

ارتباط وضعیت محل زندگی و فعالیت بدنی: نقش میانجی‌گری عوامل روان‌شناختی - اجتماعی

اکبر قدرت‌نما^۱، صدیقه حیدری‌نژاد^۲، و سیده‌ناهد شتاب‌بوشهری^۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۱۲/۰۲ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۴/۰۶

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه وضعیت محل زندگی با فعالیت بدنی و میانجی‌گری عوامل روان‌شناختی - اجتماعی بود. روش پژوهش از نوع پژوهش‌های همبستگی و کاربردی بود. نمونه آماری پژوهش، ۳۷۰ نفر از افراد مراجعه‌کننده به پارک‌های سطح شهر اهواز برای انجام فعالیت بدنی بود که به روش تصادفی انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری پرسش‌نامه پژوهشگر ساخته بود که در دو بخش وضعیت محل زندگی و عوامل روان‌شناختی - اجتماعی تنظیم شد. داده‌های پژوهش با استفاده از پی.ا.اس. تجزیه و تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد که علاوه بر رابطه مستقیم وضعیت محل زندگی و عوامل روان‌شناختی - اجتماعی با فعالیت بدنی شهروندان اهوازی، نقش میانجی‌گری عوامل روان‌شناختی - اجتماعی نیز مشاهده شده است؛ بنابراین، اگر امکان تغییر شاخص‌های مرتبط با محل زندگی افراد مانند هم‌جواری وجود نداشته باشد، با تقویت عوامل روان‌شناختی - اجتماعی از طریق آگاهی شهروندان از فواید چند گانه فعالیت بدنی و فعالیت‌های تفریحی، می‌توان موانع محیطی فعالیت بدنی را کاهش داد.

کلیدواژه‌ها: عوامل روان‌شناختی - اجتماعی، محل زندگی، فعالیت بدنی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز (نویسنده مسئول)

Email: Akbar.Qodratnama@yahoo.com

۲. استاد گروه مدیریت ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز (استاد راهنما)

۳. دانشیار گروه رفتار حرکتی دانشگاه شهید چمران اهواز (استاد مشاور)

مقدمه

در چند دهه گذشته، میزان بی‌حرکی و انجام ندادن فعالیت‌بدنی، در بیشتر جوامع اعم از توسعه‌یافته، درحال توسعه و توسعه‌نیافته به دلیل رشد صنعت و فناوری به سرعت افزایش یافته است (لوو همکاران، ۲۰۱۷، ص. ۳۷)؛ به طوری که طبق آمار، ۳۱/۳ درصد از افراد بالای ۱۵ سال جهان کاملاً غیرفعال هستند و هیچ‌گونه فعالیت‌بدنی ندارند (هالال^۲ و همکاران، ۲۰۱۲، ص. ۲۴۷)؛ از این رو، برای مقابله با اثرهای منفی بی‌حرکی، شناخت و سهم هریک از عوامل مؤثر بر فعالیت‌بدنی، در سال‌های اخیر مورد تأکید پژوهشگران و دولت‌ها قرار گرفته است. یکی از راهکارهای جدید در این زمینه، استفاده از مدل‌های بوم‌شناختی- اجتماعی است که رفتار افراد را در چهار حوزه عوامل فردی، اجتماعی، محیطی و سیاسی بررسی می‌کند؛ اما با توجه به تغییرناپذیر بودن عوامل فردی مانند سطح تحصیلات، وضعیت اقتصادی- اجتماعی و غیره که تأثیر زیادی بر فعالیت‌بدنی افراد دارند، از طریق تمرکز بر عوامل محیطی و سیاست‌گذاری‌های مناسب می‌توان زمینه توسعه تسهیلات ورزش شهروندی و سلامت جامعه را فراهم آورد (شپیپرین، بنتسن، ترولسن، توفتاگر و استیگزدوتتر^۴، ۲۰۱۳، ص. ۱۰۹). منظور از عوامل محیطی شرایط محیط زندگی افراد است که به عنوان شاخصی کلیدی در راستای ایجاد فرصت، برای گرایش شهروندان به ورزش و فعالیت‌بدنی شناخته می‌شود (تیمپریو، ویچ و کارور^۵، ۲۰۱۵، ص. ۴۹). طبق شواهد، شاخص‌های متعددی از محیط زندگی می‌توانند موجب

افزایش یا کاهش سطوح فعالیت‌بدنی افراد آن منطقه شوند؛ به‌عنوان نمونه، هم‌جواری و قابلیت دسترسی به فضاهای تفریحی و ورزشی عمومی محله مانند پارک‌ها (وانگ، بروون و لیو^۱، ۲۰۱۵)، امنیت و محیط اجتماعی محل زندگی (تیمپریو و همکاران، ۲۰۱۵) نقش مهمی را در گرایش داشتن یا گرایش نداشتن افراد به انجام فعالیت‌بدنی و استفاده از پارک‌ها خواهند داشت. در همین چهارچوب، فرانزینی^۷ و همکاران (۲۰۱۰، ص. ۲۶۷) معتقدند ساکنان مناطق پایین شهر به فضاهای تفریحی- ورزشی مثل پارک‌ها و مسیرهای پیاده‌روی دسترسی بهتری دارند؛ اما به دلیل شرایط نامطلوب محیط زندگی مانند نبود امنیت و مشکلات اجتماعی کمتر استفاده می‌شوند. ویتن، هیسکوک، پیرس و بلیکلی^۸ (۲۰۰۸، ص. ۳۰۲) در پژوهش خود گزارش کردند، در صورتی دسترسی مناسب به پارک‌ها به انجام فعالیت‌بدنی منجر می‌شود که محیط اطراف پارک از امنیت کافی برخوردار باشد.

با این وجود، علاوه بر شناسایی شرایط محیط زندگی، توجه اندک به مکانیسم‌های رفتاری افراد به نشناختن عوامل تأثیرگذار بر رفتار مبتنی بر فعالیت‌بدنی آنان منجر خواهد شد؛ بنابراین، برای شناخت فرد باید حوزه‌های رفتاری او در قالب متغیرهایی نظیر روانی- اجتماعی بررسی شود (کیم و کاردینال^۹، ۲۰۱۰، ص. ۹۷). احساس خودکارآمدی، حمایت اجتماعی، هنجار اجتماعی و الگوگیری، به‌عنوان متغیرهای کلیدی و تشکیل‌دهنده عوامل روان‌شناختی- اجتماعی شناخته می‌شوند (ون هول^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۵، ص. ۱۲۰). خودکارآمدی بعدی از نظریه یادگیری اجتماعی

6. Wang, Brown & Liu
7. Franzini
8. Witten, Hiscock, Pearce & Blakely
9. Kim & Kardinal
10. Van Holle

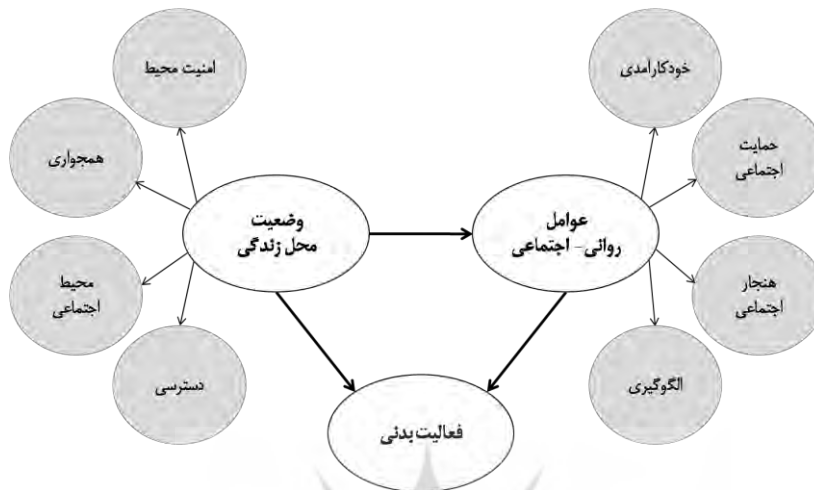
1. Lu
2. Hallal
3. Socio-Ecological Models
4. Schipperijn, Bentsen, Troelsen, Toftager, & Stigsdotter
5. Timperio, Veitch & Carver

بندورا (۱۹۷۷) است که با اعتماد به نفس شخص در توانایی انجام رفتاری خاص حتی در شرایط دشوار در ارتباط است. افرادی که دارای احساس خودکارآمدی بالاتری هستند، در مقابل سختی‌ها و موانع احتمالی پایداری بیشتری دارند و نهایت تلاش خود را برای انجام کار مورد نظر انجام می‌دهند (کیم و کاردینال، ۲۰۱۰، ص. ۹۸). حمایت اجتماعی مشتمل بر اقدامات مادی یا غیرمادی (پول، تشویق کردن، راهنمایی کردن و غیره) از سوی دیگران است که برای تسهیل در شکل‌گیری یا تداوم یک رفتار انجام می‌شود (کیم و کاردینال، ۲۰۱۰، ص. ۹۸). هنجار اجتماعی به میزان آگاهی و اعتقاد فرد و اطرافیان او مانند دوستان و والدین در مورد انجام یک رفتار اشاره دارد. برای مثال، افرادی که از هنجار اجتماعی بالاتری برخوردارند، فعالیت‌های ورزشی و بدنی منظم و پیوسته‌ای دارند. الگوگیری به تعداد دفعات انجام یک رفتار به وسیله اطرافیان فرد مربوط می‌شود که به شدت و به تکرار آن رفتار توسط فرد وابسته است (ون هول و همکاران، ۲۰۱۵، ص. ۱۲۰). در همین رابطه، لو و همکاران (۲۰۱۷، ص. ۳۶) در پژوهش خود نشان دادند که خودکارآمدی و حمایت اجتماعی والدین و دوستان با میزان و شدت فعالیت بدنی اوقات فراغت افراد رابطه مستقیم و معناداری دارد. ون دیک، دی بوردیدهاژ، دلی پنس و دیفورچ (۲۰۱۵، ص. ۱۸۲) به این نتیجه رسیدند که تنها الگوگیری و خودکارآمدی موجب گرایش نوجوانان به ورزش و فعالیت بدنی می‌شوند و حمایت و هنجار اجتماعی هیچ تأثیری در این زمینه ندارند.

افزون بر این، به عقیده دی میستر، ون دیک، بوردیدهاژ، دیفورچ و کاردون (۲۰۱۳، ص. ۱)، در صورت نامطلوب بودن محیط زندگی برای ورزش و فعالیت بدنی، عوامل روان‌شناختی- اجتماعی می‌توانند نقش پررنگی را در گرایش افراد به فعالیت بدنی ایفا کنند؛ به طوری که در مناطق پایین شهر که تسهیلات ورزشی مناسبی وجود ندارد، عواملی مثل الگوگیری، حمایت اجتماعی و خودکارآمدی موجب افزایش گرایش افراد آن منطقه می‌شود؛ اما در مناطق بالای شهر، فعالیت بدنی افراد به طور مستقیم تحت تأثیر شرایط محیط زندگی قرار داشت. همچنین، نتایج پژوهش ایشی، شیباتا و اوکا (۲۰۱۰، ص. ۶۱) نشان داد که عوامل و شرایط محیط زندگی به طور غیر مستقیم و از طریق متغیرهای روانی- اجتماعی مانند خودکارآمدی و حمایت اجتماعی، بر فعالیت بدنی بزرگسالان ژاپنی تأثیر می‌گذارد. هوانگ و کیم (۲۰۱۷، ص. ۸۷) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که عوامل روانی- اجتماعی مانند خودکارآمدی می‌توانند بر رابطه بین عوامل محیطی و فعالیت بدنی کهنسالان کره‌ای نقشی میانجی داشته باشند؛ اما دینگ و همکاران (۲۰۱۲، ص. ۳۶۹) در پژوهشی گزارش کردند که هیچ‌یک از متغیرهای روانی- اجتماعی مانند خودکارآمدی و حمایت اجتماعی تأثیری بر رابطه وضعیت محیط زندگی و فعالیت بدنی شهروندان نداشتند. در واقع، عوامل محیطی و روان‌شناختی- اجتماعی به طور مستقیم با فعالیت بدنی افراد رابطه داشتند.

-
4. Ishii, Shibata & Oka
 5. Hwang & Kim
 6. Ding

-
- 1 Bandura
 2. Van Dyck, De Bourdeaudhuij, Deliens & Deforche
 3. DeMeester, Van Dyck., Bourdeaudhuij, Deforche & Cardon



شکل ۱- مدل مفهومی تحقیق

شهروندان، به این پرسش پاسخ دهد که کدام یک از متغیرهای پژوهش به صورت مستقیم یا غیرمستقیم با متغیر فعالیت بدنی رابطه دارند؟ بدیهی است که با انجام این گونه پژوهش‌ها و یافته‌های حاصل از آن‌ها می‌توان با شناخت کافی نسبت به عوامل و مؤلفه‌های مهم محیط فیزیکی و مؤثر بر مشارکت شهروندان در فعالیت‌های ورزشی و یکپارچه کردن برنامه‌ریزی‌های متولیان ورزش شهری (شهرداری و هیئت‌های ورزشی مربوط)، زمینه بهبود و ایجاد شرایط مورد نیاز را برای ترغیب هر چه بیشتر شهروندان به ورزش و فعالیت بدنی، به خصوص در فضاهای عمومی شهری فراهم آورد.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر به لحاظ هدف، از نوع پژوهش‌های کاربردی و به لحاظ روش گردآوری داده‌ها، همبستگی بود که به صورت میدانی اجرا شد. جامعه آماری پژوهش شامل همه افراد مراجعه‌کننده به پارک‌های سطح شهر اهواز برای انجام فعالیت بدنی بود که از این تعداد، ۳۷۰

بنابراین، با توجه به این مطلب که فرایند شناخت رفتار افراد از طریق عواملی مانند اعتماد به نفس، انگیزه-ها، حمایت اجتماعی، هنجار اجتماعی و غیره که مسئول توضیح رفتار فرد در مورد انجام دادن یا انجام ندادن کاری هستند، امکان‌پذیر است (پیترز، بروون و بارتون؛ ۲۰۱۴، ص. ۵۵۸). همچنین، آمار موجود مبنی بر اینکه مطلوب بودن شرایط و وضعیت محیط زندگی به خصوص فضاهای تفریحی- ورزشی عمومی هم‌جوار با آن، قادر خواهند بود میزان فعالیت-بدنی هر شهروندی را به ۳۰ دقیقه در روز افزایش دهند (کاجزینسکی و هندرسون؛ ۲۰۰۷، ص. ۳۱۶)، گویای اهمیت و تأثیر زیاد عوامل محیط فیزیکی و روان‌شناختی- اجتماعی بر ورزش شهروندان هستند؛ در نتیجه، بررسی و شناخت دقیق این عوامل در هر جامعه‌ای ضروری به نظر می‌رسد؛ بنابراین، پژوهش حاضر قصد دارد با استفاده از مدل معادلات ساختاری، علاوه بر بررسی سهم هر یک از متغیرهای محیط فیزیکی و روان‌شناختی- اجتماعی در تبیین فعالیت بدنی

دو نفر مرد و زن بالای ۱۵ سال از طریق فرمول کوکران (با فرض نامحدود بودن جامعه آماری)، به روش تصادفی به عنوان حجم نمونه آماری برگزیده شدند. با توجه به وجود تنها ۱۲ پارک شهری^۱ در سطح شهر اهواز و نبود چنین پارک‌هایی در برخی از مناطق شهر، تعداد هفت پارک محله‌ای که از نظر وسعت و همچنین، موقعیت فیزیکی، با تعریف حاضر تا حدود زیادی هم‌خوانی داشتند، به عنوان مکان‌های توزیع پرسش‌نامه (در مجموع ۱۹ پارک) انتخاب شدند و در مدت زمان ۴۵ روز در بهمن و اسفندماه ۱۳۹۴ در محدوده زمانی هفت صبح تا هشت شب و در تمام روزهای هفته اعم از تعطیل و غیرتعطیل، توسط تیم پژوهش توزیع و جمع‌آوری شدند.

در طراحی ابزار اندازه‌گیری پژوهش از دو پرسش‌نامه پژوهشگر ساخته با اقتباس از پژوهش‌های خارجی بهره گرفته شد که با توجه به ترجمه متن اصلی سؤال‌ها توسط پژوهشگر، ابتدا برای بررسی روایی محتوا، پس از تدوین چهارچوب اولیه پرسش‌نامه‌ها، از نظرهای هشت نفر از اعضای هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز استفاده شد و اصلاحات لازم انجام گرفت. سپس، در یک مطالعه مقدماتی، تعداد ۵۰ پرسش‌نامه بین جامعه آماری توزیع شدند و با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی، در مجموع هشت سؤال (شاخص) به دلیل داشتن بار عاملی کمتر از ۰/۴ از پرسش‌نامه‌ها حذف شدند و روایی سازه ابزار اندازه‌گیری تأیید شد. همچنین، ضرایب آلفای کرونباخ نشان داد که ابزار اندازه‌گیری پژوهش از پایایی کافی و قابل‌قبولی برخوردار بود (جدول شماره یک).

یافته‌ها

توصیف یافته‌های پژوهش در دو بخش ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها و متغیرهای پژوهش ارائه می‌شود. بیشترین درصد آزمودنی‌های پژوهش مرد (۵۵/۱)

۱. پارکی که در مقیاس ناحیه‌ای و منطقه‌ای قرار دارد و مساحت آن دو تا چهار برابر پارک محله‌ای (چهار هکتار) باشد و دسترسی با پای پیاده از دورترین نقطه تا پارک، از ۳۰ دقیقه تجاوز نکند (ابراهیم‌زاده، ملکی و حاتمی، ۱۳۹۳، ص. ۶۴).

2. Carlson
3. Morckel & Terzano
4. Spss
5. Partial Least Squares (PLS)

آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی^۱ و ضرایب بارهای عاملی^۲ (هولاند؛ ۱۹۹۹) و روایی همگرا^۳ آزموده می‌شوند. مقدار آلفای کرونباخ (کرونباخ؛ ۱۹۵۱)، و پایایی ترکیبی (نونالی؛ ۱۹۷۸) بالاتر از ۰/۷ نشان‌دهنده پایایی درونی مناسبی برای مدل اندازه‌گیری است. همچنین، برای روایی همگرا، مگنر^۴ و همکاران (۱۹۹۶) مقدار ۰/۴ به بالا را مناسب می‌دانند (داوری و علی‌زاده، ۱۳۹۵، ص. ۱۳۷). در جدول شماره یک، مقادیر سه شاخص آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی و روایی همگرا ارائه شده‌اند.

بارهای عاملی از طریق محاسبه مقدار همبستگی شاخص‌های یک سازه با آن سازه محاسبه می‌شوند که اگر این مقدار برابر یا بیشتر از مقدار ۰/۴ (هولاند، ۱۹۹۹) باشد، مؤید این است که پایایی در مورد آن مدل اندازه‌گیری قابل قبول است. همان‌گونه که در شکل شماره دو مشاهده می‌شود، تمامی سؤال‌های (شاخص-ها) مربوط به متغیرهای پژوهش از بار عاملی قابل قبول (بالاتر از ۰/۴) برخوردارند که نشان‌دهنده پایایی مناسب مدل پژوهش است (داوری و رضازاده، ۱۳۹۵، ص. ۸۰).

درصد) و ۴۴/۹ درصد زن بودند. میانگین سنی مردان ۳۲/۲۸ سال و زنان ۳۳/۲۴ سال بود. بیشتر آزمودنی‌ها دارای مدرک تحصیلی دیپلم (۳۲/۷ درصد) و کمترین دارای مدرک کارشناسی ارشد و بالاتر (سه درصد) بودند. از میان ابعاد مختلف متغیر وضعیت محیط زندگی، مؤلفه دسترسی با میانگین ۳/۲۹ و مؤلفه امنیت محل زندگی با میانگین ۲/۹۹، به ترتیب بیشترین و کمترین میزان را داشتند. همچنین، از میان ابعاد مختلف متغیر عوامل روان‌شناختی - اجتماعی، مؤلفه الگوگیری با میانگین ۳/۴۴ و مؤلفه خودکارآمدی با میانگین ۲/۹۵، به ترتیب بیشترین و کمترین میزان را داشتند. همچنین، میانگین فعالیت‌بدنی کل آزمودنی‌های پژوهش ۷۵/۹۵ دقیقه و به تفکیک برای مردان، ۸۲/۱۳ دقیقه و زنان، ۶۸/۳۴ دقیقه در طول هفته بود. در قسمت آمار استنباطی، با استفاده از روش پی.ال.اس. علاوه بر ارزیابی نقش کلی متغیرها، مدل مناسبی برای پژوهش حاضر ارائه شده است. در پی.ال.اس.، برازش مدل معادلات ساختاری در دو بخش ۱- مدل اندازه‌گیری و ۲- مدل ساختاری ارزیابی می‌شود. در مدل اندازه‌گیری، اعتبار ابزارهای اندازه‌گیری پژوهش با استفاده از سه معیار پایایی مانند

جدول ۱. مقادیر آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی و روایی همگرای متغیرهای پژوهش

متغیر (سازه)	شاخص آماری		
	آلفای کرونباخ	پایایی ترکیبی	روایی همگرا
وضعیت محیط زندگی	۰/۸۹۲	۰/۹۰۹	۰/۴۱۸
عوامل روانی - اجتماعی	۰/۸۷۵	۰/۸۹۷	۰/۴۰۲
فعالیت‌بدنی	۱/۰۰	۱/۰۰	۱/۰۰

قرار دارند که نشان‌دهنده مناسب بودن داده‌ها برای ارزیابی مدل پژوهش است.

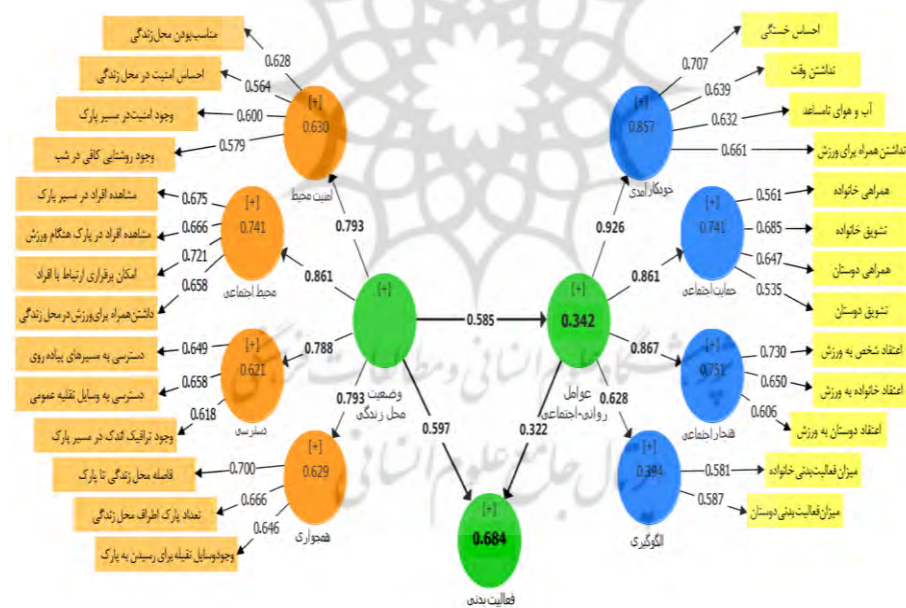
همان‌طور که در جدول شماره یک و شکل شماره دو مشاهده می‌شود، همه شاخص‌های مربوط به مدل اندازه‌گیری پژوهش، از نظر آماری در سطح قابل‌قبولی

5. Cronbach
6. Nunnally
7. Magner

1. Composite Reliability (CR)
2. Loadings
3. Hulland
4. Average Variance Extracted (AVE)

به علاوه، معیار تی برای ارزیابی رابطه بین سازه‌ها در مدل پژوهش، کاربرد دارد. در صورت بیشتر بودن مقدار تی از ۱/۹۶ درستی رابطه بین سازه‌ها و در نتیجه، فرضیه‌های پژوهش در سطح اطمینان ۹۵ درصد تأیید می‌شوند (هایر^۴ و همکاران، ۲۰۱۱). به نقل از داوری و رضازاده، (۱۳۹۵، ص. ۹۹). با توجه به شکل شماره ۵، مقدار آماره تی بین هر سه متغیر ۲۱/۹۷۳، ۲۱/۵۰۲ و ۸/۹۷۸، بزرگ‌تر از مقدار ملاک؛ یعنی ۱/۹۶ است که نشان‌دهنده معنادار بودن رابطه بین متغیرهای پژوهش از نظر آماری است؛ بنابراین، می‌توان با اطمینان به تحلیل روابط موجود بین متغیرهای پژوهش پرداخت که در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

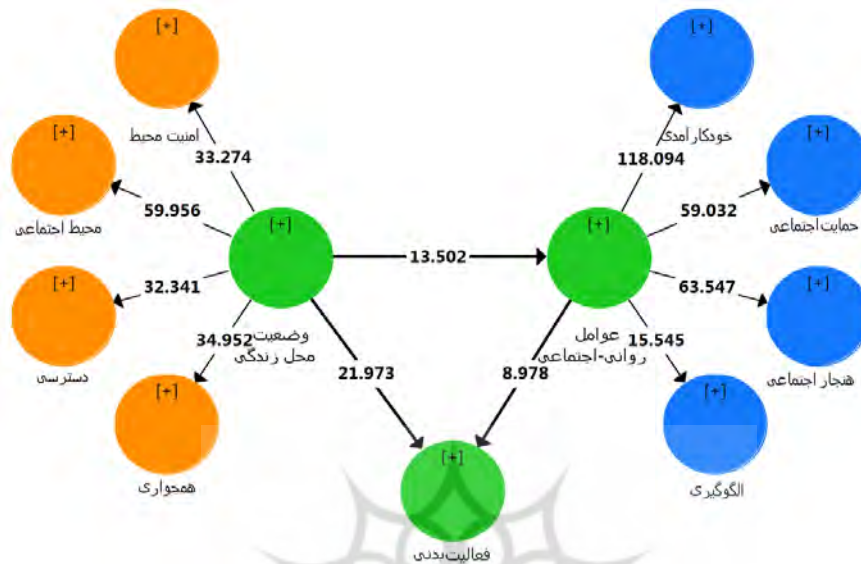
در بخش برازش مدل ساختاری (ارزیابی مدل پژوهش)، روابط موجود بین متغیرها با استفاده از معیارهایی نظیر اعداد معناداری تی و ضریب تعیین بررسی شده است. ضریب تعیین نشان‌دهنده تأثیر یک متغیر برون‌زا (مستقل) بر یک متغیر درون‌زا (وابسته) است و چاین^۳ (۱۹۹۸) سه مقدار ۰/۱۹، ۰/۳۳ و ۰/۶۷ را به عنوان ضریب تعیین برای مقادیر ضعیف، متوسط و قوی معرفی می‌کند (داوری و رضازاده، ۱۳۹۵، ص. ۹۲). با توجه به شکل شماره ۲، سازه عوامل روان‌شناختی-اجتماعی (۰/۳۴۲) و فعالیت بدنی (۰/۶۸۴)، به ترتیب دارای مقدار ضریب تعیین متوسط و قوی بوده که نشان از برازش ساختاری مدل پژوهش دارد. مقادیر ضریب تعیین در دایره‌های سبز قابل مشاهده می‌باشد.



شکل ۲. ضرایب بارهای عاملی و ضرایب تعیین مربوط به متغیرها و سوالات پژوهش

3. Chin
4. Hair

1. T-values
2. R Squares (R²)



شکل ۳. ضرایب معناداری (T) مربوط به متغیرهای پژوهش و مؤلفه‌های آنها

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل مسیر مربوط به تأثیر متغیرهای پژوهش بر فعالیت بدنی شهروندان

جهت مسیر	ضریب مسیر	ضریب معناداری تی	نتیجه آزمون
فعالیت بدنی => وضعیت محیط زندگی	۰/۵۹۷	۲۱/۹۷۳	تأیید
فعالیت بدنی => عوامل روانی-اجتماعی	۰/۳۲۲	۸/۹۷۸	تأیید
فعالیت بدنی => عوامل روانی-اجتماعی => وضعیت محیط زندگی	۰/۱۸۸	-	تأیید

عوامل روان‌شناختی - اجتماعی، بر فعالیت بدنی شهروندان اهوازی اثر غیرمستقیم دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش‌های اخیر تأیید کرده‌اند که لازمه ارائه راهکارها و سیاست‌گذاری‌های مناسب در زمینه فعالیت بدنی، شناسایی عواملی است که بر سبک زندگی و رفتارهای فعال افراد تغییر ایجاد می‌کنند. در بین این عوامل، توجه به محیط فیزیکی و ویژگی‌های مرتبط با آن و همچنین، عوامل روانی- اجتماعی از جمله موضوع‌های

بنابراین، با توجه به معنادار بودن روابط موجود بین متغیرها (ضرایب تی) و همچنین، ضرایب مسیر موجود در شکل شماره دو، با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت که وضعیت محل زندگی در حدود ۵۹ درصد و عوامل روان‌شناختی- اجتماعی به میزان ۳۲ درصد بر فعالیت بدنی شهروندان اهوازی اثر مستقیم دارند. همچنین، با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت که متغیر وضعیت محل زندگی در حدود ۱۹ درصد و از طریق متغیر میانجی (۰/۵۸۵×۰/۳۲۲=۰/۱۸۸) و از طریق متغیر میانجی

پژوهش حاضر باشد. با توجه به اینکه در هیچ یک از پژوهش‌های ناهم‌خوان از خودکارآمدی به‌عنوان عامل غیرمؤثری بر فعالیت بدنی یاد نشده است، این مطلب نشان می‌دهد که در جوامع غربی، فرهنگ ورزش کردن و انجام فعالیت بدنی، به‌گونه‌ای نهادینه شده است که افراد برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به عواملی نظیر حمایت اجتماعی یا الگوگرفتن از اطرافیان خود نیازی ندارند و تنها به اعتمادبه‌نفس خود برای داشتن زندگی سالم متکی هستند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که از میان عوامل روان‌شناختی - اجتماعی، خودکارآمدی شهروندان اهوازی میانگین پایینی برابر با ۲/۹۵ داشت؛ البته با توجه به مؤلفه الگوگیری که بالاترین میانگین را برابر با ۳/۴۴ به خود اختصاص داده بود، مشخص می‌شود که شهروندان اهوازی برای انجام فعالیت بدنی به عواملی نظیر داشتن همراه، تشویق و یادآوری کردن نیاز دارند. درواقع، افرادی که از حمایت اجتماعی و الگوگیری بیشتری از طرف دوستان خود برخوردار بودند، در طول هفته فعالیت بدنی بیشتری داشتند. علاوه‌براین، یافته‌های پژوهش نشان داد که وضعیت محیط زندگی از طریق متغیر میانجی عوامل روان‌شناختی - اجتماعی با فعالیت بدنی شهروندان اهوازی رابطه غیرمستقیم و معناداری دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین و همکاران (۲۰۱۰) و هوانگ و کیم (۲۰۱۷) مبنی بر تأثیر عوامل روان‌شناختی - اجتماعی مانند خودکارآمدی و حمایت اجتماعی بر شدت رابطه میان شاخص‌های محیط زندگی و فعالیت بدنی شهروندان هم‌خوان است؛ ولی با نتایج پژوهش دینگ و همکاران (۲۰۱۲) مبنی بر نبود میانجی‌گری متغیرهای روان‌شناختی - اجتماعی بر رابطه بین وضعیت محیط زندگی و فعالیت بدنی ناهم‌خوانی دارد. احتمال دارد علت ناهم‌خوانی به مطلوب بودن شرایط

مهمی هستند که پژوهشگران و برنامه‌ریزان به آن‌ها توجه کرده‌اند (هامپل، اُون و لسلی؛ ۲۰۰۲). یافته‌های این پژوهش نشان داد که وضعیت و شرایط محیط زندگی با فعالیت بدنی شهروندان اهوازی رابطه مستقیم و معناداری دارد. این یافته با نتایج پژوهش وانگ و همکاران (۲۰۱۵)، تیمپریو و همکاران (۲۰۱۵) و کارلسون^۱ و همکاران (۲۰۱۴) هم‌خوانی دارد؛ ولی با نتایج پژوهش ویتن و همکاران (۲۰۰۸) مبنی بر نبود ارتباط دسترسی به پارک و فضاهای سبز شهری با فعالیت بدنی شهروندان ناهم‌خوان است. احتمال دارد علت نبود ارتباط شاخص مهمی مانند دسترسی به پارک‌ها و مسیرهای پیاده‌روی با فعالیت بدنی، به نامطلوب بودن برخی دیگر از شاخص‌های محیط زندگی مانند دوری از فضاهای تفریحی - ورزشی، امنیت و محیط اجتماعی نامناسب برای افراد مختلف مرتبط باشد. درواقع، تنها مطلوب بودن یکی از شاخص‌های محیط زندگی نمی‌تواند باعث گرایش شهروندان به ورزش شود. در پژوهش حاضر نیز مشخص شد که وضعیت محیط زندگی با ضریب مسیر ۰/۵۹۷ نقش بسیار مهم و پررنگی در فعالیت بدنی شهروندان اهوازی دارد.

همچنین، یافته‌های پژوهش نشان داد که عوامل روان‌شناختی - اجتماعی با فعالیت بدنی شهروندان اهوازی رابطه مستقیم و معناداری دارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های دیز^۲ و همکاران (۲۰۱۶) و لو و همکاران (۲۰۱۷) هم‌خوان است؛ ولی با نتایج پژوهش‌های ون‌دیک و همکاران (۲۰۱۵) و ون‌هول و همکاران (۲۰۱۵) مبنی بر تأثیرنداشتن الگوگیری، حمایت و هنجار اجتماعی بر فعالیت بدنی افراد مختلف ناهم‌خوان است. این تفاوت ممکن است ناشی از تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی این پژوهش‌ها با

3. D Haese

1. Humpel, Owen & Leslie
2. Carlson

حمایت و هنجار اجتماعی است؛ بنابراین، پژوهش حاضر پیشنهاد می‌کند که در راستای گرایش هرچه بیشتر شهروندان به ورزش و افزایش میزان فعالیت بدنی آن‌ها، از یک طرف به بهبود شرایط قابل تغییر محیط زندگی افراد مانند آسان کردن نوع دسترسی به فضاهای تفریحی- ورزشی اعم از توسعه مسیرهای پیاده‌روی منتهی به این اماکن، سرویس‌دهی بیشتر وسایل نقلیه عمومی از نقاط مختلف شهر به پارک‌ها و افزایش امنیت شخصی افراد در خیابان، و از طرف دیگر به تقویت عوامل روان‌شناختی- اجتماعی از طریق برگزاری مسابقات ورزشی در رده‌های سنی مختلف در سطح هر محله، تجهیز و جذاب کردن امکانات ورزشی پارک‌ها متناسب با علائق استفاده-کنندگان در راستای بسترسازی و افزایش سطح خودکارآمدی افراد، فراهم کردن زمینه‌های ورزشی برای استفاده خانوادگی از آن‌ها مانند جشنواره‌های پیاده‌روی با هدف افزایش الگوگیری، حمایت اجتماعی خانواده و اطلاع‌رسانی در مورد فواید فعالیت جسمانی از طریق رسانه‌های ارتباط جمعی و تبلیغات شهری برای افزایش سطح آگاهی و هنجار اجتماعی افراد مختلف، خانواده و نزدیکان آنان، توجه بیشتری شود.

وضعیت محیط زندگی مانند دسترسی و هم‌جواری با تسهیلات ورزشی عمومی، امنیت و محیط اجتماعی مناسب مربوط باشد که فعالیت بدنی افراد را به‌طور مستقیم و بدون دخالت عوامل روان‌شناختی- اجتماعی تحت تأثیر مستقیم قرار می‌دهد.

در مجموع، با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر چنین استنباط می‌شود که با وجود تأثیر بسیار شدید وضعیت محیط زندگی بر فعالیت بدنی شهروندان اهوازی و همچنین، با توجه به اینکه نمی‌توان محل زندگی افراد و شاخص‌هایی مانند هم‌جواری را تغییر داد، در این میان عوامل روان‌شناختی- اجتماعی نقشی کلیدی در توسعه گرایش شهروندان مناطق مختلف برای انجام فعالیت-بدنی ایفا می‌کنند. در پژوهش حاضر پارک‌های سطح شهر اهواز به‌عنوان مکان ورزش و فعالیت بدنی شهروندان در نظر گرفته شدند و البته وجود تنها ۱۲ پارک شهری در مقیاس ناحیه‌ای و منطقه‌ای که موجب فاصله زیاد از محل زندگی می‌شود و گاهی دسترسی به آن‌ها دشوار می‌شود، مؤید این است که بهترین راه موجود برای گرایش هرچه بیشتر شهروندان به پارک‌ها برای انجام فعالیت بدنی، توجه و اهمیت به عوامل روانی- اجتماعی نظیر خودکارآمدی، الگوگیری،

منابع

- Carlson, J. A., Bracy, N. L., Sallis, J. F., Millstein, R. A., Saelens, B. E., Kerr, J., ... & King, A. C. (2014). Sociodemographic moderators of relations of neighborhood safety to physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 46(8), 1554-1563.
- Davari, A., Rezazadeh, A. (2016). Structural Equation Modeling with Software PLS. Publishing *Jahad Daneshgahi Organization*, 67-100. (In Persian).
- D Hese, S., Gheysen, F., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B., Van Dyck, D., & Cardon, G. (2016). The moderating effect of psychosocial factors in the relation between neighborhood walkability and children's physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 128-143.
- De Meester, F., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B., & Cardon, G. (2013). Do psychosocial factors moderate the association between neighborhood walkability and adolescents' physical activity? *Journal of Social Science and Medicine*, 81, 1-9.

5. Ding, D., Sallis, J. F., Conway, T. L., Saelens, B. E., Frank, L. D., & Cain, K. L. (2012). Interactive effects of built environment and psychosocial attributes on physical activity: a test of ecological models. *Annals of Behavioral Medicine*, 44(3), 365-374.
6. Ebrahimzadeh, J., Maleki, S., & Hatami, D. (2014). Assessment of Safety Status in Parks City, Case Study: Izeh Town. *Journal of Research and Urban Planning*, 5(2), 57-72. (In Persian).
7. Franzini, L., Taylor, W., Elliott, M. N., Cuccaro, P., Tortolero, S. R., Gilliland, M. J., & Schuster, M. A. (2010). Neighborhood characteristics favorable to outdoor physical activity: Disparities by socioeconomic and racial/ethnic composition. *Health & place*, 16(2), 267-274.
8. Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257.
9. Humpel, N., Owen, N., & Leslie, E. (2002). Environmental factors associated with adults participation in physical activity: a review. *American journal of preventive medicine*, 22(3), 188-199.
10. Hwang, J., & Kim, Y. H. (2017). Psychological, social environmental, and physical environmental variables in explaining physical activity in Korean older adults. *Revista de psicología del deporte*, 26(1), 83-92.
11. Ishii, K., Shibata, A., & Oka, K. (2010). Environmental, psychological, and social influences on physical activity among Japanese adults: Structural equation modeling analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 61-69.
12. Kaczynski, A. T., & Henderson, K. A. (2007). Environmental correlates of physical activity: a review of evidence about parks and recreation. *Journal of Leisure Sciences*, 29(4), 315-354.
13. Kim, Y. H., & Cardinal, B. J. (2010). Psychosocial correlates of Korean adolescents' physical activity behavior. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 8(2), 97-104.
14. Lu, C., Stolk, R. P., Sauer, P. J., Sijtsma, A., Wiersma, R., Huang, G., & Corpeleijn, E. (2017). Factors of physical activity among Chinese children and adolescents: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 36-45.
15. Morckel, V., & Terzano, K. (2014). The influence of travel attitudes, commute mode choice, and perceived neighborhood characteristics on physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(1), 91-98.
16. Peeters, G. G., Brown, W. J., & Burton, N. W. (2014). Psychosocial factors associated with increased physical activity in insufficiently active adults with arthritis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(5), 558-564.
17. Schipperijn, J., Bentsen, P., Troelsen, J., Toftager, M., & Stigsdotter, U. K. (2013). Associations between physical activity and characteristics of urban green space. *Urban Forestry & Urban Greening*, 12(1), 109-116.
18. Taghavitakyar, O. (2006). A study socio-economic status and motives of participants in sport for all. Unpublished master's thesis). University of Guilan, Guilan. (In Persian).
19. Timperio, A., Veitch, J., & Carver, A. (2015). Safety in numbers: does perceived safety mediate associations between the neighborhood social environment and physical activity among women living in disadvantaged neighborhoods? *Preventive Medicine*, 74, 49-54.

20. Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., Deliens, T., & Deforche, B. (2015). Can changes in psychosocial factors and residency explain the decrease in physical activity during the transition from high school to college or university? *International Journal of Behavioral Medicine*, 22(2), 178-186.
21. Van Holle, V., Van Cauwenberg, J., Deforche, B., Van de Weghe, N., De Bourdeaudhuij, I., & Van Dyck, D. (2015). Do psychosocial factors moderate the association between objective neighborhood walkability and older adults' physical activity? *Health & Place*, 34, 118-125.
22. Wang, D., Brown, G., & Liu, Y. (2015). The physical and non-physical factors that influence perceived access to urban parks. *Landscape and Urban Planning*, 133, 53-66.
23. Witten, K., Hiscock, R., Pearce, J., & Blakely, T. (2008). Neighbourhood access to open spaces and the physical activity of residents. *Preventive medicine*, 47(3), 299-303.

استناد به مقاله

قدرت‌نما، ا.، حیدری‌نژاد، ص.، و شتاب‌بوشهری، ن. (۱۳۹۷). ارتباط وضعیت محل زندگی و فعالیت بدنی: نقش میانجی‌گری عوامل روان‌شناختی- اجتماعی. مجله مطالعات روان‌شناسی ورزشی، شماره ۲۵، ص. ۷۷-۸۸. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2018.5547.1580

Ghodratnama, A., Heydarinejad, S., & Shetab Boushehri, N. (2018). Relationship Between Status of Living Environment and Physical Activity: Role of Mediation in Psychological-Social Factors. *Journal of Sport Psychology Studies*, 25; Pp: 77-88. In Persian. Doi: 10.22089/spsyj.2018.5547.1580

Relationship Between Status of Living Environment and Physical Activity: Role of Mediation in Psychological-Social Factors

Akbar Ghodratnama¹, Sedigheh Heydarinejad²,
and Nahid Shetab Boushehri³

Received: 2018/02/21

Accepted: 2018/06/27

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between status of living environment and physical activity and role of mediation in psychological-social factors. The research method was correlation and its type of applied research. The sample consisted of 370 persons who used parks in the city of Ahvaz for physical activity as selected by random sampling. The research instrument was a researcher-made questionnaire with two parts addressing the living environment and psychological-social factors. The data was analyzed in PLS software. The research results showed that, in addition to a direct relationship between psychological-social factors and the living environment on physical activity, the role of mediation in psychological-social factors was observed. If the possibility of changing the living environment and related indicators such as proximity do not exist, psychological-social reinforcement through citizen awareness of the multiple benefits of physical activity and recreational activities can reduce perceived environmental barriers to physical activity.

Keywords: Psychological-Social Factors, Living Environment, Physical Activity.

1. Ph.D. Student of Sport Management, Shahid Chamran University of Ahvaz (Corresponding Author) Email: Akbar.Qodratnama@yahoo.com
2. Professor of Sport Management, Shahid Chamran University of Ahvaz
3. Associate Professor of Motor Behavior, Shahid Chamran University of Ahvaz