

عوامل محیطی و روانشناختی- اجتماعی همبسته با فعالیت جسمانی در اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر کرمانشاه

بهرام یوسفی^{۱*}، رضا صابونچی^۲، بیتا سنگ‌سفیدی^۳، مریم عسکری^۴

تاریخ تصویب: ۹۳/۱۱/۲۷

تاریخ دریافت: ۹۳/۳/۱۲

چکیده

از آنجا که نوجوانی دوره‌ای مهم از عمر است که الگوهای رفتاری مربوط به سبک زندگی در این دوره می‌تواند به مراحل بزرگسالی منتقل شود، از این رو، شناخت عوامل مرتبط با فعالیت جسمانی در نوجوانان برای کارآمدسازی برنامه‌های مداخله‌ای در ایجاد سبک زندگی فعال دارای اهمیت است. هدف این پژوهش، آزمون عوامل روانی- اجتماعی و محیطی در پیش‌بینی فعالیت جسمانی در یک نمونه تصادفی از دانش‌آموزان دختر مقطع تحصیلی متوسطه شهر کرمانشاه بود. شرکت‌کنندگان شامل ۳۰۷ دانش‌آموز در کلاس‌های اول تا سوم دبیرستان بودند. از چهار پرسشنامه برای اکتشاف رابطه احتمالی متغیرهای محیطی، روانی و اجتماعی با فعالیت جسمانی دختران نوجوان استفاده شد. داده‌ها از طریق همبستگی و مدل معادلات ساختاری مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج مؤید آن بود که همه متغیرهای محیطی و روانی- اجتماعی، به‌طور معنی‌داری با هم همبستگی متقابل داشته و با فعالیت جسمانی رابطه معناداری دارند. کلیه شاخص‌های برازش مدل در دامنه قابل قبول بود و به‌ترتیب عوامل حمایت اجتماعی (دوستان)، خودکارآمدی فعالیت جسمانی و دسترسی به محیط ورزشی دارای ضریب تأثیر معنادار و پیش‌بینی‌کننده فعالیت جسمانی در اوقات فراغت بودند.

کلید واژه‌ها: فعالیت جسمانی، خودکارآمدی، حمایت اجتماعی

Email: byousefy@yahoo.com

Email: f_shadan2000@yahoo.com

Email: maryam2010.askari@gmail.com

Email: askari.2010@yahoo.com

۱. دانشیار دانشگاه رازی*

۲. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی

۳. دانش‌آموخته کارشناسی‌ارشد

۴. دانش‌آموخته کارشناسی‌ارشد

مقدمه

تحقیقات متعددی منافع فعالیت‌های بدنی بر سلامت جسمی و روانی و پیشگیری از بیماری‌های مزمن وابسته به زندگی غیرفعال را تأیید کرده‌اند (لوپز^۱ و همکاران، ۲۰۱۳). با این حال، بررسی‌ها نشان می‌دهد با انتقال از دوران کودکی به نوجوانی و همچنین مراحل بعدی زندگی از میزان فعالیت بدنی به‌طور محسوسی کاسته می‌شود (کیم و کاردینال^۲، ۲۰۱۰). این موضوع هنگامی که در ترکیب با متغیر جنسیت مورد توجه قرار می‌گیرد نشان می‌دهد که نرخ کاهش فعالیت‌های جسمانی و ورزشی در دختران بسیار بیشتر از پسران است (وورمز و همکاران ۲۰۰۵، تیموری و همکاران، ۲۰۱۰). به‌طور سنتی، تلاش‌ها برای مقابله با بی‌حرکی نوجوانان، اغلب متمرکز بر تدارک اطلاعات، آموزش و برنامه‌های مشاوره و بدون درک عمیقی از نقش متغیرهای فردی، اجتماعی و محیطی مؤثر بر عدم فعالیت جسمانی نوجوانان بوده است (کیم و کاردینال، ۲۰۱۰). از این‌رو، فهم سهم هر یک از عوامل مؤثر بر فعالیت جسمانی نوجوانان در قلمرو متغیرهای روانشناختی، اجتماعی و محیطی در سال‌های اخیر مورد تأکید محققان قرار گرفته است (کیم و کاردینال، ۲۰۱۰).

بر اساس، مدل‌های بوم‌شناختی - اجتماعی^۳، عوامل محیطی دارای اهمیتی خاص در رفتارهای مرتبط با سلامت می‌باشند. مدل‌های بوم‌شناختی‌گنش‌های مربوط به سلامت و فعالیت‌های جسمانی را حاصل تعامل بین فرد و محیط می‌دانند. بر این اساس، محیط فیزیکی فراهم‌کننده فرصت‌های بالقوه و یا ایجادکننده موانع برای سبک زندگی فعال است (ریمرز و همکاران، ۲۰۱۲).

به‌طور آشکار، تحقیقات انجام شده در زمینه نقش محیط در فعالیت‌های جسمانی از یک سو مؤید رابطه مثبت و معنادار محیط مناسب (مانند وجود فضاهای ورزشی و امکان دسترسی به آن) با انجام فعالیت جسمانی در نوجوانان است (پارک و کیم، ۲۰۰۸)، و از سوی دیگر در مطالعاتی که به‌خصوص در زمینه ورزش زنان انجام شده است، عدم دسترسی به محیط‌ها و فضاهای ورزشی به‌عنوان یکی از عوامل بازدارنده فعالیت‌های جسمانی ذکر می‌شود (دویر و همکاران، ۲۰۰۶؛ تیموری و همکاران، ۲۰۱۰). با این حال، باید خاطر نشان شد که تحقیقاتی که به تعیین سهم عوامل محیطی در پیش‌بینی فعالیت جسمانی نوجوانان محدود بوده است (ریمرز و همکاران، ۲۰۱۲).

علاوه بر عوامل محیطی، محققان احساس خود کارآمدی و حمایت اجتماعی را به‌عنوان متغیرهای کلیدی مؤثر بر فعالیت جسمانی نوجوانان برشمرده‌اند (پارک و کیم، ۲۰۰۸؛ سالیزوهمکاران، ۲۰۰۰). خودکارآمدی بعدی از تئوری یادگیری اجتماعی بندورا (۱۹۹۷، ۱۹۸۶) است که مرتبط با اعتماد به نفس شخص در توانایی برای انجام رفتاری خاص است (کیم و کاردینال، ۲۰۱۰؛ تیموری و همکاران، ۲۰۱۰). احساس خودکارآمدی دارای پی‌آمدهایی است که بر نحوه تنظیم رفتار فرد مؤثر است. افرادی که دارای احساس خودکارآمدی بالاتری هستند تلاش بیشتری می‌کنند، آنها همچنین در مقابل سختی‌ها و موانع احتمالی پایداری بیشتری خواهند داشت و در نهایت چالش‌ها را بهتر می‌پذیرند (کیم و کاردینال، ۲۰۱۰). علی‌رغم تأیید رابطه خودکارآمدی با فعالیت جسمانی در پژوهش‌های متعدد (تیموری و همکاران، ۲۰۱۰)، برخی نتایج متفاوت نیز در بررسی‌ها به چشم می‌خورد. این تفاوت‌ها در شرایطی وجود داشته است که نقش سایر متغیرها مانند جنسیت و یا زمینه فرهنگی در بررسی‌ها وجود دارد (سالیزوهمکاران، ۲۰۰۰).

حمایت اجتماعی دارای شکل‌های متفاوتی است که متمرکز بر تدارک و تخصیص منابع از سوی دیگران است. منابع حمایت اجتماعی شامل حمایت‌های مادی و غیرمادی است، مانند پول، جایزه، تشویق، انگیزه‌دادن و راهنمایی کردن (واکس، ۱۹۸۸). به‌عبارت دیگر حمایت اجتماعی مشتمل بر اقدامات، گام‌ها و فعالیت‌هایی است که از سوی دیگران مهم برای تسهیل در شکل‌گیری یا تداوم یک رفتار انجام می‌شود (دیشمن و سالیز، ۱۹۹۴).

1 Lopes

2. Kim, Y-H., & Cardinal

3. Socio-ecological models

والدین و دوستان دو منبع مهم در حمایت اجتماعی از فعالیت‌های جسمانی در بین کودکان و نوجوانان می‌باشند. به‌طور عموم، تحقیقات انجام شده که خلاصه آنها در چند گزارش مقالات مروری و فراتحلیل معتبر به چاپ رسیده است تأییدکننده نقش مثبت حمایت اجتماعی در انجام فعالیت‌های جسمانی است (پارک، ۲۰۰۸؛ سالیز و همکاران، ۲۰۰۰). اما ادبیات پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد حمایت اجتماعی با در نظر گرفتن عواملی مانند سن و جنسیت مورد ارزیابی قرار می‌گیرد، نتایج متفاوت داشته است (بیترز و همکاران، ۲۰۰۶).

بیش از یک دهه است که مطالعاتی در جمعیت‌ها و جوامع مختلف متمرکز بر نقش عوامل روانشناختی، اجتماعی و محیطی در پیش‌بینی فعالیت‌های جسمانی بوده است، اما متأسفانه این بررسی‌ها بیشتر در کشورهای غربی انجام شده است تا در کشورهای آسیایی (کیم و کاردینال، ۲۰۱۰) و از جمله ایران (تیموری و همکاران، ۲۰۱۰). در ایران، اغلب پژوهش‌ها متوجه موانع بازدارنده فعالیت‌های جسمانی بوده است و تحقیقاتی که نقش عوامل بوم‌شناختی - اجتماعی، روانشناختی و محیطی را در فعالیت‌های جسمانی نوجوانان مورد بررسی قرار داده باشد بسیار محدود است (تیموری و همکاران، ۲۰۱۰). با این حال، یک بررسی در سطح ملی نشان داده است که سطح فعالیت جسمانی در جمعیت نوجوان ایرانی به‌طور ملموسی کمتر از میزان توصیه شده از طرف سازمان بهداشت جهانی است، نتایج جدیدترین بررسی نیز نشان می‌دهد که دختران نوجوان ایرانی در معرض خطر بی‌حرکی هستند، در حالی فقدان حمایت اجتماعی را یکی از اصلی‌ترین دلایل عدم فعالیت جسمانی خود برشمرده‌اند (شوگرواش و همکاران، ۲۰۱۳).

بنابراین، هدف بررسی حاضر آزمون متغیرهای فردی (خودکارآمدی فعالیت جسمانی)، اجتماعی (حمایت والدین و دوستان) و محیطی (دسترسی به فضاها و تسهیلات ورزشی) به شکلی یکپارچه در پیش‌بینی فعالیت جسمانی در اوقات فراغت دختران دانش‌آموز نوجوان با استفاده از مدل معادلات ساختاری است.

روش‌شناسی پژوهش

جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر کرمانشاه بود که تعداد آنها در حدود ۸۰۰۰ نفر برآورد شد. نمونه آماری از بین ۶ مدرسه در نواحی سه‌گانه آموزش و پرورش به‌صورت خوشه‌ای - مرحله‌ای انتخاب شدند. توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها در کلاس درس تربیت بدنی و پس از توضیح اهداف تحقیق و اخذ رضایت‌نامه به‌طور شفاهی انجام شد. براساس جدول مورگان، حجم نمونه ۳۷۰ نفر در نظر گرفته شد که تعداد ۶۳ پرسشنامه به دلایلی (پاسخ ندادن به برخی از سؤالات و ...)، از چرخه تجزیه و تحلیل حذف گردیدند و در نهایت ۳۰۷ پرسشنامه در اختیار محقق قرار گرفت که این تعداد با توجه به مدل معادلات ساختاری کافی بود.

اندازه‌گیری

برای اندازه‌گیری متغیرهای مورد بررسی از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد:

فعالیت جسمانی در اوقات فراغت

از پرسشنامه تمرین در اوقات فراغت^۱ گودین و شفارد^۲ (۱۹۸۵) برای اندازه‌گیری فعالیت جسمانی استفاده شد (گودین و شپرد؛ ۱۹۸۵). در این اندازه‌گیری از شرکت‌کنندگان خواسته شد که دفعات (فراوانی) فعالیت‌های جسمانی خود را در طول هفته بر اساس سه سطح فعالیت شدید (مانند دویدن) متوسط (مانند راه رفتن تند) و سبک (مانند شنا کردن آرام) که مدت زمان آن

1. Leisure-Time Exercise Questionnaire
2. Godin & Shephard

بیشتر ۱۵ دقیقه بوده باشد تعیین کنند. برای محاسبه و معادل سازی فعالیت جسمانی بر اساس واحد ارزش مت^۱ بر مبنای دستورالعمل پرسشنامه به شکل زیر عمل شد:

$$\{(فعالیت شدید \times 9) + (فعالیت متوسط \times 5) + (فعالیت سبک \times 3)\}$$

در بررسی مقدماتی ثبات پرسشنامه در آزمون - آزمون مجدد برابر ۰/۸۷ به دست آمد. از این پرسشنامه در تحقیقات متعددی استفاده شده است (کیم و کاردینال^۲، ۲۰۱۰).

خودکارآمدی فعالیت جسمانی

برای سنجش این متغیر از مقیاس خودکارآمدی فعالیت جسمانی که توسط پیراسته و همکاران در سال ۱۳۸۶ اعتباریابی شده است استفاده گردید (پیراسته و همکاران، ۱۳۸۶). شرکت کنندگان به سؤالات، به طور مثال "آیا می‌توانید در روزهای آخر هفته هم برای فعالیت جسمانی زودتر از خواب بیدار شوید؟" با مقیاس لیکرت ۵ گزینه‌ای از یک (مطمئنم که نمی‌توانم) تا پنج (مطمئنم که می‌توانم) پاسخ دادند. لازم به ذکر است تعداد گویه‌ها با در نظر گرفتن نقطه برش بار عاملی ۰/۴۰ در این پژوهش از ۶ به ۴ کاهش یافت. همچنین، نتایج بررسی تحلیل عاملی تک‌عاملی بودن این مقیاس با ارزش ویژه ۲/۱۱ و واریانس تبیین شده برابر با ۵۰/۱۳ را تأیید کرد. آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۹ نیز سطح پایایی درونی را در سطح رضایت‌بخشی نشان داد.

حمایت اجتماعی و محیط فیزیکی

از پرسشنامه عوامل اجتماعی - محیطی رمیرز^۳ و همکاران (۲۰۱۲) نیز برای تعیین نقش عوامل محیطی در فعالیت جسمانی استفاده شد. سؤالات این پرسشنامه در طیف ۴ گزینه‌ای از یک (به هیچ وجه) تا چهار (زیاد) قرار دارد. به طور مثال، یک نمونه از سؤالات حمایت اجتماعی مربوط به حمایت والدین عبارت است از "تا چه اندازه والدین شما نسبت به ورزش کردن شما علاقه نشان می‌دهند؟" و یا یکی از سؤالات مربوط به محیط فیزیکی عبارت است از "در محل زندگی من باشگاه‌های ورزشی خصوصی برای دختران وجود دارد". نتایج تحلیل عامل اکتشافی از متغیر حمایت اجتماعی مشابه با نسخه اصلی بود و نشان داد که حمایت اجتماعی دو عاملی و شامل حمایت والدین و حمایت دوستان است. این دو عامل به ترتیب دارای ارزش ویژه ۳/۴۵ و ۱/۷۷ بودند که ۶۴/۳۵ درصد واریانس را در این متغیر تبیین می‌کردند. آلفای کرونباخ برای عامل اول (حمایت والدین) برابر با ۰/۸۰ و برای عامل دوم (حمایت دوستان) برابر با ۰/۸۰ به دست آمد. چهار گویه نیز با بار عاملی بالاتر از ۰/۴۰، ارزش ویژه ۲/۴۵ و واریانس تبیین شده ۵۰/۶۴ و همچنین آلفای ۷۰/۲۰ سؤالات متغیر محیط فیزیکی را تشکیل می‌دادند.

نتایج

تعداد ۳۰۷ نفر از شرکت کنندگان (۸۳٪) پرسشنامه‌ها را به طور کامل تکمیل کرده بودند، میانگین سن آنها ۱۶/۳۶ سال با انحراف معیار ۰/۹۹ و میانگین شاخص توده بدنی ۲۱/۲۴ با انحراف معیار ۳/۸۶ بود.

1. Metabolic Equivalent Task (MET)
2. Kim & Cardinal
3. Reimers

جدول ۱: آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش (میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی دوسویه)

| میانگین | انحراف معیار | فعالیت جسمانی | خودکارآمدی ورزشی | حمایت والدین | حمایت دوستان | محیط فیزیکی |
|---------|--------------|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------|
| ۳۶/۳۴ | ۲۴/۵۴ | - | **۰/۲۴ | **۰/۱۹ | **۰/۳۰ | **۰/۱۸ |
| ۲/۹۰ | ۰/۹۹ | - | - | **۰/۳۷ | *۰/۳۰ | **۰/۱۸ |
| ۲/۸۱ | ۰/۶۹ | - | - | - | **۰/۳۴ | **۰/۳۷ |
| ۲/۴۱ | ۰/۸۲ | - | - | - | - | *۰/۱۱ |
| ۲/۵۲ | ۰/۷۰ | - | - | - | - | - |

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

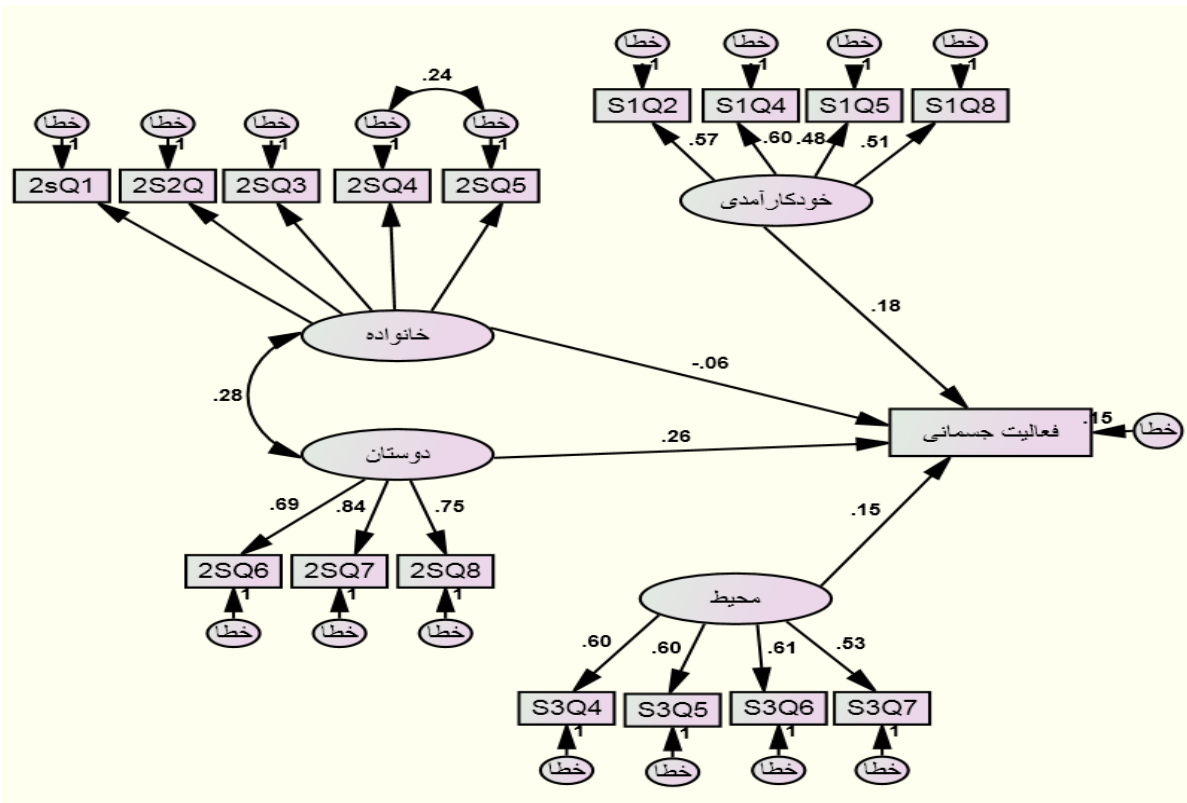
نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد بین متغیرهای تحقیق همبستگی متقابل و معناداری وجود دارد. بالاترین ضریب همبستگی دوسویه بین فعالیت جسمانی با حمایت دوستان و سپس خودکارآمدی مشاهده می‌شود. همچنین، همه عوامل محیطی، اجتماعی و روانشناختی با فعالیت بدنی رابطه معناداری دارند. بر اساس مبانی نظری و پژوهش‌های پیشین در مدل معادلات ساختاری چهار عامل خودکارآمدی، حمایت خانواده، حمایت دوستان و عوامل محیطی در قالب متغیرهای مکنون و به‌عنوان عوامل پیش‌بین برای فعالیت جسمانی در اوقات فراغت در نظر گرفته شد. به‌منظور بررسی مناسبت مدل از شاخص‌های مربوط به برازش مدل شامل نسبت کای دو به درجه آزادی با دامنه قابل قبول ≤ 5 ، شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص نیکویی برازش اصلاح شده (AGFI) شاخص برازش تطبیقی (CFI) و شاخص برازش افزایشی (IFI) در دامنه قابل قبول > 0.90 ، ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب (RMSEA^۵) دامنه قابل قبول < 0.08 و ریشه میانگین مربعات باقیمانده (RMR^۶) در دامنه قابل قبول ≥ 0 ، در نظر گرفته شد. توزیع داده‌های مربوط به متغیرها نیز در بررسی مقدماتی برای متغیرهای پیش‌بین بر اساس مقدار چولگی و کشیدگی نرمال بود. در جدول ۲ و شکل ۱ نتایج مدل مورد بررسی ارائه شده است. این نتایج که به‌صورت آزمون فرضیه‌های مورد بررسی در جدول ۲ گزارش شده است، نشان می‌دهد که عوامل حمایت دوستان، خودکارآمدی و محیط فیزیکی دارای تأثیر معناداری بر میزان فعالیت جسمانی بودند، اما حمایت خانواده تأثیر معناداری بر فعالیت جسمانی در نمونه‌های مورد بررسی در این تحقیق نداشت.

جدول ۲: نتایج آزمون فرضیه‌های تحقیق بر اساس مدل مورد بررسی

| مسیر | برآورد پارامتر | سطح معناداری | نتیجه فرضیه |
|---------------|----------------|---------------|-------------|
| حمایت خانواده | <--- | فعالیت جسمانی | ۰/۰۸۳ |
| حمایت دوستان | <--- | فعالیت جسمانی | ۰/۲۶ |
| خودکارآمدی | <--- | فعالیت جسمانی | ۰/۱۸ |
| عوامل محیطی | <--- | فعالیت جسمانی | ۰/۱۵ |

1. Goodness of Fit Index
2. Adjusted Goodness-of-Fit
3. Comparative Fit Index
4. Incremental fit indices
5. Root Mean Square Error of Approximation
6. Root Mean Square Residual

در شکل ۱، نتایج مدل معادلات ساختاری و در حالت تخمین استاندارد گزارش شده است. که هم ضریب روابط و هم بار عاملی متغیرهای مشهود در مدل اندازه‌گیری را نشان می‌دهد. ضرایب شاخص‌های برازش مدل همگی در سطح قابل قبول بود، نسبت کای دو به درجه آزادی = $۱/۸۵$ ، $GFI = ۰/۹۳$ ، $AGFI = ۰/۹۰$ ، $CFI = ۰/۹۳$ ، $IFI = ۰/۹۳$ ، $RMSEA = ۰/۰۵$ و $RMR = ۰/۵۴$ بود.



شکل ۱: مدل معادلات ساختاری در حالت تخمین استاندارد

بحث و نتیجه‌گیری

از آنجا که نوجوانی دوره‌ای مهم از عمر است که الگوهای رفتاری مربوط به سبک زندگی در این دوره می‌تواند به مراحل بزرگسالی منتقل شود (اندرسن و ولد، ۱۹۹۲)، از این‌رو، شناخت عوامل مرتبط با فعالیت جسمانی در نوجوانان برای کارآمدسازی برنامه‌های مداخله‌ای در ایجاد سبک زندگی فعال دارای اهمیت است (کیم و کاردینال، ۲۰۱۰). به منظور درک عمیق‌تری از متغیرهایی که می‌تواند نوجوانان را به سوی انجام فعالیت‌های منظم جسمانی هدایت کند، تحقیق حاضر انجام شد. یافته‌های پژوهش حاضر تأییدکننده نقش مؤثر شرایط محیطی مناسب در انجام فعالیت‌های جسمانی است. این شرایط مناسب می‌تواند شامل مواردی مانند وجود زمین‌ها و سالن‌های ورزشی، امکان دسترسی به آنها، فضاهای شهری مناسب برای راه‌پیمایی و دوچرخه‌سواری، ایمنی و امنیت در استفاده از تسهیلات ورزشی و جاذبه‌های زیبا شناختی در معماری و ساخت اماکن ورزشی باشد (دینگ و همکاران، ۲۰۱۱؛ ریمرس و همکاران، ۲۰۱۲؛ دنکن و همکاران، ۲۰۰۵). علاوه بر وظیفه نهادهای دولتی متولی برای توسعه فعالیت‌های جسمانی و ورزشی در جامعه، حضور بیشتر بخش خصوصی با حمایت‌های قانونی و مالی دولت می‌تواند منجر به پوشش بخش بیشتری از تقاضای جامعه و به‌خصوص زنان در ورزش و فعالیت‌های جسمانی باشد. هر چند در سال‌های اخیر تلاش‌های مراکز دولتی و حضور بیشتر بخش خصوصی سرانه فضاها را برای فعالیت‌های جسمانی افزایش داده است. با این حال، به نظر می‌رسد هنوز تا رسیدن به شرایط مطلوب فاصله زیادی وجود دارد.

به‌طور مثال در یک تحقیق در سال ۱۳۹۰ در شهر کرمانشاه گزارش شده است که از تعداد ۱۴۳ فضای ورزشی ۲۴ فضا معادل ۱۷ درصد مختص خانم‌ها، ۸۷ فضای ورزشی معادل ۶۱ درصد مختص آقایان و ۳۲ مکان معادل ۲۲ درصد به‌صورت مشترک مورد استفاده قرار می‌گیرد (حیدر آبادی، ۱۳۹۰). از دیدگاه شرکت‌کنندگان در این تحقیق، حمایت دوستان بیشترین اثر را بر انجام فعالیت‌های جسمانی داشت. همسو با این تحقیق تحقیقات پیشین از جمله دوکان^۱ و همکاران (۲۰۰۵)، کیم (۲۰۱۰) تیموری و همکاران (۲۰۱۰) گزارش کرده‌اند که نوجوانانی که حمایت بیشتری را برای فعالیت جسمانی از سوی دوستان خود ادراک می‌کنند فعالیت جسمانی بیشتری دارند. همچنین، اغلب تحقیقات پیشین حمایت دوستان را مؤثرتر از حمایت خانواده برای انجام فعالیت‌های جسمانی در دوره نوجوانی نسبت به سنین پایین‌تر گزارش کرده‌اند (داویسون و جاگو^۲، ۲۰۰۹؛ هوپا^۳ و همکاران، ۲۰۰۷؛ بیتس و همکاران، ۲۰۰۶). دلیل این موضوع آن است که از یک‌سو دوره نوجوانی همراه با اوج‌گیری نیاز به احساس استقلال بوده و از سوی دیگر نوجوانان ساعات زیادی را چه در محیط مدرسه و چه در محیط خارج از مدرسه با دوستان خود سپری می‌کنند (کایوس و سربنیک، ۱۹۹۰؛ هلسن^۴ و همکاران، ۲۰۰۰). اولویت نقش حمایت اجتماعی برای انجام فعالیت جسمانی در نمونه‌های تحقیق حاضر که همگی دختران نوجوان بودند می‌تواند ناشی از آن باشد که طبق بررسی‌ها زنان بیش از مردان از حمایت اجتماعی تأثیر می‌پذیرند (ورهیس^۵ و همکاران، ۲۰۰۵). با این حال، قضاوت‌های دقیق‌تر منوط به بررسی‌های بیشتر در مورد نقش جنسیت در اولویت عوامل مؤثر بر فعالیت جسمانی در بین دختران و پسران نوجوان است. در این پژوهش، حمایت والدین اثر معناداری بر انجام فعالیت‌های جسمانی نداشت. این نتیجه با بررسی محققانی مانند کیم و کاردینال^۶ (۲۰۱۰)، دوکان^۷ (۲۰۰۵) بیتز و همکاران (۲۰۰۶) متفاوت است. این تفاوت ممکن است ناشی از ابزارهای اندازه‌گیری، مدل‌های بررسی و یا ناشی از تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی باشد. با این حال، نتایج همبستگی بین متغیرهای مورد بررسی نشان داد، حمایت والدین ضریب بالایی از همبستگی متقابل را با احساس خودکارآمدی فعالیت جسمانی و عوامل محیطی داشت (جدول ۱). نتایج پژوهش‌های قبلی مؤید آن بوده است که با افزایش سن و عبور از دوران کودکی به نوجوانی، نقش والدین به‌عنوان الگو برای فعالیت جسمانی کاهش و در عوض حمایت‌های پشتیبانی و لجستیک والدین مانند تدارک ملزومات ورزش و یا تسهیل امکان استفاده از فضاهای ورزشی افزایش می‌یابد (۲۶). این موضوع در بررسی حاضر و در سؤالات ابزار مورد استفاده برای تعیین نوع حمایت والدین وجود نداشت. یافته‌های تحقیقات از جمله کیم (۲۰۱۰) و تیموری و همکاران (۲۰۱۰) نشان داد که حمایت والدین بیش از آن که بر فعالیت جسمانی اثر داشته باشد بر احساس خودکارآمدی نوجوانان اثر داشته است. به‌عبارت دیگر، اثر غیرمستقیم حمایت والدین بیشتر از اثر مستقیم آن بوده است. از این‌رو، تحقیقاتی که به بررسی آثار مستقیم و غیرمستقیم حمایت اجتماعی بر احساس خودکارآمدی و فعالیت جسمانی توجه کند قابل پیشنهاد است.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد خودکارآمدی به‌طور معناداری پیش‌بینی‌کننده فعالیت جسمانی در نمونه‌های مورد بررسی است. افرادی که دارای احساس خود کارآمدی بالاتری هستند علی‌رغم موانع احتمالی فعالیت‌های جسمانی خود را انجام می‌دهند. همسو با این یافته، نتایج مشابه در چند تحقیق مشاهده شده است (موتا و همکاران، ۲۰۰۷؛ موتا و همکاران، ۲۰۰۵؛ ساندرز^۸ و همکاران، ۲۰۰۴؛ دیشمن^۹ و همکاران، ۲۰۰۹). منابع احساس خودکارآمدی عبارتند از کسب موفقیت، تجارب جانشین (مدل‌ها و الگوها)، تشویق‌های کلامی، برانگیختگی هیجانی. بنابراین تدارک شرایطی از طریق هدف‌چینی مناسب و متناسب با توانایی دختران نوجوان در ورزش به‌منظور ایجاد احساس موفقیت در فعالیت‌ها، وجود الگوها و مدل‌های مرجع

1. Duncan
2. Davison and Jago
3. Hohepa
4. Helsen
5. Voorhees
6. Cardinal
7. Cardinal
8. Saunders
9. Dishman

(دوستان و دیگران مهم) به عنوان تجربه‌ای جانشین و تشویق نوجوانان برای انجام فعالیت‌های جسمانی، مفرح کردن فعالیت‌ها و کسب لذت از آن از شیوه‌هایی هستند که می‌تواند احساس خودکارآمدی را در آنها افزایش دهد. پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بوده است. نخست آن که داده‌ها و اجتناب‌ناپذیری از طریق شیوه‌های خودگزارش‌دهی جمع‌آوری شده است که در آن مقیاس‌های به کار رفته اغلب در دامنه ۴ گزینه‌ای قرار داشت. این موضوع برای رعایت استاندارد و تطبیق با نسخه اصلی پرسشنامه‌های ترجمه شده انجام شد. اما دامنه کم گزینه‌ها، تغییرپذیری پاسخ‌ها را محدود می‌کند. ماهیت مقطعی، دومین محدودیت این تحقیق است. بر این اساس نمی‌توان به طور قاطع از روابط و ضرایب در مدل استنباط علت و معلولی کرد. انجام تحقیقات طولی و اندازه‌گیری‌های مبتنی بر روش‌های عینی در فعالیت جسمانی می‌تواند در این زمینه کمک‌کننده باشد.

در نتیجه‌گیری کلی، این بررسی نشان داد که دسترسی به شرایط محیطی مناسب، حمایت دوستان از فعالیت‌های جسمانی، و احساس خودکارآمدی برای انجام فعالیت‌های جسمانی از تعیین‌کننده‌های معنادار برای انجام فعالیت‌های جسمانی در اوقات فراغت دختران نوجوان است. از این رو برنامه‌های مداخله می‌بایست مبتنی بر افزایش فرصت‌های محیطی برای انجام فعالیت‌های جسمانی، تدارک فعالیت‌های جسمانی گروه‌محور، استفاده از روش‌های افزایش احساس خودکارآمدی باشد.

منابع

- Lopes, v. Gabbard, C. Rodrigues, L., 2013. Physical Activity in Adolescents: Examining Influence of the Best Friend Dyad. *Journal of Adolescent Health*. 52 , 752-756
- Kim, Y-H., & Cardinal, B. J., 2010. Psychosocial correlates of Korean Adolescents' physical activity behavior. *J Exerc Science Fit*, 97-104.
- Voorhees, C.C., Murray, D., Welk, G., Birnbaum, A., Ribisl, K.M., Johnson, C.C., et al., 2005. The role of peer social network factors and physical activity in adolescent girls. *American Journal of Health Behavior*, 29(2), 183-190.
- Taymoori, P. Rhodes, R. E. Berry, T. R., 2010. Application of a social cognitive model in explaining physical activity in Iranian female adolescents. *Health Education Research*, Vol.25 no.2, p, 257-267.
- Reimers, A, K. Jekauc, D. Mess, F. Mewes, N. Woll, A., 2012. Validity and reliability of a self-report instrument to assess social support and physical environmental correlates of physical activity in adolescents. *BMC Public Health*, 12:705.p.1-10
- Park, H, RN, Kim, N., 2008. Predicting Factors of Physical Activity in Adolescents: A Systematic Review. *Asian Nursing Research*, Vol 2 ,No 2,p 113-128
- Dwyer, J. J., Allison, K. R., Goldenberg, E. R., Fein, A. J., Yoshida, K. K., & Boutilier, M. A., 2006. Adolescent girls' perceived barriers to participation in PA. *Adolescence*, 41, 75-89.
- Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC., 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc*; 32(5):963-975.
- Vaux A., 1988. Social Support: *Theory, Research, and Intervention*. Praeger, New York
- Dishman RK, Sallis JF., 1994. Determinants and interventions for physical activity and exercise. In: Bourchard C, Shephard R, Stephens T, Sutton J, McPherson B (Eds.), *Physical Activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement*. Human Kinetics, Champaign IL, pp. 214-38.
- Beets, M.W., Vogel, R., Forlaw, L., Pitetti, K.H., & Cardinal, B.J., 2006. Social support and youth physical activity: The role of provider and type. *American Journal of Health Behavior*, 30(3), 278-289.
- Shokrvash, B. Majlessi, F. Montazeri, A. Nedjat, S. Rahimi, A. Djazayeri, A. Shojaezadeh, D., 2013. Correlates of physical activity in adolescence: a study from a developing country. Citation: *Glob Health Action* 2013, 6: 20327 - <http://dx.doi.org/10.3402/gha.v6i0.20327>
- Godin G, Shephard RJ ., 1985. A simple method to assess exercise behavior in the community. *Can J Appl Sport Sci*, 10:141-6.

- پیراسته، اشرف؛ حیدرینیا، علیرضا و فقیه‌زاده، سقراط (۱۳۸۶)، "ساخت و اعتبار یابی مقیاس‌های سنجش عوامل روانی اجتماعی مؤثر بر فعالیت جسمانی دختران دبیرستانی منطقه ۱۰ شهر تهران"، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دوره پانزدهم، شماره چهارم.
- Anderssen, N., & Wold, B., 1992. Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(4), 341-348.
- Ding D, Sallis JF, Kerr J, Lee S, Rosenberg DE., 2011. Neighborhood environment and physical activity among youth - A review. *Am J Prev Med*, 41(4):442-455
- Duncan MJ, Spence JC, Mummery WK., 2005. Perceived environment and physical activity: a meta-analysis of selected environmental characteristics. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2:11, p,1-9
- حیدرآبادی، اسفندیار (۱۳۹۰). "مکان‌یابی فضاهای ورزشی شهر کرمانشاه با استفاده از سیستم اطلاعات جغرافیایی". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد. دانشگاه رازی. دانشکده تربیت بدنی
- Duncan, S.C., Duncan, T.E., & Strycker, L.A., 2005. Sources and types of social support in youth physical activity. *Health Psychology*, 24(1), 3-10.
- Hohepa M, Scragg R, Schofield G, et al., 2007. Social support for youth physical activity: Importance of siblings, parents, friends and school support across a segmented school day. *Int J Behav Nutr Phys Activity*; 4:54.p, 1-9.
- Davison, K. Jago, R., 2009. Change in Parent and Peer Support across Ages 9 to 15 yr and Adolescent Girls' Physical Activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* .P , 1816-1825
- Furman W, Buhrmester D., 1992. Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Dev*; 63:103-15.
- Helsen M, Vollebergh W, Meeus W., 2000. Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *J Youth Adolesc*; 29:319-35.
- Cauce AM, Srebnik DS.(1990)Returning to social support systems: A morphological analysis of social networks. *Am J Commun Psychol*; 18: 609-16.
- Voorhees, C.C., Murray, D., Welk, G., Birnbaum, A., Ribisl, K.M., Johnson, C.C., et al., 2005. The role of peer social network factors and physical activity in adolescent girls. *American Journal of Health Behavior*, 29(2), 183-190.
- Hsu, Y. Y, C. Nguyen-Rodriguez, S. D. McClain, A. Belcher, B. Spruijt-Metz, B., 2011. Influences of Social Support, Perceived Barriers, and Negative Meanings of Physical Activity on Physical Activity in Middle School Students. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 210 -219
- Motl, R, W. Dishman, R, K. P. Saunders, R. Dowda, M. R. Pate, R., 2007. Perceptions of Physical and Social Environment Variables and Self-Efficacy as Correlates of Self-Reported Physical Activity Among Adolescent Girls. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(1) pp. 6-12
- Motl, R. W., Dishman, R. K., Ward, D. S., Saunders, R. P., Dowda, M., Felton, G., et al., 2005. Perceived physical environment and physical activity across one year among adolescent girls: Self-efficacy as a possible mediator? *Journal of Adolescent Health*, 37, 403-408.
- Saunders, R. P., Motl, R. W., Dowda, M., Dishman, R. K. Pate, R. R., 2004. Comparison of social variables for understanding physical activity in adolescent girls. *American Journal of Health Behavior*, 28, 426-436.
- Dishman, R, K. Saunders, R, P. Motl, R, W. Dowda, M. Pate, R, R., 2009. Self-Efficacy Moderates the Relation Between Declines in Physical Activity and Perceived Social Support in High School Girls. *Journal of Pediatric Psychology* 34(4) pp. 441-451.

به این مقاله این گونه استناد کنید:

یوسفی، بهرام؛ صابونچی، رضا؛ سنگ‌سفیدی، بیتا و عسکری، مریم. (۱۳۹۳). «عوامل محیطی و روانشناختی - اجتماعی همبسته با فعالیت جسمانی در اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر کرمانشاه»، پژوهش‌های معاصر در مدیریت ورزشی، ۴ (۸)، ۹۳-۱۰۱.