

تفاوت‌های جنسیتی در ادراک دانشجویان از حمایت‌های محیطی و اجتماعی برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی

مه‌پری قاسم‌نژاد^۱

تاریخ دریافت مقاله: ۸۹/۸/۱۴ تاریخ پذیرش مقاله: ۹۰/۶/۱۴

چکیده

جوّ حاکم بر محیط‌های دانشگاهی و حمایت اجتماعی از سوی دوستان و خانواده از عوامل تعیین‌کننده سطح فعالیت بدنی به شمار می‌روند؛ از این رو، تحقیق حاضر با هدف تعیین تفاوت‌های جنسیتی در ادراک حمایت‌های محیطی و اجتماعی برای مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های بدنی انجام شده است. به این منظور، ۳۰۰ دانشجوی دوره کارشناسی (۱۶۲ دختر و ۱۳۸ پسر، به ترتیب با میانگین سن $20/32 \pm 0/98$ و $20/97 \pm 1/02$ سال) که در نیم‌سال دوم ۱۳۸۸-۸۹ در دانشگاه الزهرا و دانشگاه تهران مشغول به تحصیل بودند، پرسشنامه‌های اطلاعات فردی، مقیاس جوّ ادراک‌شده مدرسه برای فعالیت بدنی (بیمبام و همکاران، ۲۰۰۵) و مقیاس حمایت اجتماعی برای فعالیت بدنی (گریسر و همکاران، ۲۰۰۸) را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس چندمتغیره و متعاقب آن از تحلیل واریانس یک‌سویه در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ استفاده شد. نتایج نشان داد جنسیت تأثیر معنی‌داری بر ادراک دانشجویان از حمایت محیطی استادان ندارد ($p > 0/05$)، اما در خصوص حمایت محیطی همسالان، دانشجویان پسر به‌طور معنی‌داری ادراک بیشتری از حمایت محیطی همسالان خود داشتند ($p < 0/01$). یافته‌های تحقیق نشان داد بین ادراک دانشجویان دختر و پسر از حمایت اجتماعی خانواده تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($p > 0/05$) و در خصوص حمایت اجتماعی دوستان، نتایج به سود دانشجویان پسر بود ($p < 0/05$). تحقیق حاضر تفاوت‌های جنسیتی در حمایت‌های محیطی و اجتماعی را در جهت افزایش مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های بدنی مورد بحث قرار می‌دهد.

کلیدواژه‌های فارسی: جنسیت، حمایت‌های محیطی، حمایت‌های اجتماعی، فعالیت بدنی.

مقدمه

فعالیت بدنی^۱ از عوامل مهم در حفظ و بهبود سلامت جسمانی و روانی است و نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی ایفاء می‌کند (۱)؛ به همین دلیل مشارکت قشر جوان در فعالیتهای بدنی جایگاه ویژه‌ای در ارتقای سطح سلامت دارد. مرور تحقیقات نشان می‌دهد عوامل بسیاری در تعیین سطح فعالیت بدنی و میزان مشارکت در آن نقش دارند (۲) که تحت تأثیر تفاوت‌های جنسیتی قرار دارند (۳). از جمله این عوامل می‌توان به حمایت‌های محیطی و اجتماعی^۲ اشاره کرد که در حال حاضر، در زمینه ورزش و فعالیت بدنی، گرایش پژوهشی رو به افزایشی برای تعیین نقش این سازه‌ها وجود دارد.

ارزیابی حمایت اجتماعی ابتدا با مفهوم‌سازی آن در خصوص تحلیل‌رفتگی، در زمینه روان‌شناسی اجتماعی آغاز شد (۴). بر اساس مدل حمایت اجتماعی ریچمن، روزنفلد و هاردی^۳ (۱۹۹۳)، حمایت «میزان آسودگی و اطمینان خاطر جسمی و هیجانی است که از سوی خانواده، دوستان، همکاران و سایر افراد مهم برای فرد فراهم می‌شود» (۵). بر اساس این چارچوب نظری، حمایت اجتماعی به‌وسیله هشت عوامل محتوایی (جدول ۱) و چهار عامل سنجشی شامل تعداد حامیان اجتماعی، میزان رضایت از حمایت اجتماعی، درجه سختی به‌دست آوردن حمایت بیشتر و اهمیت حمایت اجتماعی برای فرد ارزیابی می‌شود. در اغلب پژوهش‌های ورزشی نیز از این مدل به‌عنوان چارچوبی برای مطالعه حمایت اجتماعی استفاده شده است. با رویکردی کلی‌تر، رس و هاردی^۴ (۲۰۰۰)، حمایت اجتماعی را در زمینه ورزش متشکل از چهار بُعد هیجانی^۵ (حمایت به‌منظور دل‌داری و ایمنی و هدایت فرد به این سمت که احساس کند دوست داشته شده و حمایت می‌شود)، حرمت^۶ (تقویت احساس شایستگی و عزت نفس فرد)، اطلاعاتی^۷ (فراهم کردن مشاوره و راهنمایی) و ملموس^۸ (فراهم کردن همراهی ابزاری و عینی) معرفی کردند (۶). مزایای حمایت اجتماعی ممکن است با حمایت افراد در برابر اثرات مضر استرس (۷)، ایجاد قابلیت بازگشت از آسیب‌دیدگی و کارکرد آن به‌عنوان عامل حمایت‌کننده محیطی (۸، ۹)، ایفای نقش در سازگاری و رشد (۱۰)، افزایش حرمت نفس (۱۱)

-
1. Physical Activity
 2. Environmental and Social Support
 3. Richman, Rosenfeld, & Hardy
 4. Rees & Hardy
 5. Emotional
 6. Esteem
 7. Informational
 8. Tangible

و کاهش تردید (۱۲) نمایان شود.

جدول ۱. عوامل محتوایی حمایت اجتماعی برگرفته از مدل ریچمن و همکاران (۱۹۹۳)

| عوامل محتوایی | شرح |
|-------------------------------|--|
| حمایت شنیداری ^۱ | فرد به شما گوش فرا می‌دهد بدون اینکه مشاوره یا قضاوتی ارائه دهد. |
| قدردانی وظیفه‌ای ^۲ | فرد از تلاش‌های شما آگاه است و از فعالیت‌های ورزشی شما قدردانی می‌کند. |
| چالش وظیفه‌ای ^۳ | فرد به‌منظور تقویت، انگیزش و هدایت شما به سمت خلاقیت، برانگیختگی و حضور بیشتر در فعالیت‌های ورزشی روش فکری شما را درباره فعالیت‌های ورزشیتان به چالش می‌کشد. |
| حمایت هیجانی ^۴ | فرد به شما دلداری می‌دهد و نشان می‌دهد در کنار شما قرار دارد و از شما حمایت می‌کند. |
| چالش هیجانی ^۵ | فرد شما را برای ارزیابی نگرش‌ها، ارزش‌ها و عواطف به چالش می‌کشد. |
| تصدیق حقیقت ^۶ | فرد شبیه شماست و مسائل را به روش شما می‌بیند و با تأیید ادراکات و دیدگاه‌هایتان نسبت به دنیا به شما کمک می‌کند تا تمرکزتان را روی مسائل حفظ کنید. |
| مساعدت ملموس ^۷ | فرد برای شما حمایت مالی، محصولات یا هدایا فراهم می‌کند. |
| مساعدت شخصی ^۸ | فرد به شما خدمات یا کمک ارائه می‌دهد. |

تحقیقات نشان می‌دهد وجود حمایت‌های محیطی و اجتماعی از سوی خانواده، دوستان و همسالان با افزایش سطح فعالیت‌های بدنی (۱۳-۱۵)، پابندی به تمرین (۱۶) و تغییر رفتارهای تمرینی (۱۷) همراه است، در حالی که انزوای اجتماعی^۹ با سطح فعالیت بدنی همبستگی منفی دارد (۱۸). نتایج تحقیقات داخل کشور نیز بیانگر آن است که حمایت اجتماعی از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم سطح فعالیت ورزشی در زنان است (۱۹)؛ از این رو، توجه به حمایت‌های محیطی و اجتماعی برای ارتقای مشارکت جوانان در فعالیت‌های بدنی حائز اهمیت است.

مقایسه حمایت‌های محیطی و اجتماعی در راستای جنسیت در ادبیات پژوهشی بسیار اندک است و مطالعات انجام شده بیشتر به بررسی ارتباط حمایت‌های محیطی و اجتماعی با سطح فعالیت بدنی اختصاص دارد که این تلاش‌ها نیز شواهد ناهم‌خوانی برای تأثیر واسطه‌ای سن و جنسیت فراهم

1. Listening Support
2. Task Appreciation
3. Task Challenge
4. Emotional Support
5. Emotional Challenge
6. Reality Confirmation
7. Tangible Assistance
8. Personal Assistance
9. Social Isolation

آورده است؛ برای مثال، حمایت اجتماعی خانواده و دوستان برای تمرین، با فعالیت بدنی مردان و زنان سالمند کالیفرنایی در ارتباط بوده (۱۶)، اما در پیمایش انجام شده روی سالمندان کانادا، حمایت اجتماعی تنها با فعالیت بدنی مداوم زنان همبستگی داشته است (۲۰). مرور همبسته‌های فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان نشان می‌دهد بین نفوذ والدین و همسالان با فعالیت بدنی کودکان ۴ تا ۱۲ ساله ارتباط معنی‌داری وجود ندارد، اما در نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله ارتباط مثبتی بین فعالیت بدنی و حمایت اجتماعی افراد هم‌نژاد و حمایت سایر افراد مهم وجود داشت (۲۱). در حالت کلی، رابطه بین حمایت اجتماعی خانواده و تمرین در نوجوانان، کمتر معنی‌دار است (۲۲). در نوجوانان، حمایت همسالان، در مقایسه با حمایت خانواده تعیین‌کننده اجتماعی قوی‌تری برای سطح فعالیت بدنی محسوب می‌شود، اگرچه بین جوانان (۲۳) و دانشجویان کالج (۱۷) حمایت خانواده در زنان و حمایت همسالان در مردان با اهمیت‌تر گزارش شده است. علاوه بر این، مطالعات اخیر از وجود تفاوت‌های جنسیتی در ادراک حمایت‌های محیطی و اجتماعی برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی حمایت می‌کنند (۳، ۲۴-۲۷). به‌طور کلی، با وجود اینکه به نظر می‌رسد بین ادراک جنس زن و مرد از حمایت‌های محیطی و اجتماعی تفاوت‌هایی وجود دارد، با توجه به محدودیت مطالعات در این زمینه و همچنین مغایرت در نتایج تحقیقات، نمی‌توان به الگوی قابل استنادی در این زمینه اشاره کرد. به‌علاوه، در ایران حمایت‌های محیطی و اجتماعی از توجه محققان به دور بوده است و تلاش پژوهشی مستندی در این خصوص وجود ندارد. با این توضیح، هدف تحقیق حاضر، تعیین تأثیر جنسیت بر ادراک دانشجویان از حمایت‌های محیطی و اجتماعی برای مشارکت در فعالیت‌های است.

روش‌شناسی پژوهش

این تحقیق از نظر روش، علی - مقایسه‌ای؛ از نظر هدف، کاربردی و از نظر زمانی، گذشته‌نگر است. شرکت‌کنندگان تحقیق ۳۰۰ دانشجوی کارشناسی (۱۶۲ دختر با میانگین سن $20/32 \pm 0/98$ سال و ۱۳۸ پسر با میانگین سن $20/97 \pm 1/02$ سال) از جامعه آماری دانشجویان دانشگاه الزهرا و دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۸۹ بود که به‌صورت در دسترس انتخاب شدند و پس از مطلع شدن از اهداف پژوهش، برای شرکت در آن اعلام آمادگی کردند.

برای گردآوری اطلاعات از روش میدانی و ابزار پرسشنامه شامل: پرسشنامه اطلاعات فردی، نسخه ویرایش‌شده مقیاس جو ادراک شده مدرسه برای فعالیت بدنی (۲۸) و مقیاس حمایت اجتماعی برای فعالیت بدنی (۲۹) استفاده شد. مقیاس جو ادراک شده مدرسه برای فعالیت بدنی

توسط بیمبام و همکارانش^۱ (۲۰۰۵) توسعه یافته و از پنج ماده برای سنجش جو ادراک شده از از سوی معلمان (۲ ماده، $\alpha=0/66$) و جو ادراک شده از سوی همسالان (۳ ماده، $\alpha=0/75$) تشکیل شده است. پاسخ‌های این پرسشنامه در پیوستار پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) درجه‌بندی می‌شود. این مقیاس در راستای برنامه بهبود برنامه تربیت بدنی در مدارس مقطع متوسطه ایالات متحده ساخته شده است (۳۰). در تحقیق حاضر، ماده‌های این مقیاس برای استفاده در محیط دانشگاه ویرایش شد، با این شرح که واژه «استاد» به جای واژه «معلم» جایگزین شد.

پرسشنامه حمایت اجتماعی توسط گریسر و همکارانش^۲ (۲۰۰۸) ساخته شده و هشت ماده برای سنجش حمایت اجتماعی دوستان (۳ ماده، $\alpha=0/79$) و حمایت اجتماعی خانواده (۵ ماده، $\alpha=0/81$) دارد و پاسخ‌های آن روی پیوستار پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ (هیچ‌وقت) تا ۵ (هر روز) درجه بندی می‌شود. در تحقیق حاضر، نسخه اصلی پرسشنامه‌ها، با استفاده از روش ترجمه مجدد^۳ به فارسی ترجمه شد. در ادامه، با نظر خواهی از خبرگان و متخصصان دانشگاهی، اعتبار اعتبار محتوایی ابزار، با استفاده از شاخص اعتبار محتوای والتس و باسل (مربوط بودن، واضح بودن و ساده بودن) بررسی و اصلاحات لازم اعمال شد. سپس، برای تعیین اعتبار صوری پرسشنامه در شکل اصلی خود در اختیار تعداد دیگری از متخصصان قرار گرفت و نیز از ۲۰ دانشجوی کارشناسی (خارج از نمونه تحقیق) در مورد محتوا، وضوح و سادگی عبارت‌های پرسشنامه نظر خواهی شد. در بررسی مقدماتی پرسشنامه‌ها بین ۴۰ نفر از جامعه آماری (خارج از نمونه تحقیق) توزیع شد و همسانی درونی آن‌ها (هر دو پرسشنامه بیشتر از ۰/۷۰) و ضریب همبستگی اصلاح‌شده عبارت‌ها (بایش از ۰/۵) بررسی و تأیید شد.

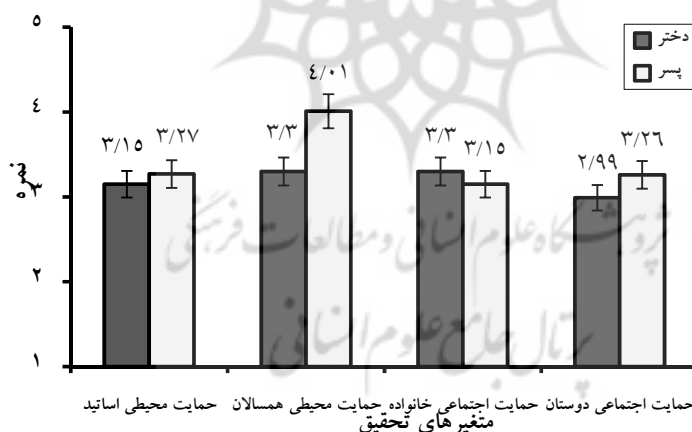
برای گردآوری اطلاعات، ابتدا مجوزهای لازم برای حضور پرسشگرها در محل دانشگاه و خوابگاه اخذ شد. از شرکت‌کننده‌ها خواسته شد قبل از پر کردن پرسشنامه به توضیحات و دستورالعمل‌هایی که پژوهشگر ارائه می‌کند، با دقت توجه کنند و به تمامی سؤالات پاسخ دهند. همچنین از شرکت‌کنندگان خواسته شد آنچه را که همان لحظه احساس می‌کنند با صداقت و دقت گزارش دهند؛ زیرا جواب صحیح یا غلطی وجود ندارد. در مجموع، از تعداد ۳۶۰ پرسشنامه توزیع شده، ۳۰۰ پرسشنامه تجزیه و تحلیل شد. نرخ بازگشت پرسشنامه‌ها ۸۳/۳ درصد بود. برای توصیف اطلاعات گردآوری شده از میانگین، انحراف استاندارد، خطای

-
1. Birnbaum, et al.
 2. Grieser, et al.
 3. Traslation/Back Translation

استاندارد، جدول و نمودار استفاده شد. پس از بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها، با استفاده از آزمون K-S و بررسی تجانس واریانس گروه‌های مورد مقایسه، با استفاده از آزمون لوین، از تحلیل واریانس چند متغیره^۱ برای تعیین اثر اصلی متغیر مستقل جنسیت بر متغیرهای وابسته و تحلیل واریانس یک‌سویه برای انجام مقایسه‌های تعقیبی استفاده شد. تمامی تحلیل‌ها در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ و با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۱۵ انجام شد.

یافته‌های پژوهش

آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق به تفکیک جنسیت در شکل ۱ آمده است. بر اساس یافته‌ها، نمره مربوط به دانشجویان دختر و پسر برای حمایت محیطی ادراک‌شده از سوی استادان، به ترتیب $3/15 \pm 1/08$ و $3/27 \pm 1/22$ و برای حمایت محیطی ادراک‌شده از سوی همسالان، به ترتیب $3/30 \pm 1/35$ و $4/01 \pm 1/41$ است. همچنین، نمره مربوط به دانشجویان دختر و پسر برای حمایت اجتماعی ادراک‌شده از سوی خانواده، به ترتیب $3/30 \pm 1/04$ و $3/15 \pm 1/22$ و برای حمایت اجتماعی ادراک‌شده از سوی دوستان، به ترتیب $2/99 \pm 0/90$ و $3/26 \pm 0/99$ است.



شکل ۱- میانگین و خطای استاندارد متغیرهای تحقیق بر اساس جنسیت (۱۶۲ دختر و ۱۳۸ پسر).

نتایج آزمون فرضیه‌های تحقیق نشان می‌دهد اثر اصلی جنسیت بر حمایت‌های محیطی ادراک‌شده از سوی استادان و همسالان $\eta^2 = 0/062$, $F(2, 297) = 9/759$, $p < 0/001$, $0/938$.

1. Multivariate Analysis of Variance (MANOVA)

Wilks's lambda=) و حمایت‌های اجتماعی ادراک‌شده از سوی خانواده و دوستان ($\eta^2 = 0/043$) نتایج آزمون تعقیبی تحلیل واریانس یک‌سویه را برای مقایسه حمایت‌های ادراک‌شده دانشجویان دختر و پسر نشان می‌دهد. بر اساس این جدول، بین حمایت محیطی ادراک‌شده از سوی استادان در میان دانشجویان دختر و پسر تفاوت آماری وجود ندارد ($\eta^2 = 0/003$)، $F(1, 298) = 0/821$ ، $p = 0/366$ ، اما دانشجویان پسر به‌طور معنی‌داری ادراک قوی‌تری از حمایت محیطی همسالانشان دارند ($\eta^2 = 0/061$)، $F(1, 298) = 19/461$ ، $p < 0/001$ ، همچنین نتایج نشان می‌دهد جنسیت تأثیر معنی‌داری بر حمایت اجتماعی ادراک‌شده از سوی خانواده ندارد ($\eta^2 = 0/004$)، $F(1, 298) = 1/218$ ، $p = 0/271$ ، اما حمایت اجتماعی ادراک‌شده از سوی دوستان، به‌طور معنی‌داری در دانشجویان پسر قوی‌تر از دانشجویان دختر بود ($\eta^2 = 0/02$)، $F(1, 298) = 6/074$ ، $p = 0/014$.

جدول ۱. اثر جنسیت بر حمایت‌های ادراک‌شده محیطی و اجتماعی

| η^2 | P | مقدار F | جنسیت | | متغیرها |
|----------|----------|---------|----------------|-----------------|-----------------------|
| | | | پسر (n=138) | دختر (n=162) | |
| 0/003 | 0/366 | 0/821 | 3/27±1/22 | 3/15±1/08 | حمایت محیطی استادان |
| 0/061 | <0/001** | 19/461 | 4/01±1/41 | 3/30±1/35 | حمایت محیطی همسالان |
| 0/004 | 0/271 | 1/218 | 3/15±1/22 | 3/30±1/04 | حمایت اجتماعی خانواده |
| 0/02 | 0/014* | 6/074 | 3/26±0/99 | 2/99±0/9 | حمایت اجتماعی دوستان |

مقادیر توصیفی به صورت $M \pm SD$ بیان شده است

* تفاوت معنی‌دار در سطح $p < 0/05$

** تفاوت معنی‌دار در سطح $p < 0/001$

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این تحقیق تعیین تفاوت‌های جنسیتی در حمایت‌های محیطی و اجتماعی ادراک‌شده برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی در دانشجویان بود. یافته‌های تحقیق نشان داد بین دو جنسیت دختر و پسر تفاوت معنی‌داری در حمایت محیطی ادراک‌شده از سوی استادان وجود ندارد، اما دانشجویان پسر در مقایسه با دانشجویان دختر، ادراک قوی‌تری از حمایت محیطی همسالانشان دارند. این نتایج بیانگر آن است که جوّ ایجاد شده از سوی استادان در دانشگاه‌ها برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی تفاوتی برای دانشجویان دختر و پسر ندارد، اما بین دانشجویان پسر جوّ مثبت‌تری برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی حاکم است. تا کنون، مطالعات اندکی جوّ موجود در

محیط‌های آموزشی را بررسی کرده‌اند و بیشتر تحقیقات بر مدارس متمرکز بوده است. در این زمینه، ونت، جانز و لوی^۱ (۲۰۰۹) در بررسی شباهت‌ها و تفاوت‌های جنسیتی در عوامل مرتبط با فعالیت بدنی متوسط تا پرشدت، نشان دادند دختران نوجوان جوّ مدرسه را برای انجام فعالیت بدنی متوسط تا پرشدت، مثبت‌تر ارزیابی می‌کنند که این فضا بیشتر از سوی دانش‌آموزان پسر فراهم می‌شود (۲۷). این نتیجه با یافته‌های تحقیق حاضر ناهمخوان است که ممکن است با عواملی مانند نوع فعالیت بدنی ارزیابی‌شده و فرهنگ در ارتباط باشد. در تحقیق ونت و همکارانش (۲۰۰۹)، جوّ مدرسه برای انجام فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط تا پرشدت (آزمون آمادگی جسمانی) ارزیابی شده است که با توجه به متفاوت بودن نوع فعالیت بدنی مطالعه‌شده در تحقیق حاضر (فعالیت بدنی اوقات فراغت) می‌توان ناهم‌خوانی نتایج را بیشتر به نوع فعالیت بدنی نسبت داد. در خصوص فرهنگ - به‌عنوان عاملی برای ناهم‌خوانی یافته‌های تحقیق حاضر - باید به این نکته اشاره کرد که فضاهای تمرینی در ایران تک جنسیتی‌اند و دانشجویان دختر و پسر به‌صورت جداگانه تمرین می‌کنند؛ بنابراین حمایت‌های محیطی ادراک‌شده برای هر دو جنسیت دختر و پسر، بیشتر از سوی جنسیت هم‌نوع فراهم می‌شود که این شرایط با جو حاکم در سایر کشورها متفاوت است. در زمینه تفاوت‌های جنسیتی موجود در حمایت‌های محیطی برای فعالیت بدنی تحقیقات اندکی انجام شده است و برای شناخت بیشتر تفاوت‌های جنسیتی در این زمینه، به تحقیقات بیشتری نیاز است.

نتایج تحقیق در خصوص حمایت اجتماعی نشان داد بین ادراکات دانشجویان دختر و پسر از حمایت اجتماعی خانواده تفاوت معنی‌داری وجود ندارد، اما در مورد حمایت اجتماعی دوستان، پسرها، در مقایسه با دخترها از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردار بودند. این یافته با نتایج مطالعات وو، پندر و نوروداین^۲ (۲۰۰۳) و رابینز، استومل و همل^۳ (۲۰۰۸) ناهمخوان است (۲۴)، وو و همکارانش (۲۰۰۳) نشان دادند در میان نوجوانان تایوانی، دخترها بیشتر از پسرها از سوی والدین فعال حمایت می‌شوند (۲۴). همچنین، رابینز و همکارانش (۲۰۰۸) نشان دادند دانش‌آموزان پسر، در مقایسه با دانش‌آموزان دختر، حمایت اجتماعی بیشتری از پدر و برادران خود ادراک می‌کنند (۲۶). با وجود این یافته‌های ناهمخوان، اغلب مطالعات بر بالاتر بودن سطح حمایت اجتماعی برای فعالیت بدنی در جنس مرد اتفاق نظر دارند (۳، ۲۵، ۲۶). همچنین مطالعات نشان می‌دهد منبع تأمین‌کننده حمایت اجتماعی برای فعالیت بدنی جنسیت مرد

1. Wenthe, Janz & Levy

2. Wu, Pender, & Noureddine

3. Robbins, Stommel & Hamel

خارج از کانون خانواده قرار دارد و بیشتر روی حمایت اجتماعی دوستان و همسالان متمرکز است که با یافته‌های تحقیق حاضر همخوان است (۱۷، ۲۵).

بیشتر بودن حمایت اجتماعی از جنسیت مرد را می‌توان به کلیشه‌های جنسیتی^۱ نسبت داد که در فرهنگ‌ها وجود دارد. نگرش‌های کلیشه‌ای جنسیتی کارهای دشوار را ویژه جنسیت مرد و کارهای آسان را ویژه جنسیت زن می‌دانند؛ به عنوان مثال، نقش ورزشکار بودن بیشتر از جنسیت زن برای مردها تعریف می‌شود. وجود چنین نگرش‌هایی باعث می‌شود شکل‌گیری حمایت اجتماعی برای فعالیت بدنی جنسیت زن در جامعه کمتر شود که یافته‌های ونت و همکارانش (۲۰۰۹) از این ادعا حمایت می‌کند. ونت و همکارانش (۲۰۰۹) در تحلیل حمایت اجتماعی خانواده برای انجام فعالیت‌های بدنی پرشدت دریافتند پسرها، در مقایسه با دخترها حمایت اجتماعی بیشتری از سوی خانواده دریافت می‌کنند؛ بدین معنی که خانواده‌ها، بیشتر از پسرها برای فعالیت‌های بدنی دشوارتر حمایت می‌کنند. با در نظر داشتن اینکه جنسیت زن به حمایت‌های اجتماعی خانواده متکی است و جنسیت مرد به حمایت‌های اجتماعی فراهم شده از سوی دوستان و همسالان؛ می‌توان اثربخشی مداخلاتی را که در آن از عامل حمایت اجتماعی برای ارتقای مشارکت ورزشی استفاده می‌شود افزایش داد (۱۷، ۲۵). در تأیید میزان وابستگی سطح فعالیت بدنی جنسیت زن به حمایت اجتماعی خانواده، دودا، دیشمن، فیفر و پیت^۲ (۲۰۰۷) در مطالعه‌ای طولی نشان دادند، دخترانی که با حمایت اجتماعی رو به کاهش خانواده روبرو می‌شوند، در مقایسه با پسرهایی که شرایط مشابهی را تجربه می‌کنند، کاهش بیشتری در سطح فعالیت بدنی‌شان تجربه می‌کنند (۳۱). یافته‌های مولی، دیکسون، هامر و اسنوتا^۳ (۲۰۱۰) نیز از این ادعا حمایت می‌کنند (۳۲). مولی و همکارانش (۲۰۱۰) نشان دادند تنها در میان دانشجویان زن، حمایت اجتماعی کمتر برای فعالیت بدنی با فعالیت بدنی کمتر همراه است؛ بنابراین در برنامه‌ریزی برای ارتقای سطح فعالیت بدنی دختران و زنان باید بر حمایت اجتماعی، به‌ویژه حمایت اجتماعی خانواده تأکید زیادی شود. شایان ذکر است که نوع حمایت اجتماعی در اثربخشی آن اهمیت بسیاری دارد؛ به‌طور مثال، رایت، ویلسون، گریفین و اوانز^۴ (۲۰۱۰) در تحقیق روی فرزندان خانواده‌های کم درآمد دریافتند دختران و پسران به دریافت مساعدت‌های ملموس تمایل دارند که بیشتر جنبه مالی دارد (۳۳)؛ از این رو، تعیین نوع حمایت اجتماعی و منبع تأمین کننده آن برای جنسیت‌های مختلف شایان توجه است.

-
1. Sex Stereotype
 2. Dowda, Dishman, Pfeiffer, & Pate
 3. Molloy, Dixon, Hamer, & Sniehotta
 4. Wright, Wilson, Griffin, & Evans

به طور خلاصه، نتایج تحقیق حاضر نشان داد میزان ادراکات دانشجویان پسر از حمایت محیطی همسالان و حمایت اجتماعی دوستان در سطحی بالاتر از دانشجویان دختر قرار دارد که بر ضرورت توجه مسئولان به حمایت‌های محیطی و اجتماعی در میان دانشجویان دختر تأکید دارد. با توجه به این یافته‌ها پیشنهاد می‌شود، مسئولان تربیت بدنی مراکز آموزشی برنامه‌هایی برای تغییر جو دانشگاه‌ها مبنی بر پراهمیت بودن فعالیت بدنی برای جنس زن تدارک ببینند و به ترویج فعالیت‌های بدنی در میان دانشجویان دختر بپردازند. همچنین توصیه می‌شود برای ارتقای میزان ادراکات دانشجویان دختر از حمایت اجتماعی دوستان، دانشجویان دختر در قالب گروه‌های دوستی قرار گیرند که در آن‌ها دانشجویان ورزشکار یا کسانی که به فعالیت بدنی اهمیت می‌دهند، عضویت داشته باشند و در فعالیت‌های بدنی مشارکت کنند. تحقیقات آتی در این زمین، می‌تواند با تعیین تفاوت‌های جنسیتی در منابع تأمین‌کننده حمایت اجتماعی خانواده (پدر، مادر، خواهر و برادر) و نوع این حمایت‌ها (هیجانی، ملموس و ...) کمک شایانی در روشن‌تر شدن بحث حمایت اجتماعی در دانشجویان دانشگاه‌ها داشته باشند.

منابع:

1. Klavestrand, J., Vingard, E. (2010). The relationship between physical activity and health-related quality of life: a systematic review of current evidence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2): 366.
2. 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.
3. Hankonen, N., Absetz, P., Ghisletta, P., Renner, B., & Uutela, A. (2010). Gender differences in social cognitive determinants of exercise adoption. *Psychol Health*, 25(1): 55-69.
4. Pines, A. M., Aronson, E., Kafry, D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. New York: Free Press.
5. Richman, J. M., Rosenfeld, L. B., Hardy, C. J. (1993). The Social Support Survey: A validation of a clinical measure of the social support process. *Research on Social Work Practice*, 3: 288-311.
6. Rees, T., Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14: 327-347.
7. Lakey, B., Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 29-52). New York: Oxford University Press.

8. Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community* (Northwest Regional Educational Laboratory). Portland, OR: Western Center for Drug-Free Schools and Communities.
 9. Coie, J. D., Watt, N. F., West, S. G., Hawkins, J. D., Asarnow, J. R., Markham, H. J., et al. (1993). A conceptual framework and some directions for a national research program. *American Psychologist*, 48: 1013-1022.
 10. Clark, M. L. (1991). Social identity, peer relations, and academic competence of African-American adolescents. *Education and Urban Society*, 24: 41-52.
 11. Lakey, B., Cassady, P. B. (1990). Cognitive processes in perceived social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59: 337-343.
 12. Albrecht, T. L., Adelman, M. B. (1987). Communicating social support: A theoretical perspective. In T. L. Albrecht, M. B. Adelman (Eds.), *Communicating Social Support* (pp. 18-39). Newbury Park, CA: Sage.
 13. Treiber, F. A., Baranowski, T., Braden, D. S., Strong, W. B., Levy, M., Knox, M. (1991). Social support for exercise: Relationship to physical activity in young adults. *Preventive Medicine*, 20(6): 737-750.
 14. Taymoori, P., Lubans, D., Berry, T. R. (2010). Evaluation of the health promotion model to predict physical activity in Iranian adolescent boys. *Health Educ Behav*, 37(1): 84-96.
 15. Taymoori, P., Rhodes, R. E., Berry, T. R. (2010). Application of a social cognitive model in explaining physical activity in Iranian female adolescents. *Health Educ Res*, 25(2): 257-267.
 16. Oka, R. K., King, A. C., Young, D. R. (1995). Sources of social support as predictors of exercise adherence in women and men ages 50 to 65 years. *Women's Health*, 1: 161-175.
 17. 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.
 18. Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A., Sallis, J. F., Brown, W. J. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34: 1996-2001.
۱۹. عریضی، فروغ، وحید، فریدون، پارسامهر، مهربان، (۱۳۸۵). بررسی تأثیر حمایت اجتماعی بر مشارکت زنان در فعالیتهای ورزشی (مطالعه موردی: زنان استان مازندران). المپیک، ۳۳: ۷۶-۸۸.
20. Kaplan, M. S., Newsom, J. T., McFarland, B. H., Lu, L. (2001). Demographic and psychosocial correlates of physical activity in late life. *American Journal of Preventive Medicine*, 21: 306-312.

21. 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.
22. Kohl, H. W., Hobbs, K. E. (1998). Development of physical activity behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101: 549–554.
23. 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.
24. Wu, T. Y., Pender, N., Noureddine, S. (2003). Gender differences in the psychosocial and cognitive correlates of physical activity among Taiwanese adolescents: A structural equation modeling approach. *International Journal of Behavioral Medicine*, 10(2): 93-105.
25. Beets, M. W., Vogel, R., Forlaw, L., Pitetti, K. H., Cardinal, B. J. (2006). Social Support and Youth Physical Activity: The Role of Provider and Type. *American Journal of Health Behavior*, 30(3): 278-289.
26. Robbins, L. B., Stommel, M., Hamel, L. M. (2008). Social support for physical activity of middle school students. *Public Health Nursing*, 25(5): 451–460.
27. Wenthe, P. J., Janz, K. F., Levy, S. M. (2009). Gender Similarities and Differences in Factors Associated with Adolescent Moderate-Vigorous Physical Activity. *Pediatr Exerc Sci*, 21(3): 291–304.
28. Birnbaum, A. S, Evenson, K. R., Motl, R. W., et al. (2005). Scale development for perceived school climate for girls' physical activity. *Am J Health Behav*, 29(3): 250- 257.
29. Grieser, M., Neumark-Sztainer, D., Saksvig, B. I., Lee, J. S., Felton, G. M., & Kubik, M. Y. (2008). Black, hispanic, and white girls' perceptions of environmental and social support and enjoyment of physical activity. *American School Health Association*, 78(6): 314-323.
30. NASPE Middle and Secondary School Physical Education Council. (1998). *Physical Education Program Improvement and Self-Study Guide: Middle School*. Reston, Va: NASPE.
31. Dowda, M., Dishman, R. K., Pfeiffer, K. A., Pate, R. P. (2007). Family support for physical activity in girls from 8th to 12th grade in South Carolina. *Preventive Medicine*, 44(2): 153-159.
32. Molloy, G. J., Dixon, D., Hamer, M., Sniehotta, F. F. (2010). Social support and regular physical activity: Does planning mediate this link? *British Journal of Health Psychology*, 15(4): 859-870.
33. Wright, M. S., Wilson, D. K., Griffin, S., Evans, A. (2010). A qualitative study of parental modeling and social support for physical activity in underserved adolescents. *Health Educ Res*, 25(2): 224-232.