



نقش میانجی‌گری خودکارآمدی در رابطه بین حمایت اجتماعی و مشارکت در فعالیت بدنی دانشجویان

مریم آقاخان‌بائی^۱، سیدامیراحمد مظفری^{۲*}، حسین پورسلطانی زرنندی^۳

تاریخ تصویب: ۹۵/۴/۱۳

تاریخ دریافت: ۹۴/۱۱/۱۱

چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی نقش میانجی‌گری خودکارآمدی در رابطه بین حمایت اجتماعی و مشارکت در فعالیت بدنی دانشجویان بود. روش تحقیق از نوع همبستگی بود که به صورت میدانی اجرا شد. جامعه آماری این تحقیق را دانشجویان دانشگاه علوم و تحقیقات تهران تشکیل دادند. نمونه آماری تحقیق تعداد ۳۴۹ نفر بودند که در شش ماه گذشته حداقل یک روز در هفته به فعالیت‌های بدنی پرداخته بود و به صورت طبقه‌ای در دسترس انتخاب شدند. جمع‌آوری داده‌ها از طریق پرسشنامه‌های اطلاعات فردی، مشارکت در فعالیت‌های بدنی (محقق ساخته)، حمایت اجتماعی (سالیس و همکاران، ۱۹۸۷) و خودکارآمدی (شرر و همکاران، ۱۹۸۲) انجام شد. نتایج نشان داد رابطه مثبت و معناداری بین حمایت اجتماعی و خودکارآمدی با مشارکت در فعالیت بدنی وجود داشت ($P \leq 0.01$, $r = 0.65$, $r^2 = 0.73$). همچنین الگوی پژوهش از برازش لازم برخوردار بود و خودکارآمدی نقش میانجی‌گری در رابطه بین حمایت اجتماعی با مشارکت در فعالیت بدنی ایفا کرد. با توجه به اینکه متغیرهای تحقیق عواملی بودند که قادر به افزایش مشارکت در فعالیت بدنی دانشجویان بودند توصیه می‌شود که مدیران و مسئولین ورزشی دانشگاه، تدابیر و اقدامات لازم به منظور افزایش حمایت اجتماعی و خودکارآمدی دانشجویان را به عمل آورند که در نهایت منجر به افزایش مشارکت آنها در فعالیت بدنی گردد.

کلید واژه‌ها: حمایت اجتماعی، حمایت خانواده، حمایت‌دوستان، خودکارآمدی، مشارکت در فعالیت بدنی

Email: khanbabaie1983@yahoo.com

Email: mozafariamir23@yahoo.com

Email: hpszarandi@gmail.com

۱. دکترای مدیریت و برنامه‌ریزی تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران

۲. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران*

۳. استادیار دانشگاه پیام نور، واحد کرج

مقدمه

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 دانشجو در ساختار اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی هر جامعه‌ای 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. 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 (تامرز^۱ و همکاران، ۲۰۱۱). از آنجا که فعالیتهای بدنی و ورزش، یکی از عوامل اجتماعی شدن تلقی می‌شوند، می‌توان اظهار کرد که رویه و حمایت خانواده و دوستان که با عنوان حمایت اجتماعی نام برده می‌شوند، در مشارکت فعالیتهای بدنی، تأثیر مستقیم و بسزایی بر اجتماعی شدن افراد دارد، چرا که با حضور یافتن آنان در عرصه فعالیتهای بدنی یک سری از ضوابط و روابط اجتماعی شدن مانند تلاش برای هدف مشترک، احترام به قوانین و حقوق دیگران، مسئولیت پذیری و... را فرا می‌گیرند (کان^۲ و همکاران، ۲۰۰۲). منظور از حمایت‌های اجتماعی در ورزش والدین یا دوستان، هرگونه رفتار آنها که باعث ترغیب، انجام و ادامه فعالیت جسمانی در فرد می‌گردد، می‌باشد (هی^۳ و همکاران، ۲۰۱۳). در این میان حمایت‌های خانواده، والدین و دوستان تأثیر بسزایی بر این امر دارد، چرا که فرزندان با والدین و دوستان‌شان به‌عنوان یک الگو و نیروی حمایتی تعامل دارند. حمایت اجتماعی می‌تواند از طریق روش‌های مستقیم و غیرمستقیم موجب تقویت رفتار گردد. حمایت اجتماعی مستقیم، به داشتن فعالیت بدنی در کنار هم یا انجام وظایف خانه جهت ایجاد فرصت برای فرد به منظور داشتن فعالیت بدنی مربوط می‌شود، مانند نگهداری و مراقبت از اعضای خانواده و انجام وظایف خانه، به نحوی که دیگر اعضاء بتوانند در فعالیتهای ورزشی شرکت کنند. حمایت غیرمستقیم از جمله فعالیتهایی مانند تشویق یا صحبت کردن با یک عضو خانواده یا دوستان برای شروع یک برنامه ورزشی تعریف شده است. از سوی دیگر خودکارآمدی، متغیری است که به‌ویژگی شخص باز می‌گردد، می‌تواند در مشارکت در فعالیت بدنی مؤثر واقع شود. مفهوم خودکارآمدی از نظریه شناختی- اجتماعی، بندورا^۴ (۱۹۷۷) مشتق شده است که به باورها یا قضاوت‌های فرد نسبت به توانایی‌های خود در انجام وظایف و مسئولیت‌ها اشاره دارد. این نظریه مبتنی بر الگوی علی سه جانبه رفتار، محیط و فرد است. این الگو به ارتباط متقابل بین رفتار، اثرات محیطی و عوامل فردی (شناختی، عاطفی و بیولوژیک) که به ادراک فرد برای توصیف کارکردهای شناختی اشاره دارد، تأکید می‌کند. براساس این نظریه، فرد در یک نظام علیت سه جانبه بر انگیزش و رفتار خود اثر می‌گذارد. بندورا (۱۹۷۷) اثرات یک بعدی محیط بر رفتار فرد را رد می‌کند و اشاره می‌کند که انسان‌ها دارای نوعی نظام خودکنترلی و نیروی خودتنظیمی هستند و توسط آن نظام بر افکار، احساسات و رفتارهای خود از جمله فعالیت بدنی و ورزش کنترل دارند و نقش تعیین‌کننده‌ای در سرنوشت خود ایفا می‌کنند (بندورا، ۱۹۹۷). خودکارآمدی از جمله عوامل فردی است که در صورت بالا بودن آن، احتمال می‌رود فرد با توجه به احساس درونی به‌وجود آمده از عملکرد خود و شرایط موجود از فعالیت خود لذت بیشتری ببرد (عبداللهی، ۱۳۸۵). در این راستا، محققان اظهار داشتند که حمایت اجتماعی خانواده و دوستان به‌طور مثبت و معنی‌داری با مشارکت فعالیت بدنی در ارتباط هستند (سالیس و اوون^۵، ۱۹۹۱) (تربیر^۶ و همکاران، ۱۹۹۱). همچنین هر چقدر حمایت اجتماعی افزایش یابد مدت زمان فعالیت بدنی افراد نیز افزایش می‌یابد. تشویق و حمایت

1. Tamers

2. Kahn

3. He

4. Bandura

5. Sallis & Owen

6. Treiber

دوستان تنها متغیر مثبت مربوط به انجام فعالیت بدنی شدید گزارش شد (اسپرینگر^۱ و همکاران، ۲۰۰۶) و بالعکس حمایت پایین خانواده منجر به کاهش گرایش به فعالیت‌های ورزشی و تفریحات سالم می‌گردد (دودا^۲ و همکاران، ۲۰۰۷). همچنین افزایش حمایت اجتماعی در بیماران مبتلا به بیماری مزمن عروق کرونری قلب موجب افزایش فعالیت بدنی و کاهش خطر ابتلا به این بیماری می‌شود (روح‌افزا^۳ و همکاران، ۲۰۱۲).

در نوجوانان، حمایت دوستان و همسالان در مقایسه با حمایت خانواده تعیین‌کننده‌ی اجتماعی قوی‌تری برای سطح فعالیت بدنی محسوب می‌شود (سالیس و همکاران، ۲۰۰۰)، گرچه بین جوانان (سالیس و همکاران، ۱۹۹۲) و دانشجویان کالج (والیس^۴ و همکاران، ۲۰۰۰) حمایت خانواده در زنان و حمایت همسالان در مردان با اهمیت‌تر گزارش شده است. در پژوهشی دیگر در میان دانشجویان حمایت اجتماعی خانواده و استادان رابطه معنی‌داری در دو جنس مشاهده نشد. ولی دانشجویان پسر ادراک قوی‌تری در حمایت اجتماعی از سوی دوستان و همسالان‌شان نسبت به دانشجویان دختر نشان دادند (قاسم‌نژاد، ۱۳۸۹). در تحقیق دیگری، زنان و مردان الگوی مشابهی را در سطوح حمایت اجتماعی و فعالیت بدنی نشان دادند (حسینی و همکاران، ۲۰۱۳) (سو^۵ و همکاران، ۲۰۱۲).

از طرفی برخی از محققین به بررسی نقش خودکارآمدی در رابطه بین حمایت اجتماعی و فعالیت بدنی پرداخته‌اند. آنها دریافتند علاوه بر ارتباط مستقیم بین حمایت اجتماعی و خودکارآمدی با فعالیت بدنی، ارتباط غیرمستقیمی بین حمایت اجتماعی و فعالیت بدنی با میانجی‌گری خودکارآمدی وجود دارد (دیشمن^۶ و همکاران، ۲۰۰۹) (سانتوس^۷ و همکاران، ۲۰۱۲) (پترسون^۸، ۲۰۱۲) (چنگ^۹ و همکاران، ۲۰۱۳). به نظر می‌رسد بررسی رابطه متغیرهایی مثل حمایت اجتماعی و خودکارآمدی، در تقویت مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های بدنی و ورزشی در سطح دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی، بتواند به گسترش فعالیت‌های بدنی دانشجویان کمک کند تا ضمن پرکردن بخشی از اوقات فراغت خود، در ایجاد رشد و توسعه جنبه‌های اخلاقی، روانی و جسمانی دانشجویان، به موازات تحصیل علوم و فنون دیگر، موجب حرکت مؤثری در جامعه شده و آینده‌سازی را تحویل جامعه دهد که موجبات ترقی و تعالی مادی و معنوی خود و جامعه را میسر سازند. لذا با توجه به توضیحاتی که ارائه شد، هدف اصلی این تحقیق این است که نقش میانجی‌گری خودکارآمدی را در رابطه بین حمایت اجتماعی و مشارکت در فعالیت بدنی دانشجویان بررسی نماید.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر طبقه‌بندی تحقیق براساس هدف از نوع کاربردی، از نظر طبقه‌بندی براساس نوع داده‌ها از نوع همبستگی بوده، از نظر طبقه‌بندی براساس زمان از نوع گذشته‌نگر بود که داده‌های آن به روش میدانی جمع‌آوری شد. جامعه آماری این تحقیق تعداد ۳۵۰۰۰ دانشجوی دانشگاه علوم و تحقیقات تهران بود. حجم نمونه تحقیق براساس جدول مورگان تعداد ۳۸۴ نفر تعیین گردید. که پس از حذف پرسشنامه‌های مخدوش و تکمیل نشده در نهایت ۳۴۹ پرسشنامه کامل به دست محقق رسیده و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. آزمودنی‌های تحقیق شامل ۳۴۹ دانشجو (۱۹۷ دختر و ۱۵۲ پسر با میانگین سنی $25/3 \pm 22/14$ سال) از جامعه‌ی آماری دانشجویان دانشگاه علوم و تحقیقات تهران در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ که در شش ماه گذشته حداقل یک روز در هفته به فعالیت‌های بدنی پرداخته بود و متناسب با تعداد در هر دانشکده به صورت طبقه‌ای در دسترس انتخاب شدند.

1. Springer
2. Dowda
3. Roohafza
4. Wallace
5. So
6. Dishman
7. Santos
8. Peterson
9. Cheng

ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه‌های اطلاعات فردی، مشارکت در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت این پرسشنامه محقق ساخته است که از جمع‌بندی و تلفیقی از پرسشنامه بین‌المللی فعالیت بدنی (IPAQ)^۱، فعالیت بدنی بک^۲ و پرسشنامه مشارکت فعالیت بدنی رساله دکتری دیجیان‌دومنیکا^۳ (۲۰۱۰) تدوین شده است. با شش سؤال، حمایت اجتماعی (سالیس و همکاران، ۱۹۸۷) در دو بعد حمایت اجتماعی خانواده و دوستان با ۲۰ سؤال و خودکارآمدی (شرر^۴ و همکاران، ۱۹۸۲) با ۱۷ سؤال سنجیده شده است. اعتبار این پرسشنامه‌ها در مطالعات متعدد بررسی و تأیید شده است. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه‌های فعالیت بدنی، حمایت اجتماعی و خودکارآمدی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۰ و ۰/۸۶ گزارش شده است.

در این پژوهش از روش‌های آمار توصیفی برای توصیف داده‌ها و از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای طبیعی و نرمال بودن داده‌ها و جهت آزمون فرضیه‌های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری استفاده شد. تجزیه داده‌ها توسط نرم‌افزار SPSS و Lisrel انجام شد. ضمناً در این تحقیق سطح معنی‌داری در حد $\alpha=0/05$ برای آزمون فرضیه‌های آماری انتخاب شده است.

یافته‌های تحقیق

یافته‌های عمومی پژوهش نشان داد ۵۶/۴ درصد آزمودنی‌ها زن و بقیه مرد با میانگین سنی $22/14 \pm 3/25$ سال بودند. ۹۰/۵ درصد مجرد و ۹/۵ درصد متأهل بودند.

جدول ۱: نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای توزیع طبیعی داده‌ها

شاخص	میانگین	انحراف استاندارد	Z	P
مشارکت در فعالیت بدنی	۲/۰۴	۰/۴۴	۰/۰۳	۰/۱۰
حمایت اجتماعی	۲/۶۳	۰/۷۸	۰/۰۴	۰/۱۰
خودکارآمدی	۳/۹۰	۰/۵۵	۱/۰۰۲	۰/۲۷

نتایج جدول ۱، نشان داد که توزیع متغیر فعالیت بدنی ($P=0/10$)، حمایت اجتماعی ($P=0/10$) و خودکارآمدی ($P=0/27$) به‌طور طبیعی است.

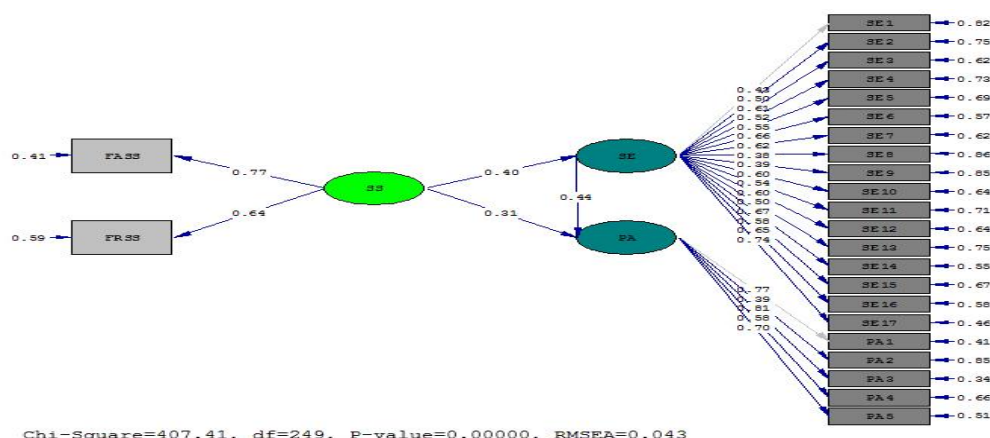
جدول ۲: نتایج ضریب همبستگی در مورد رابطه حمایت اجتماعی و خودکارآمدی با مشارکت در فعالیت بدنی

متغیرها	ضریب همبستگی r	ضریب تعیین R ²	سطح معناداری
خودکارآمدی با مشارکت در فعالیت بدنی	۰/۷۳	۰/۵۳	۰/۰۰۱
حمایت اجتماعی با مشارکت در فعالیت بدنی	۰/۶۵	۰/۴۲	۰/۰۰۱
۱ حمایت خانواده با مشارکت در فعالیت بدنی	۰/۵۷	۰/۳۲	۰/۰۰۱
۲ حمایت دوستان با مشارکت در فعالیت بدنی	۰/۵۰	۰/۲۵	۰/۰۰۱
خودکارآمدی با حمایت اجتماعی	۰/۵۹	۰/۳۴	۰/۰۰۱

طبق جدول ۲، بین خودکارآمدی با مشارکت در فعالیت بدنی رابطه مثبت و معناداری ($r=0/73$, $P \leq 0/01$) وجود داشت که میزان اشتراک واریانس دو متغیر مذکور برابر با ۵۳ درصد بود. بین حمایت اجتماعی با مشارکت در فعالیت بدنی رابطه مثبت و معناداری ($r=0/65$, $P \leq 0/01$) وجود داشت، میزان اشتراک واریانس دو متغیر مذکور برابر با ۴۲ درصد بود. بین حمایت

1. International Physical Activity Questionnaire
2. Baekce Physical Activity Questionnaire
3. DiGiandomenico
4. Sherer

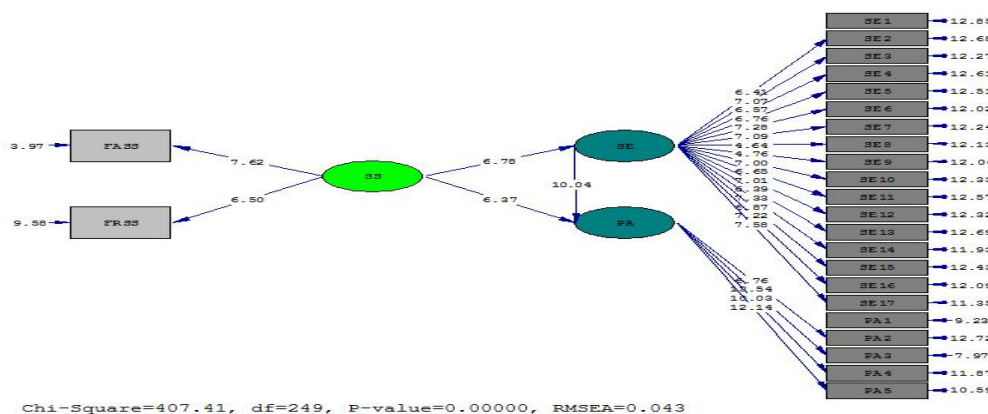
خانواده و حمایت دوستان با مشارکت در فعالیت بدنی رابطه مثبت و معناداری ($r=0/57$ و $r=0/50$ ، $P\leq 0/01$) وجود داشت که به‌ترتیب میزان اشتراک واریانس آنها با یکدیگر به ترتیب برابر با ۳۲ درصد و ۲۵ درصد بود. بین خودکارآمدی با حمایت اجتماعی رابطه معناداری ($r=0/59$ ، $P\leq 0/01$) وجود داشت و میزان اشتراک واریانس دو متغیر مذکور برابر با ۳۴ درصد بود.



FRSS = حمایت اجتماعی دوستان، FASS=حمایت اجتماعی خانواده، SS=حمایت اجتماعی، SE=خودکارآمدی، PA=مشارکت در فعالیت بدنی، $\chi^2 = 407.41$; df= 249; $p<0.001$; RMSEA= 0.043; SRMR= 0.048, GFI= 0.91, AGFI= 0.89, CFI= 0.97, NFI= 0.93; NNFI= 0.97

شکل ۱: الگوی نهایی (در حالت استاندارد)

شکل ۱ رابطه علی متغیرها را در حالت استاندارد نشان می‌دهد. این مقدار بین متغیرهای مکنون، برابر با ضرایب مسیر یا بتاهای استاندارد شده رگرسیونی هستند.



مشارکت در فعالیت بدنی، PA=خودکارآمدی، SE=حمایت اجتماعی، SS=حمایت اجتماعی خانواده، FASS=حمایت اجتماعی دوستان= FRSS

$\chi^2 = 407.41$; df= 249; $p<0.001$; RMSEA= 0.043; SRMR= 0.048, GFI= 0.91, AGFI= 0.89, CFI= 0.97, NFI= 0.93; NNFI= 0.97

شکل ۲: الگوی نهایی (در حالت معناداری)

شکل ۲ رابطه علی متغیرها را در حالت معناداری نشان می‌دهد. این خروجی معناداری ضرایب و پارامترهای به‌دست آمده مدل معادلات ساختاری را نشان می‌دهد. با توجه به اینکه تمامی ضرایب به‌دست آمده خارج از دامنه $\pm 1/96$ هستند، همگی معناداری شده‌اند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی‌گری خودکارآمدی در رابطه بین حمایت اجتماعی با مشارکت در فعالیت بدنی دانشجویان صورت گرفت. نتایج تحقیق نشان داد بین خودکارآمدی با مشارکت در فعالیت بدنی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت که بیانگر این است که با افزایش خودکارآمدی، فعالیت بدنی نیز افزایش یافته است و بالعکس. این یافته تأییدی بر نظریه شناختی- اجتماعی بندورا است و حاکی از آن بود که افراد با احساس کارآمدی بالاتر، از فعالیت بدنی بالاتری برخوردار بودند. این یافته همسو با یافته‌های موتل و همکاران (۲۰۰۴)، موتل و همکاران (۲۰۰۷)، دیشمن و همکاران (۲۰۰۹)، سرانو سانچز و همکاران (۲۰۱۲)، سانتوس و همکاران (۲۰۱۲)، پیترسون (۲۰۱۲) و چنگ و همکاران (۲۰۱۳) است. افراد دارای باورهای قوی بر توانایی‌های خود نسبت به افرادی که به توانایی‌های خود تردید دارند، در انجام تکالیف، کوشش و پافشاری بیشتری نشان می‌دهند و در نتیجه عملکرد آنها در انجام تکالیف بهتر است (بندورا، ۱۹۹۷). موفقیت انسان به تعهد، کاردانی و پشتکار احتیاج دارد که این موارد از طریق خودکارآمدی حاصل می‌شود. سه راهبرد عمومی برای بهبود خودکارآمدی وجود دارند که عبارتند از، الگوسازی، استفاده از بازخورد اطلاعاتی و بازآموزی اسنادی. الگوسازی مهم‌تر از راهبردهای دیگر است (شانک^۱، ۱۹۹۹).

نتایج حاصل از آزمون فرضیه‌های تحقیق نشان داد که بین حمایت اجتماعی با مشارکت در فعالیت بدنی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد به این معنی که هر چه حمایت اجتماعی افزایش یافته، میزان مشارکت در فعالیت بدنی آزمودنی‌ها هم افزایش یافته است. همچنین هر کدام از ابعاد حمایت اجتماعی نیز رابطه مثبت و معناداری را با مشارکت در فعالیت بدنی نشان دادند. این یافته با نتایج تحقیقات تربیر و همکاران (۱۹۹۱)، سالیس و همکاران (۱۹۹۹)، اسپرینگر و همکاران (۲۰۰۶)، دودا و همکاران (۲۰۰۷) و حسینی و همکاران (۲۰۱۳) همسو است و با یافته پیترسون (۲۰۱۲) ناهمسو می‌باشد. البته در تحقیق پیترسون، رابطه غیرمستقیم حمایت اجتماعی با فعالیت بدنی با میانجی‌گری خودکارآمدی نشان داده شده است. با توجه به این نتایج انتظار می‌رود که خانواده‌ها و دوستان تلاش بیشتری را جهت جذب افراد به مشارکت فعالیت بدنی داشته باشند تا بتوان از این ویژگی برای افزایش مشارکت بهره برد.

نتایج نشان داد، بین حمایت اجتماعی با خودکارآمدی رابطه معناداری وجود دارد. این نتیجه نشان داد که هر چه حمایت اجتماعی افزایش یافته خودکارآمدی هم افزایش یافته است و بالعکس. ۳۴ درصد از تغییرات در حمایت اجتماعی تحت تأثیر خودکارآمدی قرار دارد. این یافته با یافته‌های موتل و همکاران (۲۰۰۷)، دیشمن و همکاران (۲۰۰۹)، لی (۲۰۱۰)، سانتوس و همکاران (۲۰۱۲)، پیترسون (۲۰۱۲)، هی و همکاران (۲۰۱۳) و چنگ و همکاران (۲۰۱۳) همسو می‌باشد. در تمام تحقیقات مرور شده بین این دو متغیر رابطه معنی‌داری گزارش شده است به طوری که در این تحقیقات هر یک از متغیرها با یکدیگر در ارتباط بودند و یکی از آنها نقش متغیر میانجی را در رابطه دیگری با مشارکت در فعالیت بدنی ایفا کرده‌اند.

نتایج نشان داد الگوی ارائه شده در تحقیق از برآزش لازم برخوردار است. الگو نشان داد، اثر حمایت اجتماعی بر وابسته (مشارکت در فعالیت بدنی)، اثر حمایت اجتماعی بر وابسته و میانجی (خودکارآمدی) و همچنین اثر خودکارآمدی بر وابسته (مشارکت در فعالیت بدنی) به‌صورت مثبت و معنادار است. مدل ارائه شده، نشانگر تأیید این مسئله می‌باشد که خودکارآمدی نقش واسطه‌گری معناداری بین حمایت اجتماعی با مشارکت در فعالیت بدنی ایفا کرده است. بدین ترتیب طبق الگوی ارائه شده نقش میانجی خودکارآمدی در رابطه بین حمایت اجتماعی با مشارکت در فعالیت بدنی تأیید می‌گردد. بدین معنی که

حمایت اجتماعی تأثیر معناداری به صورت مستقیم و غیرمستقیم با واسطه خودکارآمدی بر مشارکت در فعالیت بدنی دانشجویان داشته است. اثر غیرمستقیم متغیر حمایت اجتماعی بر مشارکت در فعالیت بدنی بیشتر از اثر مستقیم آن بود. همان طور که نتایج نشان داد، خودکارآمدی با اثر ۰/۴۴ بیشترین تأثیر مستقیم را بر مشارکت در فعالیت بدنی داشت. مقایسه مقادیر شاخص‌های برازندگی با حد مطلوب آماره، برای ارزیابی الگو نشان داد که تمامی معیارهای برازش حاکی از برازش مناسب الگو می‌باشد. این یافته با یافته دشمن و همکاران (۲۰۰۹)، سانتوس و همکاران (۲۰۱۲)، پیترسون (۲۰۱۲)، چنگ و همکاران (۲۰۱۳) نیز همسو می‌باشد. ایشان نیز رابطه مستقیم و غیرمستقیم بین حمایت اجتماعی با مشارکت در فعالیت بدنی را با میانجی‌گری خودکارآمدی نشان دادند. البته با یافته‌های هی و همکاران (۲۰۱۳) در برخی از یافته‌های شان ناهمسو است. این تفاوت ممکن است ناشی از تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی و سن آزمودنی‌ها باشد.

با توجه به اینکه تحقیقات متعدد آثار مثبت فراوان پرداختن به فعالیت‌های بدنی را به خوبی روشن ساخته‌اند و مشارکت افراد در فعالیت‌های منظم بدنی منجر به بهبود وضعیت جسمانی، روانی و سرگرمی بهینه افراد می‌شود، توجه و اهمیت به عواملی نظیر حمایت اجتماعی خانواده، دوستان و همسالان می‌تواند آثار پرباری جهت مشارکت بیشتر در فعالیت‌های بدنی را به همراه داشته باشد.

بنابراین با توجه به یافته‌های پژوهش و وجود ارتباط‌های معنی‌دار بین متغیرهای تحقیق، به منظور بالا بردن مشارکت در فعالیت بدنی دانشجویان پیشنهاد می‌گردد اقدامات زیر صورت پذیرد.

- بر نقش انکارناپذیر والدین و خانواده و دوستان بر فعالیت بدنی و تفریحی تأکید و توجه ویژه‌ای گردد.
- والدین را از فواید فعالیت‌های جسمانی و ارتباطی که می‌توانند از نظر فعال یا غیرفعال بودن جسمانی با فرزندان داشته باشند، آگاه کرد.
- رسانه‌های ارتباط جمعی دانشگاه، اداره فوق‌برنامه و اداره تربیت بدنی که تصدی امور تفریحات ورزشی دانشگاه را دارا می‌باشند، در فواصل زمانی مشخص مثلاً در زمان معارفه دانشجویان، در خصوص خدمات ورزشی و تفریحی اطلاع رسانی کنند و آنها را تشویق نماید تا با همراهی دوستان و هم‌کلاسان در فعالیت‌های بدنی و ورزش دانشگاه شرکت کنند.
- از طرفی به دلیل اینکه اشتغال و گرایش به فعالیت بدنی و تفریحات ورزشی برای اکثر افراد جامعه به لحاظ اقتصادی میسر نمی‌باشد، به حوزه فوق‌برنامه و تربیت بدنی دانشگاه که بیشتر رویکرد تفریحی- ورزشی را مدنظر قرار می‌دهند، توصیه می‌شود تا حد امکان برنامه‌هایی متناسب با علاقه و تمایل دانشجویان تدارک ببینند و تا حد امکان هزینه چنین فعالیت‌هایی را کاهش دهند.
- از طرفی توصیه می‌شود در حد امکان زمینه‌های ورزشی را برای خانواده‌ها نیز فراهم آورند تا تمامی افراد بتوانند به همراهی خانواده‌هایشان از این گونه امکانات بهره‌مند گردند و جامعه‌ای سالم را پیش‌رو داشته باشیم.
- بستر و زمینه‌های لازم جهت بالا بردن اعتماد به نفس در فرد که به افزایش خودکارآمدی نیز می‌انجامد، ایجاد نمود.
- با توجه به اینکه الگوسازی یکی از بهترین راه‌های افزایش خودکارآمدی است (شانک، ۱۹۹۱)، پیشنهاد می‌گردد به منظور بهره‌گیری از حمایت و الگوسازی جهت افزایش خودکارآمدی ساعاتی در نظر گرفته شود تا دانشجویان بتوانند در کنار اساتید و اعضاء هیأت علمی دانشگاه به فعالیت بدنی و ورزش مشغول شوند.

منابع

- عبدالهی، بیژن (۱۳۸۵). نقش خودکارآمدی در توانمندسازی کارکنان. تهران: نشریه تدبیر، سالنامه علمی و آموزشی در زمینه مدیریت، سال دوازدهم، شماره ۱۶۸.
- قاسم نژاد، مه‌پری (۱۳۸۹). تفاوت‌های جنسیتی در ادراک دانشجویان از حمایت‌های محیطی و اجتماعی برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی، رفتار حرکتی و روان‌شناسی ورزشی، شماره ۷: ۷۹-۹۰.
- Bandura, A., (1997). Self-efficacy: the exercise of control. New York: W.H. freeman and company. <http://www.merel.org/products/nate>. 36: 139-140.
- Cheng L.A., Mendonca G, Cazuzu J. Júnior F., (2013). Physical activity in adolescents: analysis of the social influence of parents and friends. Sociedade Brasileira de Pediatria. Published by Elsevier <http://dx.doi.org/10.1016/j.jped.2013.05.006>
- DiGiandomenico M. (2010). An analysis of the relationship between social support, selected demographics, and physical activity among community college students. Kent State University College. P. 231.
- Dishman R.K., Saunders R.P., Motl R.W., Dowda M. and 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.
- Dowda, M, Dishman, R. K, Pfeiffer, K. A., Pate, R. R., (2007). Family Support for Physical Activity in Girls From 8th to 12th grade in South Carolina. *Preventive Medicine*. 44 (2): 153-159.
- He, L, Ishii, K, Shibata, A, Adachi, M, Nonoue, M, Oka, K., (2013). Direct and indirect effects of multilevel factors on school-based physical activity among Japanese adolescent boys, *Health*, 5 (2): 245-252.
- Hoseini, M. Sam Deliri, S. Zarei, P. Amini Sarteshnizi, Z. Motakefar, M. et al., (2013). Comparison of Students' Perception of Environmental and Social Supports for Participation in Physical Activities Given their Gender. *Switzerland Research Park Journal*. Vol 102, No 11. Pp.1197- 1203.
- Kahn, E. B, Ramsey, L. T, Brownson, R. C, et al., (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review (1,2). *Am J Prev Med*; 22 (4S): 73-107.
- Peterson M.S., (2012). The role of self-efficacy as a mediator between parent social support and physical activity in male and female adolescents. University of South Carolina. p. 79.
- Petosa, R. L., Hartz, B. V., Cardina, C. E., & Suminski, R. R., (2005). Social cognitive theory variables associated with physical activity among high school students. *International Journal of Sports Medicine*, 26, 158-163.
- Roohafza H, Talaei M, Pourmoghaddas Z, Rajabi F, Sadeghi M., (2012). Association of social support and coping strategies with acute coronary syndrome: A case—control study. *Journal of Cardiology*. 59, pp. 154- 159.
- Sallis, J. F, Owen, N., (1999). *Physical Activity and Behavioral Medicine*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sallis J. F., Grossman, R. M., Pinski, R. B., Paterson, T. L., & Nader, P. R., (1987). The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Preventive Medicine*, 16, 825-836.
- Sallis, J. F., Simons-Morton, B. G., Stone, E. J., Corbin, C. B., Epstein, L. H., Faucette, N., et al., (1992). Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24: 248-257.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., Taylor, W. C., (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32: 963-975.
- Santos M, Pizarro A, Ribeiro J, Mota J, Cazuzu J., (2012). Social support and adolescents' physical activity participation: The mediating effect of self-efficacy. *Journal of Science and Medicine in Sport*. (15). Pp: S265-S327.
- Schunk, D. H., (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational psychology*, 26, pp: 207-231.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R.W., (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, pp: 663-671.
- So W.Y., Swearingin B, Robbins J, Lynch P, Ahmedna M., (2012). Relationships between Body Mass Index and Social Support, Physical Activity, and Eating Habits in African American University Students. *Asian Nursing Research* (6).pp152-157.
- Springer A.E., Kelder S.H., Hoelscher D.M., (2006). Social support, physical activity and sedentary behavior among 6th-grade girls: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3:8.

- Tamers, S. L, Beresford, S. A. A, Cheadle, A. D, Zheng, Y, Bishop, S. K, Thompson, B., (2011). The association between worksite social support, diet, physical activity and body mass index. *Preventive Medicine*. 53: 53-56.
- Treiber, F. A, Baranowski, T, Braden, D. S, Strong, W. B, Levy, M, Knox, W., (1991). Social Support for Exercise: Relationship to Physical Activity in Young Adults. *PREVENTIVE MEDICINE*. 20: 737-750.
- Wallace, L. S., Buckworth, J., Kirby, T. E., Sherman, W. M., (2000). Characteristics of exercise behavior among college students: Application of social cognitive theory to predicting stage of change. *Preventive Medicine*, 31: 494-505.

به این مقاله این گونه استناد کنید:

آقاخانباثی، مریم؛ مظفری، سیدامیراحمد؛ پورسلطانی زرنیدی، حسین (۱۳۹۵). «نقش میانجی‌گری خودکارآمدی در رابطه بین حمایت اجتماعی و مشارکت در فعالیت بدنی دانشجویان»، پژوهش‌های معاصر در مدیریت ورزشی، ۶ (۱۱)، ۶۳-۷۱.