰,۲۳۶	۰,۲۹۹	
happiness	۰,۵۹۸	۰,۸۴۹	۰,۶۲
psychological flexibility	۰,۳۵۱	۰,۶۰۹	
psychological well-being	۰,۴۵۵	۰,۷۴۴	

نتیجه‌گیری

کردند با نتایج این پژوهش همسو است. فعالیت جسمانی برای افراد خودکارآمد که ویژگی‌هایی مثل انعطاف‌پذیری و رضایت از عملکرد خود دارند، می‌تواند استرس منفی و نشخوار فکری را از آن‌ها دور کند و افراد را به سمت برتری سوق دهد. این نتایج بیانگر آن است که هرچه افراد زندگی فعالتر داشته باشند، به همین ترتیب سطح آمابه‌های شناختی آن‌ها به‌طور مثبت نیز بیشتر است. انعطاف‌پذیری شناختی میزان ارزیابی فرد در مورد قابل کنترل بودن شرایط تعریف شده که این ارزیابی در موقعیت‌های مختلف تغییر می‌کند. انعطاف‌پذیری در لغت به معنای شایستگی هماهنگی با هر وضع و هر محیط و به مفهوم سادگی تغییرپذیری به‌منظور سازگاری و مناسب بودن برای محیط و تغییرات آن در موقعیت‌های متفاوت می‌باشد و طبق تعاریف جدید عبارت است از دسترسی به راهبردهای غلبه‌ای گوناگون برای فائق آمدن بر یک عامل روانی فشارزا و تمایل به بررسی همه آن‌ها (۷۷). انعطاف‌پذیری شناختی یکی از عوامل مهم در تعاملات اجتماعی است و به عنوان فرایندی پویا تعریف می‌شود که مسئول ایجاد انطباق مثبت فرد با محیط است، به گونه‌ای که فرد انعطاف‌پذیر علیرغم وجود تجارب مخالف یا آسیب‌زا قادر است با محرک‌های در حال تغییر محیط سازگار شود. انعطاف‌پذیری روانشناختی توانایی انسان برای سازگاری با راهبردهای شناختی در مواجهه با شرایط ناخواسته و جدید در محیط را بازتاب می‌دهد. این تعریف شامل سه ویژگی مفهومی مهم است. نخست اینکه انعطاف‌پذیری شناختی یک توانایی است که می‌تواند در فرآیند یادگیری به کار رود، یعنی می‌تواند همراه با تجربه کسب شود. دوم اینکه انعطاف‌پذیری شناختی، سازگاری با راهبردهای شناختی سازگاران را در بر می‌گیرد و بر به‌کارگیری یک رشته عملیات متوالی و منطقی در هنگام حل مسأله اشاره می‌کند. بالاخره بعد از این که شخص برای مدتی روی یک تکلیف کار می‌کند، سازگاری با تغییرات محیز جدید رخ خواهد داد.

نتایج نشان داد که ارتباط سطح فعالیت بدنی با بهزیستی روان‌شناختی با نقش میانجی‌گری خودکارآمدی است. نتایج حاصله با نتایج تحقیق قاسم‌پور، جودت، سلیمانی (۱۳۹۲)، دهستانی و همکاران (۱۳۹۰)، بهزادینا (۱۳۸۹) همسو بود. بهزادینا (۱۳۸۹) در پژوهشی تحت عنوان مقایسه تأثیر دو شیوه تمرینی ایروبیک و هیپ - هاپ بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان پسر دانشگاه ارومیه دریافت که: آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان داد که تمرینات ایروبیک و هیپ - هاپ بر بهزیستی روانشناختی و خرده‌مقیاس‌های آن تأثیر معنی‌داری داشت. همچنین نتایج نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین میانگین‌های سه گروه ایروبیک، هیپ - هاپ و کنترل در بهزیستی روانشناختی و خرده‌مقیاس‌های آن در مرحله پس آزمون یک و دو وجود داشت. همچنین دهستانی و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی تحت عنوان مقایسه بهزیستی روانشناختی و تاب‌آوری در نیروهای پلیس ورزشکار و غیر ورزشکار شهر تهران دریافتند که: تفاوت معناداری بین هر دو متغیر تاب‌آوری و بهزیستی روانشناختی وجود دارد و از نظر نیروهای پلیس ورزشکار نسبت به

همان‌طورکه بیان شد نتایج پژوهش حاضر نشان داد که سطح فعالیت بدنی افراد با میزان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با واسطه‌گری خودکارآمدی ارتباط معناداری داشت. اگرچه نتایج به صورت جداگانه نشان داد که بین سطح فعالیت بدنی افراد با میزان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی رابطه مثبت و معناداری داشت، اما با پذیرش نقش میانجی خودکارآمدی مابین این رابطه می‌توان چنین بیان داشت که هرچه سطح فعالیت بدنی افراد بالاتر باشد میزان خودکارآمدی فرد نیز بالا رفته و این خود سبب بهبود میزان انعطاف‌پذیری روانشناختی فرد خواهد شد. در عصر کنونی به انجام فعالیت جسمانی در هر گروه سنی توصیه شده است. به همین دلیل می‌توان نقش فعالیت جسمانی را در روند افزایش سن برای ارتقای عوامل شناختی برشمرد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد بین متغیر سطح فعالیت بدنی با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با نقش میانجی‌گری خودکارآمدی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد و هرچه نمره سطح فعالیت بدنی افزایش یابد، میزان انعطاف‌پذیری شناختی نیز افزایش خواهد یافت (۵۵). افراد با ویژگی خودکارآمدی مثبت و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتر به آسانی می‌توانند فعالیت خود را به فعالیت دیگر تغییر دهند و خود را با محیط‌های جدید سازگار کنند. به همین دلیل افراد با خودکارآمدی بالا می‌توانند افراد با انعطاف‌پذیری زیاد توصیف شوند. از عواملی که می‌تواند دلیلی بر این افزایش عوامل شناختی باشد و سلامت روان افراد سالمند را تأمین کند، افزایش تعداد نرون‌ها است. از یافته‌های پژوهشگران پیشین استنباط شده است که تعداد نرون‌های سیستم عصبی در طول عمر رو به زوال است، اما امروزه تحقیقات نشان داده‌اند که افزایش تعداد نرون‌ها وجود دارد و افراد می‌توانند با فعالیت جسمانی و غنی‌سازی محیط زندگی خود سطح افزایشی نرون‌ها و در نتیجه افزایش عامل شناختی را داشته باشند. با توجه به اینکه کاهش فعالیت جسمانی همراه با افزایش سن در مطالعات مختلف نشان داده شده است، ورزش و فعالیت جسمانی ممکن است شروع و روند پیشرفت اختلالات شناختی را در افزایش سن به تعویق بیندازد. یافته‌های اخیر نشان داده‌اند مداخلات فیزیکی و ورزش می‌تواند منجر به کاهش حداقلی زوال شناختی ناشی از افزایش سن شود. یافته‌های حاضر با یافته‌های پژوهشی راندلز و همکاران، هیل و داویس و نولن همسو است. همچنین در خصوص نقش فعالیت جسمانی بر انعطاف‌پذیری شناختی نتایج پژوهش‌های دانیل همکاران و استوبر با یافته‌های حاضر مطابقت دارد. شواهدی مبنی بر نقش فعالیت جسمانی بر عوامل روان‌شناختی نشان داد در افرادی که به طور فعال و منظم فعالیت ورزشی یا تمرین دارند، خودکارآمدی بیشتر و در نتیجه آن انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری گزارش شده است. همچنین تحقیق نتر و همکاران که تأثیر تمرین هوازی را بر انعطاف‌پذیری شناختی بررسی

معنی‌داری مشاهده می‌شود و تمرینات ورزش در آب بر شادکامی زنان میانسال تأثیرگذار بوده است. همچنین نتایج پژوهشی در رابطه با وضعیت سلامت روانی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار نیز نشان داد که میزان شیوع اختلالات روانی در دانشجویانی که به طور منظم در فعالیت‌های ورزشی شرکت داشتند، ۹/۴ درصد و سایر دانشجویان ۳۰/۲ درصد است که این اختلاف نیز معنادار بود. به طور کلی، میانگین نمره سلامت روانی در دانشجویان ورزشکار بالاتر بود که این اختلاف نیز معنادار بود. دانشجویان ورزشکار نسبت به دانشجویان غیر ورزشکار از وضعیت سلامت‌روانی بهتری برخوردار هستند. با توجه به این مطلب که یکی از جوانب شادکامی مربوط به عوامل روانشناختی می‌باشد که مربوط به سلامت روانی افراد می‌شود.

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

این تحقیق هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تامین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

مشارکت نویسندگان

هر دو نویسنده مشارکت یکسانی داشتند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

تقدیر و قدردانی

از تمامی افرادی که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

افراد غیرورزشکار. با توجه به اهداف این پژوهش و بررسی تاب‌آوری و بهزیستی روانشناختی در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار و همچنین نتایج حاصل شده می‌توان به این نتیجه رسید که نیروهای پلیس ورزشکار در ابعاد مختلف روانشناختی بطور اعم و ابعاد تاب‌آوری و بهزیستی روانشناختی بطور اخص نسبت به هم‌تایان غیرورزشکار خود در شرایط بهتری قرار دارند. قاسم‌پور، جودت، سلیمانی (۱۳۹۲) در پژوهشی تحت عنوان مقایسه بهزیستی روانشناختی در دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار آنها با استفاده از روش تحقیق از نوع مقطعی کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع دبیرستان شهر میاندوآب در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۱ دریافت که: بهزیستی روانشناختی کلی دانش‌آموزان ورزشکار از دانش‌آموزان غیرورزشکار به صورت معناداری بیشتر است.

نتایج نشان داد که بین سطح فعالیت بدنی با شادکامی با نقش میانجی-گری خودکارآمدی ارتباط وجود دارد. پرداختن به فعالیت‌های بدنی به نحوی سبب تخلیه هیجان می‌شود؛ بدین معنا که برخی از عواطف منفی، تضاد و تعارضات درونی فرد تخلیه شده و حس اعتماد به نفس، احترام به خویش، شادابی و سلامت جسمی در فرد نمایانگر می‌شود. نتایج تحقیق حاضر با تحقیق شکوهی مقدم وهمکاران (۱۳۹۰) که رابطه‌ی ورزش با سلامت روان شادکامی در بین دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه‌ی شهر کرمان را بررسی کرد همسو می‌باشد. در تحقیق شکوهی مقدم رابطه‌ی ورزش با سلامت روان تأیید شد و از نتایج دیگر پژوهش وی، معنادار بودن رابطه‌ی بین ورزش و شادکامی است. به عبارتی با شرکت در فعالیت‌های ورزشی، نشاط و شادابی فرد افزایش می‌یابد (شکوهی و همکاران، ۱۳۹۰). نتایج پژوهش هاسمن و همکارانش (۲۰۰۰) درباره‌ی تأثیر شرکت در فعالیت‌های ورزشی بر میزان شادکامی و سلامت جسمانی در شش گروه سنی متفاوت، با نتایج پژوهش حاضر همسو می‌باشد. در پژوهشی در تمام گروه‌های سنی بین انجام فعالیت ورزشی و شادکامی همبستگی مثبت دیده شد. یافته‌های پژوهش سلیمانی وهمکاران (۱۳۹۱) با هدف بررسی تأثیر ورزش بر روی شادکامی زنان غیرورزشکار نیز با یافته‌های پژوهش حاضر در یک راستا می‌باشد. وی نشان داد بین میزان شادکامی در زنان غیر ورزشکار میانسال قبل و بعد از تمرینات ورزش در آب تفاوت

References

1. Safarzaei M, Ameri F, Mehrinejad SA, Khodabakhsh Pirkalani R, Peyvastegar M. Psychometric characteristics of psychological acceptance questionnaire in students. *Research in psychological health*. 2020; 14 (2): 50-65. (in Persian) <http://dx.doi.org/10.52547/rph.14.2.50>
2. Froutan F, Tamizi A. the relationship between participation in physical activities and the sense of self-efficacy of the employees of the General Department of Sports and Youth of Sistan and Baluchistan province, the second national conference on new achievements in physical education and sports, Chabahar. 2015. (in Persian)
3. Ghasempour A, Joudat H, Soleymani M. Comparison of psychological well-being in athletic and non-athletic students. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. 2014; 13 (2): 193-204. (in Persian)
4. Liaghat R, Heydari R, Elyasi Kh, Seyed Faroutan M. the relationship between exercise and mental health and happiness of students, the fifth scientific research conference of educational sciences and psychology, social and cultural harms of Iran, Tehran. 2016. (in Persian)
5. Mazloumi Mahmoodabad S, Mohammadi M, Morovati Sharifabad M. Exercise and its relationship with self-efficacy based on the pattern of stages of change in employees of Yazd city in 2017. *Journal of Kerman University of Medical Sciences*, 2019; 17(4), 346-354. (in Persian)
6. Ashkanasy NM, Dasborough MT. Emotional awareness and emotional intelligence in leadership teaching. *Journal of Education for Business*. 2003; 79(1):18-23. <http://dx.doi.org/10.1080/08832320309599082>
7. Aspin WL, Richter L, Hoffman R. Understanding How Optimism Work:an Examination of Optimisms Adaptive Moderation of Belief and Behavior, *Research and Practice*.2001; 26:217-38. <http://dx.doi.org/10.1037/10385-010>
8. Augusto Landa JM, Martos MP, Lopez-Zafra E. Emotional intelligence and personality traits as predictors of psychological well-being in Spanish undergraduates. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 2010; 38(6):783-93. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2010.38.6.783>
9. self-efficacy in physical activity-promoting interventions in adults: A systematic review. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 26(2), 141-154.
10. Boloorsaz Mashhadi H. [The relationship between emotional intelligence with mental health and self-efficacy in elderly women of Karaj City]. *Organizational Behavior Management in Sport Studies*. 2017; 4(14):43-53. (in Persian)
11. Hamer M, Lavoie KL, Bacon SL. Taking up physical activity in later life and healthy ageing: the English longitudinal study of ageing. *British Journal of Sports Medicine*. 2014; 48(3):239-43. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092993>
12. Hasanpoor Dehkordi A, Masoodi R, Naderipoor A, Poor Mir Reza Kalhori R. [The effect of exercise program on the quality of life in Shahrekord elderly people]. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*. 2008; 2(4):437-44. (in Persian)
13. Hassanzadeh M, investigate the relationship between sport, social adaptation and self confidence of female high school students[dissertation].Tehran: Alzahra Univ.2002. (in Persian)
14. Herring MP, O'connor PJ, Dishman RK. The effect of exercise training on anxiety symptoms among patients: A systematic review. *Archives of Internal Medicine*. 2010; 170(4):321-31. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2009.530>
15. Hui E, Chui BTK, Woo J. Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2009; 49(1):e45-e50. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2008.12.001>

- org/10.1016/j.archger.2008.08.006
16. Jerabek I. Emotional intelligence test-abridged. Psychtests. com website. [Internet] 1998 [Cited Mar10 2017] Availabel from: http://hr.psychtests.com/archprofile/stats/eiq_abridged.pdf
 17. Johnson DR. Emotional intelligence as a crucial component to medical education. *International Journal of Medical Education*. 2015; 6:179-83. <https://doi.org/10.5116/ijme.5654.3044>
 18. Joshanloo M, Rostami R, Nosratabadi M. [Examining the fac-tor structure of the Keyes' comprehensive scale of well-being]. *Developmental Psychology (Journal of Iranian Psychologists)*. 2007; 3(9):35-51. (in Persian)
 19. Kangasniemi A, Lappalainen R, Kankaanpää A, Tammelin T. Mindfulness skills, psychological flexibility, and psychological symptoms among physically less active and active adults. *Mental Health and Physical Activity*, 2014; 7(3), 121-127. <http://dx.doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.06.005>
 20. Karimi Torghabeh E. Determine the relationship between self-efficacy and the stages of exercise behavior change in student. *sport management*.2010;2: 183-200. (in Persian)
 21. Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD. Optimal well-being: The empirical encounter of two tradition. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002; 82(6):1007-22. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
 22. Kim ES, Kubzansky LD, Soo J, Boehm JK. Maintaining healthy behavior: a prospective study of psychological well-being and physical activity. *Annals of Behavioral Medicine*, 2017; 51(3), 337-347. <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9856-y>
 23. Mahdavi Nisiani Z, Hosseini J, Shahvei M, Fatahi S. The effectiveness of exercise on psychological well-being, quality of life and self-esteem of women with psoriasis, the fifth international conference on psychology and social sciences, Tehran. 2015. (in Persian)
 24. Nabilpour M, Pourrahim A, Aghababa A, Soltanian L. Maintaining the mental well-being of bodybuilding athletes with physical activity in the limitations of the quarantine period. *preventive medicine* 2021; 8 (2): 47-37. (in Persian)
 25. Soltani S, Ahmadi N, Abdoli B. The relationship between physical self-efficacy and goal orientation with enjoyment of physical activity in adolescents. *Sports Psychology*, 2015; 1(2), 117-126. (in Persian)
 26. Shokouhi Moghadam S, Zivari Rahman M, Lesani M. Investigating the role of sports in the mental health and happiness of middle school students in Kerman. *Health and Psychology*, 2011; 1(3), 61-80. (in Persian)
 27. Saberi Y, Ghorbanian B, Ghorbanzadeh B, Iranpour A. The effect of pilates and aerobic exercises on happiness and desire for physical activity in inactive women. *Quarterly journal of nursing, midwifery and paramedicine*. 2018; 4 (1): 61-52. (in Persian)