

## ارائه مدل روابط علی بین میزان فعالیت‌های بدنی، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و نگرش فرد در مورد

### تصویر بدنی خود با رفتارهای اخلاقی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی

محمد زرگزاده اصفهانی<sup>۱\*</sup>، شاهو زمانی<sup>۲</sup>، الهه حیدریان<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال، تهران، ایران
۲. دانشجوی دکتری مدیریت بازاریابی و رسانه‌های ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران، ایران
۳. استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد دماوند، تهران، ایران

نویسنده مسئول مقاله: محمد زرگزاده اصفهانی

ایمیل نویسنده مسئول: [mohammadzargar75@yahoo.com](mailto:mohammadzargar75@yahoo.com)

تاریخ ارسال: ۱۳۹۹/۰۹/۱۹ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۱/۱۰

## Presenting a Model of Causal Relationships Between the Amount of Physical Activity, the Use of Social Networks & the Individual's Attitude about their Body Image with the Moral Behaviors of Islamic Azad University Students

Mohammad Zargarzadeh Isfahani<sup>1\*</sup>, Shahoo Zamani<sup>2</sup>, Elahe Heidarian<sup>3</sup>

1. Ph.D. Student in Sports Management, Islamic Azad University, North Tehran Branch, Tehran, Iran
2. Ph.D. Student in Marketing & Sports Media Management, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran
3. Assistant Prof. in Sports Management, Islamic Azad University, Damavand Branch, Tehran, Iran

Corresponding Author: Mohammad Zargarzadeh Isfahani  
Email: [mohammadzargar75@yahoo.com](mailto:mohammadzargar75@yahoo.com)

Received: (2020/12/09)

Accepted: (2021/03/30)

**Abstract:** The purpose of this study was to present a model of causal relationships between the amount of physical activity, the use of social networks & the individual's attitude about body image with the moral behaviors of Islamic Azad University students. This research is applied in terms of purpose & descriptive-correlational in terms of method. In the present study, the statistical population was the students of the Islamic Azad University of Tehran, in which 360 people were selected as the research sample & were selected by available sampling method & voluntarily. In order to evaluate the research variables, a researcher-made questionnaire made by Ghaleh-e-Navi et al. (2017) was used. The exploratory & confirmatory factor analysis of the questionnaire was approved in the mentioned research. Ethical (10 questions), use of social networks (10 questions) & attitude towards one's body image (10 questions). used. Confirmatory factor analysis & study of effects & relationships at an error level of 5% were analyzed using 25 SPSS & Smart PLS 3.2.9 software. The results showed that the amount of physical activity has an effect on moral behaviors, use of social networks & a person's attitude towards body image. The use of social networks has a significant effect on moral behaviors & a person's attitude towards body image has a significant effect on moral behaviors. In addition, the amount of physical activity has a significant effect on moral behaviors through the use of social networks, & finally it was found that the amount of physical activity has a significant effect on moral behaviors through a person's attitude towards body image. it can be said that the higher the students' attitudes about their body image, the more their moral behaviors increase.

**Keywords:** a Person's Attitude Towards his Body Image, Moral Behaviors, Physical Activity, Social Networks.

**چکیده:** هدف این پژوهش ارائه مدل روابط علی بین میزان فعالیت‌های بدنی، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و نگرش فرد در مورد تصویر بدنی خود با رفتارهای اخلاقی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی بود. این پژوهش برحسب هدف کاربردی و به لحاظ روش از نوع توصیفی-همبستگی است. در پژوهش حاضر جامعه آماری دانشجویان واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی تهران بودند، که تعداد ۳۶۰ نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب گردیدند و از روش نمونه‌گیری در دسترس و به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. جهت ارزیابی متغیرهای پژوهش از پرسشنامه محقق ساخته قلمه نوعی و همکاران (۱۳۹۸) استفاده شد که تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی پرسشنامه در پژوهش نامبرده مورد تایید قرار گرفته است، که پرسشنامه به کار گرفته شده، شامل میزان فعالیت بدنی (۱۰ سوال)، رفتارهای اخلاقی (۱۰ سوال)، استفاده از شبکه‌های اجتماعی (۱۰ سوال) و نگرش فرد در مورد تصویر بدنی خود (۱۰ سوال) بود. استفاده شد. تحلیل عاملی تاییدی و بررسی اثرات و روابط در سطح خطا ۵ درصد و با استفاده از نرم افزارهای SPSS ۲۵ و Smart PLS ۳.۲.۹ تجزیه و تحلیل گردید. نتایج بدست آمده نشان داد میزان فعالیت بدنی بر رفتارهای اخلاقی، استفاده از شبکه‌های اجتماعی و نگرش فرد در مورد تصویر بدنی اثر دارد. استفاده از شبکه‌های اجتماعی اثر معناداری بر رفتارهای اخلاقی و نگرش فرد در مورد تصویر بدنی اثر معناداری بر رفتارهای اخلاقی دارد. علاوه بر این میزان فعالیت بدنی بر رفتارهای اخلاقی از طریق استفاده از شبکه‌های اجتماعی اثر معناداری دارد و در نهایت مشخص گردید که میزان فعالیت بدنی بر رفتارهای اخلاقی از طریق نگرش فرد در مورد تصویر بدنی اثر معناداری دارد. در نتیجه می‌توان گفت هرچقدر نگرش دانشجویان در مورد تصویر بدنی خود بالا باشد موجب می‌شود رفتارهای اخلاقی آن‌ها افزایش پیدا کند.

واژه‌های کلیدی: رفتارهای اخلاقی، شبکه‌های اجتماعی، میزان فعالیت بدنی، نگرش فرد در مورد تصویر بدنی خود.

## مقدمه

فعالیت‌بدنی یا عدم گسترش ورزش همگانی به حساب آورد. بهبود سلامتی جسمانی و روانی فقط از طریق توسعه ورزش همگانی و توجه به ابعاد مختلف آن امکان‌پذیر است (احمدی و ملک شاهی، ۲۰۱۴). بسیاری از محققان معتقدند که فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش آمیخته با تربیت روانی است و هر تجربه حرکت یا تغییر جسمانی یا تجربه روانی را به همراه دارد و شرکت در چنین فعالیت‌هایی را از روش‌های مهم تکامل جسمانی و روانی می‌دانند. برخی دیگر نیز عقیده دارند که ورزش از طرف جامعه‌شناسان و روانشناسان به عنوان ابزار تربیت و شکست‌پذیری شخصیت پیشنهاد شده است و بر توان اجتماعی تربیت‌بدنی در ایجاد موقعیت مناسب برای برقراری روابط اجتماعی تاکید دارند (کریمی، ۲۰۱۱). بنابراین، تاثیر ورزش بر حالات روانی و جسمانی دارای ابعاد گوناگونی می‌باشد که در صورت دسته‌بندی آنها باید ورزش را در ابعاد اجتماعی، روان‌شناسی و فیزیولوژیکی مطرح نمود. با توجه به اینکه امروزه تربیت بدنی جزء لاینفک از فرآیند تعلیم و تربیت می‌باشد، می‌تواند نقش تاثیرگذاری در سلامت جسمانی و روانی دانشجویان ایفا کند. فعالیت‌های حرکتی و ورزشی به لحاظ ایجاد تعادل‌های فیزیولوژیکی و بهبود بخشیدن عملکردهای حیاتی بدن، سلامتی و شادابی تن و روان فرد را در پی دارد و از طرفی برخورداران افراد از سلامت و بهداشت جسمی - روانی، بقاء و خود شکوفایی یک جامعه را تضمین می‌کند (دیپهیم، ۲۰۲۰).

می‌توان گفت که حضور در فعالیت‌های جسمانی برای انسان‌ها دارای مزایای روانی می‌باشد. افرادی که به طور منظم در فعالیت جسمانی شرکت می‌کنند احساس می‌کنند بهتر هستند. بسیاری از مردم ابراز می‌کنند که هنگام تمرین کردن نسبت به هنگامی که تمرین نمی‌کنند احساس بهتری دارند. احساس سلامت و تندرستی موجب خوب بودن در افراد می‌شود. فعالیت جدی وسیله‌ای برای کاهش افسردگی و تنش‌ها است. ورزش و سایر فعالیت‌های جسمانی وسیله‌ای برای اتحاد و پیوستگی با دیگر انسان‌ها است. فعالیت‌های جسمانی و ورزش برای بعضی از افراد وسیله نشاط‌آوری است. ورزش و فعالیت‌های جسمانی پدیده‌های مهیجی هستند. شرکت‌کنندگان حتی از باختن در فعالیت‌ها نیز احساس رضایت می‌کنند. فعالیت جسمانی موجب آرامش و تنوع پس از یک دوره طولانی کار، مطالعه و تحمل فشار روانی است. افراد پس از

ورزش و فعالیت‌های بدنی به عنوان پدیده اجتماعی، همراه با فرایند جامعه‌پذیری در هر جامعه‌ای سازوکارهای اجتماعی و فرهنگی را در پی دارد؛ این آموخته‌های فرهنگی و اجتماعی، زمینه‌های دیگر زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. ورزش در حوزه مطالعات اجتماعی، پدیده اجتماعی است که کنش متقابل مشارکت‌کنندگان اعم از ورزشکاران، مربیان، هواداران و سازمان‌های اجتماعی درگیر را به همراه دارد؛ همچنین به عنوان نوعی تولید دانش علمی در راستای تفسیر، فهم، تبیین الگوهای رفتار انسانی و حل مسائل اجتماعی قابل بررسی است (امینی خو، ۲۰۱۸). ورزش علاوه بر اینکه نوعی سودمندی اجتماعی برای هر جامعه تلقی می‌شود، دارای منافع اجتماعی خردتری چون افزایش حرمت و اعتماد به نفس، اصلاح و بهبود توانایی‌های اجتماع، افزایش همبستگی، مشارکت، انسجام، تشویق بهترین بودن در جامعه، بهبود و افزایش سلامت عمومی در جامعه و سایر کارکردهای فردی و اجتماعی است که می‌توان آن را بخشی از کارکردهای آشکار ورزش در جامعه بر شمرد (لارانجو و همکاران، ۲۰۱۹). فعالیت بدنی از عوامل مهم در حفظ و بهبود سلامت جسمانی و روانی است و نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی ایفا می‌کند. به همین دلیل مشارکت قشر جوان در فعالیتهای بدنی جایگاه ویژه‌ای در ارتقای سطح سلامت دارد. با توجه به نقشی که جوانان دانشجویان در ساختار اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی هر جامعه ای دارا می‌باشند و خود را برای مشارکت در فعالیتهای اجتماعی آماده می‌کنند، لازم است که از سلامت جسمانی و روانی کاملی برخوردار باشند. مرور تحقیقات نشان می‌دهد عوامل بسیاری در تعیین سطح فعالیت بدنی و میزان مشارکت در آن نقش دارند (قلعه نویی، ۲۰۱۹). از جمله این عوامل می‌توان به حمایت اجتماعی اشاره کرد که در حال حاضر، در زمینه ورزش و فعالیت بدنی، گرایش پژوهشی رو به افزایشی برای تعیین نقش این عامل وجود دارد (چاوشی، ۲۰۱۷). از طرف دیگر، ۲۱ درصد افراد جامعه از افسردگی رنج می‌برند و تقریباً به همین میزان در جامعه، ناهنجاری‌های مختلف جسمانی و روانی وجود دارد. میزان این بیماری‌ها را می‌توان از شاخص‌های عدم

نقش بسیار مهم و پر رنگی دارند، به نحوی که وظایف و نقش‌های زیادی را بر عهده گرفته‌اند و نهادهایی را نیز به مقابله می‌خوانند. در این بین نقش آگاهی‌سازی و پر کردن اوقات فراغت توده‌ی مردم و به ویژه نسل جوان (به طور خاص کشورهای جهان سوم که جمعیت جوان زیادی در اختیار دارند و کشور ما ایران نیز در زمره‌ی آنان به شمار می‌رود.) به صورت آشکار و نقش همگن‌سازی عموم جامعه تحت عنوان نقش و وظیفه‌ی پنهان وسایل ارتباط جمعی بر شمرده (محکم‌کار و حلاج، ۲۰۱۴). این امکان وجود دارد که استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی باعث شود افراد فعالیت بدنی نداشته باشند و این امر موجب می‌شود که افراد بی‌تحرک شوند و این بی‌تحرکی باعث عوارض زیان‌باری همچون چاقی و... گردد و این امر موجب نارضایتی افراد در مورد تصویر بدنی خود شود. یکی از جنبه‌های مهم تصویر خود که در موقعیت‌های اجتماعی ظهور می‌یابد. تصویر بدن افراد است که اشاره دارد به افکار، اعتقادات، احساسات و رفتارهای مرتبط با بدن ادراک شده (جیانولی و همکاران، ۲۰۲۰). نارضایتی از بدن نیز جنبه‌هایی از تصویر بدنی است که به ارزیابی منفی از اندازه، شکل و وزن بدن برمی‌گردد و به تمایز بین تصویر بدن واقعی و تصویر بدن ایده‌آل اشاره دارد (وليامز و همکاران، ۲۰۰۹). تصویر بدن یک مفهوم محوری برای خودپنداری محسوب می‌شود و تلویحات مهمی برای زمینه‌های گوناگون عملکرد و روان‌شناختی و کیفیت زندگی دارد. تصویر بدن نه تنها یک پدیده ناشی از ساختار اجتماعی است بلکه، این مسئله مرتبط است که فرد چگونه تعاملات خود با دیگران را تجربه می‌کند (امینی‌خو، ۲۰۱۸).

با توجه به اینکه تا به حال در زمینه متغیرهای پژوهش به صورت کلی پژوهشی انجام نشده است بنابراین به تاثیر هر یک از متغیرها در پژوهش‌های پیشین خواهیم پرداخت. موسوی و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی تصویر بدن در دیدگاه‌ها و مکاتب روانشناسی پرداختند، نتایج آنها نشان داد که با توجه به اهمیت تصویر بدنی مناسب برای هر فردی بسته‌های آموزشی و کارگاه‌هایی به منظور مهارت‌آموزی برای روانشناسان و مددکارانی که با افراد دارای تصویر بدنی منفی سر و کار دارند طراحی و برگزار

آن با انرژی به کار خود مراجعه می‌کنند. بعضی‌ها اعتقاد دارند که با تسلط بر مهارت‌های جسمانی، اعتماد به نفس و خودباوری خود را تقویت و احساس کمال می‌کنند و این احساس رضایت و صلاحیت آنها را افزایش می‌دهد. گرایش به ورزش در مقابل گرایش پیدا کردن به اعتیاد مانند مواد مخدر مطرح است. وابستگی روانی به فعالیت‌های جسمانی در بعضی از افراد که با شرکت نکردن در فعالیت‌ها، بعضی از علائیم و نشانه‌های روانی حاکی از شرکت نکردن را تجربه می‌کنند، احساس می‌شود (غفوری، ۲۰۰۳). در این خصوص می‌توان گفت فعالیت بدنی موجب می‌شود که افراد رفتارهای اخلاقی رضایت‌بخشی داشته باشند. قراملکی (۲۰۰۸) اخلاق را مجموعه‌ای از صفات روحی و باطنی انسان تعریف کرده است که به صورت اعمال و رفتاری که از خلیات درونی انسان ناشی می‌شود، بروز ظاهری پیدا می‌کند و بدین سبب گفته می‌شود که اخلاق را از راه آثارش می‌توان تعریف کرد. استمرار یک نوع رفتار خاص، دلیل بر آن است که این رفتار یک ریشه درونی و باطنی در عمق جان و روح فرد یافته است که آن ریشه را خلق و اخلاق می‌نامند. دامنه اخلاق را در حد رفتارهای فردی تلقی می‌کنند، اما رفتارهای فردی وقتی که در سطح جامعه یا نهادهای اجتماعی تسری پیدا می‌کند و شیوع می‌یابد، به نوعی به اخلاق جمعی تبدیل می‌شود که ریشه‌اش در فرهنگ جامعه می‌دواند و خود نوعی وجه غالب می‌یابد که جامعه را با آن می‌توان شناخت (قراملکی، ۲۰۰۸). امروز در تجزیه و تحلیل رفتار سازمان‌ها، پرداختن به اخلاق و ارزش‌های اخلاقی یکی از الزامات است. نماد بیرونی سازمان‌ها را رفتارهای اخلاقی آنها تشکیل می‌دهد که خود حاصل جمع ارزش‌های گوناگون اخلاقی است که در آن سازمان‌ها، ظهور و بروز یافته است (معیدفر، ۲۰۰۶). شاید بتوان اذعان کرد که یکی از عواملی تاثیر گذار بر میزان فعالیت بدنی در رفتارهای اخلاقی دانشجویان استفاده از شبکه‌های اجتماعی است. از مهم‌ترین مشکلات پیش روی جامعه امروزی به خصوص در بین دانشجویان کاهش فعالیت‌های بدنی و گرایش آنها به سوی شبکه‌های اجتماعی می‌باشد که می‌تواند اثرات زیان‌باری را از نظر جسمانی و روانی برای نسل آینده کشور در پی داشته باشد. (رستمی‌بادی، ۲۰۱۴). امروزه در قرن بیست و یک که با نام هزاره‌ی فناوری اطلاعات شناخته می‌شود، وسایل ارتباط جمعی

1 Giannouli et al

2 Williams et al

فعالیت‌بدنی منظم به بهبود وضعیت بهداشت تن و روان و پیشگیری یا درمان بیماری‌های عروق کرونر، چربی و فشار خون بالا، افزایش بی‌رویه وزن، پوکی استخوان، برخی از انواع دیابت، سکتة مغزی، افسردگی بالینی و حتی بعضی از سرطان‌ها کمک می‌کند و از این طریق موجب افزایش طول عمر می‌رود می‌توان اشاره کرد. که یکی از موضوعاتی که مورد توجه جدی پژوهش‌گران عصر حاضر و محور بسیاری از پژوهش‌ها و مطالعات قرار گرفته است، رابطه میان شبکه‌های اجتماعی و فعالیت بدنی است. در واقع این دو پرسش مطرح می‌شود که شبکه‌های اجتماعی چه تأثیری بر فعالیت‌بدنی دارند و نیز اینکه این قشر چه استفاده‌ای از رسانه‌ها می‌کنند. بر این اساس، توجه به تأثیرات مثبت و منفی که رسانه‌های اجتماعی در نحوه ارتباط، تولید محتوا، تعاملات و ... دگرگونی‌های زندگی روزمره و هویت دینی، فرهنگی، اجتماعی و ... نوجوانان و جوانان بر جای می‌گذارد، حائز اهمیت است. شبکه‌های اجتماعی جزء جدانشدنی زندگی انسان‌های قرن ۲۱ است؛ و در نتیجه، آشنایی با مبانی و مفاهیم پایه و شناخت این پدیده جهانی، جزء واجبات زندگی امروزی شده است (کیانگ و چی، ۲۰۰۱). همچنین شناخت کارکردهای شبکه‌های اجتماعی مجازی و آگاه کردن مخاطبین با کارکرد این شبکه‌ها یک ضرورت است. چرا که شبکه‌های اجتماعی مجازی پدیده نوظهوری است که همزمان با توسعه فناوری اطلاعات در دنیا رایج و با استقبال گسترده‌ی اقشار مختلف مردم روبرو شده است. درحالی که شاهد روند رو به رشد کاربران و اعضای شبکه‌های اجتماعی هستیم، شناخت ابعاد گوناگون شبکه‌ها و آگاهی از تأثیرات آن، امری ضروری است. نظر به این که نگرش بر رفتار اثر می‌گذارد و با رفتار یک رابطه علت و معلولی دارد، مطالعه نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی به عنوان خواستگاه رفتار آگاهانه در جهت نیل به اهداف بهزیستی و تندرستی از اهمیت زیادی برخوردار است. انجام برنامه‌ها و طرح‌های مختلف توسط معاونت آزاد اسلامی تا حد زیادی می‌تواند به پیشبرد اهداف کمک نماید. مهم‌ترین نکته برای اساتید این است که به طور مثبت تمایل دانشجویان را به ورزش زیاد کنند، البته با توجه به ساعت کم تربیت‌بدنی در دانشگاه‌ها، اجرای فعالیت‌های

شود تا گام‌های هدفدار و مثبتی در راستای خدمت به این افراد برداشته شود. تمیمی و نوروزی (۲۰۱۵) در تحقیق خود با عنوان بررسی عوامل موثر بر انجام فعالیت بدنی در دانش‌آموزان دختر: مطالعه‌ای مبتنی بر الگوی ارتقاء سلامت به این نتیجه رسیدند که از آنجا که حمایت خانواده مهم‌ترین عامل موثر بر فعالیت بدنی نوجوانان دختر می‌باشد، لذا توصیه می‌شود با ایجاد انگیزش در خانواده‌ها برای حمایت نوجوانان و آموزش منافع فعالیت بدنی بویژه در افرادی که سابقه فعالیت بدنی ندارند، گام موثری جهت ارتقاء فعالیت بدنی این گروه از افراد برداشته شود. همچنین قلیزاده و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی به بررسی پاسخ مشتری به رفتارهای غیراخلاقی خرده‌فروشان پرداخت. بر اساس نتایج پژوهش درک نابرابری‌های اخلاقی، بر عدم تایید هنجارهای اخلاقی تأثیرگذار بوده که در نتیجه این عدم تایید مشتری خرده‌فروشان را تحریم می‌کنند. در پژوهشی که براگا و داسیل<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) با عنوان تأثیر نگرش نسبت به فعالیت بدنی و ورزشی نشان دادند که نگرش نسبت به فعالیت بدنی و ورزش در بین مردان جوان‌تر بیشتر است و به طور کلی فعالیت‌بدنی در افرادی که والدینشان نگرش مثبتی نسبت به ورزش دارند بیشتر است. همچنین لارانجو و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۹) در پژوهش خود با عنوان تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر تغییر رفتار سلامتی: یک بررسی سیستماتیک و متاآنالیز، پنج پایگاه داده با استفاده از یک راهبرد جستجو از پیش تعریف شده اسکن شدند که نتیجه مطالعات مربوط به تغییر رفتار بهداشتی حال، و آینده نگر بود. مطالعات انجام شده توسط محققان مستقل غربالگری شدند و در نهایت هشت آزمایش تصادفی کنترل شده در یک متاآنالیز ترکیب شدند که نتایج اثر مثبت مداخلات سایت‌های شبکه‌های اجتماعی بر نتایج رفتارهای بهداشتی را نشان داد.

زندگی ماشینی امروزی، برای انجام دادن بسیاری از امور نیازی به فعالیت جسمانی نیست. زندگی با این روش باعث شده است که بر تعداد افراد چاق افزوده شود و بر اثر زندگی بی‌تحرك، قوای جسمانی کاهش یابد. بنابراین، مشکلاتی از قبیل بیماری‌های قلب و عروق، افزایش چربی خون، چاقی و غیره مسئله‌ای جدا از زندگی روزمره نیست. تحقیقات مختلف علمی نشان می‌دهد که

1 Braga &amp; Dosil

2 Laranjo

استفاده می‌کند. وی حداقل این نسبت را ۵ به ۱، حد متوسط آن را نسبت ۱۰ به ۱ و حد بالای آن را نسبت ۲۰ به ۱ عنوان می‌کند. با این حال در پژوهش حاضر با توجه به حجم جامعه و با مدنظر قراردادن حداقل نسبت حجم نمونه به تعداد متغیرهای مشاهده شده و پارامترهای آزاد، پیچیدگی مدل، روش برآوردهای پارامترهای آزاد برآورد حداکثر درست‌نمایی (نیاز داشتن به حجم نمونه متوسط)، حجم داده‌های مفقود (کمتر از ۵ درصد) و رابطه نرمالیتی چندمتغیره با حجم نمونه اصل بر این گذاشته شد که حجم نمونه ۳۶۰ نفر به منظور اجرای مدل‌سازی معادله ساختاری کفایت لازم را دارد. علاوه بر این، در این پژوهش برای اندازه‌گیری متغیرهای مطرح شده از پرسشنامه استفاده شد. بدین منظور به جهت ارزیابی متغیرهای پژوهش از پرسشنامه قلعه‌نوی و همکاران (۲۰۱۹) استفاده شد که تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی پرسشنامه در پژوهش نامبرده مورد تایید قرار گرفته است، که پرسشنامه به کار گرفته شده، شامل میزان فعالیت بدنی (۱۰ سوال)، رفتارهای اخلاقی (۱۰ سوال)، استفاده از شبکه‌های اجتماعی (۱۰ سوال) و نگرش فرد در مورد تصویر بدنی خود (۱۰ سوال) بود. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه‌ها پس از انجام ترجمه سه مرحله‌ای به تأیید ۱۰ نفر از صاحب‌نظران حیطة مدیریت ورزشی رسید. لازم به ذکر است که پرسشنامه‌ها به صورت الکترونیکی طراحی و در شبکه‌های مجازی (تلگرام، واتساپ و اینستاگرام) در میان دانشجویان، توزیع گردیدند؛ به طوری که دانشجویان نظراتشان را در مورد سوالات طراحی شده (در مقیاس پنج ارزشی لیکرت) و به صورت آنلاین برای محققین ارسال نمودند. تحلیل یافته‌ها نیز در دوبخش صورت پذیرفت؛ بخش نخست با بهره‌گیری از آمار توصیفی جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان را مورد بررسی قرار داد، در بخش دوم آمار استنباطی از رویکرد مدل‌سازی معادلات ساختاری واریانس محور استفاده شد که در دو بخش مدل بیرونی (مدل اندازه‌گیری) و مدل درونی (مدل ساختاری) استفاده شد، که از نرم افزارهای SPSS ۲۵ و Smart PLS 3.2.9 استفاده گردید.

بدنی و مشارکت بیشتر دیگر اساتید برای اجرای مطلوب برنامه‌ها را می‌طلبید. از سویی اساتید تأثیری باورنکردنی بر دانشجویان خود دارند، که می‌توانند نقش مهمی را در بهبود عادات مربوط به سلامتی از طریق تشویق دانشجویان به فعالیت بدنی ایفا کنند. و بیشتر مطالعات بر این نکته تأکید دارند که اساتید می‌توانند از طریق تشویق و تایید، سطح فعالیت‌بدنی دانشجویان را بهبود بخشند، امید است نتایج این تحقیق راهگشای مشکلاتی که در حوزه فعالیت بدنی است را برطرف کند. با توجه به مطالب گفته شده سوال اصلی پژوهش حاضر این است که مدل روابط علی بین میزان فعالیت‌های بدنی، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و نگرش فرد در مورد تصویر بدنی خود با رفتارهای اخلاقی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی چگونه است؟

### روش شناسی پژوهش

این پژوهش برحسب هدف کاربردی و به لحاظ روش از نوع توصیفی-همبستگی است همچنین شیوه و رویه جمع‌آوری داده‌های آن از نوع میدانی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهر تهران تشکیل دادند. حجم نمونه بر مبنای نرم‌افزار SPSS Sample Power برآورد شد. این نرم‌افزار حجم نمونه را تحت تأثیر پارامترهای اثرگذار بر حجم نمونه (هدف مطالعه، جهت مطالعه، اندازه اثر، انحراف معیار، خطای نوع و دامنه آزمون، سطح معناداری، مباحث اخلاقی و هزینه‌ها) تعیین می‌کند. در این پژوهش مبنای تعیین حجم روش تحلیل توان بود و در آن از پارامترهای مربوط به برآورد مباحث همبستگی استفاده شد. با در نظر گرفتن مقدار ۵ درصد برای احتمال خطای نوع اول، لحاظ کردن توان ۸۰ درصد، دو دامنه بودن و لحاظ کردن مقدار همبستگی بین متغیرهای تحقیق بر مبنای ادبیات تحقیق ارائه شده است، حجم نمونه برابر با ۳۶۰ نفر برآورد گردید. روش نمونه‌گیری در دسترس و به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. بایستی پیش از اجرای مدل مورد بررسی قرار گیرد. همچنین یکی از این پیش‌فرض‌ها حجم بهینه نمونه است. مولر<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) برای تعیین حجم نمونه از نسبت حجم نمونه به پارامتر آزاد برای برآورد

جدول ۱. برآورد همخطی چندگانه با استفاده از شاخص تحمل و عامل تورم واریانس

Table 2. Estimation of Multiple Alignment Using Tolerance Index & Variance Inflation Factor

شاخص‌های همخطی چندگانه		متغیرها
عامل تورم واریانس	شاخص تحمل	
۱/۳۶۲	۰/۶۷۴	میزان فعالیت‌های بدنی
۱/۹۶۲	۰/۶۳۱	میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی
۲/۱۲	۰/۵۹۷	نگرش فرد در مورد تصویر بدنی خود

-پیش‌فرض‌ها

با مدنظر قرار دادن نقطه برش مربوط به شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس که به ترتیب ۰/۴ و ۲/۵ می‌باشد (بیشتر از ۰/۴ بودن شاخص تحمل و کمتر از ۲/۵ بودن عامل تورم واریانس) نتایج این دو شاخص در پژوهش حاضر بیانگر عدم وجود همخطی چندگانه و یا به عبارتی مطلوبیت این پیش‌فرض است. سومین پیش‌فرض در این رابطه مقدار باقیمانده‌های استاندارد است، با استفاده از این شاخص موارد دور افتاده و یا پرت (موارد دور افتاده مواردی هستند که الگوی رابطه متغیرهایشان با سایر افراد به شدت متفاوت است، این‌ها کسانی هستند که معادله رگرسیون وقتی که مقدار متغیر وابسته آن‌ها را پیش‌بینی می‌کند، پیش‌بینی‌اش از واقعیت این افراد خیلی دور خواهد بود و زمانی که پیش‌بینی از واقعیت این موارد دور باشد باعث آن می‌شود که نمره باقیمانده بزرگ شود) مشخص می‌گردد.

به منظور اجرای مدل‌سازی معادله ساختاری واریانس محور توجه به پیش‌فرض اساسی این رویکرد حائز اهمیت است. یکی دیگر از پیش‌فرض همخطی چندگانه است، اگر همخطی در یک معادله رگرسیون بالا باشد بدین معنی است که بین متغیرها مستقل همبستگی بالایی وجود دارد و اعتبار مدل زیر سوال می‌رود. از طرف دیگر یک تأثیر علی وقتی تأیید می‌شود که بتوان نشان داد هیچ متغیر دیگری بر رابطه‌ی بین دو متغیر مستقل و وابسته از طریق همخطی بالا با متغیر مستقل تأثیر نمی‌گذارند. در این حالت است که می‌توان ادعا کرد همخطی وجود ندارد و یا تأثیر آن خیلی اندک است و می‌توان از آن چشم‌پوشی کرد. در پژوهش حاضر به منظور بررسی همخطی بین متغیرهای مستقل در مدل‌ها معادله ساختاری از مقادیر مربوط به دو شاخص تورم واریانس و تحمل که نشان دهنده میزان همخطی بین متغیرهای مستقل می‌باشند استفاده گردیده است.



شکل ۱. مقدار باقیمانده استاندارد  
Figure 1. Standard Residual Value

با استناد به این نتایج حاصل شده مشخص می‌گردد که داده‌های پرت چندمتغیره در مجموع داده‌های این پژوهش وجود ندارد. با تأیید پیش‌فرض‌های آزمون مدل سازی معادله ساختاری، استفاده از این رویکرد بلامانع است.

### یافته‌های پژوهش

یافته‌های تحقیق در بخش اطلاعات توصیفی متغیرهای جمعیت شناختی نشان داد ۶۲/۲ درصد از نمونه آماری متاهل و ۳۷/۸ درصد از نمونه آماری مجرد بوده‌اند. همچنین ۴۲/۳ درصد از نمونه آماری دارای سن کمتر از ۳۰ سال، ۴۲/۷ درصد از نمونه آماری دارای سن بین ۳۰ تا ۴۰ سال، ۹/۸ درصد از نمونه آماری دارای سن ۴۱ تا ۵۰ سال و ۵/۲ درصد از نمونه آماری دارای سن بالاتر از ۵۰ سال بودند. میزان تحصیلات ۱۵/۲ درصد فوق دیپلم، ۵۲/۷ درصد کارشناسی، ۳۲/۹ درصد کارشناسی ارشد و ۸/۴ درصد دکتری بود.

#### -تحلیل عاملی تاییدی

تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق با استفاده از مدل سازی معادله ساختاری رویکرد واریانس محور انجام گردید. استفاده از این رویکرد در آزمون فرضیه‌ها و مدل نظری پژوهش به پژوهشگر کمک می‌کند با متغیرهای اصلی درگیر در مدل نظری به عنوان متغیرهای مکنون برخورد کرده و خطاهای اندازه‌گیری را در برآورد پارامترهای مرتبط با آزمون مدل دخالت دهد و در نتیجه برآوردها از دقت بالاتر و قابل اطمینان‌تری برخوردار باشند. مدل یابی پیمایشی در دو مرحله صورت می‌پذیرد. در مرحله اول، مدل اندازه‌گیری (مدل بیرونی) از طریق تحلیل‌های روایی و پایایی و تحلیل عاملی تأییدی بررسی می‌شود و در مرحله دوم، مدل ساختاری (مدل درونی) با برآورد مسیر بین متغیرها مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

مرزی که مشخص شد برای اینکه یک مورد پرت قلمداد شود این است که نمره باقیمانده استاندارد او در دامنه ۳- تا ۳ (این دامنه، دامنه‌ای است که روی یک توزیع نرمال، ۹۵ درصد موارد انتظار می‌رود در این دامنه قرار بگیرند و ۲/۵ درصد از ۳ کوچکتر و ۲/۵ درصد از ۳ بزرگتر باشند) قرار نگرفته باشد. تجزیه و تحلیل یافته‌ها نشان داد که باقیمانده استاندارد هیچ‌کدام از موارد خارج از مرز تعیین شده نیست و در نهایت آخرین پیش‌فرض داده‌های پرت چندمتغیره است، داده‌های پرت چندمتغیره بیانگر این است که در یک فضای چندمتغیره چه تعدادی از موارد می‌تواند پرت یا دورافتاده محسوب شوند. شاخصی که اغلب در خصوص تشخیص داده‌های پرت چندمتغیره در مدل‌سازی معادله ساختاری مورد استفاده می‌گیرد و در این پژوهش نیز به منظور تشخیص داده‌های پرت چندمتغیره مورد استناد قرار گرفته است شاخص فاصله مالهالونوبیس است. مقدار این شاخص بر اساس فاصله‌ای حساب می‌شود که هر مورد از مرکز هندسی دارا است. مرکز هندسی بر مبنای میانگین همه متغیرهای مشاهده شده تعیین می‌گردد. هنگامی که این فاصله برای موردی زیاد باشد آنگاه آن مورد پرت یا دور افتاده تلقی می‌گردد. برای ارزیابی داده‌های پرت چند متغیره باید مقادیر بدست آمده برای فاصله مالهالونوبیس را با توزیع مجذور کای مقایسه کرد. در این پژوهش چون ۳ متغیر مستقل وجود داشت درجه آزادی برابر با ۲ بود. مقدار مجذور کای متناظر با درجه آزادی ۲، عدد ۵/۹۹ است و هر مورد یا پاسخگویی که فاصله مالهالونوبیس آن از عدد مذکور بیشتر باشد داده پرت محسوب می‌شود (دلاور، ۲۰۱۳).

جدول ۲. برآورد داده‌های پرت چندمتغیره با استفاده از فاصله مالهالونوبیس  
Table 2. Estimation of multivariate outlier data using Mahalanobis distance

فاصله مالهالونوبیس		
تعداد	حداقل مقدار	حداکثر مقدار
۳۶۰	۰/۰۰۰۸۶	۵/۸۳
موارد		

جدول (۳). شاخص‌های ارزیابی مدل اندازه‌گیری

Table (3). Measurement Model Evaluation Indicators

AVE	CR	rho A	C Alpha	$\lambda$	T	گویه‌ها	متغیر
۰/۷۰۷	۰/۹۵۶	۰/۹۵۰	۰/۹۴۸	۰/۸۱۷	۳۲/۲۸۳	Q1	فعالیت بدنی
				۰/۷۸۲	۲۲/۸۵۶	Q2	
				۰/۷۹۵	۳۰/۷۳۰	Q3	
				۰/۸۷۹	۵۹/۴۷۰	Q4	
				۰/۸۹۹	۷۱/۴۱۶	Q5	
				۰/۸۹۸	۷۹/۵۲۵	Q6	
				۰/۸۸۳	۵۷/۲۹۰	Q7	
				۰/۸۱۴	۳۳/۷۴۳	Q8	
				۰/۷۹۲	۲۹/۷۵۹	Q9	
				۰/۷۱۲	۲۱/۲۹۰	Q10	
۰/۸۰۴	۰/۹۵۳	۰/۹۴۱	۰/۹۳۹	۰/۸۷۰	۴۶/۵۸۸	Q1	رفتارهای اخلاقی
				۰/۸۴۵	۲۹/۴۵۷	Q2	
				۰/۹۱۴	۶۲/۱۰۸	Q3	
				۰/۹۳۳	۱۱/۰۰۹	Q4	
				۰/۹۱۸	۸۷/۳۵۰	Q5	
				۰/۷۴۵	۱۳/۰۵۸	Q6	
				۰/۸۱۳	۴۷/۴۱۰	Q7	
				۰/۷۹۵	۳۳/۲۱۴	Q8	
				۰/۸۷۴	۱۶/۴۴۱	Q9	
				۰/۷۹۳	۲۳/۲۸۴	Q10	
۰/۷۲۲	۰/۹۴۰	۰/۹۲۴	۰/۹۲۳	۰/۸۵۴	۳۹/۷۳۸	Q1	نگرش فرد در مورد تصویر بدنی
				۰/۸۵۱	۴۴/۸۳۴	Q2	
				۰/۸۴۴	۳۵/۳۲۴	Q3	
				۰/۸۳۰	۳۲/۸۶۷	Q4	
				۰/۸۶۹	۴۵/۱۳۵	Q5	
				۰/۷۴۸	۴۰/۰۶۹	Q6	
				۰/۸۸۵	۲۸/۴۲۱	Q7	
				۰/۷۴۹	۱۹/۲۰۱	Q8	
				۰/۸۹۶	۲۳/۴۴۱	Q9	
				۰/۸۸۶	۲۸/۵۴۷	Q10	
۰/۷۲۵	۰/۹۵۵	۰/۹۴۵	۰/۹۴۵	۰/۸۶۲	۴۳/۹۹۵	Q1	استفاده از شبکه‌های اجتماعی
				۰/۸۷۷	۵۴/۹۸۶	Q2	
				۰/۸۹۰	۶۵/۹۱۸	Q3	
				۰/۹۰۱	۶۹/۹۵۵	Q4	
				۰/۸۶۱	۴۴/۲۹۵	Q5	
				۰/۸۵۳	۴۳/۱۸۶	Q6	
				۰/۸۲۱	۳۲/۲۷۹	Q7	
				۰/۸۲۵	۲۴/۰۵۶	Q8	
				۰/۷۴۶	۲۹/۱۰۸	Q9	
				۰/۸۰۶	۱۶/۶۶۰	Q10	

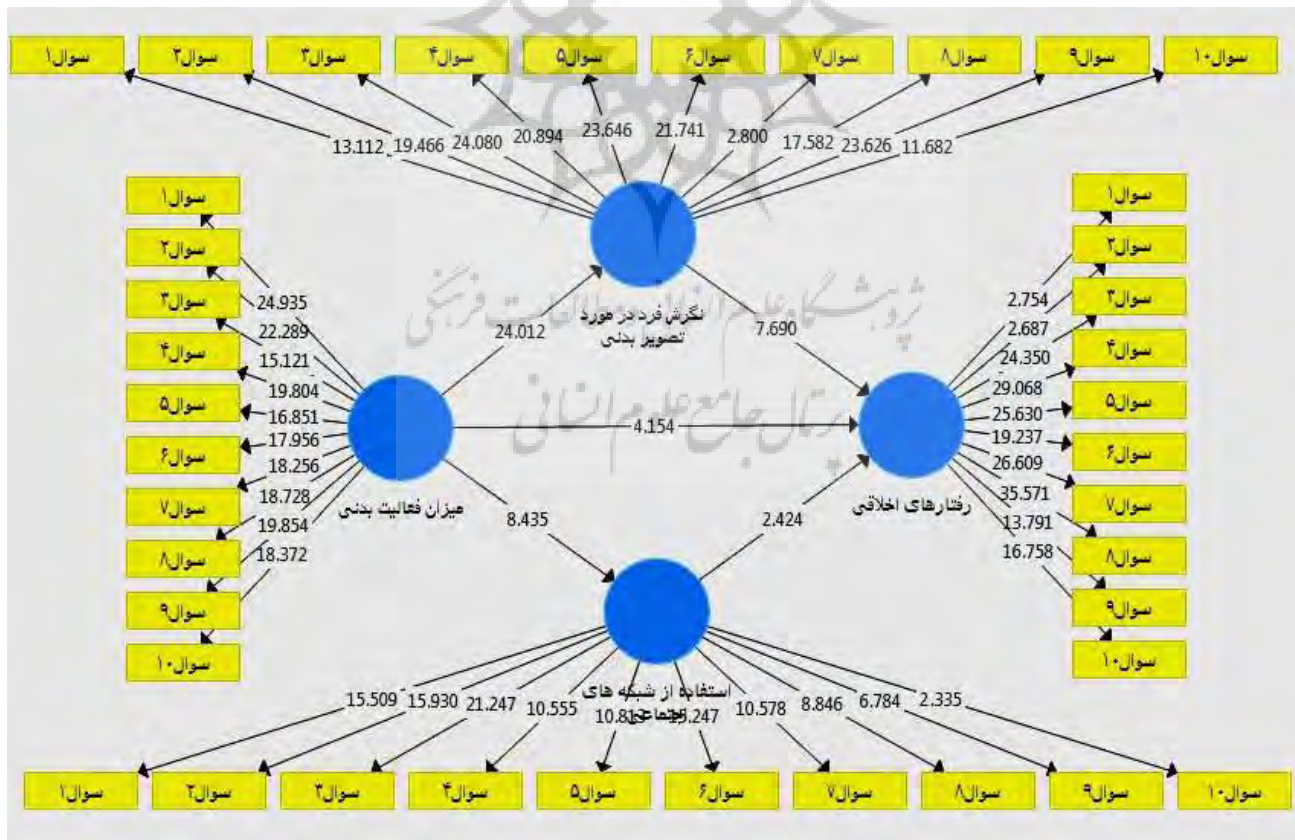


ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی مرکب استفاده شد. مقدار ملاک برای مناسب بودن آلفای کرونباخ بالای ۰/۷ و برای پایایی ترکیبی بالای ۰/۷ است (داوری و همکاران، ۲۰۱۸).

جدول ۱ بارهای عاملی (۸) را برای هریک از معرف‌ها (متغیرهای آشکار) نشان می‌دهد. مقادیر بارهای عاملی گویه‌های تحقیق بالاتر از آستانه (مقدار قابل انتظار) ۰/۳ قرار دارند. براین اساس، اعتبار همگرایی در متغیرهای مذکور برقرار است. همچنین مقادیر آلفای کرونباخ و پایایی نیز از مقدار پیشنهادی ۰/۷ بزرگتر بودند به علاوه تمامی مقادیر میانگین واریانس استخراج شده بالای استاندارد پیشنهادی بود و از مقدار حداقلی ۰/۵۰ تخطی کردند. براین اساس می‌توان گفت که مدل اندازه‌گیری تحلیل عاملی تاییدی متغیرهای پژوهش از برازش قابل قبولی دارد (هنسلر و همکاران، ۲۰۰۹).

بار عاملی مقدار عددی است که میزان شدت رابطه میان یک متغیر پنهان (سازه) و متغیر آشکار (شاخص) مربوطه را طی فرآیند تحلیل مسیر مشخص می‌کند. هرچه مقدار بار عاملی یک شاخص در رابطه با یک سازه مشخص بیشتر باشد، آن شاخص سهم بیشتری در تبیین آن سازه ایفا می‌کند (داوری و همکاران، ۲۰۱۸). اگر بار عاملی کمتر ۰/۳ باشد ضعیف است و از آن صرف نظر می‌شود. بار عاملی بین ۰/۳ تا ۰/۶ قابل قبول است و اگر بزرگ‌تر از ۰/۶ باشد بسیار مطلوب است (کلینی و همکاران، ۲۰۱۴). همان گونه که در جدول شماره سه مشاهده می‌شود، در مدل پژوهش، تمامی اعداد ضرایب بارهای عاملی پرسش‌ها بیشتر از (۰/۵) می‌باشد. علاوه براین، جهت تأیید روایی ابزار اندازه‌گیری از سه نوع روایی، روایی محتوا (روایی محتوا از طریق نظرسنجی از خبرگان مورد تأیید قرار گرفت)، روایی همگرا و روایی واگرا استفاده شده است. به منظور تعیین پایایی پرسشنامه نیز از دو معیار

مدل اندازه‌گیری



شکل ۲. مدل معادله ساختاری تحقیق در حالت معنادار

Figure 2. Structural Equation Model of Significant Research

جدول ۴. ماتریس جدول روایی واگرا به روش فورنل و لارکر

Table 4. Divergent Validity Table Matrix by Fornell & Larker Methods

متغیرها	استفاده از شبکه‌های اجتماعی	رفتارهای اخلاقی	میزان فعالیت بدنی	نگرش فرد در مورد تصویر بدنی
استفاده از شبکه‌های اجتماعی	۰/۷۵۲	-	-	-
رفتارهای اخلاقی	۰/۵۹۸	۰/۶۸۷	-	-
میزان فعالیت بدنی	۰/۵۰۲	۰/۵۸۸	۰/۷۰۱	-
نگرش فرد در مورد تصویر بدنی	۰/۵۶۳	۰/۵۶۴	۰/۵۱۲	۰/۸۲۱

جدول ۶. شاخص‌های کیفیت و برازش مدل

Table 6. Quality Indicators & Model Fit

متغیر	Q2	GOF	SRMR
استفاده از شبکه‌های اجتماعی	۰/۵۷۴	-	-
رفتارهای اخلاقی	۰/۳۴۰	۰/۴۴۹	۰/۰۷۲
نگرش فرد در مورد تصویر بدنی	۰/۲۵۵	-	-

شاخص کیفیت مدل ساختاری نیز به بررسی توانایی مدل ساختاری در پیش بینی کردن به روش چشم پوشی می‌باشد. معروف ترین و شناخته ترین معیار اندازه گیری این توانایی شاخص Q2 استون- گایسلر است که بر اساس این ملاک مدل باید نشانگره شاخص نیکویی برازش نیز معیار مربوط به سنجش کلی مدل‌های معادلات ساختاری است. بدین معنی که توسط این معیار، محقق می‌تواند پس از بررسی برازش بخش اندازه‌گیری و بخش ساختاری مدل کلی پژوهش خود، برازش بخش کلی را نیز کنترل نماید معیار توسط تننهاوس و همکاران (۲۰۰۴) ابداع گردید و طبق مدل زیر محاسبه می‌گردد.

$$GoF = \sqrt{Communalities} \times R^2$$

این شاخص، مجذور مقدار ضرب میانگین مقادیر اشتراکی و میانگین ضریب تعیین است. وتزلس و همکاران (۲۰۰۹) سه مقدار ۰/۰۱، ۰/۲۵ و ۰/۳۶ را به ترتیب به عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای این شاخص معرفی نموده‌اند. با توجه به مقدار ۰/۴۴۹، معیار شاخص نیکویی برازش نشان مدل از برازش کلی متوسط و قابل قبولی برخوردار است. در نهایت هیر و همکاران (۲۰۱۶) جهت ارزیابی کلی مدل، معیاری را تحت عنوان شاخص اصلی نیکویی برازش در مدل سازی معادلات ساختاری در رویکرد واریانس محور معرفی کردند که در اصلاح به ریشه میانگین مربعات باقیمانده استاندارد شده (SRMR) مرسوم است، که نقطه

مطابق با ماتریس بالا، مقادیر قطر اصلی متغیرهای پژوهش از مقدار همبستگی آن با سایر سازه‌ها بیشتر است که این امر روایی واگرایی مناسب و برازش خوب مدل اندازه گیری را نشان می‌دهد. مقدار اساسی ارزیابی متغیرهای مکنون درون‌زا، ضریب تعیین می‌باشد. این شاخص نشان می‌دهد چند درصد از تغییرات متغیر درون‌زا توسط متغیر برون‌زا صورت می‌پذیرد و این مقدار برای متغیر برون‌زا محاسبه نمی‌شود. سه مقدار ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ به ترتیب نشان از اندازه اثر کوچک، متوسط و بزرگ یک سازه بر سازه دیگر دارد (فورنر و لاکر، ۲۰۰۸).

جدول ۵. میزان ضریب تعیین متغیرهای درون‌زا

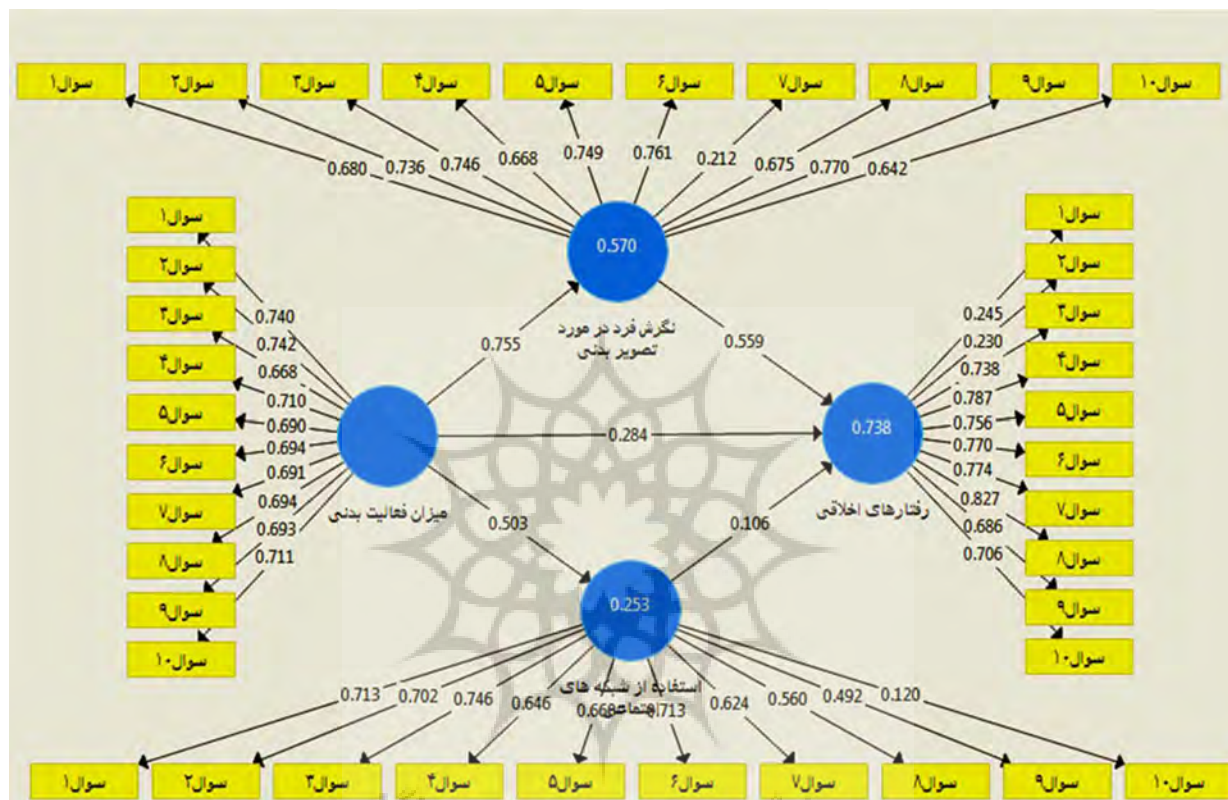
Table 5. Rate of Determination of Endogenous Variables

متغیر	ضریب تعیین (R2)
رفتارهای اخلاقی	۰/۷۳۸
استفاده از شبکه‌های اجتماعی	۰/۲۵۳
نگرش فرد در مورد تصویر بدنی	۰/۵۷۰

مقادیر ضریب تعیین مربوط به متغیرهای رفتارهای اخلاقی، استفاده از شبکه‌های اجتماعی و نگرش در مورد تصویر بدنی به ترتیب برابر است با ۰/۷۳۸، ۰/۲۵۳ و ۰/۵۷۰ که مقدار ضریب تعیین مربوط به متغیر درون‌زای رفتارهای اخلاقی اندازه اثر بزرگ و مقدار ضریب تعیین مربوط به متغیرهای استفاده از شبکه‌های اجتماعی و نگرش فرد در مورد تصویر بدنی اندازه اثر متوسط متغیر برون‌زا بر متغیر درون‌زا را نشان می‌دهد و نشان از برازش مناسب مدل ساختاری مدل است.

مدل ساختاری  
نتایج مدل معادله ساختاری فرض‌های تدوین شده این پژوهش را حمایت کرد. شکل ۳ مدل معادله ساختاری تحقیق را در حالت معناداری نشان می‌دهد و جدول شماره ۵ مجموع اثرات بین متغیرهای پنهان تحقیق را نشان می‌دهد.

برش در این شاخص کمتر از ۰/۰۸ در نظر گرفته شده است؛ که در این پژوهش این نقطه برش نیز رعایت شد. به عبارت دیگر برازش داده‌ها به مدل برقرار است و همگی شاخص‌ها دلالت بر مطلوبیت مدل معادله ساختاری دارند.



شکل ۳. مدل معادلات ساختاری تحقیق در حالت معناداری

Figure 3. Structural Equation Model of Research in a Significant State

شاخص‌های ارزیابی مدل اندازه‌گیری، ساختاری و کلی با توجه به دامنه مطلوب این شاخص‌ها در مجموع بیانگر این است که مدل مفروض تدوین شده توسط داده‌های پژوهش حمایت می‌شوند، به عبارت دیگر برازش داده‌ها به مدل برقرار است. پس می‌توان بیان کرد که بین میزان فعالیت‌های بدنی، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و نگرش فرد در مورد تصویر بدنی خود با رفتارهای اخلاقی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی، ارتباط وجود دارد. نتایج گزارش شده در جدول ۷ نشان می‌دهد که میزان فعالیت بدنی بر رفتارهای اخلاقی ( $p=0/001$ ،  $\alpha=0/284$ )، استفاده از شبکه‌های اجتماعی ( $p=0/001$ ،  $\alpha=0/503$ ) و نگرش فرد در مورد تصویر بدنی ( $p=0/001$ ،  $\alpha=0/422$ ) اثر مثبت و معناداری دارد.

فرد در مورد تصویر بدنی ( $p=0/001$ ،  $\alpha=0/755$ ) اثر معناداری دارد. استفاده از شبکه‌های اجتماعی اثر مثبت و معناداری بر رفتارهای اخلاقی ( $p=0/001$ ،  $\alpha=0/106$ ) و نگرش فرد در مورد تصویر بدنی اثر مثبت و معناداری بر رفتارهای اخلاقی ( $p=0/001$ ،  $\alpha=0/284$ )، استفاده از شبکه‌های اجتماعی ( $p=0/001$ ،  $\alpha=0/503$ ) و نگرش فرد در مورد تصویر بدنی ( $p=0/001$ ،  $\alpha=0/422$ ) اثر مثبت و معناداری دارد.

جدول ۷. مجموع اثرات مستقیم بین متغیرهای پنهان

Table 7. The Sum of Direct Effects Between Latent Variables

سطح معناداری	t	ضریب مسیر	مسیر
۰/۰۰۱	۴/۴۶۲	۰/۲۸۴	میزان فعالیت بدنی ---> رفتارهای اخلاقی
۰/۰۰۱	۸/۲۴۶	۰/۵۰۳	میزان فعالیت بدنی ---> استفاده از شبکه‌های اجتماعی
۰/۰۰۱	۲۴/۳۰۳	۰/۷۵۵	میزان فعالیت بدنی ---> نگرش فرد در مورد تصویر بدنی
۰/۰۰۱	۲/۴۲۲	۰/۱۰۶	استفاده از شبکه‌های اجتماعی ---> رفتارهای اخلاقی
۰/۰۰۱	۸/۲۱۵	۰/۵۵۹	نگرش فرد در مورد تصویر بدنی ---> رفتارهای اخلاقی
۰/۰۰۳	۳/۲۹۱	۰/۱۵۳	میزان فعالیت بدنی ---> استفاده از شبکه‌های اجتماعی ---> رفتارهای اخلاقی
۰/۰۰۱	۷/۶۰۱	۰/۴۲۲	میزان فعالیت بدنی ---> نگرش فرد در مورد تصویر بدنی ---> رفتارهای اخلاقی

## بحث و نتیجه گیری

مرتبط با سلامت، از نظر ایجاد فواید سلامتی پایدار، مهم می‌باشد. این تاثیرات هرچند اگر اندک باشند می‌توانند در سطح جامعه آثار مطلوب قابل توجهی ایجاد نمایند (به نقل از چاوشی، ۲۰۱۷). با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان گفت که از جمله اهداف نظام دانشگاهی و آزاد اسلامی کشور، تربیت نسلی شاداب و با نشاط می‌باشد که در کنار فراگیری علوم مختلف، از سلامتی، تحرک و پویایی لازم برخوردار باشند. دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور به عنوان یکی از اصلی‌ترین پایگاه‌های تعلیم و تربیت، مورد توجه بوده و در کانون توجه برنامه‌ریزان و طراحان تعلیم و تربیت قرار دارد. بنابراین دانشگاه‌های آزاد اسلامی در راستای عملیاتی نمودن اهداف خود و تمرکز بر ساخت‌های یادگیری زیستی و بدنی و همچنین اخلاقی دانشجویان و با عنایت به ضرورت تحقق عدالت آموزشی اقدام می‌نماید و این مهم با استفاده از ظرفیت عظیم دانشگاه به عنوان یکی اصلی‌ترین و تاثیرگذارترین کانون حضور حرکتی گسترده را در سطح کشور آغاز می‌نمایند. در کل می‌توان اشاره کرد که اثر فعالیت بدنی از راه‌های مختلف در رفتار اخلاقی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی اثر مثبت می‌گذارد.

همچنین نتایج نشان داد که اثرگذاری متغیر میزان فعالیت بدنی بر متغیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی به لحاظ آماری است، یعنی هرچقدر دانشجویان از شبکه‌های اجتماعی بیشتر استفاده کنند کمتر به فعالیت بدنی خواهند پرداخت. در این زمینه پژوهش همسو و ناهمسو یافت نشد. با ورود اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی به زندگی انسان، علی‌رغم محاسن و مزایایی که این

هدف اصلی این پژوهش بررسی روابط علی بین میزان فعالیت‌های بدنی، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و نگرش فرد در مورد تصویر بدنی خود با رفتارهای اخلاقی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی بود. نتایج بیانگر آن بود که اثرگذاری متغیر میزان فعالیت بدنی بر رفتارهای اخلاقی به لحاظ آماری معنادار است، یعنی اگر هرچقدر دانشجویان میزان فعالیت بدنی بیشتری داشته باشند موجب می‌شود رفتارهای اخلاقی بیشتری از خودشان نشان دهند. این نتایج با پژوهش‌های قلعه‌نوعی و هکاران (۲۰۱۸) و عبدالله پور (۲۰۱۵) همسو است. عبدالله پور معتقد بود که ورزش و فعالیت بدنی در صورتی که به صورت منظم و مستمر صورت گیرد آثار مفیدی در فرد برجای می‌گذارد. آثار اجتماعی و روانی ورزش می‌تواند (۱) کمک به فرد در جریان اجتماعی شدن و سازگاری با محیط، (۲) کمک به فرد در تکامل شخصیت مناسب، (۳) پر کردن اوقات فراغت و جلوگیری از انحرافات اجتماعی به خصوص در دوران جوانی، (۴) تصحیح و تکمیل اخلاق مناسب و آماده کردن فرد برای رعایت حقوق دیگران، (۵) کمک به فرد در جریان فرهنگ‌سازی و داشتن فرهنگی مناسب داشته باشد. همچنین محمد خانی و همکاران (۲۰۱۳) معتقد بودند که رفتار اخلاقی به عنوان یکی از عوامل موثر بر پیشرفت و توسعه کشورها در همه زمینه‌ها شناخته شده است. همچنین داویس و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) بیان کردند که افزایش سطح فعالیت بدنی و حفظ رفتار

1 Daves et al

فرصت پر باری برای شکل‌گیری نگرش مثبت نسبت به تصویر بدنی فرد می‌گردد. بازخورد مثبت افراد شرکت کننده منجر به نگرش مثبت به تصویر بدنی خود باشد که فعالیت بدنی منجر به افزایش عزت نفس فرد شرکت کننده می‌گردد و این عامل منجر به تغییر نگرش تصویر بدنی فرد می‌باشد.

نتایج گویای این بود که ضریب میسر متغیر شبکه‌های اجتماعی بر متغیر رفتارهای اخلاقی به لحاظ آماری معنادار است، یعنی هرچقدر دانشجویان از شبکه‌های اجتماعی بیشتر استفاده کنند موجب می‌شود رفتارهای اخلاقی آنها افزایش پیدا کند. نتایج این پژوهش تا حدودی با نتایج پژوهش قلعه نوعی و همکاران (۲۰۱۹) و گروسی (۲۰۱۵) همسو می‌باشد. اگرچه بسیاری از ابداعات و نوآوری‌ها با انگیزه تأمین رفاه و آسایش و تحکیم ارزش‌های انسانی و در جهت نیل به کمال شکل گرفته است، اما در عین حال به دلیل برخی کج فکری‌ها و استفاده‌های نادرست از ابزارهای جدید، این اختراعات، گاه جسم و جان و اخلاق و روان انسان‌ها را مورد آسیب قرار داده و گاه فرهنگ و اعتقادات و رفتارهای اجتماعی را دگرگون کرده است (جوادی‌نیا و همکاران، ۲۰۱۲). گروسی و گروسی (۲۰۱۵) عنوان کردند که سیر تحولات اجتماعی در دنیای معاصر گویای آن است که چهره بیماری‌ها و اختلال‌های در حال دگرگونی است، به نحوی که تا سال ۲۰۲۰ منشأ برهم زنده‌ی سلامت در جهان، نه مشکلات جسمی، بلکه اختلال‌های و بیماری‌های روانی، رفتاری و اجتماعی خواهد بود. بنا بر پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه اینترنت و شبکه‌های مجازی، فرهنگ حاکم بر اینترنت، پیامدهای منفی بر سلامت روان و رفتار انسان‌ها دارد. همچنین بخشی و همکاران (۲۰۱۳) بیان می‌دارد که فضای مجازی تا حد زیادی منطبق بر امور در فضای واقعی هستند و بنابراین، اخلاق در فضای مجازی ارتباط نزدیکی با اخلاق در فضای واقعی دارد. البته مطالعه در مورد اخلاق نشان می‌دهد این مساله تا حد زیادی به زمینه مساله ارتباط دارد و به همین دلیل نوشتن دستورالعملی در مورد اخلاق در فضای مجازی کمی دشوار است (زمانی و همکاران، ۲۰۲۰). با توجه به نتایج می‌توان گفت که اگر دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی بتوانند از شبکه‌های اجتماعی به نحوه احسن استفاده کنند

تکنولوژی دارد، مشکلات و نگرانی‌های فراوانی را ایجاد کرده است. لی<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) بیان کرد که شبکه‌های اجتماعی مجازی به عنوان یکی از جدیدترین فناوری‌های ارتباطی ارائه دهندگان فضای جهانی در حوزه‌های متعدد اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی هستند که به کاربران برای حفظ روابط اجتماعی موجود، پیدا کردن دوستان جدید، تغییر و تکامل سایت‌ها و شریک و سهیم شدن در تجربه‌ها کمک می‌کنند و زمینه عضویت، فعالیت و مشارکت هدفمند کاربران را فراهم می‌آورند (زارعی و محمدی، ۲۰۲۰). می‌توان ادعا کرد که شبکه‌های اجتماعی این روزها به یکی از بزرگ‌ترین عواملی می‌باشد که دانشجویان در کنار هم باشند و همراه با هم به فعالیت بپردازند. کمبود فعالیت بدنی می‌تواند خطرات و تهدیدات زیادی را برای دانشجویان آزاد اسلامی در بر داشته باشد. از آنجا که شعار وزارت بهداشت همیشه این بوده که فعالیت بدنی و ورزشی می‌تواند آثار مفیدی در سلامت جسمانی داشته باشد. می‌توان گفت که فعالیت بدنی منجر به سلامت جسم می‌شود و بدن سالم نیاز اساسی انسان برای بقاء است. هنگامی که فرد تندرست باشد، از مشکلات و مصائب ناشی از بیماری در امان بوده و به نوعی سلامت روحی و روانی نیز تأمین می‌شود. بنابراین دانشجویان آزاد اسلامی باید این تامل را رعایت کرده و کمتر وقت خود را در شبکه‌های اجتماعی بگذرانند این کار موجب می‌شود آنها وقت بیشتری برای انجام فعالیت‌های بدنی داشته باشند.

دیگر نتایج حاکی از آن بود که اثرگذاری میزان فعالیت بدنی بر متغیر نگرش فرد در مورد تصویر بدنی خود به لحاظ آماری معنادار است، یعنی هرچقدر دانشجویان فعالیت بدنی بیشتری داشته باشند نگرششان در مورد تصویر بدنی خود مثبت می‌باشد. این بررسی نشان می‌دهد هر چه فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی بیشتر، نگرش تصویر بدنی بیشتر خواهد بود. بدین معنی که فعالیت بدنی و ورزش پیوند تنگاتنگی با رشد و تکامل افراد دارد و افراد را به مرحله آگاهی اجتماعی می‌رساند. فعالیت بدنی و ورزش روی هم رفته در تکوین تصویر روشنی از بدن در ذهن فرد، که به تصویر بدنی معروف است، تاثیر می‌گذارد. فعالیت بدنی عموماً

چند بعدی است ولی غالباً به صورت درجه‌ای از رضایت از ظاهر فیزیکی (اندازه، شکل و ظاهر عمومی) تعریف می‌شود (سلطانی و همکاران، ۲۰۱۷).

می‌توان از نتایج اینگونه نتیجه گرفت که اگر دانشجویان فعالیت‌های منظم ورزشی داشته باشند نگرش آنها در مورد تصویر بدنی خود افزایش یافته و این امر موجب اعتماد به نفس بالای آنها می‌شود و دانشجویان رفتارهای اخلاقی مثبتی از خود بروز می‌دهند. با توجه به نتایج به دست آمده پیشنهاد می‌شود دانشجویان اوقاتی که در شبکه‌های اجتماعی طی می‌کنند مطالب علمی و درسی را رصد کنند و بیشتر وقت خود را صرف این مطالب کنند چون که در فضای مجازی بیشتر شاهد مطالب بی ارزش هستیم و این عامل می‌تواند بر رفتار اخلاقی دانشجویان تاثیرگذار باشد. با توجه به نتایج به دست آمده پیشنهاد می‌شود دانشجویان در هفته سه تا چهار جلسه فعالیت بدنی داشته باشند. چون ورزش کردن علاوه بر سلامتی باعث پرورش روح پهلوانی و جوانمردی می‌شود و این امر موجب افزایش رفتارهای اخلاقی دانشجویان می‌شود.

نقش مهمی در اخلاق آنها خواهد داشت. و موجب رفتارهای اخلاقی در دانشجویان می‌شود.

در آخر نتایج حاکی از آن بود که اثرگذاری متغیر نگرش فرد در مورد تصویر بدنی خود بر متغیر رفتارهای اخلاقی به لحاظ آماری معنادار است، یعنی هرچه نگرش دانشجویان در مورد تصویر بدنی خود بالا باشد موجب می‌شود رفتارهای اخلاقی آنها افزایش پیدا کند. تصویر ذهنی از بدن یکی از ابعاد مهم خود ظاهری و خود ارزیابی است و نه تنها درک جسمانی، عاطفی، اجتماعی و کیفیت‌های نگرشی، بلکه جنبه‌های گوناگون هویت روانشناختی، اجتماعی، جنسی خانوادگی و تطابقی فرد را در بر می‌گیرد. اگر چه تصویر ذهنی از بدن ساختار چند بعدی دارد، ولی غالباً به صورت درجه‌ای از رضایت از ظاهر فیزیکی (اندازه، شکل و ظاهر عمومی) تعریف می‌شود. تصویر ذهنی شامل عقاید و احساسات آگاهانه و غیرآگاهانه در مورد بدن است. به عبارت دیگر مفهومی متشکل از احساسات فردی در مورد اندازه بدن، جنس، عملکرد و توانایی بدن جهت رسیدن به اهداف می‌باشد (تصویر ذهنی از بدن یکی از ابعاد مهم خود ظاهری و خود ارزیابی در طی دوره نوجوانی است اگرچه تصویر ذهنی از بدن یک ساختار

## References

1. Abdollahpour, M. (2014). Impact of Insomnia on Health-Related Fitness Factors in Academic Active Men. Master's Thesis. University of Tehran. (in Persian).
2. Ahmadi, A; Malek Shahi, M. (2014). Describing & comparing attitudes toward physical activity of students according to selected sports fields. Sports psychology studies. 4, Volume 3, Issue 9, Autumn 2014, pp. 54-39. (in Persian).
3. Amini Khu, M. (2018) Reviewing & comparing the effectiveness of narrative therapy. Cognitive-Behavioral Therapy on Body Image & Self-esteem of Women with Breast Cancer. Graduate Certificate in Psychology. Allameh Tabatabaei University. (in Persian).
4. Bakhshi, B, Nasiri, Bakhtiari, A, Taherian, M. (2012). The role of social networks (case study of the social network of mothers, a network for mothers & children). Journal of Women's Studies, Vol. 4, No. 2, pp. 37-59. (in Persian).
5. Braga, Tereza, A, Dosil, J. (2015). The influence of attitudes toward physical activity & Sports. Motriz. Revista de Educação Física 21(4):344-351.
6. Chavoshi, P. (2017). The relationship between organizing an indoor school sporting Olympiad & the student's tendency toward physical activity from the parent's point of view. Master's Thesis. Islamic Azad University, Sanandaj Branch. (in Persian).
7. Davari, A; Rezazadeh, A. (2018). Modeling Structural Equations with PLS Software, Second Edition, Tehran: Academic Jihad Publishing Organization. (in Persian).
8. Dehim, H. (2019). The study of obstacles to the participation of high school girl students in Marivan in leisure activities. Master's

- Thesis. Tabriz University- Faculty of Psychology & Educational Sciences. Department of Physical Education & Sport Sciences. (in Persian).
9. Delaware, A. (2010). Probability & Applied Statistics in Psychology & Educational Sciences. Ninth Edition, Tehran: Roshd Publications. (in Persian).
  10. Ghafouri, F. (2003). Determining the factors influencing the tendency towards sport & hero to determine the strategies of sport in the Islamic Republic of Iran. Doctoral dissertation, Tarbiat Modarres University. (in Persian).
  11. Ghasemi, V. (2013). Structural Equation Modeling in Social Research Using Amos Graphics. Publications Sociologists. (in Persian).
  12. Giannouli, P., Zervas, I., Armeni, E., Koundi, K., Spyropoulou, A., Alexandrou, A, Kazania, A. (2020). women: A population survey. *Maturitas*, 71(2):154–161.
  13. Grossi, A, Gurosi, H. (2014). Crime Investigating the Impact of Social Networks on Ethical Security. *Police & Security Research*. No. 32. (in Persian).
  14. Hair Jr JF, Hult GT, Ringle C, Sarstedt M.(2016). A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM). Sage Publications. Second Edition.
  15. Henseler, J; Ringle, C. M; & Sinkovics, R. R. (2009). The use of partial least squares path modeling in international marketing. In *New challenges to international marketing*. Emerald Group Publishing Limited, 5 (28) :21-33.
  16. Javadinia, S, A; Erfanian, M; Abedini, M, R; Bijari, B. (2012). The Effect of Using Virtual Social Networks on Academic Performance of Students of Birjand University of Medical Sciences. *Iranian Journal of Medical Education*, Vol. 12, No. 8, pp. 598-606. (in Persian).
  17. Karimi, A. (2012). Comparison of attitude & attitude of athlete & non-athlete parents of middle school boy students in Yazd with physical activity level of students. P. 4- 2, Master's thesis. (in Persian).
  18. Kline, P. (2014). An easy guide to factor analysis. Routledge, Bioscience Biotechnology Research Communications, 10(4). 746-751.
  19. Laranjo, L., Arguel, A., Neves, A. L., Gallagher, A. M., Kaplan, R., Mortimer, N. Lau, A. Y. S. (2019). The influence of social networking sites on health behavior change: a systematic review & meta-analysis. *Journal of the American Medical Informatics Association: JAMIA*, 22(1), 243–56. <http://doi.org/10.1136/amiajnl-2014-002841>.
  20. Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites? : The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 32, 253–260. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.009>.
  21. Mardani, N, Safajou, F, Educational, Z, Tahmani, E. (2017). The Relationship between Body Image & Mental Health of Birjand Students in the Year 1395. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, Pages 479-486. (in Persian).
  22. models with unobservable variables & measurement error, *Journal of marketing research*, 18(1). 39-50.
  23. Moeed Far, S. (2006). Labor Ethics & Effective Factors among Government Public Servants, *Practical Public Prosecutor's Official Journal*, No. 23, p. 322. (in Persian).
  24. Mohammad Khani, M, Bilali, A, Mohammadi, A. (2013). The Effect of Organizational Factors on the Level of Work Ethics Among Employees of Government Offices (Case of Khansar); *Applied Sociology*, No. 2, p. 146. (in Persian).
  25. Mohkamkar, F; Hallaj, M.M. (2015). What are social networks seeking? , *Journal of Law Enforcement Quarterly of North Khorasan*, First Year, No. 2, pp. 87-108. (in Persian).
  26. Mousavi, S, A, Pour Ho, Reza, Zare M, Ali, Mousavian Hejazi, S. A, Anonymous, A. (2016). Investigating body image in psychological views & schools. *Psychology*, Vol. 5, No. 2. (in Persian).
  27. Mueller, R. O. (1999). Basic principles of structural equation modeling: An

- introduction to LISREL & EQS. Springer Science & Business Media.
28. Qalehnavi, M. (2018). The Effect of Physical Activity on Moral Behaviors of Medical University Students: The Mediating Role of Social Media Use & Individual Attitudes Toward Their Body Image. Master Thesis. Islamic Azad University, Research Sciences Branch, Tehran. (in Persian).
  29. Qalizadeh, V, Esfidani, M, R, Ahmadi, F. (2014). Review customer responses to the immoral behavior of retailers. Strategic management research. Volume 21, Number 58. (in Persian).
  30. Qaramlaki, F., (2008). Obstacles to Growth Professional Ethics in Organizations. Tehran, Bashra Religious Studies Institute, Chachaph First. (in Persian).
  31. Rostamibadi, H. (2014). The Effect of Using Virtual Social Networks (Facebook) on Face-to-Face Communication Quality in Tehran. Master's Degree in Communication Science, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Tehran East Branch. (in Persian).
  32. Tamimi, H, Norouzi, A. (2015). Investigating the Factors Affecting Physical Activity in Girl Students: A Study Based on a Health Promotion Model. Health Journal. Year Six, No. 5. (in Persian).
  33. Tenenhaus, M; Amato, S; & Esposito Vinzi, V. (2004). A global goodness-of-fit index for PLS structural equation modelling. In Proceedings of the XLII SIS scientific meeting.2004, 1. 739-742.
  34. Zamani, Sh, Azadfada, Sh, Droudian, A. (2020). The effect of social network-based marketing on the intention of customers to buy sports brand products with the mediating role of brand image & brand fascination. Journal of Communication Management in Sports Media. doi: 10.30473 / jsm.2020.52745.1409. (in Persian).
  35. Zarei, A, Mohammadi, S. (1399). The effect of social media marketing on brand equity & the response of Persepolis fans. Journal of Communication Management in Sports Media, 7 (4), 25-35. (in Persian).
  36. Williams, R, Levine, K, Kalilani, L, et al.(2009). Menopause-Specific questionnaire assessment in US population-based study shows negative impact on health-related quality of life. Maturitas; 62:153-9.



COPYRIGHTS

© 2021 by the authors. Licensee PNU, Tehran, Iran. This article is an open access article distributed under the terms & conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی