

## نقش میانجی حمایت اجتماعی و خودکارآمدی در رابطه بین محیط ادراک شده و مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت کارکنان

شقایق هاشمی مطلق<sup>۱</sup>، محمدعلی اصلانخانی<sup>۲</sup>، علی محمد صفانیا<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

۲. استاد مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۳. دانشیار مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۲/۲۱ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۷/۱۷

### چکیده

هدف از انجام این پژوهش، بررسی نقش میانجی حمایت اجتماعی و خودکارآمدی در رابطه بین محیط ادراک شده و مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت کارکنان بود. روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این مطالعه تمامی کارکنان منطقه ۱۳ دانشگاه آزاد اسلامی در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند (تعداد = ۲۰۵۰). براساس فرمول کوکران، حجم نمونه ۳۲۴ نفر برآورد شد که به صورت نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه‌های محیط ادراک شده (روبرتسون-ویلسون و همکاران، ۲۰۰۷)، حمایت اجتماعی (سالیس و همکاران، ۱۹۸۷)، خودکارآمدی (شرر و همکاران، ۱۹۸۳) و مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت (پژوهشگران) جمع‌آوری شدند. ارزیابی الگوی پیشنهادی از طریق الگوی معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزارهای ایموس و اس.پی.اس.اس. نسخه ۲۴ انجام شد. نتایج نشان داد که مسیرهای مستقیم محیط ادراک شده به حمایت اجتماعی و خودکارآمدی، حمایت اجتماعی به خودکارآمدی و خودکارآمدی به مشارکت در فعالیت بدنی، معنادار شدند. همچنین، نقش میانجی‌گر خودکارآمدی در رابطه بین محیط ادراک شده و حمایت اجتماعی با مشارکت در فعالیت بدنی تأیید شد؛ بنابراین، با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود، شرایط محیطی مساعد و نیز حمایت‌های اجتماعی لازم فراهم شوند تا به این طریق بتوان میزان مشارکت کارکنان در فعالیت‌های بدنی را افزایش داد.

**واژگان کلیدی:** اوقات فراغت، حمایت اجتماعی، خودکارآمدی، محیط ادراک شده، فعالیت بدنی.

1. Email: payizan.25890@yahoo.com

2. Email: m\_aslankhani@yahoo.com

3. Email: a.m.safania@gmail.com

## مقدمه

پیشرفت فناوری<sup>۱</sup> در زندگی انسان و تبدیل کارهای دستی به فکری، سبب افزایش اوقات بیکاری تا حدود دو برابر در هفته شده است که نتیجه آن، کاهش تحرک و فعالیت افراد است (بالبوآ-کاستیلو، لئون مانوز، گراسیانی، رودریگز و گولار-کاستیلون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱، ۴۸)؛ بنابراین، آنچه حاصل تمدن نوین و جامعه توسعه یافته در عصر جدید است، کاهش زمان کار و افزایش زمان فراغت افراد است که باید به نحو خوب به آن توجه کرد (جانسون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸، ۸). تفریح و گذراندن مناسب اوقات فراغت، وسیله‌ای مؤثر برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی افراد است و عاملی برای جلوگیری از کج‌روی‌های اجتماعی محسوب می‌شود (الماسی، زمانی دادانه و امیرنژاد، ۲۰۱۴، ۲). ورزش و فعالیت‌های بدنی به‌عنوان یکی از روش‌های مهم گذراندن اوقات فراغت، وسیله‌ای ارزشمند است که امروزه پرکننده بخش بیشتر اوقات فراغت میلیون‌ها نفر از مردم جهان است. اوقات فراغت فرصتی بسیار مناسب و مطلوب برای پرداختن به ورزش است (چیو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۳، ۱۳۱۶). طی دهه‌های اخیر، تربیت‌بدنی و ورزش جایگاه واقعی خود را در جهان پیدا کرده است و اهمیت آن در ساختن جسم و روح انسان اثبات شده است. ورزش، مؤثرترین و مهم‌ترین برنامه غنی‌کردن اوقات فراغت است و می‌تواند ابزاری مفید برای مقابله با انحراف‌های مختلف باشد (پکمزویچ، پاپویچ، تپاسویچ، گازیبارا و پانیچ<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱، ۳۹۳). نتیجه پژوهش‌های جدید نشان داده است که انجام دادن ورزش و فعالیت بدنی در اوقات فراغت حتی در میان ورزشکاران، باعث افزایش اعتمادبه‌نفس در آن‌ها می‌شود (سگرس<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴، ۲۴۸).

ورزش تأثیرات فراوانی بر سلامت جسم و روان انسان‌ها دارد و مانع بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های روان‌شناختی و عصبی می‌شود؛ در نتیجه، موجب افزایش کیفیت زندگی انسان‌ها می‌شود (کرمر<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۴، ۱۸۴). فعالیت‌های ورزشی می‌توانند به کاهش اضطراب و افسردگی، ایجاد نوعی محافظ و سپر در مقابله با فشار روانی، افزایش عزت‌نفس، بهبود خلق‌وخو و توسعه سلامت روانی کمک کنند (نیک‌آئین، سجادی هزاره، متکلمی، صراحی و سعیدی، ۲۰۱۷، ۲۱۴). به‌همین دلیل، در بسیاری از کشورهای توسعه یافته، از سال‌ها پیش اقدام‌هایی برای حفظ و گسترش تندرستی و نشاط و به‌طور کلی، سلامت عمومی اقشار مختلف مردم و به‌ویژه نیروی انسانی متخصص

- 
1. Technology
  2. Balboa-Castillo, León Muñoz, Graciani, Rodríguez & Guallar-Castillón
  3. Johnson
  4. Chiu
  5. Pekmezovic, Popvic, Tepavcevic, Gazibara & Paunic
  6. Seghers
  7. Kremer

و کارآمد در علم، صنعت، فناوری و تولید انجام شده‌اند و این کشورها با به‌کار بستن مطلوب راهکارهای مشخص، بازده کاری و بهره‌وری منابع انسانی خود را افزایش داده‌اند (بی‌باک، زمانی دادانه، الماسی و تیموری، ۲۰۱۶، ۵)؛ بنابراین، شناخت و بررسی عوامل مؤثر در مشارکت کارکنان در فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت می‌تواند یکی از گام‌های مهم در مسیر ترویج و تشویق مشارکت افراد در ورزش و فعالیت‌های بدنی باشد. در پژوهش حاضر، عوامل محیطی (محیط ادراک‌شده)<sup>۱</sup>، اجتماعی (حمایت اجتماعی)<sup>۲</sup> و فردی (خودکارآمدی)<sup>۳</sup>، به‌عنوان عوامل اثرگذار بر مشارکت کارکنان در فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت در نظر گرفته شده‌اند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که محیط ادراک‌شده به‌عنوان یک متغیر زیست‌محیطی، از عوامل تأثیرگذار بر مشارکت افراد در فعالیت بدنی است (کان<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۲؛ هت<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۶؛ آقاخان‌بائی و پورسلطانی زرنیدی، ۲۰۱۶). با افزایش جمعیت کارکنان در دانشگاه‌ها، نیاز به وجود فضاها، ابزار و روش‌های متعدد برای پرکردن اوقات فراغت آنان و احساس و تأمین آن‌ها از اهمیت زیادی برخوردار شده‌اند. در این میان، به‌نظر می‌رسد که فعالیت‌های بدنی جایگاه خاصی در اوقات فراغت کارکنان دارند. این امر مهم جز از طریق تدوین و تنظیم برنامه‌های کاربردی برای گذران اوقات فراغت کارکنان تحقق نمی‌یابد. فعالیت‌های بدنی باید در محیطی انجام شوند که مکان فعالیت‌های بدنی از لحاظ عوامل محیطی در حالت مطلوب باشد. وجود فضاها مناسب، کافی و دارای کیفیت مطلوب، در دسترس، ایمن و استاندارد از جمله عواملی محیطی هستند که باید مسئولان مرتبط، به آن‌ها توجه کنند. به‌نظر می‌رسد که فضاها و امکانات ورزشی در محیط دانشگاه‌ها و در مجاورت دانشکده‌ها می‌توانند عاملی مؤثر در انجام فعالیت‌های بدنی در زمان فراغت باشند (آقاخان‌بائی و پورسلطانی زرنیدی، ۲۰۱۶، ۱۷۳). همچنین، توجه به سازمان‌دهی و برنامه‌ریزی دقیق در تربیت‌بدنی و ورزش دانشگاه‌ها، بیانگر آن است که باید برای فضاها و امکانات ورزشی در محیط دانشگاه‌ها جایگاه ویژه‌ای قائل شد. در عین حال، آگاه‌کردن کارکنان از وجود فضاها و اماکن ورزشی و برنامه‌های آن می‌تواند در میزان مشارکت آن‌ها نیز نقش داشته باشد.

کان و همکاران (۲۰۰۲) در نتیجه پژوهش خود اشاره کردند، فعالیت بدنی در اوقات فراغت، بیشتر تحت تأثیر در دسترس بودن، ویژگی‌های اماکن، تأسیسات و تسهیلات تفریحی عمومی و اختصاصی

- 
1. Percieved Environment
  2. Social Support
  3. Self-Efficacy
  4. Kahn
  5. Heath

قرار می‌گیرد. در پژوهش‌های دیگر که با استفاده از نظرات استفاده‌کنندگان از اماکن و تأسیسات ورزشی و تأثیر آن‌ها بر فعالیت بدنی انجام شده، نشان داده شده است که ویژگی‌های مختلف محیط بر سطوح مختلف فعالیت بدنی تأثیر می‌گذارند (کان و همکاران، ۲۰۰۲، ۷۵). هت و همکاران (۲۰۰۶) نیز در پژوهش خود نشان دادند که عواملی نظیر محیط، ویژگی‌های آن و سیستم حمل‌ونقل که در مجموع به محیط ادراک‌شده اشاره دارند، موجب ایجاد فرصت‌هایی برای دستیابی و علاقه‌مندی بیشتر به فعالیت بدنی می‌شوند. فضاهای جذاب و استاندارد ورزشی علاوه بر پاسخ‌گویی به نیازهای مثبت شرکت‌کنندگان، می‌توانند تأمین‌کننده نیازهای جسمی، روانی و از همه مهم‌تر، گذراندن اوقات فراغت باشند.

بررسی‌های تجربی و پژوهشی نشان داده‌اند که تفاوت در میزان مشارکت در فعالیت‌های بدنی نمی‌تواند تنها ناشی از عوامل زیست‌محیطی باشد؛ بلکه عوامل اجتماعی، فرهنگی، فردی و روان‌شناختی در ارتباط متقابل با عوامل زیست‌محیطی هستند و حتی ممکن است مقدم بر آن‌ها باشند (آقاخان‌بائی و پورسلطانی زرنندی، ۲۰۱۶، ۱۷۴). از جمله این عوامل می‌توان به حمایت اجتماعی و خودکارآمدی اشاره کرد. حمایت اجتماعی مفهومی چندبعدی است که به صورت‌هایی متفاوت تعریف شده است؛ برای مثال، می‌توان حمایت اجتماعی را به‌عنوان یک منبع فراهم‌شده توسط دیگران، برای مقابله با استرس تعریف کرد (شولتز و شوارتزبرگ، ۲۰۰۴، ۷۲۱). برخی از پژوهشگران حمایت اجتماعی را میزان برخورداری از محبت، همراهی، مراقبت، احترام، توجه و کمکی که فرد از سوی افراد یا گروه‌های دیگر نظیر اعضای خانواده، دوستان و دیگر افراد مهم دریافت می‌کند، تعریف کرده‌اند (سارافینو، ۱۹۹۸، ۱۷۸). برخی نیز حمایت اجتماعی را واقعیتی اجتماعی و برخی دیگر آن را ناشی از ادراک و تصور فرد می‌دانند (ساراسون، ساراسون و پیرس، ۱۹۹۰، ۴۸). در مجموع، شاید بتوان گفت که حمایت اجتماعی؛ یعنی این احساس که شخص موردتوجه دیگران است، دیگران برای او ارزش قائل هستند و او به یک شبکه اجتماعی متعلق است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی مطلوب می‌تواند احساس تنهایی را کاهش دهد و موجب رضایت از زندگی شود (پاموکیو و میدان، ۲۰۱۰، ۹۰۶). با افزایش حمایت اجتماعی، پاسخ به استرس در افراد کاهش می‌یابد و سلامت روان فرد بهبود می‌یابد (وارن، استین و گرلا، ۲۰۰۷، ۲۷۰). مطالعات نشان داده‌اند که شبکه ارتباطات و حمایت اجتماعی عامل مهمی برای تجربه‌های

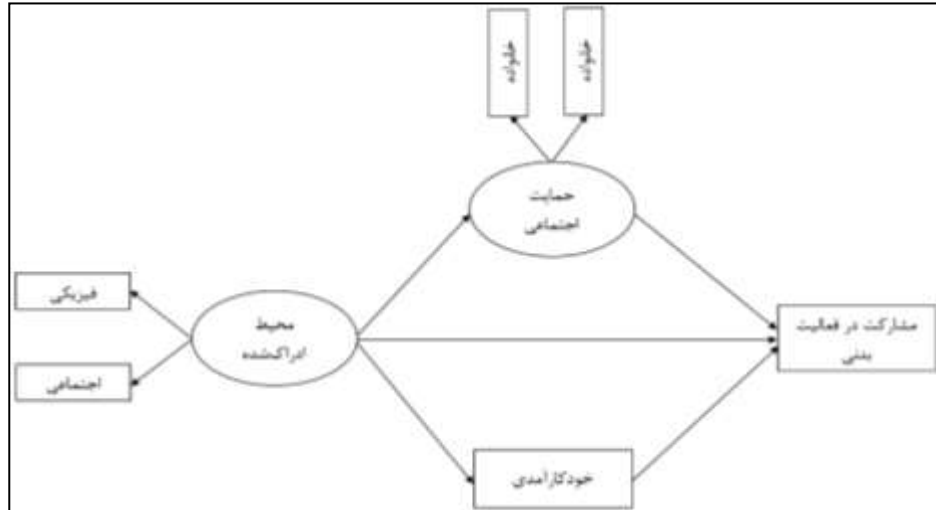
- 
1. Schulz & Schwartzberg
  2. Sarafino
  3. Sarason, Sarason & Pierce
  4. Pamukçu & Meydan
  5. Warren, Stein & Grella

مثبت و پاداشی محسوب می‌شود که درنهایت به احساس خودارزشمندی و عزت‌نفس افراد منجر می‌گردد (ایکز و کاکار<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰، ۲۳۴۰). پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه بررسی رابطه حمایت اجتماعی با مشارکت در فعالیت بدنی نیز وجود رابطه مثبت و معناداری را میان این دو متغیر نشان داده‌اند (ایشر، مورگان و لوبانز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳؛ آقاخانبائی و پورسلطانی زرنندی، ۲۰۱۶)؛ البته برخی پژوهش‌ها نیز رابطه غیرمستقیم بین حمایت اجتماعی و مشارکت در فعالیت بدنی را نشان داده‌اند و برخی نیز حمایت اجتماعی خانواده و دوستان را به‌عنوان متغیر میانجی اثرگذار بر رابطه محیط ادراک‌شده و خودکارآمدی با فعالیت بدنی بررسی کرده‌اند و نشان داده‌اند که برای توسعه و ترویج فعالیت بدنی باید از طریق حمایت خانواده و دوستان اقدام کرد (هی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۳، ۴۴). ازسوی دیگر، خودکارآمدی، متغیری که به ویژگی شخص اشاره دارد، نیز می‌تواند در مشارکت در فعالیت بدنی مؤثر واقع شود (پیترسون<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲؛ سرانو-سانچز<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۲؛ آقاخانبائی و پورسلطانی زرنندی، ۲۰۱۶). مفهوم خودکارآمدی از نظریه اجتماعی-شناختی<sup>۶</sup> بندورا<sup>۷</sup> مشتق شده است که به باورها یا قضاوت‌های فرد نسبت به توانایی‌های خود در انجام وظایف و مسئولیت‌ها اشاره دارد (بندورا، ۲۰۰۱، ۴). این نظریه مبتنی بر الگوی علی سه‌جانبه رفتار، محیط و فرد است. این الگو بر ارتباط متقابل بین رفتار، اثرهای محیطی و عوامل فردی (شناختی، عاطفی و بیولوژیک) که به ادراک فرد برای توصیف کارکردهای شناختی اشاره دارند، تأکید می‌کند. براساس این نظریه، فرد در یک نظام علیت سه‌جانبه بر انگیزش و رفتار خود اثر می‌گذارد. بندورا (۱۹۷۷) اثرهای یک‌بعدی 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 (به نقل از دیوید<sup>۸</sup>، ۲۰۱۹، ۱). خودکارآمدی از جمله عوامل فردی است که در صورت بالابودن آن، احتمال می‌رود فرد با توجه به احساس درونی به‌وجودآمده، از عملکرد و فعالیت خود لذت بیشتری ببرد.

- 
1. Ikiz & Cakar
  2. Eather, Morgan & Lubans
  3. He, Ishii, Shibata, Adachi, Nonoue & Oka
  4. Peterson
  5. Serrano-Sanchez
  6. Social-Cognitive Theory
  7. Bandura
  8. David

در مروری بر پژوهش‌های انجام‌شده، نتایج حاکی از آن است که خودکارآمدی می‌تواند بر مشارکت افراد در فعالیت‌های بدنی تأثیرگذار باشد. آفاخانبائی و پورسلطانی زرنندی (۲۰۱۶) در پژوهش خود نشان دادند که احساس خودکارآمدی میانجی‌گر رابطه میان محیط ادراک‌شده و حمایت اجتماعی با مشارکت در فعالیت‌های بدنی دانشجویان است. سرائو- سانچز و همکاران (۲۰۱۲) در پژوهشی با عنوان «سهم عوامل فردی و محیطی در سطوح فعالیت بدنی بین بزرگسالان اسپانیایی» به این نتیجه رسیدند که میزان تحصیلات، خودکارآمدی و محیط اجتماعی با سطوح فعالیت بدنی رابطه دارند؛ به طوری که خودکارآمدی مهم‌ترین عامل در سطح فعالیت بدنی مناسب است. موتل<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۵) در پژوهشی دریافتند که خودکارآمدی به صورت میانجی در رابطه تجهیزات و فعالیت بدنی عمل می‌کند. یافته‌های آن‌ها با روابط متقابل میان محیط، فرد و رفتار شرح‌داده‌شده در نظریه شناختی- اجتماعی سازگار است.

در مجموع، داشتن فهم عمیق از چگونگی تأثیرگذاری عوامل فردی نظیر خودکارآمدی، اجتماعی نظیر حمایت اجتماعی و محیطی نظیر محیط ادراک‌شده، بر زمینه‌های مختلف فعالیت‌های بدنی هر فرد برای ترویج و گسترش زندگی فعال و همچنین، ترویج سلامت جسم و روان در میان کارکنان و جامعه اهمیت دارد. در این بین باید تلاش شود تا قشر کارمند به درجه‌ای از درک و آگاهی برسند که انجام فعالیت‌های بدنی را به عنوان بخشی از زندگی خود برنامه‌ریزی کنند. ورزش و تربیت بدنی در دانشگاه‌ها، همواره از اهمیت خاصی برخوردار بوده است؛ در سنین بزرگسالی، افراد نیاز به ورزش کردن را در خود احساس می‌کنند. حساسیت زیاد این مقطع سنی به لحاظ نیاز به سلامت جسم و روان و گذران اوقات فراغت از طریق مشارکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی این طبقه روشن‌فکر جامعه بر کسی پوشیده نیست. بدیهی است که پرداختن به ورزش مستلزم وجود امکانات ورزشی مناسب، برنامه‌ریزی درست، وجود نیروی انسانی متخصص در تربیت بدنی دانشگاه‌ها و مؤسسه‌های آموزش عالی کشور، تشویق‌ها و حمایت‌های لازم از سوی خانواده‌ها، دوستان، مسئولان و غیره است که چکیده فعالیت‌های ورزشی دانشگاه‌ها و کارکنان، در قالب فوق‌برنامه‌های ورزشی و رقابت‌های سراسری کارکنان نمود پیدا می‌کند. در همین راستا، پژوهش حاضر با این هدف انجام شده است که به این سؤال پاسخ دهد که آیا حمایت اجتماعی و خودکارآمدی قادرند رابطه بین محیط ادراک‌شده و مشارکت در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت کارکنان شاغل در منطقه سیزده دانشگاه آزاد اسلامی را میانجی‌گری کنند یا خیر؟ الگوی مفهومی پژوهش حاضر در شکل شماره یک نشان داده شده است.



شکل ۱- الگوی مفهومی پژوهش حاضر

### روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع طرح همبستگی است. جامعه آماری مطالعه تمامی کارکنان زن و مرد منطقه سیزده دانشگاه آزاد اسلامی در سال ۹۷-۱۳۹۶ بودند (تعداد = ۲۰۵۰). با استفاده از فرمول کوکران، حجم نمونه برابر با ۳۲۴ نفر برآورد شد که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. نمونه پژوهش از پنج خوشه جامع، بسیار بزرگ، بزرگ، متوسط و کوچک انتخاب شد: ۱۳۰ نفر از خوشه جامع، ۱۲۸ نفر از خوشه بسیار بزرگ، ۲۵ نفر از خوشه بزرگ، ۲۳ نفر از خوشه متوسط و ۱۸ نفر از خوشه کوچک. همچنین، با در نظر گرفتن احتمال افت بازگشت، ۴۰۰ پرسش‌نامه توزیع شدند که پس از حذف پرسش‌نامه‌های تکمیل نشده، ۳۲۴ پرسش‌نامه کامل دریافت گردیدند و تجزیه و تحلیل شدند. داده‌های پژوهش از طریق پرسش‌نامه‌های خودگزارشی به دست آمدند و با شاخص‌ها و روش‌های آماری همچون میانگین، انحراف معیار و ضریب همبستگی پیرسون با استفاده از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس<sup>۱</sup> ویراست ۲۴ و مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده

1. Statistical Package for Social Science (SPSS)

از نرم‌افزار ایموس<sup>۱</sup> ویراست ۲۴ تحلیل شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌هایی به شرح زیر استفاده شد:

۱- پرسش‌نامه مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت: این پرسش‌نامه، پژوهشگر ساخته است. این پرسش‌نامه حاوی پنج سؤال است که میزان مشارکت فعالیت بدنی را اندازه‌گیری می‌کند. سؤال‌های یک تا چهار در یک طیف سه‌درجه‌ای شامل یک (یک روز در هفته)، دو (دو یا سه روز در هفته) و سه (چهار روز در هفته و بیشتر) نمره‌گذاری شدند. سؤال پنج نیز در یک طیف سه‌درجه‌ای از یک (تا یک ساعت در هر جلسه)، دو (یک تا کمتر از دو ساعت در هر جلسه) و سه (دو ساعت و بیشتر در هر جلسه) نمره‌گذاری شده است؛

۲- پرسش‌نامه محیط ادراک‌شده: روبرتسون- ویلسون، لوسکو و هلدن<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) این پرسش‌نامه را طراحی کرده‌اند. این پرسش‌نامه دارای ۲۸ سؤال و دو بُعد محیط فیزیکی و محیط اجتماعی است. سؤال‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۲۵ و ۲۶ بعد محیط فیزیکی و بقیه سؤال‌ها بعد محیط اجتماعی را اندازه‌گیری می‌کنند. پاسخ‌ها در طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از صفر (اطلاعی ندارم) تا چهار (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شوند. روبرتسون- ویلسون و همکاران (۲۰۰۷، ۱۰۱) ضریب آلفای کرونباخ در هر یک از ابعاد را به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۱ و بین‌آزمون مجدد در این پرسش‌نامه را به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۷۲ گزارش کردند؛

۳- پرسش‌نامه حمایت اجتماعی: سالیس، گراسمن، پینسکی، پاترسون و نیدر<sup>۳</sup> (۱۹۸۷) این پرسش‌نامه را طراحی کرده‌اند. این پرسش‌نامه شامل ۲۰ سؤال است که دو بعد خانواده و دوستان را در برمی‌گیرد. هر سؤال شامل دو قسمت است که قسمت اول هر سؤال، حمایت اجتماعی خانواده و قسمت دوم، حمایت اجتماعی دوستان را اندازه‌گیری می‌کنند؛ به‌طوری‌که سؤال‌های ۱-۱، ۱-۲، ۱-۳، ۱، ... و ۱-۱۰ حمایت اجتماعی خانواده و سؤال‌های ۲-۱، ۲-۲، ۲-۳، ۲-۳، ... و ۲-۱۰ حمایت اجتماعی دوستان را اندازه‌گیری می‌کنند. طیف پاسخ‌دهی سؤال‌ها پنج‌درجه‌ای است که از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند. سالیس و همکاران (۱۹۸۷، ۸۳۰) تغییرات ضریب آلفای کرونباخ را از ۰/۶۱ تا ۰/۹۱ و تغییرات ضریب همبستگی آزمون- آزمون مجدد را از ۰/۵۵ تا ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند؛

۴- پرسش‌نامه خودکارآمدی: شرر<sup>۴</sup> و همکاران (۱۹۸۳) این پرسش‌نامه را طراحی کرده‌اند. پرسش‌نامه خودکارآمدی دارای ۱۷ سؤال است که هر سؤال براساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از

- 
1. Analysis of Moment Structures (AMOS)
  2. Robertson-Wilson, Lévesque & Holden
  3. Sallis, Grossman, Pinski, Paterson & Nader
  4. Sherer



یک (کاملاً مخالفم) تا پنج (کاملاً موافقم) تنظیم می‌شود. سؤال‌های ۲، ۴، ۵، ۶، ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۶ و ۱۷) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حقایق قاسمی، نشاط‌دوست، کجباف و خانبانی (۲۰۱۰، ۱۱۳) پایایی پرسش‌نامه خودکارآمدی را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۳ محاسبه کردند.

روایی صوری و محتوایی پرسش‌نامه‌ها با استفاده از نظرهای اصلاحی ۱۵ تن از اساتید و صاحب‌نظران حوزه مدیریت ورزشی تعیین شد و پایایی پرسش‌نامه‌ها نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، به ترتیب برای پرسش‌نامه‌های مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت، محیط ادراک‌شده، حمایت اجتماعی و خودکارآمدی برابر با ۰/۸۱، ۰/۷۸، ۰/۸۳ و ۰/۸۴ به دست آمد.

## نتایج

یافته‌های مربوط به ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه پژوهش حاضر (تعداد = ۳۲۴) حاکی از آن است که میانگین و انحراف معیار سن نمونه پژوهش به ترتیب ۳۸/۵۹ و ۸/۱۹ سال بود. ۷۵ درصد از نمونه نهایی پژوهش را مردان و ۲۵ درصد را زنان تشکیل دادند. همچنین، درصدهای مربوط به مدارک تحصیلی کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری به ترتیب برابر با ۷/۴، ۳۷/۴، ۵۴/۶ و ۰/۶ بود. در جدول شماره یک، میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی مربوط به متغیرهای پژوهش آورده شده‌اند.

همان‌گونه که جدول شماره یک نشان می‌دهد، تمامی ضرایب همبستگی‌های میان متغیرها در سطوح آماري ۰/۰۱ مثبت و معنادار هستند.

جدول ۱- یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	میانگین	انحراف معیار
۱ محیط ادراک‌شده	۱				۱۰۱/۷۸	۱۳/۹۹
۲ حمایت اجتماعی	۰/۶۲**	۱			۵۶/۳۳	۷/۶۲
۳ خودکارآمدی	۰/۵۵**	۰/۵۸**	۱		۳۶/۵۸	۷/۲۱
۴ مشارکت در فعالیت بدنی	۰/۴۴**	۰/۵۴**	۰/۴۳**	۱	۲۲/۴۰	۲/۱۸

\*\*P<۰/۰۱

برای ارزیابی الگوی پیشنهادی، روش الگویابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار ایموس ویراست ۲۴ به کار برده شد. پیش از آزمون مدل، برای اطمینان از اینکه داده‌های این پژوهش فرض‌های زیربنایی مدلیابی معادلات ساختاری را برآورد می‌کنند، به بررسی آن‌ها پرداخته شد؛ براین‌اساس، چهار فرض معادلات ساختاری شامل داده‌های ازدست‌رفته<sup>۱</sup>، بررسی داده‌های پرت<sup>۲</sup>، طبیعی بودن<sup>۳</sup> و هم‌خطی چندگانه<sup>۴</sup> بررسی شدند. داده‌های ازدست‌رفته از طریق روش میانگین جایگزین شدند. داده‌های پرت از طریق نمرات Z بررسی شدند. طبیعی بودن داده‌ها از طریق محاسبه مقدار کجی و کشیدگی متغیرها محاسبه شد و درنهایت، هم‌خطی چندگانه با روش محاسبه آماره تحمل و عامل تورم واریانس بررسی شد. نتایج حاکی از برقراربودن فرض‌های موردنظر بود. در جدول شماره دو، برازش الگوی پیشنهادی براساس شاخص‌های برازندگی از جمله مجذور کای<sup>۵</sup>، نسبت مجذور کای نسبی<sup>۶</sup>، جذر میانگین مجذورات خطای تقریب<sup>۷</sup>، شاخص نیکویی برازش تعدیل‌شده<sup>۸</sup>، شاخص نیکویی برازش<sup>۹</sup>، شاخص توکر-لویز<sup>۱۰</sup>، شاخص برازندگی تطبیقی<sup>۱۱</sup> و شاخص برازندگی افزایشی<sup>۱۲</sup> گزارش شده‌اند. هرچه مقدار مجذور خی از صفر بزرگ‌تر باشد، برازندگی مدل کمتر می‌شود. مجذور خی معنادار، تفاوت معنادار بین کوواریانس‌های فرض‌شده و مشاهده‌شده را نشان می‌دهد؛ بااین‌وجود، چون فرمول مجذور خی حجم نمونه را در بردارد، مقدار آن درمورد نمونه‌های بزرگ متورم می‌شود و معمولاً به‌لحاظ آماری معنادار می‌گردد. همچنین، در شاخص‌هایی مانند شاخص نیکویی برازش تعدیل‌شده، شاخص نیکویی برازش، شاخص توکر-لویز، شاخص برازندگی تطبیقی و شاخص برازندگی افزایشی برازش ۰/۹ به بالا قابل قبول است. شاخص مناسب دیگر، شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب است که براساس آن مقدار کمتر از ۰/۰۸ قابل قبول است و برای مدل‌های بسیار خوب ۰/۰۵ و کمتر درنظر گرفته می‌شود (ارشدی، ۲۰۰۷، ۱۸۷). در صورتی که شاخص‌های برازش از مقادیر قابل قبول برخوردار نباشند و یا مسیرهای مستقیم غیرمعنادار در الگوی پیشنهادی وجود داشته باشند، الگوی پیشنهادی به اصلاح نیاز خواهد داشت و

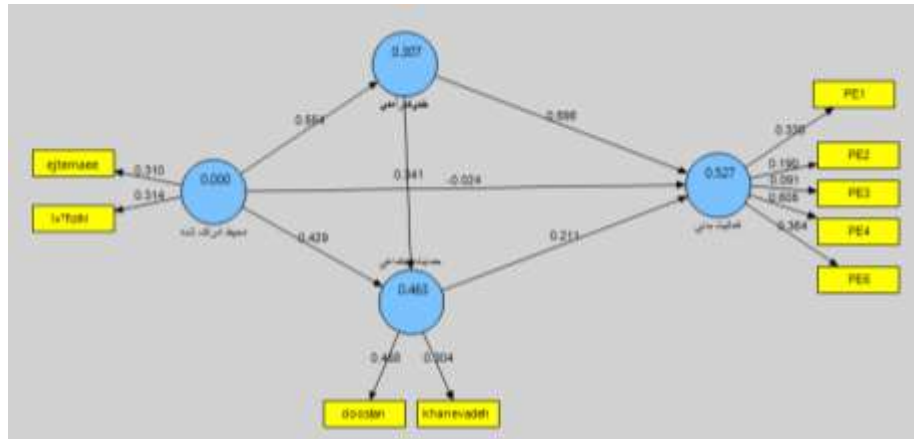
1. Missing
2. Outliers
3. Normality
4. Multi-Collinearity
5. Chi-Square ( $\chi^2$ )
6. Relative Chi-Square ( $\chi^2/df$ )
7. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)
8. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)
9. Goodness of Fit Index (GFI)
10. Tucker-Lewis Index (TLI)
11. Comparative Fit Index (CFI)
12. Incremental Fit Index (IFI)

الگوی اصلاح شده به عنوان الگوی نهایی معرفی می‌شود. در جدول شماره دو، نتایج حاصل از بررسی الگوی پیشنهادی و الگوی نهایی نشان می‌دهد که همه شاخص‌های برازندگی الگوی نهایی از مطلوب بودن خوبی برخوردارند.

با توجه به جدول شماره دو، شاخص‌های برازندگی شامل مجذور خی دو نسبی ( $\chi^2/df = ۱/۶۲$ )، شاخص نیکویی برازش تعدیل شده ( $AGFI = ۰/۹۶$ )، شاخص نیکویی برازش ( $GFI = ۰/۹۸$ )، شاخص تاکر- لویز ( $TLI = ۰/۹۹$ )، شاخص برازش تطبیقی ( $CFI = ۰/۹۹$ )، شاخص برازندگی افزایشی ( $IFI = ۰/۹۹$ ) و شاخص جذر برآورد واریانس خطای تقریب ( $RMSEA = ۰/۰۴$ )، حاکی از برازش بسیار خوب الگوی پیشنهادی با داده‌ها است؛ با این حال، با توجه به اینکه دو مسیر مستقیم محیط ادراک شده به مشارکت در فعالیت بدنی و حمایت اجتماعی به مشارکت در فعالیت بدنی، معنادار نبودند، الگوی پیشنهادی اصلاح شد. اصلاحات شامل حذف دو مسیر مستقیم غیرمعنادار و اضافه کردن یک مسیر مستقیم جدید (حمایت اجتماعی به خودکارآمدی) بود که در نتیجه، این الگوی جدید دوباره تحلیل شد و شاخص‌های برازش الگوی نهایی به دست آمدند. شاخص‌های برازش در الگوی نهایی نسبت به الگوی پیشنهادی بهبود پیدا کردند که نشان‌دهنده برازش مطلوب‌تر الگوی نهایی است.

جدول ۲- شاخص‌های برازش مدل پیشنهادی و نهایی در پژوهش حاضر

شاخص‌های برازش	الگوی پیشنهادی	الگوی نهایی
مجدور کای	۳۸/۹۵	۳۳/۴۹
درجه آزادی	۲۴	۳۱
مجدور کای نسبی	۱/۶۲	۱/۰۸
شاخص نیکویی برازش تعدیل شده	۰/۹۶	۰/۹۶
شاخص نیکویی برازش	۰/۹۸	۰/۹۸
شاخص تاکر- لویز	۰/۹۹	۰/۹۹
شاخص برازش تطبیقی	۰/۹۹	۰/۹۹
شاخص برازندگی افزایشی	۰/۹۹	۰/۹۹
شاخص جذر برآورد واریانس خطای تقریب	۰/۰۴	۰/۰۲



شکل ۲- الگوی نهایی پژوهش حاضر براساس مدلیابی معادلات ساختاری و ضرایب مسیر برای هر مسیر

در شکل شماره دو، ضرایب مسیر الگوی نهایی پژوهش حاضر مشاهده می‌شوند. همچنین، ضرایب مسیر و سطح معناداری آن‌ها در الگوی نهایی، در جدول شماره سه نشان داده شده‌اند. جدول شماره سه ضرایب مسیر و معناداری آن‌ها را نشان می‌دهد. براساس این جدول، مسیرهای مستقیم محیط ادراک شده به حمایت اجتماعی ( $\beta = ۰/۴۳$ ,  $P = ۰/۰۰۱$ )، محیط ادراک شده به خودکارآمدی ( $\beta = ۰/۵۵$ ,  $P = ۰/۰۰۱$ )، خودکارآمدی به مشارکت در فعالیت بدنی ( $\beta = ۰/۰۱$ ,  $P = ۰/۰۰۱$ ) و نیز مسیر مستقیم جدید حمایت اجتماعی به خودکارآمدی ( $\beta = ۰/۳۴$ ,  $P = ۰/۰۰۱$ ) معنادار هستند. مسیرهای مستقیم محیط ادراک شده به مشارکت در فعالیت بدنی ( $\beta = ۰/۸۹۰$ ,  $P = ۰/۰۱$ ) و حمایت اجتماعی به مشارکت در فعالیت بدنی ( $\beta = ۰/۰۷۰$ ,  $P = ۰/۲۱$ ) معنادار نبودند و در الگوی نهایی حذف شدند.

جدول ۳- ضرایب استاندارد مسیرها در الگوی نهایی پژوهش حاضر

مسیر	$\beta$	نسبت بحرانی	سطح معناداری	نتیجه
محیط ادراک شده به حمایت اجتماعی	۰/۴۳	۶/۳۵	۰/۰۰۱	تأیید شده
محیط ادراک شده به خودکارآمدی	۰/۵۵	۱۰/۸۹	۰/۰۰۱	تأیید شده
محیط ادراک شده به مشارکت در فعالیت بدنی	۰/۰۱	۰/۳۶	۰/۸۹۰	تأیید نشده
حمایت اجتماعی به مشارکت در فعالیت بدنی	۰/۲۱	۱/۸۰	۰/۰۷۰	تأیید نشده
خودکارآمدی به مشارکت در فعالیت بدنی	۰/۶۰	۸/۳۳	۰/۰۰۱	تأیید شده
حمایت اجتماعی به خودکارآمدی	۰/۳۴	۵/۱۲	۰/۰۰۱	تأیید شده

\* نسبت بحرانی (CR) بالاتر از مثبت یا منفی ۱/۹۶، معنادار است.

یک فرض زیربنایی الگوی پیشنهادی پژوهش حاضر، وجود مسیر واسطه‌ای میان محیط ادراک شده و مشارکت در فعالیت بدنی از طریق حمایت اجتماعی و خودکارآمدی بود که این رابطه با استفاده از روش بوت‌استرپ<sup>۱</sup> و با کمک نرم‌افزار ایموس ویراست ۲۴ بررسی شد. همچنین، با توجه به افزودن مسیر جدید حمایت اجتماعی به خودکارآمدی، نقش میانجی خودکارآمدی در رابطه بین حمایت اجتماعی و مشارکت در فعالیت بدنی بررسی شد. نتایج بوت‌استرپ برای مسیر واسطه‌ای الگوی نهایی، در جدول شماره چهار نشان داده شده است.

سطح اطمینان برای این مسیرهای غیرمستقیم در فاصله اطمینان ۹۵ درصد قرار دارد و تعداد نمونه‌گیری مجدد بوت‌استرپ، ۲۰۰۰ است. با توجه به جدول شماره چهار، مسیرهای غیرمستقیم محیط ادراک شده --> خودکارآمدی --> مشارکت در فعالیت بدنی ( $P = ۰/۰۰۱$ ،  $CI = ۰/۱۱$ ) و حمایت اجتماعی --> خودکارآمدی --> مشارکت در فعالیت بدنی ( $P = ۰/۰۰۱$ ،  $CI = ۰/۱۴$ ) معنادار هستند. مسیر غیرمستقیم محیط ادراک شده --> حمایت اجتماعی --> مشارکت در فعالیت بدنی ( $P = ۰/۸۷۰$ ،  $CI = ۰/۰۱$ ) معنادار نیست.

جدول ۴- نتایج بوت‌استرپ برای مسیر غیرمستقیم در پژوهش حاضر

مسیر	مقدار بوت	سطح معناداری	حد پایین	حد بالا
محیط ادراک شده ← حمایت اجتماعی ← مشارکت در فعالیت بدنی	۰/۰۱	۰/۸۷۰	-۰/۷۵۷	۱/۳۲۷
محیط ادراک شده ← خودکارآمدی ← مشارکت در فعالیت بدنی	۰/۱۱	۰/۰۰۱	۰/۰۱۳	۰/۸۵۶
حمایت اجتماعی ← خودکارآمدی ← مشارکت در فعالیت بدنی	۰/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۰۸۱	۰/۹۶۴

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی متغیرهای خودکارآمدی و حمایت اجتماعی در رابطه بین محیط ادراک شده و مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت کارکنان منطقه سیزده دانشگاه آزاد اسلامی انجام شد.

1. Bootstrap

یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که بین محیط ادراک‌شده با حمایت اجتماعی و خودکارآمدی رابطه معنادار وجود داشت که این نتایج با نتایج پژوهش‌های موتل و همکاران (۲۰۰۴)، سرانو- سانچز و همکاران (۲۰۱۲)، هی و همکاران (۲۰۱۳) و آقاخان‌بائی و پورسلطانی زرنندی (۲۰۱۶) همسو است. ادراک فرایندی است که با آن فرد احساس خود را تفسیر می‌کند تا بتواند به محیط خود معنی بدهد (رابینز و جاج<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸، ۳۴). از آنجایی که محیط ورزشی شامل فضاهای ورزشی روباز و سرپوشیده می‌شود و کمیت و کیفیت سالن‌ها و تجهیزات ورزشی، تنوع برنامه‌ها و تیم‌های ورزشی موجود، کفایت و مطلوب بودن وسایل و تجهیزات و امکانات، همراهی دوستان در ورزش، ایمنی و مدیریت محیط و اماکن ورزشی را از سوی مخاطب بررسی می‌کند، به تعبیری به ایجاد کمک دوجانبه منجر می‌شود که موجب تصور مثبت از خود، پذیرش خود، احساس عشق و ارزشمندی می‌شود و تمام این‌ها به فرد فرصت خودشکوفایی و رشد می‌دهند. این محیط ادراک‌شده به ایجاد وابستگی منجر می‌شود که مهارت را افزایش می‌دهد و مطابق با گفته کاپلان<sup>۲</sup> (۱۹۷۴)، این همان شرایط ایجاد حمایت اجتماعی است. همچنین، به اعتقاد کاپلان (۱۹۷۴)، حمایت اجتماعی هر ورودی‌ای است که افراد یا گروه‌ها آن را فراهم می‌کنند و گیرنده را در جهت نزدیک شدن به اهدافش حرکت می‌دهد (به نقل از ویس و جیکوبز<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷، ۵۶).

دیگر یافته‌های پژوهش نشان داد که رابطه خودکارآمدی با مشارکت در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت معنادار بود؛ ولی رابطه محیط ادراک‌شده و حمایت اجتماعی با این متغیر (مشارکت در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت) تأیید نشد. معناداری رابطه خودکارآمدی با مشارکت در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت با یافته‌های پژوهش‌های پیترسون (۲۰۱۲)، سرانو- سانچز و همکاران (۲۰۱۲) و آقاخان‌بائی و پورسلطانی زرنندی (۲۰۱۶) همسو است. برطبق نظریه شناختی- اجتماعی بندورا (۱۹۹۷)، انتظار می‌رود که افراد دارای باورهای قوی نسبت به توانایی‌های خود، نسبت به افرادی که به توانایی‌های خود تردید دارند، کوشش و پافشاری بیشتری در انجام تکالیف نشان دهند و در نتیجه، عملکرد آن‌ها در انجام تکالیف بهتر باشد. موفقیت انسان به تعهد، کاردانی و پشتکار احتیاج دارد که این موارد از طریق خودکارآمدی حاصل می‌شوند. احساس خودکارآمدی یکی از مهم‌ترین جنبه‌های اطلاعاتی درمورد خودمان است. این اطلاعات به ما، شخصیت و احساس خودکفایی یا خودکارآمدی ما مربوط هستند. افراد دارای بیشترین احساس خودکارآمدی می‌توانند به‌طور مؤثر با موقعیت‌ها برخورد کنند و به‌عبارتی، شایستگی برخورد با موقعیت‌ها را داشته باشند

- 
1. Robbins & Judge
  2. Kaplan
  3. Weiss & Jacobs

(بندورا، ۱۹۹۷؛ به نقل از دیوید، ۲۰۱۹، ۲)؛ از این رو، چنین به نظر می‌رسد که احساس خودکارآمدی و شایستگی می‌تواند مشارکت افراد را در فعالیت‌های بدنی افزایش دهد. همان‌طور که اشار شد، برخلاف انتظار پژوهشگران و نیز پیشینه پژوهش، رابطه محیط ادراک‌شده و حمایت اجتماعی با مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت معنادار نشد. این یافته‌ها با نتایج مطالعات کان و همکاران، (۲۰۰۲)، هت و همکاران (۲۰۰۶)، ایثر و همکاران (۲۰۱۳) و آقاخان‌بائی و پورسلطانی زرنده (۲۰۱۶) ناهمسو است. در تبیین معنادار نبودن این یافته‌ها می‌توان گفت، با توجه به اینکه ضرایب همبستگی ساده بین محیط ادراک‌شده با مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت و حمایت اجتماعی با مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت معنادار هستند، این مطلب نشان می‌دهد که بین این متغیرها نوعی ارتباط وجود دارد. از طرفی، با توجه به معنادار شدن نقش میانجی خودکارآمدی در رابطه بین حمایت اجتماعی و مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت و نیز در رابطه بین محیط ادراک‌شده و مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت، این یافته‌ها حاکی از آن است که محیط ادراک‌شده و حمایت اجتماعی نه به صورت مستقیم، بلکه به صورت غیرمستقیم و از طریق تأثیر بر احساس خودکارآمدی کارکنان، می‌توانند بر میزان مشارکت آنان در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت تأثیرگذار باشند. محیط ادراک‌شده فیزیکی از طریق فراهم‌آوردن امکانات و شرایط محیطی لازم برای فعالیت‌های بدنی و همچنین، محیط ادراک‌شده اجتماعی از طریق ایجاد جو حمایتی و تشویقی می‌تواند بر احساس خودکارآمدی و شایستگی افراد تأثیر بگذارد و آنان را به مشارکت در فعالیت‌های بدنی ترغیب کند. براساس نظریه شناختی- اجتماعی بندورا (۱۹۹۷)، محیط یکی از عوامل مهم و تعیین‌کننده رفتار فرد است و در صورتی که محیط یک محیط غنی و حمایتی باشد، می‌تواند از طریق افزایش حس خودکارآمدی رفتارهای مثبت را در افراد افزایش دهد. علاوه بر محیط، دیگران نیز به عنوان یک منبع شناختی برای احساس خودکارآمدی افراد معرفی شده‌اند (بندورا، ۲۰۰۱، ۵). خودکارآمدی نه تنها از عملکرد واقعی فرد متأثر است، بلکه تحت تأثیر بازخوردهایی است که فرد از سوی دیگران همچون خانواده و دوستان خود دریافت می‌کند. در پژوهش حاضر، علاوه بر مسیرهای اولیه فرض شده در الگوی پیشنهادی، مسیر مستقیم جدیدی از حمایت اجتماعی به خودکارآمدی در الگوی نهایی لحاظ شد که به لحاظ آماری معنادار بود. خودکارآمدی باور شخص در مورد توانایی پذیرش و کنار آمدن با شرایط مختلف است که هرچه باور شخص از توانایی‌اش بیشتر باشد، فرد کارآمدتر است. خودکارآمدی از جمله عوامل فردی است که در صورت بالابودن آن احتمال می‌رود که فرد با توجه به احساس درونی به وجود آمده، از عملکرد خود و شرایط موجود لذت بیشتری ببرد (آقاخان‌بائی و پورسلطانی زرنده، ۲۰۱۶، ۱۷۲). همان‌طور که

در بند پیشین گفته شد، خودکارآمدی از محیط و افرادی متأثر است که در محیط اجتماعی وی قرار دارند. این تأثیرگذاری زمانی امکان‌پذیر است که این افراد همچون خانواده و دوستان اشخاص مهمی برای فرد باشند. دیگران آینهٔ فرد هستند؛ هم می‌توانند سطح خودکارآمدی فرد را از طریق ایجاد جو حمایتی افزایش دهند و هم می‌توانند از طریق انتقادهای منفی و مخرب احساس ناکارآمدی و بی‌کفایتی را در وی ایجاد کنند.

در مجموع، یافته‌ها حاکی از آن بود که الگوی نهایی پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار است. در این الگو، روابط مستقیم محیط ادراک‌شده با حمایت اجتماعی و خودکارآمدی، رابطهٔ مستقیم حمایت اجتماعی با خودکارآمدی و نیز خودکارآمدی با مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت معنادار شدند. همچنین، نقش میانجی خودکارآمدی در رابطهٔ محیط ادراک‌شده و حمایت اجتماعی با مشارکت در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت تأیید شد. با توجه به این نتایج، این پیشنهادها مطرح می‌شوند: ۱- می‌توان برای آگاهی کارکنان از وجود مراکز و محیط‌های ورزشی به آن‌ها اطلاع‌رسانی کرد و در بُرد دانشگاه، سایت مرتبط، گروه‌های شبکه‌های مجازی و غیره این آگاهی را به آنان داد؛ ۲- با مجهز کردن سالن‌ها و استخر به وسایل جدید و مربیان کارآموزده و فراهم‌نمودن امکانات بیشتر، با برنامهٔ دقیق و منظم به بهبود مشارکت کارکنان در فعالیت بدنی پرداخت؛ ۳- مدیران دانشگاه مرتبط، محیط فیزیکی و محیط اجتماعی را بیشتر مدنظر قرار دهند و برای بهبود فضا و افزایش امکانات، راهکارهای مناسبی را ارائه دهند؛ ۴- برای ایجاد و افزایش احساس خودکارآمدی در کارکنان نیز پیشنهاد می‌شود که کلاس‌های افزایش خودکارآمدی و دوره‌هایی مفید برای این مورد مهم در دانشگاه برگزار شوند تا کارکنان به توانایی‌های خود اعتماد کنند و آن‌ها را شکوفا نمایند؛ ۵- پیشنهاد می‌شود که دانشگاه مرتبط، برای ایجاد حمایت اجتماعی و فراهم‌کردن زمینهٔ مناسب با مراکز ورزشی مجهز قراردادهای کوتاه‌مدت ببندد تا خانواده‌های کارکنان نیز از این شرایط بهره‌مند شوند.

پژوهش حاضر نیز مانند هر پژوهش دیگری محدودیت‌هایی دارد. طرح مطالعهٔ حاضر و استفاده از الگویابی معادلات ساختاری، علیت را به اثبات نمی‌رساند. در این خصوص باید جانب احتیاط را رعایت کرد. از آنجایی که پژوهش حاضر در کارکنان منطقهٔ سیزده دانشگاه آزاد اسلامی انجام شده است، باید در تعمیم نتایج به جامعه‌های آماری دیگر به دلیل متفاوت بودن شرایط اقلیمی و فرهنگی جانب احتیاط را رعایت کرد. برای جمع‌آوری اطلاعات پژوهش حاضر از پرسش‌نامه‌های خودگزارشی استفاده شد که محدودیت‌های خاص خود را دارند. با توجه به این محدودیت‌ها پیشنهاد می‌شود که این پژوهش در جامعه‌های آماری دیگر نیز تکرار شود. به کارگیری روش پژوهش آزمایشی و استفاده از دیگر ابزارها نیز برای رفع محدودیت‌های دیگر پژوهش پیشنهاد می‌شوند.



## تشکر و قدردانی

در پایان، لازم است از تمامی کارکنان و مسئولان منطقه سیزده دانشگاه آزاد اسلامی که ما را در انجام این پژوهش یاری رساندند، کمال تشکر و قدردانی کنیم.

## References

1. Aghakhanbabaei, M., & Poursoltani Zarandi, H. (2016). The role of self-efficacy as a mediator between perceived environment and social support with physical activity participation among students. *Research on Educational Sport*, 5(12), 171-88. (Persian).
2. Almasi, S., Zamani Dadaneh, K., & Amirnezhad, S. (2014). The relationship between physical activity in leisure time and quality of life of residents in Tehran's 7th district. Paper presented at the Third National Student Conference on Sport Sciences, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran. (Persian).
3. Arshadi, N. (2007). Designing and testing a model of some of the important antecedents and consequences of job motivation in the staff of the National Iranian Oil Company of the South of Ahwaz. (Doctoral dissertation). Shahid Chamran University, Ahvaz. (Persian).
4. Balboa-Castillo, T., León Muñoz, L. M., Graciani, A., Rodríguez, F., & Guallar-Castillón, P. (2011). Longitudinal association of physical activity and sedentary behavior during leisure time with health related quality of life in community dwelling older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9, 47-57.
5. Bandura, A. (2001). Social-cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
6. Bibak, F., Zamani Dadaneh, K., Almasi, S., & Teimori, O. (2016). The relationship between physical activity in leisure time and work life quality of Police command staff of Kurdistan province. *Journal of Kurdistan Enforcement Knowledge*, 26(7), 1-15. (Persian).
7. Chiu, Y. C., Huang, C. Y., Kolanowski, A. M., Haung, H. L., Shyu, Y. L., Lee, S. H., ..., & Hsu, W. C. (2013). The effects of participation in leisure activities on neuropsychiatric symptoms of persons with cognitive impairment: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 50(10), 1314-25.
8. David, L. (2019). Social learning theory (Bandura). Available at: [www.learning-theories.com/social-learning-theory-Bandura](http://www.learning-theories.com/social-learning-theory-Bandura) (Accessed 22 January 2019).
9. Eather, N., Morgan, P. J., & Lubans, D. R. (2013). Social support from teachers mediates physical activity behavior change in children participating in the Fit-4-Fun intervention. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(68), 1-15.
10. Johnson, E. J. (2008). The relationship of environmental, social and individual factors and physical activity participation level in young adults. (Master's thesis).

- Virginia Polytechnic Institute and State University, Blacksburg, Virginia, United States of America.
11. Haghayegh, A., Ghasemi, N., Neshardoost, H. T., Kajbaf, M. B., & Khanbani, M. (2010). Psychometric properties of diabetes management. *Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 12(2), 111-5. (Persian).
  12. He, L., Ishii, K., Shibata, A., Adachi, M., Nonoue, M., & Oka, K. (2013). Mediation effects of social support on relationships of perceived environment and self-efficacy with school-based physical activity: A structural equation model tailored for Japanese adolescent girls. *Journal of Preventive Medicine*, 3(1), 42-50.
  13. Heath, G. W., Brownson, R. C., Kruger J., Miles, R., Kenneth, E. P., & Ramsey, L. T. (2006). The effectiveness of urban design and land-use and transport policies and practices to increase physical activity: A systematic review. *Journal of Physical Activity & Health*, 3(1), 55-76.
  14. Ikiz, F. E., & Cakar, F. S. (2010). Perceived social support and self-esteem in adolescence. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 2338-42.
  15. Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., ..., & Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4), 73-107.
  16. Kremer, P., Elshaung, C., Leslie, E., Toumbourou, J. W., Patton, G. C., & Williams, J. (2014). Physical activity, leisure-time screen use and depression among children and young adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), 183-7.
  17. Motl, R. W., Dishman, R. K., Ward, D. S., Saunders, R. P., Dowda, M., Felton, G., & Pate, R. R. (2005). Perceived physical environment and physical activity across one year among adolescent girls: Self-efficacy as a possible mediator? *Journal of Adolescent Health*, 37, 403-8.
  18. Nikaein, Z., Sjjadi Hezareh, S. H., Motakallemi, B., Sorrahi, D., & Saeidi, T. (2017). Needs assessment of jobs in the field of the health system to enrich with the sport activities: Case study of emergency medicine in the province of Guilan. *Journal of Management System*, 5(2), 211-30. (Persian).
  19. Peterson, M. S. (2012). The role of self-efficacy as a mediator between parent social support and physical activity in male and female adolescents. (Doctoral dissertation). University of South Carolina, Columbia, United States of America.
  20. Pamukçu, B., & Meydan, B. (2010). The role of empathic tendency and perceived social support in predicting loneliness levels of college students. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 905-9.
  21. Pekmezovic, T., Popvic, A., Tepavcevic, D. K., Gazibara, T., & Paunic, M. (2011). Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students. *Quality of Life Research*, 20(3), 391-7.
  22. Robertson-Wilson, J., Lévesque, L., & Holden, R. R. (2007). Development of a questionnaire assessing school physical activity environment. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 11(2), 93-107.
  23. Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2018). *Organizational behavior (What's new in management)* (18th Edition). London: Pearson Press.

24. 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, 825-36.
25. Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology* (3rd ed.). New York, John Wiley & Sons.
26. Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Pierce, G. R. (1990). *Social support: An interactional view*. New York: John Wiley & Sons.
27. Seghers, A. (2014). Intrinsic goals for leisure time physical activity predict children's daintiness. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 247-54.
28. Serrano-Sanchez, J. A., Lera-Navarro, A., Dorado-Garcia, C., Gonzalez-Henriquez, J. J., & Sanchis-Moysi, J. (2012). Contribution of individual and environmental factors to physical activity level among Spanish adults. *Plos One*, 7(6), 386-93
29. Schulz, U., & Schwartzberg, R. (2004). Long-term effects of spousal support on coping with cancer after surgery. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 716-32.
30. Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1983). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-71.
31. Warren, J. I., Stein, J. A., & Grella, C. E. (2007). Role of social support and self-efficacy in treatment outcomes among clients with co-occurring disorders. *Drug and Alcohol Dependence*, 89(2-3), 267-74.
32. Weiss, H. B., & Jacobs, F. H. (2017). *Evaluating family programs: Current issues in theory and policy*. London: Taylor & Francis Group.

#### استناد به مقاله

هاشمی مطلق، شقایق، اصلانخانی، محمدعلی، و صفانیا، علی محمد. (۱۳۹۸). نقش میانجی حمایت اجتماعی و خودکارآمدی در رابطه بین محیط ادراک شده و مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت کارکنان. *مطالعات مدیریت ورزشی*، ۱۱ (۵۷)، ۱۹۷-۲۱۶. شناسه دیجیتال: 10.22089/smrj.2019.5640.2126

Hashemi Motlagh, Sh., Aslankhani, M. A., & Safania, A. M. (2019). The Mediating Role of Social Support and Self-Efficacy in Relationship between Perceived Environment and Participation in Physical Activity of Leisure Time in Employees. *Sport Management Studies*. 11 (57): 197-216. (Persian). DOI: 10.22089/smrj.2019.5640.2126

## **The Mediating Role of Social Support and Self-Efficacy in Relationship Between Perceived Environment and Participation in Physical Activity of Leisure Time in Employees**

**Sh. Hashemi Motlagh<sup>1</sup>, M. A. Aslankhani<sup>2</sup>, A. M. Safania<sup>3</sup>**

1. Ph.D. Student in Sport Management, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran
2. Professor of Sport Management, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran (Corresponding Author)
3. Associate Professor of Sport Management, Islamic Azad University, Science and Research, Tehran, Iran

**Received: 2019/03/12**

**Accepted: 2019/10/09**

---

### **Abstract**

The purpose of this study was to examine the mediating role of social support and self-efficacy in the relationship between perceived environment and participation in physical activity of leisure time. The research method was descriptive correlational. The statistical population of this research includes all employees of the thirteen area of Islamic Azad University in 2017-2018 (N=2050). The sample size was estimated 324 by Cochran formula, that was selected by cluster random sampling. Data were collected using Perceived Environment (Robertson-Wilson et al., 2007), Social Support (Sallis et al., 1987), Self-Efficacy (Sherer et al., 1983) and Participation in Physical Activity Leisure Time (researcher made) questionnaires. The proposed model was evaluated by Structural Equation Modeling (SEM) using AMOS and SPSS software version 24. The results showed that direct paths of perceived environment to social support and self-efficacy, social support to self-efficacy and self-efficacy to participation in physical activity were significant. The mediating role of self-efficacy was also confirmed in the relationship between perceived environment and social support with participation in physical activity. Therefore, according to the findings of the research, it is suggested that favorable environmental conditions and social support be provided to increase the participation of employees in physical activity.

**Keywords:** Leisure Time, Physical Activity, Perceived Environment, Self-Efficacy, Social Support.

---

---

1. Email: payizan.25890@yahoo.com

2. Email: m\_aslankhani@yahoo.com

3. Email: a.m.safania@gmail.com