



Original Article

The Effect of Leisure-Time Physical Activities on Social Adaptation with the Mediating Role of Self-Esteem Among Female Teachers in Tehran

Akbar Mahdavi Ghareh Agaj Olya¹, Alireza Esfandiari², Mehrdad Moharramzadeh³, Farzad Nobakht⁴

1. Ph.D. Student of Sport Management, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran
2. Ph.D. Student of Sport Management, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran
3. Professor of Sport Management, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran
4. Associate Professor of Sport Management, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

Received: 20/12/2024, Revised: 15/02/2025, Accepted: 03/03/2025

Abstract

This study aimed to investigate the effect of leisure-time physical activities on social adaptation, with self-esteem as a mediating variable, among female teachers in Tehran. The research was applied in purpose and descriptive-survey in nature, utilizing structural equation modeling. The statistical population included 1,024 female teachers, with a sample size of 281 determined using Cohen's method (test power = 0.80, effect size = 0.15). After excluding incomplete responses, data from 266 questionnaires were analyzed. Simple random sampling was employed, and standard questionnaires were used to measure leisure-time physical activities, social adaptation, and self-esteem. Validity was confirmed through content, convergent, and divergent validity tests, while reliability was assessed using Cronbach's alpha (leisure-time questionnaire: 0.83; social adaptation questionnaire: 0.87; self-esteem questionnaire: 0.76). Data were analyzed using SPSS 19 and AMOS 23 software. The results indicated that self-esteem plays a significant mediating role in the relationship between leisure-time physical activities and social adaptation. These findings suggest that engaging in physical activities during leisure time can enhance self-esteem and improve social adaptation among female teachers, ultimately contributing to better quality of life and professional performance.

Keywords: leisure-time physical activities, social adaptation, self-esteem, female teachers, Tehran

* Corresponding Author: Akbar Mahdavi Ghareh Agaj Olya, Tel: 09147557210, E-mail: mahdaviakbar65@gmail.com

How to Cite: Mahdavi Ghareh Agaj Olya, A; Esfandiari, A. R; Moharramzadeh, M; Nobakht, F. (2025). The Effect of Leisure-Time Physical Activities on Social Adaptation with the Mediating Role of Self-Esteem Among Female Teachers in Tehran. *Research on Women's Sport*, 1(4), 367-382. In Persian.



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Extended Abstract

Background and Purpose

In modern society, the enrichment of leisure time has become a significant concern, as it plays a vital role in personal development and well-being. Teachers, as key pillars of the education system, are essential to achieving educational goals. However, the sedentary lifestyle of many employees, including teachers, necessitates a shift toward more active and healthy habits. Physical activities during leisure time can serve as a key strategy to improve physical and mental health, self-esteem, and social adaptation. Factors such as management, economic constraints, and social influences can hinder participation in physical activities, while support from families, friends, and colleagues can promote it. This study investigates the mediating role of self-esteem in the relationship between leisure-time physical activities and social adaptation among female teachers in Tehran. By addressing this issue, the research aims to enhance teachers' self-confidence, social relationships, and overall quality of life.

Method

This applied research employed a descriptive-survey design with a quantitative approach. The statistical population consisted of female physical education teachers in Tehran in 2024. Using Cohen's formula, a sample size of 281 was determined, and data from 266 questionnaires were analyzed after excluding incomplete responses. The measurement tools included the Leisure Time Questionnaire (Godin & Shephard, 1985), the Social Adaptation Questionnaire (Sohrabi & Samani, 2011), and the Self-Esteem Questionnaire (Pierce et al., 1989). Validity was confirmed through content, convergent, and divergent validity tests, while reliability was assessed using Cronbach's alpha (leisure time: 0.83; social adaptation: 0.87; self-esteem: 0.76). Data were analyzed using descriptive statistics, the Kolmogorov-Smirnov test for

normality, and structural equation modeling (SEM) in SPSS 19 and AMOS 23.

Results

Pearson's correlation analysis revealed significant positive relationships between leisure-time physical activities and social adaptation ($r = 0.652$), leisure-time physical activities and self-esteem ($r = 0.663$), and self-esteem and social adaptation ($r = 0.542$). Structural equation modeling demonstrated that leisure-time physical activities significantly affected social adaptation ($\beta = 0.77$, $p = 0.002$) and self-esteem ($\beta = 0.29$, $p = 0.001$). Self-esteem also had a significant impact on social adaptation ($\beta = 0.12$, $p = 0.041$). The t -values for all hypotheses exceeded ± 1.96 , confirming the significance of the relationships. According to Baron and Kenny's (1986) mediation analysis, self-esteem partially mediated the effect of leisure-time physical activities on social adaptation.

Conclusion

The findings indicate that leisure-time physical activities positively influence social adaptation and self-esteem among female teachers in Tehran. Self-esteem partially mediates the relationship between physical activities and social adaptation, highlighting its role in enhancing social relationships and overall well-being. Regular physical activities can improve self-confidence, mental health, and stress management, thereby facilitating better social interactions. This study suggests implementing structured sports programs tailored to the interests of female teachers, creating social spaces for physical activities, and offering workshops to enhance communication skills. Such initiatives can strengthen self-esteem, reduce stress, and improve social adaptation, ultimately contributing to a higher quality of life and professional performance.

Keywords: leisure-time physical activities, social adaptation, self-esteem, female teachers, Tehran



پژوهش در ورزش زنان

Journal homepage: <https://spsyj.ssrc.ac.ir>



نوع مقاله: پژوهشی

تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیتهای بدنی بر سازگاری اجتماعی با نقش واسطه‌ای افزایش عزت‌نفس دبیران زن شهر تهران

اکبر مهدوی قره‌آجاج علیا^۱ ID، علیرضا اسفندیاری^۲، مهرداد محرمزاده^۳، فرزاد نوبخت^۴

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
۲. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
۳. استاد مدیریت ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
۴. دانشیار مدیریت ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۳۰، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۳/۱۱/۲۷، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۱۳

چکیده

مقدمه: هدف پژوهش، بررسی تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیتهای بدنی بر سازگاری اجتماعی، با نقش واسطه‌ای افزایش عزت‌نفس دبیران زن شهر تهران بود. روش‌شناسی: این پژوهش از نظر هدف، کاربردی است و از نظر ماهیت، توصیفی - پیمایشی با استفاده از مدل معادلات ساختاری انجام شده است. جامعه آماری پژوهش شامل ۱۰۲۴ نفر از دبیران زن شهر تهران بود. حجم نمونه براساس روش کوهن، با توان آزمون ۰/۸۰ و اندازه اثر ۰/۱۵، ۲۸۱ نفر تعیین شد. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها و حذف موارد ناقص، داده‌های ۲۶۶ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. روش نمونه‌گیری، تصادفی ساده بود. ابزار اندازه‌گیری پژوهش، پرسشنامه‌های استاندارد بود. برای تأیید روایی ابزارها، از روایی محتوا، روایی همگرا و روایی واگرا استفاده شد که هر سه نوع روایی تأیید شدند. همچنین، پایایی پرسشنامه‌ها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد. ضریب آلفا به ترتیب برای پرسشنامه اوقات فراغت ۰/۸۳، سازگاری اجتماعی ۰/۸۷ و عزت‌نفس ۰/۷۶ گزارش گردید. برای تحلیل داده‌ها، از مدل معادلات ساختاری و نرم‌افزارهای SPSS19 و AMOS23 استفاده شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد افزایش عزت‌نفس، نقش میانجی در تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیتهای بدنی بر سازگاری اجتماعی دارد. نتیجه‌گیری: باتوجه به یافته‌ها، می‌توان نتیجه گرفت که فعالیتهای بدنی در اوقات فراغت، راهکاری مؤثر برای افزایش عزت‌نفس و بهبود سازگاری اجتماعی دبیران زن است. این امر می‌تواند منجر به ارتقای کیفیت زندگی و عملکرد حرفه‌ای آنان منجر شود.

واژگان کلیدی: اوقات فراغت، سازگاری اجتماعی، عزت‌نفس، تهران



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

* Corresponding Author: Akbar Mahdavi Ghareh Agaj Olya, Tel: 09147557210, E-mail: mahdaviakbar65@gmail.com

How to Cite: Mahdavi Ghareh Agaj Olya, A; Esfandiari, A. R; Moharramzadeh, M; Nobakht, F. (2025). The Effect of Leisure-Time Physical Activities on Social Adaptation with the Mediating Role of Self-Esteem Among Female Teachers in Tehran. *Research on Women's Sport*, 1(4), 347-366. In Persian.

مقدمه

هستند، انجام فعالیت بدنی در بین آنها اهمیت ویژه‌ای دارد و باید تقویت شود (عاشوری احمد گورابی و همکاران، ۲۰۲۱). در دنیای مدرن، تغییر سبک زندگی کارکنان به سمت فعالیت بیشتر، بیش‌ازپیش ضروری به نظر می‌رسد. این تغییر می‌تواند به‌عنوان یک استراتژی کلیدی برای بهبود فعالیت‌های بدنی و تفریحی آنها عمل کند (ماسیوس و همکاران، ۲۰۱۹). عوامل متعددی چون مدیریت، اجرا، اقتصاد و جامعه، می‌توانند در کاهش مشارکت افراد در برنامه‌های فعالیت‌های بدنی مؤثر باشند (رید^۶ و همکاران، ۲۰۱۸). از طرف دیگر، خانواده‌ها، دوستان و همکاران نیز می‌توانند نقش بسزایی در ترویج فعالیت‌های بدنی ایفا کنند (برونت و همکاران، ۲۰۱۹).

پذیرش فعالیت‌های فیزیکی و ورزش، به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از سبک زندگی مدرن در جوامع مختلف مشهود است (لاهارت و همکاران، ۲۰۱۹). تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که فعالیت منظم بدنی، به بهبود سبک زندگی سالم کمک کرده و نقش مهمی در حفظ شرایط مناسب جسمانی ایفا می‌کند (سانچز اولیلا و همکاران، ۲۰۲۰).

عزت‌نفس، یکی از نیازهای اساسی انسان در تمام جوانب زندگی، به‌ویژه در شرایط استرس‌زا، محسوب می‌شود. عزت‌نفس را می‌توان به‌عنوان شاخصی از لیاقت فرد نسبت به خود در نظر گرفت. پژوهشگران بر این باورند که تا زمانی که افراد، ارزش خود را تأیید نکنند، نیازهای اساسی آنها به‌طور کامل برآورده نخواهد شد. علاوه بر این، عزت‌نفس تأثیر قابل‌توجهی بر روابط

امروزه، مسئله اوقات فراغت و غنی‌سازی آن به‌عنوان یک دغدغه مهم، از سوی مسئولین مورد تأکید قرار گرفته است (کیم و همکاران، ۲۰۲۲). بر اساس نظریه انسان‌گرایانه، اوقات فراغت به خودی خود یک هدف محسوب شده و نوعی حالت وجودی است (کانکانپا و همکاران، ۲۰۲۱). مارکس، اوقات فراغت را فرصتی برای رشد و پیشرفت انسانی تعریف کرده است. اندرسون نیز فراغت را دوره‌ای می‌داند که به فروش نرفته و کاملاً به شخص تعلق دارد؛ زمانی که فرد به خواسته خود از آن بهره می‌برد (جونز و همکاران، ۲۰۱۹). ناشناخته ماندن کارکردهای اوقات فراغت، به‌ویژه در زمینه‌های ورزشی، تأثیرات منفی بر جنبه‌های روان‌شناختی افراد شاغل داشته است. این تأثیرات، مشکلات جدی در حرفه‌های مختلف ایجاد کرده‌اند. دبیران، به‌عنوان ستون‌های اصلی نظام آموزش و پرورش، نقش کلیدی در دستیابی به اهداف آموزشی دارند. بنابراین، بهبود شرایط شغلی و روان‌شناختی آنها در محل کار، تأثیر قابل‌توجهی بر عملکرد حرفه‌ای آنها خواهد داشت (طاهری و همکاران، ۲۰۲۲).

با وجود اهمیت پرداختن به فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت، عدم قطعیت در تأثیر این فعالیت‌ها بر عوامل روان‌شناختی مانند توانایی‌های اجتماعی و پیشرفت‌های حرفه‌ای معلمان، موجب بی‌توجهی به این مسئله شده است (ادلکی و ادیمی، ۲۰۲۰). همچنین، میزان کم‌تحرکی در زنان ایرانی به‌مراتب بیشتر از مردان است. با توجه به مخاطرات شغلی که معلمان با آن روبرو

5. Matthews et al
6. Reed
7. Brunet et al
8. Lahart et al
9. Sánchez-Oliva et al

1. Kim et al
2. Kankaanpää
3. Jones et al
4. Adeleke & Adeyemi

اندام‌ها و شکل‌های بدنی در آن‌ها پذیرفته و محترم شمرده شوند، ضروری است (رویز توررو و همکاران^۷، ۲۰۲۲).

حضور زنان در عرصه‌های ورزشی نسبت به مردان کمتر است. یکی از دلایل این تفاوت می‌تواند تأثیر عزت‌نفس و تصویر بدنی افراد باشد (ستار و همکاران^۸، ۲۰۲۰). پژوهش و مطالعه در حوزه تطبیق‌پذیری انسانی، برای جوامع بسیار حائز اهمیت است. چراکه با شناسایی عوامل مؤثر بر تطبیق‌پذیری انسان می‌توان سلامت جسمانی و روانی افراد را بهبود بخشید، کارآمدی و عملکرد اجتماعی را افزایش داد و فرآیندهای آموزشی و انتقال دانش را پیش برد (آدیکاری^۹، ۲۰۲۳).

علاوه بر این، حمایت‌های اجتماعی نقش مهمی در ترغیب افراد به شرکت در برنامه‌های فعالیت بدنی دارند. این مشارکت می‌تواند عملکرد جسمانی و روانی سالمندان را بهبود بخشیده و کیفیت کلی زندگی آن‌ها را افزایش دهد. همچنین، حمایت‌های اجتماعی می‌توانند تأثیر مثبتی بر رضایت افراد از فعالیت‌های بدنی دارند و آن‌ها را به ادامه مشارکت فعال تر تشویق می‌نمایند (زیمر و همکاران^{۱۰}، ۲۰۲۳).

ژو^{۱۱} و همکاران (۲۰۲۴) نشان دادند که ورزش بدنی با سازگاری اجتماعی دانشجویان ارتباط مثبتی دارد. آن‌ها دریافتند که مشارکت در فعالیت بدنی می‌تواند سازگاری اجتماعی را از طریق اثرات مستقیم و مسیرهای میانجی، شامل عزت‌نفس و دل‌بستگی همسالان، افزایش دهد. لیو^{۱۱} و همکاران (۲۰۲۳) نیز در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که تمرینات بدنی با سازگاری اجتماعی دانشجویان همبستگی مثبتی دارد. این تمرینات باعث افزایش شایستگی اجتماعی-عاطفی و عزت‌نفس می‌شوند که به‌عنوان عامل میانجی در این رابطه عمل می‌کنند. بنابراین، اوقات فراغت مثبتی بر فعالیت بدنی، از طریق این عوامل واسطه، تأثیر قابل توجهی بر سازگاری اجتماعی دارد.

خانوادگی و اجتماعی دارد و عاملی مؤثر برای ایجاد تعادل در استرس روحی و روانی است (مانیچ و همکاران^۱، ۲۰۲۴). اهمیت آمادگی بدنی در بهبود سلامت روانی و اجتماعی افراد به‌خوبی مشخص شده است. رابطه‌ای که میان فعالیت‌های بدنی و احساس خودارزشمندی وجود دارد که نشان‌دهنده تأثیر قابل توجه این فعالیت‌ها بر روحیه و سلامت عمومی افراد است (بنیتزسیلرو و همکاران^۲، ۲۰۲۴). فعالیت جسمانی نقش کلیدی در ارتقاء سلامت، توسعه فیزیکی و روانی افراد دارد. از سوی دیگر، خودارزشمندی به‌عنوان عاملی تأثیرگذار در جنبه‌های روان‌شناختی و اجتماعی فرد مطرح است (آلپارسلان و همکاران^۳، ۲۰۲۴).

ورزش منظم برای زنان می‌تواند به کاهش نشانه‌هایی مانند نوسانات خلقی و افزایش وزن کمک کرده و کیفیت زندگی آن‌ها را بهبود بخشد. فعال ماندن همچنین موجب تقویت خودارزشمندی و اعتمادبه‌نفس بدنی می‌شود و از طریق افزایش تناسب‌اندام و تقویت حس موفقیت اثرگذار است. باوجوداین، پژوهش‌های موجود درباره تأثیر خودارزشمندی زنان بر میزان فعالیت بدنی آنان محدود است (دابروفسکاگالاس و همکاران^۴، ۲۰۲۲).

درک نقش مشارکت در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت برای توانمندسازی اجتماعی و رشد دبیران مدارس از اهمیت بالایی برخوردار است. این مشارکت می‌تواند ترویج و توسعه ورزش را تسهیل کرده و نقش ورزش در بهبود توانمندسازی اجتماعی و رشد دبیران را تقویت کند (اندرسون بوتچیر^۵، ۲۰۱۹). از طرفی، فعالیت‌های ورزشی می‌توانند در زنان احساس خرسندی از وضعیت جسمانی و تقویت اعتمادبه‌نفس ایجاد کرده و عزت‌نفس آن‌ها را ارتقاء دهند. به همین دلیل، توجه به دیدگاه‌ها و محیط‌های ورزشی زنان و فراهم آوردن فضاهایی که انواع

7. Sattar et al
8. Adhikari
9. Zimmer et al
10. Zhou
11. Liu

1. Manaig et al
2. Benitez-Sillero et al
3. Alparslan et al
4. Dąbrowska-Galas & Drosdzol-Cop
5. Anderson-Butcher
6. Ruiz-Turrero et al

نیاز به انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه احساس می‌شود. این پژوهش‌ها می‌تواند راهکارهای مؤثری برای بهبود وضعیت روانی و اجتماعی دبیران زن در تهران ارائه دهند. شناسایی تأثیرات مثبت اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی بر سازگاری اجتماعی و عزت‌نفس دبیران زن، می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و عملکرد شغلی این گروه منجر شود. مزایای این تحقیق شامل ارتقای سلامت روانی، کاهش استرس‌های شغلی و افزایش انگیزه و کارایی در محیط‌های آموزشی خواهد بود. این تحقیق همچنین می‌تواند ارزش افزوده‌ای در بهبود سیاست‌های حمایتی برای معلمان زن ایجاد کند. برنامه‌ریزان آموزشی با استفاده از یافته‌های این تحقیق می‌توانند فعالیت‌های بدنی مناسب را در برنامه‌های اوقات فراغت معلمان قرار دهند. در صورت عدم انجام چنین تحقیقاتی، ممکن است مشکلات روانی و اجتماعی بیشتری میان دبیران زن ایجاد شود. این مسائل نه تنها بر کیفیت آموزش تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه موجب کاهش عزت‌نفس و سازگاری اجتماعی این گروه نیز می‌شود و در نهایت به افت عملکرد و کاهش رضایت شغلی آن‌ها منجر خواهد شد.

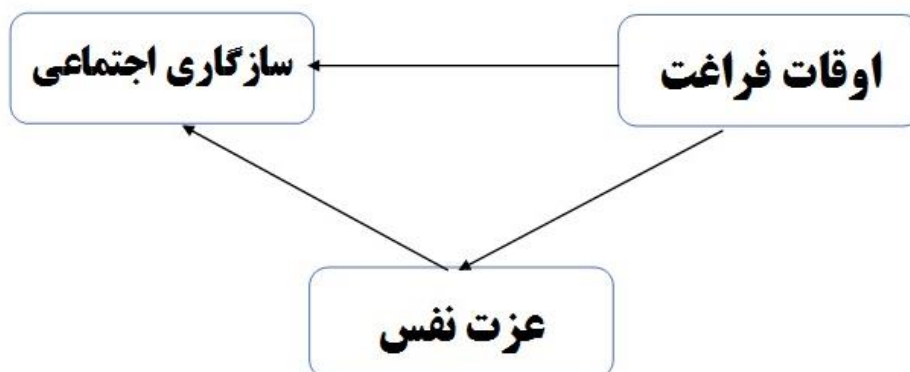
با توجه به این مسائل، این تحقیق به دنبال پاسخ به این سؤال است: عزت‌نفس چه نقشی در تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی بر سازگاری اجتماعی دبیران زن شهر تهران دارد؟

مبنا و منبع طراحی مدل مفهومی پژوهش حاضر از تحقیقات پیشین در زمینه‌های عزت‌نفس، اوقات فراغت و سازگاری اجتماعی گرفته شده است. در این پژوهش، براساس مبانی نظری و متغیرهای موردنظر و بیان استدلال درخصوص روابط میان آن‌ها، مدل مفهومی به‌صورت شکل ۱ ارائه شده است:

باجوا^۱ و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی نشان دادند که انجام منظم فعالیت‌های بدنی، علاوه بر تقویت سلامت جسمی، عزت‌نفس را از طریق مکانیسم‌های روانی اجتماعی مختلف افزایش می‌دهد. هی^۲ و همکاران (۲۰۲۳) نیز دریافتند که افزایش عزت‌نفس تأثیر مثبتی بر سازگاری با زندگی مدرسه دارد. آن‌ها بیان کردند که دلبستگی همسالان به‌عنوان عامل میانجی عمل کرده و با تقویت این دلبستگی، توانایی نوجوانان برای سازگاری اجتماعی بهبود می‌یابد که در نهایت کیفیت کلی زندگی آنان را افزایش می‌دهد.

هرناندز لوپز و رومرو لوپز^۳ (۲۰۲۲) در پژوهش خود دریافتند که افزایش عزت‌نفس از طریق بهبود مهارت‌های شایستگی اجتماعی، سازگاری اجتماعی را تقویت می‌کند. آن‌ها نشان دادند که تقویت عزت‌نفس با تنظیم هیجانی بهتر، استراتژی‌های مقابله‌ای موثرتر و خودپنداره سالم‌تر همراه است. همچنین، این تغییرات تعامل اجتماعی کافی و توسعه در محیط‌های مختلف را برای افراد، به ویژه کودکان و نوجوانان، تسهیل می‌کند.

مشکل اصلی تحقیق، عدم توجه کافی به تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی بر سازگاری اجتماعی و عزت‌نفس دبیران زن در شهر تهران است. در دنیای امروزی، به ویژه برای معلمان زن که به‌طور مداوم در معرض استرس‌های حرفه‌ای و اجتماعی قرار دارند، نبود فرصت‌های مناسب برای فعالیت‌های بدنی می‌تواند بر کیفیت زندگی و عملکرد اجتماعی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد. چالش‌های پیش‌روی محقق شامل کمبود مطالعات دقیق در این حوزه، پیچیدگی در سنجش تأثیرات بلندمدت و شناسایی عوامل مؤثر بر این رابطه می‌باشد. این مشکل به‌ویژه در بین دبیران زن که ممکن است با مشکلات اجتماعی و روان‌شناختی خاصی مواجه باشند، نمود بیشتری دارد. از آنجا که تأثیر فعالیت‌های بدنی بر عزت‌نفس و سازگاری اجتماعی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی این گروه کمک کند،



شکل ۱- چارچوب مفهومی پژوهش

مؤلفه فعالیت‌های ورزشی، جنبه‌های اجتماعی و اوقات فراغت، که نمره‌گذاری آن به‌صورت لیکرت پنج‌ارزشی از کاملاً موافق (۵) تا کاملاً مخالف (۱) است. ۲- پرسشنامه سازگاری اجتماعی (سهرابی و سامانی، ۲۰۱۱)، شامل ۱۵ سؤال در ۵ مؤلفه شخصی، اجتماعی، تحصیلی، شغلی و خانوادگی، که بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌امتیازی از به‌هیچ‌وجه (۱) تا خیلی شدید (۵) تنظیم گردیده است. ۳- پرسشنامه افزایش عزت‌نفس (پیرس و همکاران، ۱۹۸۹)، شامل ۱۰ سؤال در یک بعد که نمره‌گذاری آن نیز به‌صورت لیکرت پنج‌ارزشی از کاملاً موافق (۵) تا کاملاً مخالف (۱) است.

برای تأیید روایی ابزارهای اندازه‌گیری، از سه نوع روایی محتوا، همگرا و واگرا استفاده شد که هر سه نوع مورد تأیید قرار گرفتند. همچنین، در این تحقیق جهت تعیین پایایی پرسشنامه‌ها، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. ضرایب آلفای کرونباخ در هر سه پرسشنامه بیش از حداقل مقدار (۰/۷) گزارش گردید. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه اوقات فراغت ۰/۸۳، سازگاری اجتماعی ۰/۸۷ و عزت‌نفس ۰/۷۶ گزارش شد.

به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌های آماری، از روش‌های آمار توصیفی چون محاسبه میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی، از آزمون کلموگراف-اسمیرنوف برای تشخیص نرمال بودن جامعه آماری استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل فرضیه‌های تحقیق، از مدل معادلات ساختاری و به‌وسیله نرم‌افزار SPSS19 و AMOS23 استفاده شد.

روش‌شناسی پژوهش

هدف از تحقیق حاضر، بررسی تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی بر سازگاری اجتماعی با نقش واسطه‌ای افزایش عزت‌نفس دبیران زن شهر ساری بود. پژوهش حاضر از لحاظ هدف، از نوع تحقیقات کاربردی و از نظر ماهیت و محتوایی، از نوع توصیفی - پیمایشی بود و از لحاظ رویکردی پژوهشی، از نوع کمی که به روش میدانی انجام شد. همچنین، این پژوهش از نوع مدل یابی علی یا مدل‌سازی معادلات ساختاری است و رابطه بین متغیرها در آن آزموده شد.

جامعه آماری تحقیق، دبیران زن تربیت‌بدنی شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بودند که بر اساس مرکز آمار و اطلاعات اداره کل آموزش و پرورش تهران، ۱۰۲۴ نفر بودند. برای تعیین حجم نمونه، بر اساس فرمول کوهن، توان آزمون ۰/۸۰ و اندازه اثر ۰/۱۵، تعداد نمونه ۲۸۱ نفر محاسبه شد. روش توزیع پرسشنامه به این صورت بود که با مراجعه به مدارس و ادارات آموزش و پرورش شهر تهران و با هماهنگی مسئولان تربیت‌بدنی نواحی آموزش- و پرورش و یا مدیران مدارس، پرسشنامه‌ها در اختیار دبیران زن تربیت‌بدنی قرار گرفت. از دبیران درخواست شد که با دقت به سؤالات پرسشنامه پاسخ دهند. در نهایت، با توجه به وجود پرسشنامه‌های ناقص، ۲۶۶ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. روش نمونه‌گیری نیز به‌صورت تصادفی ساده انجام شد. ابزار گردآوری اطلاعات شامل سه پرسشنامه بود: ۱- پرسشنامه اوقات فراغت (گودین و شفره، ۱۹۸۵)، شامل ۲۱ سؤال در ۳

یافته‌های پژوهش

یافته‌های تحقیق در دو بخش مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. بخش اول مربوط به یافته‌های جمعیت‌شناختی شامل سطح تحصیلی، سن و وضعیت تأهل است. بخش دوم نیز داده‌های مربوط به پرسش‌نامه‌ها است که با استفاده از معادلات ساختاری با نرم‌افزار AMOS23 مورد تجزیه و تحلیل قرار

گرفت. یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که ۱۷۸ نفر (۶۶/۹۱ درصد) دارای مدرک کارشناسی، ۶۸ نفر (۲۵/۵۶ درصد) کارشناسی ارشد و ۲۰ نفر (۷/۵۳ درصد) دارای مدرک دکتری هستند. در رابطه با سن افراد ۴۸ نفر (۱۸/۰۴ درصد) کمتر از ۲۵ سال، ۹۶ نفر (۳۶/۰۹ درصد) بین ۲۵ تا ۳۵ سال، ۶۹ نفر (۲۵/۹۳ درصد) بین ۳۵ تا ۴۵ سال و ۵۳ نفر (۱۹/۹۴ درصد) بیشتر از ۴۵ سال می‌باشند.

جدول ۱- تحلیل توصیفی داده‌ها

متغیرهای پژوهش	میانگین	چولگی	کشیدگی	انحراف معیار	واریانس	KMO
اوقات فراغت	۴/۳۴	-۱/۴۶۶	۱/۲۲۲	۰/۸۰۹	۰/۶۵۵	۰/۷۰۳
سازگاری اجتماعی	۳/۹۵	-۱/۰۸۵	۱/۳۳۲	۰/۸۴۶	۰/۵۶۸	۰/۶۲۶
عزت‌نفس	۳/۵۱	-۰/۹۹۰	۰/۲۸۵	۰/۶۱۷	۰/۳۸۰	۰/۷۹۴

تحلیل توصیفی داده‌های جدول ۱ نشان داد که بیشترین میانگین مربوط به اوقات فراغت (۴/۳۴) و کمترین میانگین مربوط به عزت‌نفس (۳/۵۱) می‌باشد. چولگی و کشیدگی اوقات فراغت به ترتیب (-۱/۴۶۶ و ۱/۲۲۲)، چولگی و کشیدگی سازگاری اجتماعی به ترتیب (-۱/۰۸۵ و ۱/۳۳۲) و چولگی و کشیدگی عزت‌نفس به ترتیب (-۰/۹۹۰ و ۰/۲۸۵) گزارش گردید. انحراف معیار اوقات فراغت ۰/۸۰۹، سازگاری اجتماعی ۰/۸۴۶

و عزت‌نفس ۰/۶۱۷ به دست آمد. واریانس اوقات فراغت ۰/۶۵۵، سازگاری اجتماعی ۰/۵۶۸ و عزت‌نفس ۰/۳۸۰ گزارش شد. در نهایت، نتایج آزمون KMO برای هر سه متغیر اوقات فراغت، سازگاری اجتماعی و عزت‌نفس مناسب بودند و بزرگ‌تر از ۰/۷ قرار داشتند.

جدول ۲- شاخص‌های نیکویی برازش مدل ترسیمی نهایی

شاخص برازش	GFI	AGFI	TLI	IFI	NFI	CFI	RMSEA
برازش قابل قبول	بزرگ‌تر از ۰/۸	بزرگ‌تر از ۰/۸	بزرگ‌تر از ۰/۹	بزرگ‌تر از ۰/۹	بزرگ‌تر از ۰/۹	بزرگ‌تر از ۰/۹	کوچک‌تر از ۰/۰۸
برازش به دست آمده	۰/۸۵۴	۰/۹۰۴	۰/۹۲۲	۰/۹۴۱	۰/۹۳۲	۰/۹۰۷	۰/۰۵۳

باتوجه به جدول ۲، تمام شاخص‌های برازش مطلق و نسبی در سطح بسیار خوب قرار گرفته‌اند. همچنین، شاخص برازش

RMSEA برابر با ۰/۰۵۳ دگزارش شده است؛ بنابراین مدل مورد بررسی از برازش خوبی برخوردار است.

جدول ۳- بررسی پایایی و روایی سازه

متغیرهای پژوهش	پایایی ترکیبی (CR)	میزان واریانس استخراج شده (AVE)	حداکثر واریانس مربع مشترک (MSV)	میانگین واریانس مربع مشترک (ASV)
اوقات فراغت	۰/۸۳۲	۰/۵۰۴	۰/۴۴۹	۰/۳۱۱
سازگاری اجتماعی	۰/۸۷۷	۰/۵۹۸	۰/۱۶۱	۰/۰۸۶
عزت نفس	۰/۷۶۳	۰/۵۵۵	۰/۴۴۸	۰/۲۳۹

جدول ۳ پایایی و روایی سازه متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. پایایی ترکیبی اوقات فراغت ۰/۸۳۲، پایایی ترکیبی عزت نفس ۰/۷۶۳ و پایایی ترکیبی عزت نفس ۰/۸۷۷ و پایایی ترکیبی عزت نفس ۰/۷۶۳ گزارش شده است.

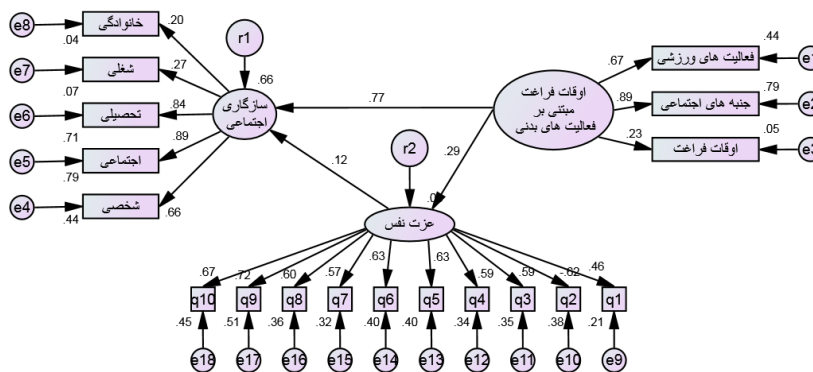
جدول ۴- ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای تحقیق

متغیرها	اوقات فراغت	سازگاری اجتماعی	عزت نفس
اوقات فراغت	۱		
سازگاری اجتماعی	۰/۶۵۲**	۱	
عزت نفس	۰/۶۶۳**	۰/۵۴۲**	۱

معناداری در سطح $p \leq 0/05$ و *معناداری در سطح $p \leq 0/01$

از روش مدل معادلات ساختاری به منظور بررسی مدل مفهومی تحقیق استفاده شد. شکل ۲ نقش واسطه‌ای افزایش عزت نفس در تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی بر سازگاری اجتماعی در حالت استاندارد را نشان می‌دهد.

براساس نتایج جدول ۴، ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین سازگاری اجتماعی با اوقات فراغت (۰/۶۵۲)، بین عزت-نفس با اوقات فراغت (۰/۶۶۳) و بین عزت نفس با سازگاری اجتماعی (۰/۵۴۲) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در ادامه،



شکل ۲- نقش واسطه‌ای افزایش عزت نفس در تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی بر سازگاری اجتماعی (اندرسون و گرینگ^۱، ۱۹۸۸)

^۱ . Anderson & Gerbing

جدول ۵- خلاصه فرضیات پژوهش

نتایج	p	T-VALUE	ضریب مسیر (β)	فرضیات پژوهش
تأیید	۰/۰۰۲ (معنادار)	۳/۳۴۵	۰/۷۷	تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی بر سازگاری اجتماعی
تأیید	۰/۰۰۱ (معنادار)	۸/۰۵۱	۰/۲۹	تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی بر افزایش عزت‌نفس
تأیید	۰/۰۴۱ (معنادار)	۲/۰۴۸	۰/۱۲	تأثیر افزایش عزت‌نفس بر سازگاری اجتماعی
تأیید	۰/۰۰۱ (معنادار)	۸/۳۹۶	۰/۸۷	تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی بر سازگاری اجتماعی (بدون متغیر میانجی)

• اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی بر سازگاری اجتماعی،
 • اوقات فراغت مبتنی بر افزایش عزت‌نفس،
 • و افزایش عزت‌نفس بر سازگاری اجتماعی
 تأثیر مثبت و معناداری دارند.
 برای تعیین نقش میانجی عزت‌نفس در تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی بر سازگاری اجتماعی، از آزمون بوت-استرپ استفاده شد.

نتایج تحلیل مسیر مدل ساختاری در جدول ۵ نشان داد که اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی بر سازگاری اجتماعی تأثیری برابر با ۰/۷۷ با سطح معناداری ۰/۰۰۲ دارد. اوقات فراغت مبتنی بر افزایش عزت‌نفس تأثیری برابر با ۰/۲۹ با سطح معناداری ۰/۰۰۱ دارد. افزایش عزت‌نفس بر سازگاری اجتماعی تأثیری برابر با ۰/۱۲ با سطح معناداری ۰/۰۴۱ دارد. این نتایج نشان‌دهنده معنادار بودن فرضیات پژوهش است. از سوی دیگر، به دلیل اینکه مقدار t-value در هر سه فرضیه خارج از بازه (۱/۹۶ و -۱/۹۶) قرار دارد، در سطح اطمینان ۰/۹۹ فرض H_0 رد و فرض H_1 تأیید می‌شود. به این معنا که:

جدول ۶- بوت‌استرپ مسیر واسطه‌ای عزت‌نفس

مقدار بوت-	مسیر		اثر کل	متغیر وابسته	متغیر میانجی	متغیر مستقل
	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم				
خطای برآورد معناداری	خطای برآورد معناداری	استرپ حد بالا استرپ حد پایین	اثر مستقیم اثر غیرمستقیم	سازگاری اجتماعی	عزت‌نفس	اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی
۰/۰۰۲	۰/۰۴۰	۰/۱۶۱ ۰/۰۰۷	۰/۰۴۷ (۰/۰۰۲)	۰/۷۵۰ (۰/۰۰۱)	۰/۰۰۱ (۰/۸۸۳)	

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی بر سازگاری اجتماعی دبیران زن شهر تهران تأثیر دارد. اسمیت^۱ (۲۰۲۰) بیان کرد که مشارکت در ورزش‌های گروهی، سطح حمایت اجتماعی و ارتباطات بین‌فردی را به‌طور معناداری افزایش می‌دهد همچنین، مطالعه احمدی (۲۰۱۹) در ایران نشان داد که فعالیت‌های بدنی در میان زنان شاغل، بهبود

باتوجه به نتایج حاصل از بوت‌استرپ، اثر کل بدون متغیر میانجی برابر با ۰/۷۵۰ با سطح معناداری ۰/۰۰۱، اثر غیرمستقیم برابر با ۰/۰۴۷ با سطح معناداری ۰/۰۰۲ و اثر مستقیم برابر با ۰/۰۰۱ با سطح معناداری ۰/۸۸۳ است. همچنین، چون سطح معناداری ۰/۰۰۲ گزارش شده است، نشان‌دهنده این است که متغیر عزت‌نفس در تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی بر سازگاری اجتماعی نقش میانجی کامل دارد.

1. Smith

همچنین، یافته‌های زرتالودی و همکاران^۳ (۲۰۲۳) نشان داد که فعالیت‌های بدنی می‌تواند بهبود قابل‌توجهی در اضطراب فیزیکی و اجتماعی افراد داشته باشد و میزان عزت‌نفس آن‌ها را افزایش دهد. یافته‌های نتایج این تحقیق با یافته‌های باجوا و همکاران (۲۰۲۴) و لیو و همکاران (۲۰۲۳) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی تأثیر شگرفی بر افزایش عزت‌نفس دبیران زن دارد، چراکه این فعالیت‌ها، علاوه بر تقویت سلامت جسمانی، موجب بهبود روان‌شناختی و افزایش احساس شایستگی در افراد می‌شوند. مشارکت در فعالیت‌های بدنی، فرد را قادر می‌سازد توانایی‌ها و پیشرفت‌های خود را به‌طور ملموس تجربه کرده و با احساس موفقیت و رضایت، باور به ارزشمندی خویش را تقویت کند.

ورزش و فعالیت‌های گروهی حس تعلق اجتماعی را تقویت کرده و از انزوای روانی جلوگیری می‌کند، که به‌طور مستقیم بر عزت‌نفس افراد تأثیر می‌گذارد. دبیران زن، که با چالش‌های چندگانه شغلی و اجتماعی روبرو هستند، از طریق این فعالیت‌ها می‌توانند انرژی روانی و جسمی خود را بازیابی کرده و احساس قدرت و اعتمادبه‌نفس بیشتری را تجربه کنند. این فرآیند، به‌طور کلی به بهبود کیفیت زندگی و عملکرد آن‌ها در محیط‌های مختلف منجر می‌شود.

نتایج نشان داد که افزایش عزت‌نفس بر سازگاری اجتماعی دبیران زن شهر تهران تأثیر دارد. القحطانی و همکاران^۴ (۲۰۲۱) در تحقیق خود بیان کردند که زنان با عزت‌نفس بالا، معمولاً در تقویت توانایی‌های خود و دیگران فعال‌تر هستند و در بهبود وضعیت سلامت فردی و اجتماعی خود پیشرفت قابل‌توجهی دارند. این تحولات می‌توانند منجر به بهبود شرایط زندگی، افزایش اعتمادبه‌نفس و سازگاری اجتماعی در زنان شوند و در نهایت به توسعه و هماهنگی بیشتر در جامعه منجر گردند.

در همین راستا، نیراج واهلوالیا^۵ (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای نشان داد که انجام ورزش‌های بدنی، حفظ تعادل ترکیب بدنی و تقویت

قابل‌توجهی در عزت‌نفس و تعاملات اجتماعی آن‌ها ایجاد می‌کند. نتایج پژوهش جونز^۱ و همکاران (۲۰۱۸) نیز نشان داد که فعالیت‌های بدنی نقش مهمی در کاهش احساس انزوا و افزایش انسجام اجتماعی ایفا می‌کند.

یافته‌های این تحقیق با یافته‌های ژو و همکاران (۲۰۲۴) و لیو و همکاران (۲۰۲۳) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سازگاری اجتماعی دبیران زن در شهر تهران داشته باشد. این فعالیت‌ها با کاهش استرس، بهبود سلامت روانی، افزایش عزت‌نفس و ارتقای مهارت‌های بین‌فردی، شرایطی را فراهم می‌کنند که فرد بتواند بهتر با چالش‌های اجتماعی و شغلی سازگار شود.

بر اساس نظریه تعاملات اجتماعی، شرکت در فعالیت‌های بدنی، به‌ویژه به‌صورت گروهی، فرصت‌هایی برای ایجاد روابط اجتماعی و تقویت انسجام اجتماعی فراهم می‌کند. همچنین، نظریه استرس و انطباق نشان می‌دهد که فعالیت‌های بدنی می‌توانند از طریق کاهش فشارهای روانی و بهبود تاب‌آوری، توانایی افراد را در مواجهه با مسائل اجتماعی افزایش دهند.

نتایج پژوهش‌های پیشین نیز تأیید کرده‌اند که مشارکت در ورزش‌های گروهی و فردی، تأثیر مثبتی بر تعاملات اجتماعی و کاهش احساس انزوا دارد. بنابراین، می‌توان فرض کرد که فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت، به‌طور معناداری سازگاری اجتماعی دبیران زن را بهبود می‌بخشد.

نتایج نشان داد که اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی بر افزایش عزت‌نفس دبیران زن شهر تهران تأثیر دارد. کیم و گوروویچ^۲ (۲۰۲۰) در تحقیق خود بیان کردند که مشارکت در برنامه‌های فعالیت بدنی، به کاهش سطح استرس و افزایش انگیزه در بین معلمان منجر می‌شود. علاوه بر این، فعالیت بدنی منظم می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روان و عاطفی معلمان داشته باشد و در نهایت به بهبود عملکرد کلی، افزایش رضایت شغلی و عزت‌نفس آن‌ها کمک کند.

3. Zartaloudi et al
4. Al-Qahtani et al
5. Neeraj & Ahluwalia

1. Jones
2. Kim & Gurvitch

عزت نفس به عنوان عاملی کلیدی، دبیران زن را قادر می‌سازد تا در روابط اجتماعی خود با اعتماد به نفس بیشتری عمل کنند، تعارضات را بهتر مدیریت کنند و پذیرش بیشتری نسبت به تفاوت‌ها و شرایط متغیر نشان دهند. از این طریق، سازگاری اجتماعی که یکی از مهارت‌های مهم برای موفقیت در محیط‌های کاری و اجتماعی است، بهبود می‌یابد.

این تحقیق بر اهمیت برنامه‌ریزی و ترویج فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت تأکید دارد، چراکه این فعالیت‌ها نه تنها به سلامت جسمانی کمک می‌کنند، بلکه نقش حیاتی در ارتقای مهارت‌های روان‌شناختی و اجتماعی ایفا می‌کنند. در نهایت، نتایج نشان می‌دهد که بهره‌گیری از فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت می‌تواند به عنوان راهکاری مؤثر برای افزایش عزت نفس و بهبود سازگاری اجتماعی دبیران زن، به بهبود کیفیت زندگی و عملکرد حرفه‌ای آنان منجر شود.

بر اساس نتایج این تحقیق، پیشنهادات کاربردی برای بهبود سازگاری اجتماعی دبیران زن از طریق فعالیت‌های بدنی عبارتند از: طراحی برنامه‌های منظم ورزشی در مدارس و محیط‌های کاری، ترویج فرهنگ ورزش در میان دبیران زن و فراهم آوردن شرایط مناسب برای شرکت در فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت. از نظر پژوهشی، پیشنهاد می‌شود که تحقیقات آینده به بررسی تأثیر فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت بر سایر ابعاد روان‌شناختی و اجتماعی دبیران زن بپردازد و نقش متغیرهای فردی مانند سن، وضعیت تاهل و تجربه شغلی را در این فرآیند مورد مطالعه قرار دهند.

همچنین، در این تحقیق محدودیت‌هایی مانند تأکید بر دبیران زن شهر تهران و محدودیت در استفاده از روش‌های کمی وجود دارد. برای تحقیقات آینده، توصیه می‌شود که نمونه‌های متنوع‌تری از دبیران زن در سایر مناطق جغرافیایی و سطوح مختلف آموزشی مورد بررسی قرار گیرند. از روش‌های کیفی و مختلط برای درک عمیق‌تری از تأثیرات فعالیت‌های بدنی بر عزت نفس و سازگاری اجتماعی استفاده شود.

تقدیر و تشکر

احترام به خود می‌تواند به معلمان یاری رساند تا تنش‌ها و فشارهای روزانه خود را کمتر کنند و در نتیجه، احساس رضایت و بهبود مستمر در زندگی شغلی خود را تجربه کنند. یافته‌های نتایج این تحقیق با یافته‌های هی و همکاران (۲۰۲۳) و هراندز لویز و رومرو لویز (۲۰۲۲) همسو است.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که عزت نفس، به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل روان‌شناختی، نقشی کلیدی در ارتقای سازگاری اجتماعی دبیران زن ایفا می‌کند. افزایش عزت نفس باعث می‌شود افراد احساس ارزشمندی بیشتری نسبت به خود داشته باشند و در تعاملات اجتماعی با اعتماد به نفس بیشتری ظاهر شوند. این اعتماد به نفس، توانایی برقراری ارتباطات مؤثر، مدیریت تعارضات و پذیرش تفاوت‌ها را تقویت می‌کند که از ارکان اصلی سازگاری اجتماعی محسوب می‌شود.

دبیران زن که در محیط‌های کاری و اجتماعی با چالش‌های متعدد مواجه هستند، از طریق افزایش عزت نفس، می‌توانند مهارت‌های اجتماعی خود را بهبود بخشیده و نقش‌های شغلی و خانوادگی خود را با هماهنگی بیشتری ایفا کنند. همچنین، افرادی که عزت نفس بالایی دارند، به جای اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی یا واکنش‌های منفی، به صورت فعال به تعامل و همکاری با دیگران می‌پردازند و توانایی پذیرش بازخوردها و سازگاری با شرایط متغیر را دارند.

در نهایت، افزایش عزت نفس نه تنها به کاهش انزوای اجتماعی منجر می‌شود، بلکه روابط اجتماعی را مستحکم‌تر کرده و توانایی مقابله با فشارهای روانی و اجتماعی را ارتقا می‌بخشد. این موارد به طور مستقیم در سازگاری اجتماعی دبیران زن مؤثر است.

نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی تأثیر قابل توجهی بر سازگاری اجتماعی دبیران زن شهر تهران دارد و این اثرگذاری به طور معناداری از طریق نقش واسطه‌ای عزت نفس تقویت می‌شود. فعالیت‌های بدنی با ایجاد فضایی برای بهبود سلامت جسمانی و روانی، به افزایش احساس شایستگی و توانمندی در افراد منجر می‌شوند. این تجربیات مثبت نه تنها باعث کاهش استرس و اضطراب می‌شوند، بلکه تصویر مثبت‌تری از خود به افراد ارائه می‌دهند که در نهایت به افزایش عزت نفس منجر می‌شود.

مقاله شدند، تقدیر و تشکر می‌کنند.

نویسندگان مقاله از دبیران تربیت‌بدنی زن شهر تهران که در انجام این پژوهش همکاری و مشارکت داشتند، و همچنین از داوران محترم این پژوهش که با داوری خود باعث بهبود کیفیت

منابع

1. Adeleke, F. O., & Adeyemi, S. B. (2020). School Effects on Social Development of Preschool Children in Nigeria. *KIU Journal of Humanities*, 4(4), 47-54. <https://ijhumas.com/ojs/index.php/niuhum/article/view/643>
2. Adhikari, A. (2023). Socio-educational perspectives: A study on human adjustment. *EPR International Journal of Research and Development (IJRD)*, 8(1), 97-101. : <https://doi.org/10.36713/epra12233>
3. Ahmadi, H. (2019). The Impact of Physical Activities on Self-Esteem and Social Interactions of Employed Women in Iran. *Iranian Journal of Sports Sciences*, 15(2), 125-140. (In Persian). DOI: 10.22089/IJSS.2019.453
4. Alparslan, Z., Ozer, O., Arslan, E. N., Aktas, I. I., Susuz, I. E., & Ozaydin, A. N. (2024). Relationship between Physical Activity and Self-esteem of High School Students: Cross-sectional Study. *medRxiv*, 2024-01. doi.org/10.1101/2024.01.03.23300489
5. Al-Qahtani, A. M., Ibrahim, H. A., Elgzar, W. T., El Sayed, H. A., & Essa, R. M. (2021). The role of self-esteem and self-efficacy in women empowerment in the Kingdom of Saudi Arabia: A cross-sectional study. *African Journal of Reproductive Health*, 25(1), 69-78. DOI: 10.29063/ajrh2021/v25i1s.7
6. Anderson-Butcher, D. (2019). Youth Sport as a Vehicle for Social Development. *Kinesiology Review*, 8(3), 180-187. <https://doi.org/10.1123/kr.2019-0029>
7. Ashuri, A., Gourabi, R., Rouhani, Tankabani, N., Kasmai, P., Shakiba, M and Kamalikhah, T. (2021). Determinants of physical activity behavior in female teachers of Rasht city, Iran: application of social cognitive theory. *Education and Community Health*, 8(2), 89. (In Persian). doi: 10.52547/jech.8.2.89
8. Bajwa, H. A., Iqbal, M. U., Ali, M. S., Abbas, M. A., Gul, A., Ghani, M., & Khalid, I. (2024). Multidimensional Impact of Regular Physical Activity on Adolescent Mental Health, Integrating Neurobiological and Psychosocial Mechanisms: Exercise Reduces Depression and Anxiety in Youth. *Developmental Medico-Life-Sciences*, 1(7), 20-28. doi: 10.69750/dmls.01.07.060.
9. Benitez-Sillero, J. D. D., Portela-Pino, I., Morente, Á., & Raya-González, J. (2024). Longitudinal relationships between physical fitness with physical self-concept and self-esteem in adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 95(1), 183-189. <https://doi.org/10.1080/02701367.2023.2173134>
10. Brunet, J., Gaudet, J., Wing, E. K., & Bélanger, M. (2019). Parents' participation in physical activity predicts maintenance of some, but not all, types of physical activity in offspring during early adolescence: A prospective longitudinal study. *Journal of sport and health science*, 8(3), 273-279. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.04.012>
11. Dąbrowska-Galas, M., & Drosdzol-Cop, A. (2022). The Relationship between Postmenopausal Women's Self-Esteem and Physical Activity Level—A Survey Study from Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9558. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159558>
12. He, Zh., Sungbong, Kim., Heng-Lun, Ko. (2023). The Effect of Adolescents' Self-esteem on Adaptation to School Life: The Mediating Effect of Peer Attachment. *The Korean Society of Culture and Convergence*, 45(7):631-642. doi: 10.33645/cnc.2023.07.45.07.631
13. Hernández López, L. P., & Romero López, M. (2022). Social competence and self-esteem: a

- systematic review. *Inplasy protocol* 202240149. doi: 10.37766/inplasy2022.4.0149.
14. Jones, G. J., Carlton, T., Hyun, M., Kanters, M., & Bocarro, J. (2019). Assessing the contribution of informal sport to leisure-time physical activity: a new perspective on social innovation. *Managing Sport and Leisure*, 25(3), 161-174. <https://doi.org/10.1080/23750472.2019.1620627>
 15. Jones, M., Brown, L., & Taylor, R. (2018). Physical Activity as a Predictor of Social Cohesion and Reduced Loneliness. *International Journal of Health and Social Behavior*, 42(3), 198-213. DOI: 10.1177/002214651876123.
 16. Kankaanpää, A., Tolvanen, A., Bollepalli, S., Leskinen, T., Kujala, U. M., Kaprio, J., ... & Sillanpää, E. (2021). Leisure-time and occupational physical activity associates differently with epigenetic aging. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 53(3), 487-495. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32868581/>
 17. Kim, G. C., & Gurvitch, R. (2020). The effect of sports-based physical activity programme on teachers' relatedness, stress and exercise motivation. *Health education journal*, 79(6), 658-670. <https://doi.org/10.1177/0017896920906185>
 18. Kim, Y. J., Cho, J. H., & Park, Y. J. (2022). "Leisure Sports Participants' Engagement in Preventive Health Behaviors and Their Experience of Constraints on Performing Leisure Activities During the COVID-19 Pandemic." *Frontiers in Psychology*, 11, 3392. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.589708>
 19. Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C., & Calogiuri, G. (2019). The effects of green exercise on physical and mental wellbeing: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 16(8), 1352. <https://doi.org/10.3390/ijerph16081352>
 20. Liu, Y., Feng, Q., Tong, Y., & Guo, K. (2023). Effect of physical exercise on social adaptability of college students: Chain intermediary effect of social-emotional competency and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 14, 1120925. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1120925
 21. Manaig, K. A., Buenvenida, L. P., Yazon, A. D., & Bonganciso, R. T. (2024). Unveiling the link between organizational commitment, professional self-esteem, and work engagement of Filipino faculty members in state universities and colleges. *HO CHI MINH CITY OPEN UNIVERSITY JOURNAL OF SCIENCE-SOCIAL SCIENCES*, 14(1), 48-65. DOI:10.46223/HCMCOUJS.soci.en.14.1.2772.2024
 22. Matthews, C. E., Moore, S. C., Arem, H., Cook, M. B., Trabert, B., Håkansson, N., ... & Lee, I. M. (2019). Amount and intensity of leisure-time physical activity and lower cancer risk. *Journal of Clinical Oncology*, 38(7), 686-697. <https://doi.org/10.1200/JCO.19.02407>
 23. Neeraj, N., & Ahluwalia, P. S. (2020). Physical activity, self-esteem and body composition among male college teachers. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(5), 109-121. DOI: <http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v6i5.3199>
 24. Reed, J. L., Prince, S. A., Pipe, A. L., Attallah, S., Adamo, K. B., Tulloch, H. E., ... & Reid, R. D. (2018). Influence of the workplace on physical activity and cardiometabolic health: Results of the multi-centre cross-sectional Champlain Nurses' study. *International journal of nursing studies*, 81, 49-60. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.02.001>
 25. Ruiz-Turrero, J., Massar, K., Kwasnicka, D., & Ten Hoor, G. A. (2022). The relationship between compulsive exercise, self-esteem, body image and body satisfaction in women: a cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1857. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031857>
 26. Sánchez-Oliva, D., Mouratidis, A., Leo, F. M., Chamorro, J. L., Pulido, J. J., & García-Calvo, T. (2020). Understanding physical activity intentions in physical education context: A multi-level analysis from the self-determination theory. *International Journal of Environmental Research and Public*

- Health, 17(3), 799. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030799>
27. Sattar, S., Khan, S., & Iqbal, S. (2020). Impact of self-esteem and body image on sports participation of female athletes. *THE SKY-International Journal of Physical Education and Sports Sciences (IJPESS)*, (1), 65-80. <https://doi.org/10.51846/the-sky.v4i1.816>
28. Smith, J. (2020). The Role of Physical Activities in Enhancing Social Adjustment among Working Women: A Group Interaction Perspective. *Journal of Social Psychology*, 35(4), 245-260. DOI: 10.1016/j.jsp.2020.245
29. Taheri, Iskandar, Jamshidian, Leila Sadat, Turkafar, Ahmed and Moghdisi, Mehrzad. (2022). The effect of participation in leisure sports activities on social competence and social growth. *Studies in Sport Psychology*, 11(39), 135-154. (Persian). <https://doi.org/10.22089/spsyj.2020.9600.2060>
30. Zartaloudi, A., Christopoulos, D., Kelesi, M., Govina, O., Mantzorou, M., Adamakidou, T., & Vlachou, E. (2023). Body Image, Social Physique Anxiety Levels and Self-Esteem among Adults Participating in Physical Activity Programs. *Diseases*, 11(2), 66. <https://doi.org/10.3390/diseases11020066>
31. Zimmer, C., McDonough, M. H., Hewson, J., Toohey, A. M., Din, C., Crocker, P. R., & Bennett, E. V. (2023). Social support among older adults in group physical activity programs. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(4), 658-679. <https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2055223>
32. Zhou, Z., Guo, K., Guo, S., & Chen, L. (2024). Relationship between physical exercise and college students' social adaptation: the chain mediating role of self-esteem and peer attachment. *Frontiers in Psychology*, 15, 1453675. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1453675